



Ano ang **CANCER** at paano ito maiwasan?

Sinulat ni Jojo Alcuezar

Ang cancer ay nag-uumpisa sa iyong mga *cells*. Ang katawan ng tao ay binubuo ng *trillions of cells*. Ang *human cells* ay nabubuo kung kailan kakailanganin ng katawan. Kapag ang mga *cells* ay tumatanda na o napipinsala kusa silang namamatay at napapalitan ng panibago.

Subalit may pagkakataon na ang normal na kalakarang ito ay nawawala sa ayos. Minsan ang mga *cells* ay maaring maging *abnormal*: mag *mutate* at mag-umpisa sa walang *control* na pag usbong at 'di mamatay-matay. Ang mga *abnormal cells* na ito ay maaaring mabuong bukol na kung tawagin ay *tumor*. Ang mga *tumors* ay maaring maging *benign* (hindi *cancerous*), *pre-malignant* (maaring maging *cancerous*), or *malignant* (*cancerous*).

- **Benign tumor:** hindi ito lumalala, kalimitan ay 'di nakakapinsala. Di kasi ito *cancerous* at 'di kumakalat sa ibang bahagi ng iyong katawan. Kaya lang, kapag nakakahadlang o nakakasagabal na ito sa kagalawan ng kalapit na mga *tissues*, katulad ng sa utak o sa puso, doon mag-uumpisa ang problema. Ang ibang *benign tumors* ay maaring mag resulta sa sobrang produksyon ng mga *hormones* kung kaya't kinakailangan na itong gamutin.

- **Pre-malignant tumor or precancerous state:** ang kundisyong ito ay maaring humantong sa *cancer* kapag 'di maagapan.

- **Malignant tumor or cancerous tumor:** ang kundisyong ito ay lumalala habang tumatagal hanggang sa tuluyang maging *cancer*. Mapipinsala nito ang iyong *immune functions*. Ang mga *abnormal cells* ay nabubuo ng mabilis na walang *control*, sasalakayin at sisirain ang kalapit na mga *cells* at kakalat sa buong katawan (*metastasize*) na magresulta sa kamatayan.

Ang ibang *benign tumors* ay may posibilidad ding maging *cancer*.

Normal cell



Example of one type of abnormal or cancerous cell



Ano-ano ang sanhi ng pagkakaroon ng *abnormal cells*?

Kadalasan ay 'di pa rin talaga lubos na matukoy ang mga sanhi nito, ngunit ang *cell mutation* ay maaring maiuugnay sa mga sumusunod:

- *Genetics* (minana sa mga kaanak)
- Kakapusan sa nutrisyon
- Pagkahantad sa mga *radiations* at *EMF*
- Paninigarilyo
- Maruruming hangin, tubig, pagkain at kapaligiran
- *Stress*
- *Infection* o sugat
- Sobra-sobrang pag inom ng mga gamot
- Pagka-exposed sa *carcinogens* (*cancer-causing chemicals*)
- Mga *viruses*
- Katabaan
- Sobrang *hormones*

Ipagpatuloy sa pahina 2

Mula sa pahina 1 (Ano ang cancer...)

Paano makaiwas sa *cancer*?

Kadalasan ay walang lunas ang sakit na *cancer*, ngunit nakakatulong sa pag-iwas nito ang mga sumususnod:

1. **Huwag manigarilyo**
2. **Iwasan ang sobrang *stress***
3. **Umiwas sa mga *harmful radiations***
 - Huwag magbabad ng sobra sa *TV, CP, at computer*
 - Iwasan ang labis na pagbababad sa init ng araw
4. **Protektahan ang sarili laban sa mga *viral or bacterial infections***
 - Magiging maingat sa pakikipagtalik
 - Umiwas sa mga may sakit
5. **Magkaroon ng sapat na tulog at pahinga**
6. **Mag exercise at iwasang maging sobrang mataba**
7. **Kumain ng wasto**
 - Kumain ng mga prutas at gulay
 - Limitahan ang sarile sa mga *high-calorie foods*, kabilang ang mga *processed meats, refined sugars* at taba ng mga hayop.
 - Iwasan ang sobrang pag-inom ng alak

Ang tamang basehan ng *healthy diet* ay ang pagkain ng tamang *proportion ng protein, fat, fiber, carbohydrates, vitamins, minerals, and water* upang maging malusog. Dagdag nito ay ang regular na pag-inom ng mga *food supplements*; nakakatulong ang mga ito para makuha ang lahat ng mga *nutrients* at iba pang mga *substances* na kailangan ng iyong katawan.

8. Kamtan ang malusog at balanse na pangangatawan

Tunay na mabisa ang mga naunang nabanggit na mga paraan para makapamuhay na malusog, ngunit may iba pang mga aspeto ang p'wede ring pag-ukulan ng pansin.

