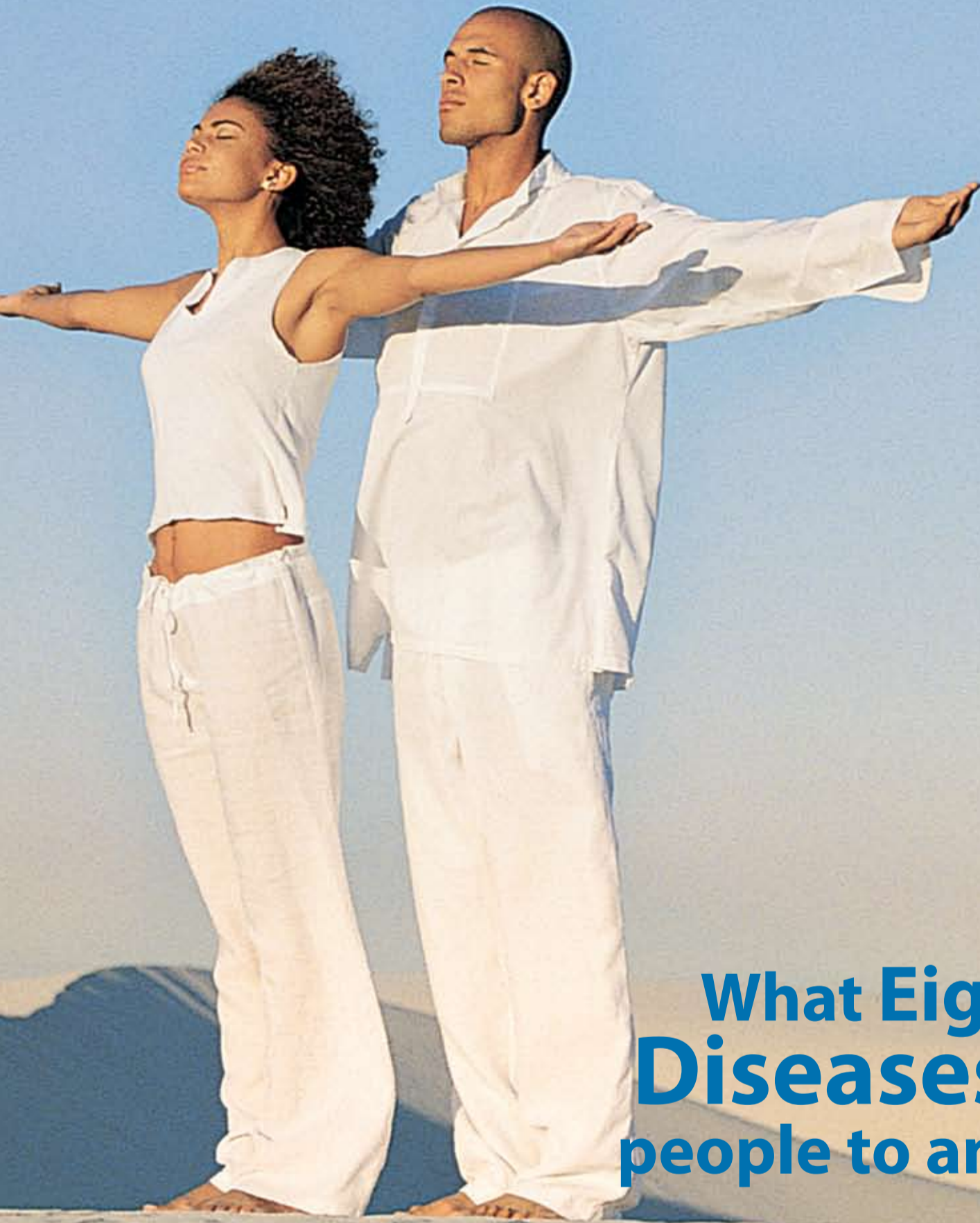


Kesihatan Sebenar

# truehealth

Revolutionary News on Finding True Health and the Financial Freedom to Enjoy It



What **Eight Deadly Diseases** are sending people to an early grave?

