



Paano Manatiling Malusog sa Panahon ng Kapaskuhan?

Isinulat ni Rustum "Jojo" Alcuezar

Sa paglaganap ng kapaskuhan, kabi-kabila rin ang kainan. Subalit, ang malabis na pagkain at pag-inom ng alak o softdrinks ay may kaakibat na panganib sa iyong kalusugan. Ang sobrang pagkain ay maaaring mauwi sa mga maselang karamdaman, kabilang dito ang sakit sa puso, high *cholesterol*, *stroke*, *hypertension* (high blood-pressure), *diabetes*, *kidney disease*, *arthritis*, pagrupok ng mga buto, *sleep apnea* (pansamantalang pagtigil ng paghinga sa gitna ng iyong pagtulog), at *major depression*.

Di mo kailangang supilin nang husto ang iyong sarili

Maari mo pa ring ma-enjoy ang mga pagkain o inumin na pinaka-asam-asam mo sa pinakamasayang yugto ng taon. Kailangan lamang ng ibayong pag-iingat. Hetong mga maari mong gawin.



1 Mag prutas at gulay!

Matapos kumain ng labis-labis, subukan mo rin ang mga *antioxidant-rich foods* katulad ng mga prutas at mga gulay. Nakakatulong ang mga ito sa pagpapababa sa tsansa ng *harmful free-radical damage* na epekto ng sobrang pagkain.

Ang antioxidants ay tumutulong na protektahan ang iyong katawan laban sa pinsalang dulot ng mga *free radicals*. Pinaniniwalaan ng mga eksperto na ang mga *free radicals* ang siyang may kinalaman sa pagkabuo ng maraming mga sakit.

Ang mga *free radicals* ay nabubuo:

- sa pamamagitan ng normal na mga prosesong nagaganap sa iyong katawan, katulad ng pagtutunaw ng *sugar* para enerhiya at ng pag-*release* ng *digestive enzymes* na ginagamit sa pagtunaw ng mga kinakain.
- kapag ang iyong katawan ay lumulusaw ng mga gamot na iyong nainom.
- at paglanghap ng *polluted* na hangin.



Mag Cordypine! Ang pag-inom

2 ng *Cordypine* ay maaaring makabawas sa biglaang pagtaas ng *blood sugar* na sanhi ng malabis na pagkain ng mga *carbohydrate-rich meal*. Ang taglay na *antioxidants* at *bromelain* ng *Cordypine* ay maaring makatulong sa pagpapababa sa *negative effect* ng mga *high-fat foods*, na may kaugnayan sa sakit sa puso.



Ang *Cordypine* ay pinaghalong bisa ng pinya at ng *Cordyceps*. Sagana sa *antioxidants*, ang pinya ay nakakatulong magpalakas ng *immune system*, magpa – *improve* ng *fertility*, magpaganda ng kutis, magpahupa ng pamamaga, magpabilis ng pag galing, magsuporta sa iyong paglaki o pagtangkad, at mag agapay sa mga *cells* at mga *organs* ng iyong katawan upang maka-*function* ng maayos.

Ang *bromelain* (uri ng *enzymes* na matatagpuan sa pinya) ay tumutulong tumunaw ng mga *proteins*. Ang sinaunang mga tao ay gumagamit ng *bromelain* sa pagpagaling ng pamamaga at pagtunaw ng mga kinain. Ginamit din nila ito sa paglunas sa iba't-ibang mga karamdaman na katulad ng *arthritis*, *tendinitis*, *Sinusitis* (*Sinus Inflammation*), *infection*, at pagpapahilom ng sugat at paso.

Ipagpatuloy sa pahina 2

Mula sa pahina 1 (Paano Manatiling Malusog...)

Ang bisang ito ng pinya ay lalo pang pina-igting sa pamamagitan ng *fermentation* — kaparaanan ng mga sinaunang tao para ma-*preserve* ang mga pagkain. Ang prosesong ito ay nagbibigay daan para sa mga *bacteria* na ma-*convert* ang *sugar and starch* sa *lactic acids* na nagdudulot ng mga *beneficial enzymes, B-vitamins, Omega-3 fatty acids, and various strains of probiotics*. Ang *metabolic process* na ito ay lalo pang nagpaibayo sa taglay na nutrisyon ng pinya, tumutulong na tunawing maigi ang mga pagkain. At lalo pang pinapalakas ang bisa kapag sinamahan pa ng *Cordyceps*!