- Maging masaya sa buhay
- Magkaroon ng positibong pananaw
- Mag meditate o magdasal
- Maglakbay sa magagandang lugar
- Magpahinga
- Gumugol ng sapat na panahon para sa pamilya at sa mga mahal sa buhay ■

Ang iyong *Immune System* ang susi ng iyong kalusugan

Hindi lamang pumupuksa sa mga mikrobyong pumapasok sa iyong katawan, ang iyong *immune system* ay ginagampanan din ang mga mahahalagang tungkulin para mapanatili kang malusog. Subalit may mga bagay na maaaring magpahina sa iyong *immune system*.

Ang *low activity or over activity* ng *immune system* ay parehong magdudulot ng pinsala sa iyong katawan.

► Ang *low active or weakened immune system (immunodeficiency disorders)* ay ang kalagayan na kung saan humihina na ang iyong resistensya laban sa mga sakit. Mga palatandaan nito:

- Madali kang kapitan ng sakit
- Hindi gumagaling ang iyong sipon
- Madali kang mapagod
- Nakakaranas ka ng mga *allergies*
- Pagkakaroon ng maraming *pimples*
- Matagal gumaling ang sugat
- Tuyong balat at mabilis na pagtanda
- Pamamaga ng mga kulani

► Ang *overactive immune system (autoimmune disorder)* ay ang sitwasyon na kung saan ang iyong *immune system* mismo ang umaatake sa iyong mga *healthy cells*, pinagkakamalang mga *viruses or bacteria* na sumasakop sa iyong katawan. Ito ay magdudulot ng kapinsalaan sa iyong mga *tissues*.

Mga halimbawa nito:

- *Rheumatoid arthritis*
- *Systemic lupus*
- *Multiple sclerosis (MS)*
- *Type 1 diabetes mellitus*
- *Psoriasis*

Upang mag *function* ng *normal* ang iyong *immune system* kinakailangang *balance* lang; di dapat maging *low active or overactive*. Ito rin ang susi upang gumana ng maayos ang iyong katawan.

Ang tamang nutrisyon at pagkain ng mga prutas at gulay ay makakatulong sa iyong *immune system* para maging balanse. Iwasang kumain ng mga *processed foods*. Kaya nga lang, ang mga prutas at mga gulay sa palengke sa ngayon ay tadtad na ng *pesticides*, ang mga gatas ay sagana sa *hormones* at ang mga karne ay may *antibiotic*. Nangyayari ang mga ito dahil sa paghahangad ng mga negosyante na mapalago pang lalo ang kanilang mga kita.

Upang maging malusog, lahat tayo ay nangangailangan ng *nutrient or vitamins*. Ngunit ang mga ito ay sadyang kayhirap ng makukuha mula sa ating mga usual na mga kinakain. Upang makamtan ang tamang nutrisyon kinakailangan ang mga *food supplements*.

Ang mga *DXN products* ay nakakatulong suportahan ang balanse ng iyong *Immune Response*

Karamihan sa mga DXN products ay hango sa Ganoderma.



GANODERMA — isa sa mga pinakamainam na handog ng kalikasan sa sangkatauhan

Ano ang Ganoderma?

Tinaguriang “*Miraculous King of Herbs*”, ang *Ganoderma* ay ginagamit pangpalakas ng *immune system* kapag ito ay nanghihina na at pangpakalma kapag *overstimulated*. Ang pulang kabute na ito ay pinakikinabangan sa *traditional Asian medicines* ng libong taon na ang nakakaraan, sa idinudulot nitong *NUTRITIVE and HEALTH benefits* sa katawan.

Bakit mas mainam sa lahat ang DXN Ganoderma?

Sa 38,000 na uri ng kabute, 2,000 lamang sa mga ito ang maaring kainin ng tao at 200 ang nagkakaalob ng *health benefits*. Ang **GANODERMA** ang nangingibabaw sa kanilang lahat. Upang maitaas pang lalo ang bisa nito, pinagsanib ni Dr. Lim Siow Jin, *DXN founder and CEO*, ang 6 na pinakamatataas na uri ng *Ganoderma Lucidum* sa pamamagitan ng *tissue culture procedure* upang makalikha ng **DXN GANODERMA**.



SPIRULINA — the most complete food source in the world

Ano ang Spirulina?

Ang *spirulina* ay mala-*spaghetti* na *berdeng algae* na matatagpuan sa tubig-dagat o sa tubig-tabang. Pinapatubo ito ng mga tao sa iba't-ibang panig ng mundo, ginagamit bilang pagkain o *human dietary supplement*.

Ang *spirulina* ay nagtataglay ng **5 MAJOR NUTRIENTS** (*Protein, Lipids, Carbohydrates, Vitamins, and Minerals*); **4 VITAL NATURAL PIGMENTS**; at saka **100% Alkalinity**.

“Upang maging malusog, kinakailangang ma-maintain ng iyong katawan ang *slightly alkaline level of 7.35 – 7.45 pH*,” wika ni Dr. Ragnar Berg, isang *Swedish chemist, nutritionist* na nagpakadalubhasa sa pag-aaral ukol sa *acid-alkaline ratio* sa *diet* ng tao na maaring makaapekto sa kalusugan. “Kadalasan ay mas lamang kasi ang *acidity* ng katawan laban sa *alkalinity* nito; ito ang sanhi ng maraming sakit,” paliwanag ni Dr. Berg. “Ang tamang *proportion* ng *diet* ay **80% ALKALINE FOODS** (na binubuo ng mga *fruits, vegetables, milk, egg white, algae, etc.*) at **20% of ACIDIC FOODS** (ito yung mga *meat, egg yolk, seafoods, grains, etc.*),” dagdag pa n’ya.