How one man's passion leads him to re-write the standard of excellence in an industry

Health & Freedom  
Newspaper MALAYSIA



UHS Essential Health (Malaysia)  
Sdn. Bhd. (667404V)  
M.01 & M.02, Menara Axis  
No. 2, Jalan 51A/223  
46100 Petaling Jaya,  
Selangor Darul Ehsan  
[www.usana.com](http://www.usana.com)

For more information:

# The Health Challenge

## Cabaran kepada Kesihatan

The world's most destructive diseases today are not those caused by viruses and germs. They are degenerative diseases – which result from accumulated damage and degeneration of our cells.

### There is yet no effective cure...

In its annual report, the World Health Organisation warns that cancer, heart disease and other chronic conditions, which already killed more than 24 million people a year, will impose increasing burden of suffering and disability in hundreds of millions of others.

### ...but degenerative diseases can be prevented

Many people still think of chronic diseases as unfortunate, but inevitable results of old age. We now know that "old" does not equal "sick". Balanced nutrition, physical activity and a healthy lifestyle give us an excellent chance of avoiding degenerative diseases.

Penyakit yang paling merbahaya sekarang bukan penyakit yang berpunca daripada kuman atau pun virus. Ia adalah penyakit kronik degeneratif yang berpunca daripada kerosakan dan degeneratif sel secara berkumpulan dalam badan manusia.

### Setakat ini tidak ada cara untuk menyembuhkannya...

Laporan tahunan World Health Organisation telah memberi amaran bahawa penyakit kanser, sakit jantung dan penyakit-kronik yang lain telah meragut nyawa lebih 24 juta orang setiap tahun, dan ia akan terus membawa penderitaan dan menimbulkan ketidakupayaan kepada berjuta-juta manusia di bumi ini.

### ... namun penyakit degeneratif boleh dielakkan

Ramai di antara kita masih menganggap penyakit kronik penyakit yang malang; penyakit yang diakibatkan oleh umur yang meningkat dan ia tidak dapat dielakkan. Namun kita harus faham bahawa "tua" tidak bermakna "sakit". Untuk mengelakkan penyakit degeneratif, kita harus mengamalkan pemakanan yang seimbang, aktiviti fizikal dan cara hidup yang sihat.

# 8 Deadly Diseases

The World Health Organisation warns that cancer, heart disease and other chronic conditions, which already kill more than 24 million people a year, will impose increasing burdens of suffering and disability on hundreds of millions of others. These are the public health enemies throughout the modern world.

- |                  |                 |
|------------------|-----------------|
| 1: Heart Disease | 5: Osteoporosis |
| 2: Cancer        | 6: Arthritis    |
| 3: Stroke        | 7: Alzheimer    |
| 4: Diabetes      | 8: Obesity      |

### Are You a Likely Victim?

#### 8 Penyakit yang Mengancam

Organisasi Kesihatan Sedunia telah memberi amaran bahawa kanser, penyakit jantung dan penyakit kronik yang lain, telah membawa maut kepada lebih 24 million orang setahun, dan akan terus membawa kesengsaraan dan ketidakupayaan kepada manusia yang tidak terkira banyak di dunia ini. Penyakit berikut merupakan musuh kesihatan dunia moden.

- |                           |                 |
|---------------------------|-----------------|
| 1. Penyakit Jantung       | 5. Osteoporosis |
| 2. Kanser                 | 6. Arthritis    |
| 3. Strok                  | 7. Alzheimer    |
| 4. Penyakit Kencing Manis | 8. Keobesan     |

### Apakah mungkin anda juga mangsanya?





# The Science Behind a Lifetime of Health

## Sains untuk Sihat Seumur Hidup

### How our cells are damaged

Free Radicals are highly destructive molecules. Because they are missing an electron, they destroy healthy molecules by stealing their electrons and making them into free radicals too. This causes a chain reaction of damage to various parts of our cells.

Free radicals can result from our environment. They are also produced by our body in the process of burning food for energy. We cannot avoid them, but we can neutralise their action.

### Bagaimana sel badan dirosakkan

Radikal bebas merupakan molekul yang membawa banyak kerosakan. Memandangkan radikal bebas kekurangan satu elektron, lantas mereka akan mencuri elektron daripada molekul lain yang sihat. Jadi molekul yang sihat ini akan dirosakkan dan menjadi radikal bebas juga. Ini akan membawa kerosakan secara berterusan kepada pelbagai sel dalam badan manusia.