Ang *Cordyceps sinensis*, kilala rin bilang *Chinese caterpillar fungus*, ay isang uri ng *fungus* na ginagamit bilang *traditional Chinese medicine* sa loob ng libong taon. Ang *fungus* na ito ay nananahan sa katawan ng isang *caterpillar* hanggang sa mamatay ang huli; kung saan uusbong ang kabute.

Ang mga nutritional components ng *Cordyceps*

- ***Cordycepin*** (*3-deoxyadenosine*) — sangkap na may *anti-fungal, anti-tumor, anti-viral effects*.
- ***Adenosine*** — *anti-inflammatory agent* (panguntra sa pamamaga) na mahalaga sa *biochemical processes*, katulad ng *energy transfer*. Maaaring kapaki-pakinabang sa mga taong may *varicose veins* at may *irregular heartbeat*. Ang *Adenosine* ay maari ring makakatulong sa *tissue repair and reconstruction*.
- ***Polysaccharides*** — may kakayahang makakabawas ng pamamaga, nakakatulong mag *regulate* ng *blood sugar level* at may *anti-tumor effects*.
- ***Reptides*** — Mainam sa pangangalaga ng balat. Tumutulong magpalakas ng mga ugat at sa sirkulasyon ng dugo.
- ***Polyamines*** — mahalaga sa kalusugan ng mga *body cells*.
- ***All of the essential amino acids*** — ang mga ito ay mahalaga para sa wastong kalusugan.
- ***Vitamins (E, K, B1, B2, and B12)*** — mahahalagang sangkap na kailangan ng katawan para mag *grow and develop normally*.
- ***Trace elements (K, Na, Ca, Mg, Fe, Cu, Mn, Zn, Pi, Se, Al, Si, Ni, Sr, Ti, Cr, Ga, V, and Zr)*** — mahahalagang sangkap sa pagpapanatili ng kalusugan at pagpapagaling ng mga karamdaman.
- ***Proteins*** — sangkap na kailangan ng katawan para manatiling maayos at malusog.

Ang bisa ng *Cordyceps* ay dulot ng mga bioactive components na nabanggit sa itaas.



3 Magkape! Ang isang tasang kape sa umaga ay ‘di lamang nakapagpasigla ng katawan, ngunit maari ring magdulot ng iba’t-ibang benipisyo sa kalusugan. Ayon sa resulta ng ginawang pagsusuri ng mga dalubhasa, ang kape ay nakakatulong daw palusugin ang puso. Maaari rin itong panguntra sa mga sakit na katulad ng *diabetes*, sakit sa atay at *Parkinson’s disease*. Ito ay dahil sa mataas na taglay nitong *antioxidants*.

Ano pat ang bisa ng kape ay dinagdagan pa ng *Ganoderma*. Tinaguriang **“Miraculous King of Herbs”**, ang *Ganoderma* ay ginagamit ng sinaunang mga tao bilang *traditional Asian medicines* sa loob ng libu-libong taon. Ang pulang kabute na ito ay nagdudulot ng **NUTRITIVE and HEALTH benefits** sa katawan ng tao.



4 Uminom ng Roselle juice! Ang *vitamin C* at *antioxidant* na taglay ng *Roselle Juice* ay maaaring makatulong para maibsan ang *heart-damaging effects* na dulot ng mga pagkain na mataas sa mga *calories* at mga *fats*. Ang halamang *Roselle* ay may taglay na *Flavonoid*, isang uri ng *antioxidant*, na tumutulong maiwasan ang pagkakaroon ng *cell damage*. Ang mga *Flavonoids* ay mainam din sa puso at kilala rin sa kakayahan nitong magpahupa ng pamamaga at pagsuporta sa *respiratory and immune systems*.

5 Subukang mag-Spirulina! Mayaman sa *antioxidants, B-vitamins, protein, iron, calcium, and other nutrients*, ang *Spirulina* ay tunay na pagkaing pampalusog. Nagtataglay rin ito ng *5 major nutrients: protein, lipids, carbohydrates, vitamins, and minerals*. Ang *blue-green algae* na ito ay isang *free radical neutralizer* at may 100% *Alkalinity*. Para manatiling malusog, kinakailan ng iyong katawan na maka- *maintain* ng tamang *proportion ng 80% ALKALINE FOODS* (fruits, vegetables, milk, egg white, algae,



spirulina, etc.) at 20% of ACIDIC FOODS (meat, egg yolk, sea foods, grains, etc.). Ang sobrang acid sa dugo (acidosis) ay maaaring magdulot ng iba't-ibang malulubhang karamdaman.