Bakit mas mainam ang DXN Spirulina?

Dahil madaling maka-*absorb* ng kung ano-anong mga elemento sa kapaligiran ang *spirulina*, kinakailangang i-*cultivate* ito sa malinis na lugar. Ang mga DXN *products* ay isinasalang sa malinis at maayos na proseso ng pagpapatubo, pag-ani at paghahanda upang makatiyak palagi ng mataas na kalidad.



Mula sa pahina 3 (Ang mga DXN products...)

Palakasin ang iyong resistensya sa pamamagitan ng *Cordypine!*

Ang *DXN Cordypine* ay combination ng mataas na kalidad na cordyceps at ng *naturally fermented pineapple juice*.

Ang Cordyceps ay tradisyonal na ginagamit bilang sangkap na nagpapagaling ng iba't-ibang karamdaman. Ang *pineapple enzymes* na likha ng *fermentation* ay lalo pang nagpapaiibayo sa bisa ng *cordyceps* upang makamtan ang malusog na pangangtawan.

Ang madalas na pag gamit ng *Cordypine* ay maaring makakatulong sa pagpapaiibayo ng iyong *energy*, pagbabawas ng katabaan, pagpapahupa ng *digestive problems*, paglunas ng pamamaga, pagbabawas ng labis na pamumuo ng dugo, at nagpapalakas ng resistensya laban sa mga sakit.



Roselle for Natural Remedy

Ang *Roselle (Hibiscus sabdariffa)* ay isang *tropical plant* na pinaniniwalaang may *medicinal values*. Sa kabila ng pagtataglay nito ng sapat na *vitamin C (natural antioxidants)*, ang *Roselle* ay nagtataglay rin ng maraming *anthocyanins* —*natural substances* na tumutulong sa proteksyon ng iyong puso at nagpapalakas ng resistensya laban sa *cancer*.

Ang mga sinaunang mga tao ay gumagamit ng roselle para magpahupa ng ubo, magpabalik ng gana sa pagkain, panguntra sa mga mikrobyo, gamot sa pagtatae, pagpapababa ng *cholesterol*, at lunas sa *hypertension, high blood pressure, sakit sa puso, pigsa, at nerve diseases*.

DXN Roselle Juice/Tablet

The natural vitamin C

Ang DXN *Roselle Juice* gawa sa *Roselle calyces extract*. Nagtataglay ito ng *vitamin C, beta carotene, calcium, carbohydrates, protein, iron, good fats, and sodium*.



Ang Enzymes ay mahalagang sangkap ng buhay

Marami sa atin ang naniniwala na ang mga *vitamins* at mga *minerals* ang siyang pinakamahalagang elemento para makamit natin ang lubos na kalusugan. Mali! Ang *enzyme* ang siyang itinuturing na pinakamahalagang *nutrient ng physician and food enzyme researcher* na si Dr. Edward Howell. “Ang mga *enzymes* ang siyang susi upang maiwasan ang pagkakaroon ng malulubhang karamdaman at magpapahaba ng buhay,” paliwanag ni Dr. Howell. “Kinakailangan ang *enzymes* sa bawat *chemical reaction* ng iyong katawan. Kapag walang enzyme, walang magaganap na *activity* sa iyong *system*, mawawalan ng silbe ang mga *vitamins, minerals* at mga *hormones*, ang mga kinain mo ay ‘di matutunaw at mabubulok na lang sa iyong bituka.

Ang mga *enzymes* ang nagpapabilis ng mga *biological processes* na kinakailangan upang mag-*function* ng maayos ang iyong katawan: magpatunaw ng mga kinain at ng mga namumuong dugo, magpatanggal ng mga *toxins*, maglikha ng *energy*, mag-absorb ng *oxygen*, magpalusaw ng mga taba, mag-*regulate* ng *hormones, cholesterol at triglyceride levels*, lumaban sa *infection*, magpagaling ng mga sugat, magpa-impis ng pamamaga, magpabagal ng pag tanda, at iba pang mga tungkulin na nakakatulong magpahaba ng iyong buhay.

Ang sariwang mga prutas at mga gulay ay mabisang pagkukuhanan ng mga *enzymes*. Maging ang iyong katawan ay nakakabuo rin ng mga *enzymes*. Subalit may limitasyon ang kakayahan ng iyong katawan sa paglikha ng mga *enzymes*. Habang tumatanda, unti-unti ring nauubos ang mga *enzymes* sa iyong katawan, dito magtatapos ang iyong buhay. ■

Palakasin ang iyong resistensya laban sa mga sakit! Pahabain ang buhay sa pamamagitan ng enzymes!



Ang mga produktong DXN na kargado sa enzymes.