Radikal bebas mungkin berpunca dari alam persekitaran kita. Ia juga mungkin dihasilkan semasa badan kita membakar makanan untuk menghasilkan tenaga. Kita tidak dapat mengelakkannya, tetapi kita boleh meneutralkan tindakannya.



**Healthy Atom Atom Sihat**  
(paired electrons)  
(dua elektron)



**Free Radical Radikal Bebas**  
(missing one electron)  
(hilang satu elektron)

### Why a healthy diet helps

Food - particularly fruits and vegetables - supplies many types of antioxidants, which "donate" their extra electrons to neutralise free radicals. Eating a variety of healthy food also gives our body the nutrients it needs to repair and regenerate damaged cells. With proper nutrition, our cells can last a lifetime.

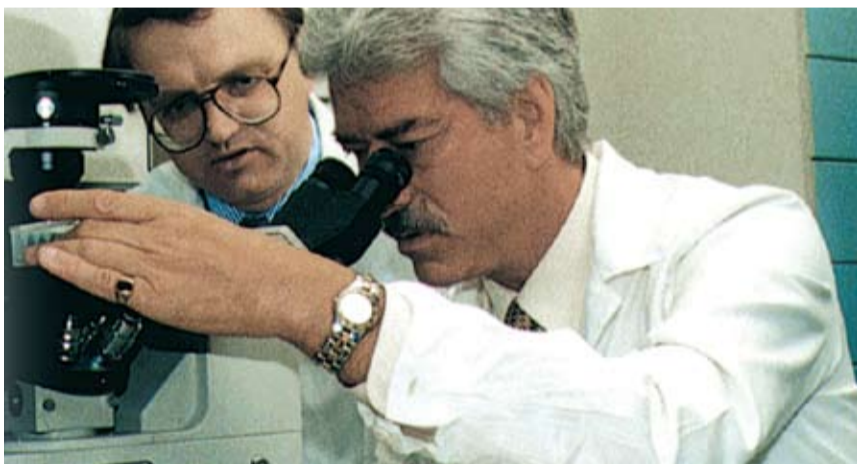
### Bagaimana Diet yang Sihat dapat Membantu

Makanan - istimewanya buah dan sayuran dapat membekalkan pelbagai jenis bahan anti-pengoksidaan, yang dapat "menderma" elektron mereka yang berlebihan untuk meneutralkan radikal bebas. Dengan cara memakan pelbagai jenis makanan yang sihat, badan akan dibekalkan nutrien yang diperlukan untuk membaiki dan menghasilkan semula sel yang rosak. Dengan adanya nutrien yang sesuai, sel badan manusia akan hidup seumur hidup kita.



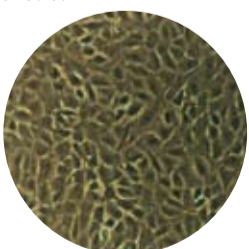
**Antioxidant**  
**Bahan anti-pengoksidaan**  
(extra electrons)  
(elektron berlebihan)

## Seeing is Believing Melihat untuk Mempercayai

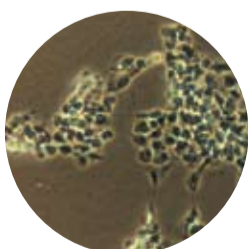


Dr. Myron Wentz, an expert on human cell culture, demonstrated the harmful effects of our environment and certain unhealthy foods on human cells.

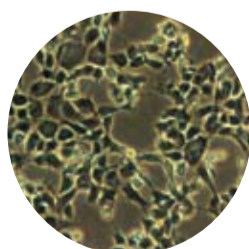
Dr. Myron Wentz, seorang pakar pemeliharaan sel manusia berjaya menunjukkan bagaimana persekitaran dan makanan yang tidak sihat akan membawa kesan yang buruk terhadap sel manusia.



Healthy human cells in culture  
Pemeliharaan sel manusia yang sihat



Cells after adding digested products from a fatty meal  
Sel selepas ditambahkan makanan berlemak yang sudah dihadamkan



Similar cells when antioxidants are included  
Sel yang sama setelah ditambahkan bahan anti-pengoksidaan

## By Chance or by Choice?

### Secara Kebetulan atau Pilihan?

Nothing is more valuable than your health - not your boss, not your friends, not even your family - because when you lose your health, everyone you respect or love suffers with you. Are you maintaining your health by chance or by choice?