6 Mag Spica tea! Hindi lamang pangkaraniwang tsaa, ito ay pinaghalong *Ganoderma lucidum* at *Radix Glycyrrhizae*. Ang *Radix Glycyrrhizae* ay isang *herbal plant* na pinaniniwalang nakakatulong sa katawan upang makaiwas sa pagkakaroon ng mga maseselang mga karamdaman. Ang *powerful combinations* na ito ang dahilan kung bakit nakagiliwan ng marami ang pag inom ng *Spica tea*.

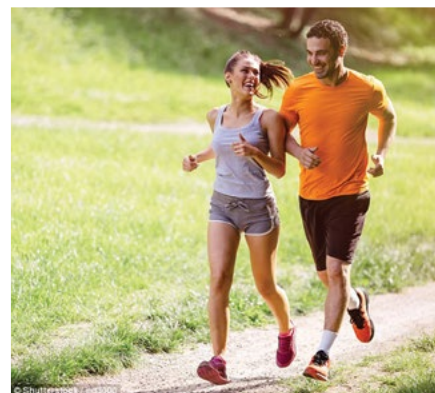
Sang ayon sa mga *health experts*, ang tsaa ay mainam sa iyong kalusugan. Ang bisa ng tsaa ay maiuugnay sa taglay nitong *polyphenols* (isang uri ng *antioxidant*) at iba pang taglay nitong mga *phytochemicals*. Ang tsaa ay nagpapatibay ng resistensya. Ang *catechins* (*antioxidants*) na taglay ng tsaa ay nagpapataas ng kakayahan ng iyong katawan na

tunawin ang mga *fats* upang ma-convert na enerhiya, na tumutulong magpatatag ng iyong mga *muscles*. Marami pang maidudulot na benepisyo sa iyong katawan ang tsaa:

Ang tsaa ay nakakatulong na labanan ang mga *free radicals* (na siyang sumisira sa *DNA*) sa iyong katawan. Ang mga kapinsalaang idinudulot ng mga *free radicals* ang siyang dahilan ng pagkakaroon ng sakit na *cancer*, *heart disease* at iba pang mga maseselang mga karamdaman. Ang pag-inom ng tsaa ay nai-uugnay din sa pagbaba ng tsansa ng pagkakaroon ng *Parkinson's disease*, *diabetes*, *Alzheimer's* at *stroke*.

Bukod sa nakakatulong magpatibay ng mga buto at katawan, ang tsaa ay mabisa rin para sa kalusugan ng utak. Marami pang pag-aaral ang nagpapatunay na ang pag-inom ng tsaa ay tunay ngang mainam sa kalusugan. Ito'y dulot ng mga taglay nitong mga sangkap (bukod pa sa mga naunang nabanggit) na tulad ng mga sumusunod: *amino acids*, *chlorophyll*, *minerals*, *polysaccharide*, *saponin*, *theophylline*, at mga *vitamins*.

Tunay na kamangha-mangha ang mga tinataglay na sangkap ng tsaa ano pa't lalo pa itong pinabisa ng paghalo ng *Ganoderma*: tinaguriang *King of herbs*.



7 Exercise! Pagkatapos ng sobra-sobrang pagkakain, panahon na para mag-exercise. Nakakatulong ito sa pagtunaw ng mga *calories*. Pumili lamang ng *exercise routine* na angkop sa iyo. ■



2018 New Year's Resolution Ideas

Isinulat ni Rustum "Jojo" Alcuezar



Kasabay ng pagtatapos ng taon ay ang pagbuo natin ng isang *New Year's Resolution*. Halos bawat isa sa atin ay may kanyang kanyang mithing pagbabago, maging ito man ay pansarile, pampamilya o pang *career*. Ang iba naman ay naghahagilap pa ng ideya kung anong pagbabago ang gusto nilang gawin sa buhay. Ang mga sumusunod ay maaaring maka-*inspire* sa iyo sa pagkamit sa hangad na pagbabago.