Tiada apa yang lebih penting daripada kesihatan kita - bukan majikan kita, bukan rakan kita, malahan bukan keluarga kita - sekiranya kesihatan kita sudah tiada, semua orang di sekitar kita akan menderita bersama. Jadi, apakah kata kita ingin menyerahkan kesihatan kita secara kebetulan kepada nasib, atau kita memilih untuk menjaganya dengan baik?



One...

... of these two people can represent your future. Are you content to leave it to a roll of the dice?

Salah seorang... daripada dua orang ini akan membayangkan masa depan kita. Apakah kita ingin membiarkan nasib yang menentukan kesihatan kita?

# But I Eat Fruits and Vegetables!

## Bukankah Saya Juga Selalu Memakan Buah dan Sayuran!

### Easier Said Than Done

We know how difficult it is to provide three fresh, balanced meals each day for our family. Yet, many people continue to believe that "we can get everything we need from food."

In practice, even very careful eaters find it difficult to ensure that they receive the range of essential vitamins, minerals and phytonutrients in their daily diet. Here are some reasons:

#### 1. Food Choice and Habit

We don't eat sufficiently wide in variety, often sticking to the few types of food that we like. Spinach may be full of nutrients, but Popeye isn't necessarily healthy if that's all he eats.

#### 2. Over Cooking

Heat destroys many valuable food nutrients. But for the sake of taste, we continue to boil, fry, roast and grill the goodness out of our food.

#### 3. Variation in Nutrient Content

The same food – cultivated in different locations, planted in different seasons, or processed to different degrees – can end up containing very different nutrient profiles.

### Senang Bertutur Daripada Berbuat

Kita bersedia maklum, untuk menyediakan tiga hidangan yang segar dan seimbangan setiap hari itu memang bukannya senang, tetapi ramai di antara kita masih percaya bahawa kita boleh mendapat semua zat yang diperlukan daripada makanan.

Dalam kehidupan harian, orang yang paling berhati-hati pun berasa sukar untuk memastikan dirinya menerima semua vitamin, galian dan fitonutrien yang diperlukan oleh badan daripada diet setiap hari. Ini adalah kerana:

#### 1. Pemilihan Makanan dan Tabiat Memakan

Kita tidak memakan semua jenis makanan yang diperlukan, kita hanya memilih beberapa jenis makanan yang kita suka. Contohnya bayam memang penuh dengan zat, tetapi kalau hanya makan bayam sahaja, Popeye pun tidak semestinya sihat.

#### 2. Terlampau Masak

Suhu yang terlalu tinggi akan merosakkan zat makanan yang berharga. Namun kita suka mendidih, menggoreng, memanggang, dan menggrill makanan kita supayanya lebih sedap walaupun pada masa yang sama banyak nutrient sudah hilang.

#### 3. Kandungan Zat Makanan yang Pelbagai

Makanan yang sama, sekiranya ditanam di tempat yang berlainan dan musim yang berbeza atau diproses pada tahap yang berlainan, akan membekalkan nutrien yang sangat berlainan.



## The Orange Question

Good, you've eaten a fresh orange. But one orange can have 5 times more nutritional value than another. Which one did you just eat?

Eloklah jika anda sudah memakan sebiji oren. Tetapi tahukah anda kemungkinan oren yang anda makan tadi kandungan zatnya 5 kali lebih rendah daripada oren yang satu lagi? **Jadi, bagaimana membuat pilihannya?**

## Should We Take a Nutritional Supplement? Patutkah Kita Memakan Penokok Zat?

A nutritional supplement does not replace a healthy diet. But proper supplementation can bridge the gap between what our body needs in optimal nutrition, and what most of us actually get from food.

Penokok Zat tidak dapat menggantikan diet yang sihat. Namun ia penting untuk membekalkan zat yang tidak mencukupi dalam makanan harian kita.

### Who says so? Siapa kata?

"Most people do not consume an optimal amount of all vitamins by diet alone. Pending strong evidence of effectiveness from randomized trials, it appears prudent for all adults to take vitamin supplements."

"Majoriti daripada kita tidak mendapat vitamin yang secukupnya daripada makanan harian. Bukti yang kukuh telah kami perolehi daripada pelbagai ujian rawak yang dijalankan, bahawa adalah lebih bijak semua orang dewasa memakan vitamin tambahan."

**Journal of American Medical Association  
Jurnal Persatuan Perubatan Amerika**

### Docs Nod Perakuan Doktor



"The concern for my patients' health has led me to recommend a complete nutritional system to my patients."

"Untuk kesihatan semua pesakit saya, saya ingin mencadangkan satu system berzat lengkap kepada pesakit saya."

**Ray Strand, M.D.**, doctor and author of *What Your Doctor Doesn't Know About Nutritional Medicine Could Be Killing You*  
**Ray Strand, doktor M.D.**, doktor dan pengarang buku *What your Doctor Doesn't Know About Nutritional Medicine Could Be Killing You*



"One important way to effectively maintain health is to supplement our diets with a full range of vitamins, minerals and antioxidant."

"Satu daripada kaedah yang paling efektif untuk menjaga kesihatan kita adalah dengan membekalkan makanan harian kita dengan penokok zat vitamin, galian dan bahan anti-pengoksidaan yang diperlukan oleh badan."

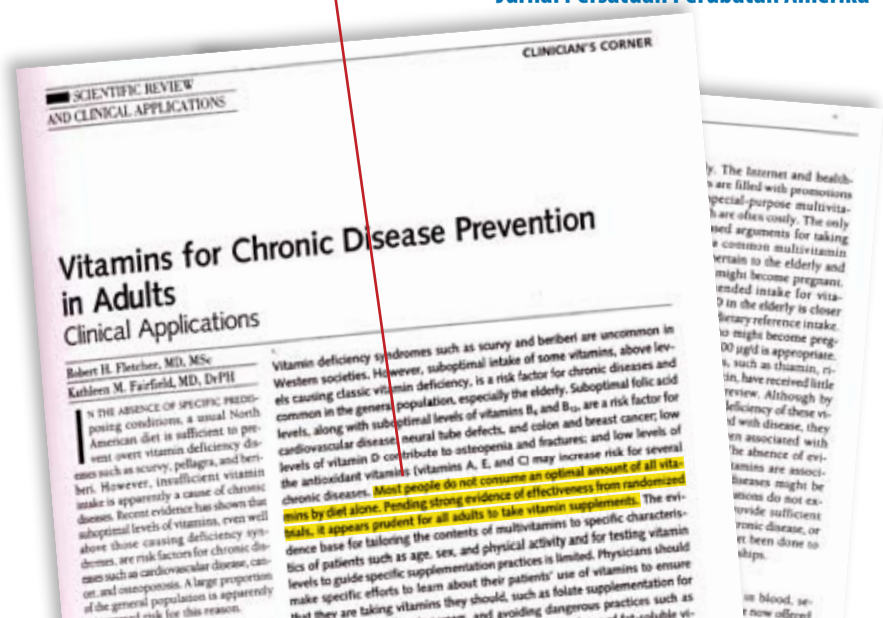
**Ladd McNamara, M.D.**, practitioner and medical consultant to Fortune 500 companies  
**Ladd McNamara, doktor perubatan** dan pakar runding syarikat-syarikat Fortune 500



"In my opinion, children over one year of age should be on nutritional supplementation... vitamins and minerals should be used in addition to a healthy diet."

"Pada pendapat saya, kanak-kanak berumur lebih dari satu tahun sepatutnya diberi penokok zat... vitamin dan galian sewajarnya dibekalkan sebagai tambahan kepada penjagaan pemakanan yang sihat."

**Christine Wood M.D.**, practicing pediatrician and author of *How to Get Kids to Eat Great and Love It!*  
**Christine Wood M.D.**, pakar perubatan kanak-kanak (pediatrik) dan pegarang karya *How to Get Kids to Eat Great dan Love It!*



# Not all Supplements are Created Equal

5 level-headed questions you should ask when selecting a nutritional supplement

## Bukan Semua Penokok Zat Sama

5 soalan yang harus dijawab apabila memilih Penokok Zat

### 1. Complete? Lengkap?

**“A little of every nutrient is better than lots of one or two”**

A good supplement provides a broad spectrum of essential nutrients – vitamins, minerals and a variety of antioxidants such as bioflavonoids, alpha lipoic acid and coenzyme Q10. Many “multi”-formulas miss out the more costly nutrients.