1 Magsaya; ngayon mismo!

Huwag ipagpaliban ang kasiyahan; maikli lang ang buhay. Madalas mong sabihin, "Magiging lubos lamang ang aking kaligayahan kapag nakapag tapos na at nakapag trabaho ang aking mga anak." O kaya ay, "Makakapag-relax at makakapag-enjoy lamang ako kapag ako ay nag *retire* na." Huwag ipagpaliban ang iyong kaligayahan dahil 'di mo hawak ang buhay. Minsan ay may mga pangyayaring 'di mo maiwasan. Maari kang mawalan ng trabaho bigla, mawalan ng mahal sa buhay, o kaya ay dapuan ka ng malubhang karamdaman. Walang nakakaalam kung ano ang pwedeng maganap sa hinaharap, kaya gawin mo na kung ano man ang makakapagpaligaya sa iyo ngayon.

Ang pagiging maligaya ay 'di nangangahulugan ng pagiging perpekto sa mga sitwasyon sa iyong buhay. Ito ay ang pagtanggap at pagpahalaga sa mga bagay na nasa sa iyo na. May mga kaparaanan para maramdaman ang katiwasayan sa kabila ng iyong pagiging 'di perpekto. Ito ay ang mas pagbibigay tuon sa mga mabubuting bahagi ng isang bagay kaysa sa pagbibigay pansin sa mga *imperfections* nito. Sa tuwina, ang kasiyahan ay nakalakip lamang sa mga 'di perpektong yugto ng iyong pang-araw-araw na buhay: yaong mga ginintuang sandali na ginugulog mo sa iyong mga mahal sa buhay, 'yon ang nakakapagbigay ng lubos na kaligayahan.

Gaano man kasama ang iyong sitwasyon sa ngayon, dapat kang maging masaya dahil sa katotohanang buhay ka. Ang iyong buhay — iyan ang pinakamahalagang bagay na kaloob ng Maykapal. Kay raming mga nilalang ang 'di man lang umabot sa iyong kinahinatnan sa ngayon. *Abortion*, sakit, aksidente, mga krimen at kalamidad ang

siyang kumitil ng napakaraming buhay. At narito ka ngayon, buhay na buhay kapiling ang iyong mga mahal sa buhay. Mapalad ka at dapat kang maging masaya.

Bukod diyan, marami pang mga kadahilanan para ikaw ay maging masaya. Ang mga masayahing tao ay mas malusog, mas produktibo at mas nakakakamit ng tagumpay kumpara sa mga malulungkot na mga tao. Ang mga masayahing tao ay nakakabuo ng magandang relasyon sa kanyang mga mahal sa buhay, mga kaibigan at mga katrabaho.

2 Mga mabubuting tao ang iyong dapat pakitunguhan

Mag ukol ng panahon sa mga taong nakapagpa-inspire sa iyo para maging mas mabuting tao, nakapag-*motivate* sa iyo para makamit ang iyong mga mithiin, nagpapatatag sa iyo para sundin ang landas ng pagbabago, at nagbubunyi sa iyong tagumpay.

3 Tuparin ang iyong mga pangarap

Minsan, ang kagipitan at kahirapan ay nangyayari sa atin. Dumarating ang punto na pinanghihinaan ka ng loob, nagkakaroon ng alinlangan sa iyong kakayahang magtagumpay. Huwag kang mangamba, ang pagkamit sa tagumpay ay nangangailangan ng tamang panahon. Kailangan mo lang lampasan ang lahat ng mga balakid. Galugarin mo lang ang lahat ng *possible options* para makapag buo ng higit na magandang buhay. Ano man ang iyong mga pangarap, maglaan ng panahon para sa pagtupad nito.

4 Maging malusog

Ang kalusugan ay yaman. Gaano ka man kayaman, kung ikaw ay sakitin, hindig-hindi mo ma-enjoy ang buhay kung kaya't ang pagpapanatiling malusog ay nararapat lamang.

5 Bigyang kahulugan ang buhay

Isa sa mga susi sa pagkamit ng makabuluhang buhay ay ang pagbibigay nito ng kahulugan. Maraming kaparaanan para makamit ito: pagkawang-gawa — pagtulong sa mga nangangailangan. Ang pagtulong sa iyong kapwa na mapaunlad ang kanilang kalagayan ay dalisay. Ang mangasiwa ng kalakasan ng kanilang loob, magpasigla sa kanila tuwing nanghihina at nawawalan ng pag-asa — ang mga ito ay may positibong epekto sa iyong katauhan. Kung kaya't ang pagtulong sa kapwa ay magiging mahalagang bahagi ng kakayahan ng isang tunay na lider.

Mamuhay ng sagana sa pamamagitan ng pagtatakda ng iyong mga resolutions upang gawing pinakamahusay na taon ng iyong buhay ang 2018. Gamiting inspirasyon ang mga ideya sa itaas. ■