**“Sedikit daripada setiap nutrien adalah lebih baik daripada satu dua nutrien yang banyak”**

Diet yang baik harus mempunyai pelbagai nutrien yang diperlukan oleh badan seperti vitamin, galian dan bahan anti-pengoksidaan seperti bioflavonoids, asid alfa lipoik dan koenzym Q10. Banyak di antara formula “multi” di pasaran adalah tanpa nutrien yang lebih berharga.

### 2. Balanced? Seimbang?

**“Nutrients work best together, in synergy – not alone”**

A good supplement delivers nutrients in balance, so our body can enjoy their synergistic benefits. Out of balance formulation may be harmful, as excessive amounts of one nutrient can sometimes hamper the body’s absorption of another.

**“Nutrien akan bertindak bersama-sama serentak, bukan sendirian”**

Penokok zat yang baik dapat memberi nutrien yang seimbang supaya badan kita dapat menikmati kebaikan serentak. Formulasi yang tidak seimbang membawa mudarat, kerana jumlah sesuatu nutrien yang berlebihan dalam badan mungkin akan menghalang penyerapan nutrien yang lain.

### 3. Potent? Mujarab?

**“Too much of any is harmful. But too little is ineffective”**

The amount of each micronutrient we need is very small (often in thousandths of a gram a day). However, a good supplement provides sufficient amounts for optimal health. These amounts are often higher than the RDA’s (Recommended Dietary Allowances), which are minimum levels to prevent deficiency diseases.

**“Apa-apapun kalau terlampau banyak membawa mudarat. Tetapi kalau tidak cukup pula tidak berkesan”**

Sebenarnya badan kita memerlukan jumlah mikronutrien yang sedikit sahaja (lazimnya ribuan dari satu gram setiap hari). Walau bagaimanapun, penokok zat yang baik patut memberi jumlah zat yang secukupnya untuk menjaga kesihatan badan. Jumlah ini biasanya lebih tinggi daripada RDA’s (Cadangan Peruntukan Diet) dan boleh dianggap sebagai tahap terendah untuk pencegahan penyakit kurang zat.

### 4. Bio-Available? Bio-Wujud?

**“What doesn’t get absorbed and used, is wasted”**

Vitamins and minerals can come in various forms, some more easily absorbed and used by the body than others. A good supplement always uses the most bio-available form. For example, chelated minerals, i.e., those bonded to amino acids, are more readily absorbed than mineral salts.

**“Apa-apa yang tidak dapat diserap dan diguna akan dibuang begitu sahaja.”**

Vitamin dan galian mungkin wujud dalam bentuk yang berbeza-beza, di antaranya ada yang lebih senang diserap dan digunakan oleh badan berbanding dengan yang lain. Penokok zat sepatutnya wujud dalam bentuk ‘bio-wujud’, sebagai contoh, galian campuran, iaitu galian yang bergabung dengan asid amino, adalah lebih senang diserap berbanding dengan garam galian.

### 5. Safe? Selamat?

**“Above all, do no harm”**

A good supplement avoids nutrients like iron, and preformed Vitamin A - which can be harmful on long term use. It is also manufactured to more exacting standards to ensure purity and uniformity in every tablet. Products that are made to pharmaceutical standards are best.

**“Yang paling penting ialah ianya tidak menggugat kesihatan”**

Suatu Penokok Zat yang baik akan mengelakkan kewujudan nutrien seperti Besi dan Vitamin A yang boleh membawa kemudaratan buat tempoh masa yang panjang. Ia juga dihasilkan mengikut piawai yang akan menjamin ketulenan dan kesamaan setiap tablet. Produk yang terbaik adalah produk yang dihasilkan berdasarkan piawai farmaseutikal.



## Of Folklores & Miracle Pills

### Pil Ajaib dan Ubat Kepercayaan Dahulu-Kala

Herb from the mountain peak; algae from the deep sea; roots from virgin forests... the search goes on for the nutritional “magic bullet”.

Such supplements, like herbal medicines, can benefit some people in addressing specific health issues. But no natural food can provide us the variety of vitamins, minerals and antioxidants in optimal amounts and balance. Therefore, they do not replace a good, broad spectrum nutritional supplement that we should take each day.

**Can any one natural food provide all the nutrients our body needs?**

**Ada apa-apa makanan semula jadi dapat membekalkan semua nutrien yang diperlukan oleh badan manusia?**

Herba dari puncak gunung; alga dari dasar laut; akar dari hutan belantara... semua orang mencari-cari “ubat yang ajaib”.

Penokok diet sedemikian, seperti ubat herba, mungkin boleh menolong sesetengah isu kesihatan tertentu. Tetapi memang tiada apa-apa makanan semula jadi yang dapat membekalkan vitamin, galian dan anti-pengoksidaan yang pelbagai dalam jumlah dan keseimbangan yang diperlukan oleh badan manusia. Oleh yang demikian, ia tidak dapat menggantikan penokok zat yang berspektrum luas dan baik yang diperlukan oleh badan setiap hari.

truehealth

## A Useful Guide to Selecting Your Supplement

### Panduan Berguna untuk Memilih Penokok Zat

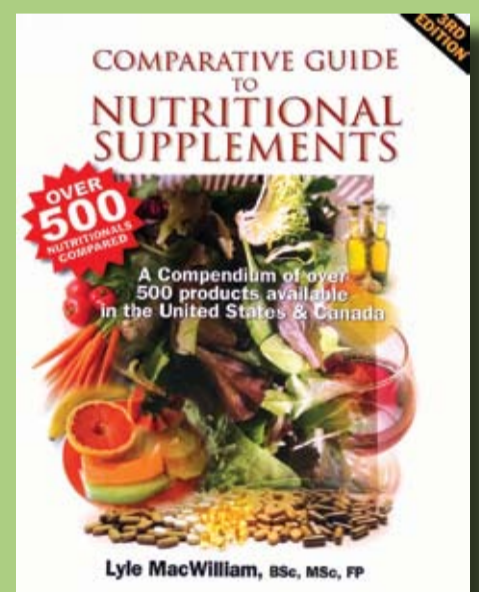
Canadian biochemist, educator and author Lyle MacWilliam’s *Comparative Guide to Nutritional Supplements* rates over 500 nutritional supplements in North America on 14 criteria. It is arguably the most comprehensive and authoritative survey of its kind.

An ex-Member of Parliament, MacWilliam served as an expert advisor at the behest of Canada’s Federal Ministry of Health. “Most consumers are not trained in nutrition. In publishing this book, I hope to help them separate the wheat from the chaff,” says MacWilliam.

The supplement that MacWilliam ranked #1 in North America is the Essentials™, a balanced multi-vitamin, multi-mineral and multi-antioxidant formula made by USANA Health Sciences. “It is the unsurpassed leader in advanced nutrition”, he says.

#1 in North America

#1 di Amerika Utara



3<sup>rd</sup> Edition Edisi ke 3

Lyle MacWilliam’s, seorang pendidik, pengarang dan ahli biokimia Kanada, dalam bukunya “Comparative Guide to Nutritional Supplements” telah mengkategorikan lebih 500 penokok zat di Amerika Utara mengikut 14 kriteria. Laporan ini boleh dikatakan satu daripada kajian yang paling komprehensif dan berwibawa.

MacWilliam, seorang bekas Ahli Parlimen yang memegang jawatan penasihat pakar atas perintah Kementerian Kesihatan Persekutuan Kanada, berkata, “Majoriti konsumer tidak ada pengetahuan tentang zat makanan. Saya berharap penerbitan buku ini dapat menolong mereka memahami makna yang sebenarnya.”

MacWilliam telah memilih Essentials™ - sejenis penokok zat aneka-vitamin, aneka-galian dan aneka anti-pengoksidaan yang seimbang yang dihasilkan oleh USANA Health Sciences, sebagai penokok zat yang paling baik di Amerika Utara. Menurut beliau, “Tidak ada yang lain boleh mencabar Essentials™ dari segi kejayaannya sebagai pemimpin penokok zat galian yang maju.”

# The USANA Story

# One Man's Vision & Passion

## Visi dan Keghairahan Seorang Insan

Founded in 1992, USANA Health Sciences has grown to be a highly respected manufacturer and marketer of nutritional supplements. Its success is largely the result of its founder and chairman Dr Myron Wentz.

### Becoming an Expert in Growing Cells

With a Ph.D. in microbiology and immunology, Dr Wentz is an internationally recognised pioneer in the use of human cell culture technology for the diagnosis of infectious disease. In the early 1970's, Dr Wentz founded Gull Laboratories and spent 20 years

developing diagnostic products that would be used in hospitals and clinical laboratories around the world. In the process, he became an expert in growing healthy human cells.

### From Diagnosing Disease to Maintaining Optimal Health

Despite Gull's success, an ensuing sense of discontent and growing personal health problems influenced the next phase of Dr Wentz' career. A good friend's advice on taking a nutritional supplement became the turning point. Recalling that both his parents died of degenerative diseases, the North Dakota-born scientist decided to redirect his scientific expertise from diagnosing diseases to promoting health.

### Rewriting the Standard of Excellence

Knowing the importance of good nutrition for optimal cell function, he began to test available nutritional supplements in his analytical laboratory, and found them inadequate – with nutrients in inappropriate amounts and balance. He also saw that ingredients were of poor quality and low bioavailability. He founded USANA in 1992 with a personal commitment to develop a line of supplements that will rewrite the standard of excellence in the nutritional industry.

### Sharing a Vision of Health

Today, hundreds of thousands of people around the world share Dr Wentz' vision of maintaining good health through good nutrition, and trust their families' well-being to USANA products. Dr Wentz' passionate dream of "a world free from suffering" leads him to establish the state-of-the-art Sanoviv Medical Institute in Baja, Mexico, as well as the Wentz Medical Centre for children in Gaba, Uganda.

## Kisah USANA

Ditubuhkan pada tahun 1992, hari ini USANA Health Sciences merupakan pengeluar dan pengedar penokok zat yang amat disanjung. Kejayaan USANA sebahagian besarnya bergantung kepada pengasas dan pengerusinya iaitu Dr Myron Wentz.

### Pakar dalam bidang Pemeliharaan Sel

Dr Wentz, seorang pemegang ijazah Ph.D. dalam bidang mikrobiologi dan imunologi, merupakan peneroka terkenal antarabangsa dalam bidang pemeliharaan sel manusia untuk diagnosis penyakit berjangkit. Dr Wentz menubuhkan Gull Laboratories pada awal tahun 1970 dan menghabiskan tempoh 20 tahun untuk membangunkan produk diagnostik untuk digunakan di hospital dan makmal klinikal di merata dunia. Ini menjadikan beliau seorang pakar dalam bidang pemeliharaan sel manusia yang sihat.

### Dari Peringkat Mendiagnosis Penyakit ke Tahap Mewujudkan Kesihatan Optimum

Walaupun berjaya dalam Gull Laboratories, Dr Wentz berhadapan dengan masalah ketidakpuasan diri dan juga masalah kesihatan peribadi. Beliau mendapat nasihat seorang rakan untuk memakan penokok zat yang seterusnya telah mengubah visi dan menukar haluan karier beliau.

Memandangkan kedua-dua ibu bapa beliau meninggal akibat penyakit degeneratif, ahli sains dari North Dakota ini mengambil keputusan untuk mengubah haluan kepakaran beliau dari mendiagnosis penyakit ke bidang mempromosi kesihatan badan.

### Mencatat Piawai Kecemerlangan yang Baru

Setelah mengetahui kepentingan zat yang baik terhadap fungsi sel yang optimum, Dr Wentz mulai menguji kehadiran penokok zat dalam makmal analitisnya. Beliau mendapati kebanyakan zat tidak dapat membekalkan nutrien yang mencukupi dan seimbang kepada badan manusia. Beliau juga mendapati zat-zat tersebut selalunya berkualiti rendah dan mempunyai kesan biologi yang lemah.

Lantas, Dr Wentz menubuhkan USANA pada tahun 1992. Dia bercita-cita untuk membangunkan siri penokok zat yang seterusnya telah mengubah piawai kecemerlangan dalam industri berkenaan.

### Berkongsi Visi Kesihatan

Sekarang, beribu-ribu orang di merata dunia berkongsi visi dengan Dr Wentz untuk menjaga kesihatan masing-masing melalui pemakanan yang baik, dan mereka yakin bahawa USANA dapat membawa kebahagiaan kepada keluarga mereka. Impian Dr Wentz untuk melahirkan "sebuah dunia yang bebas daripada kesengsaraan" telah mendorong beliau untuk menguruskan Sanoviv Medical Institute di Baja, Mexico, iaitu sebuah institusi perubatan yang canggih, begitu juga Wentz Medical Centre untuk kanak-kanak di Gaba, Uganda.

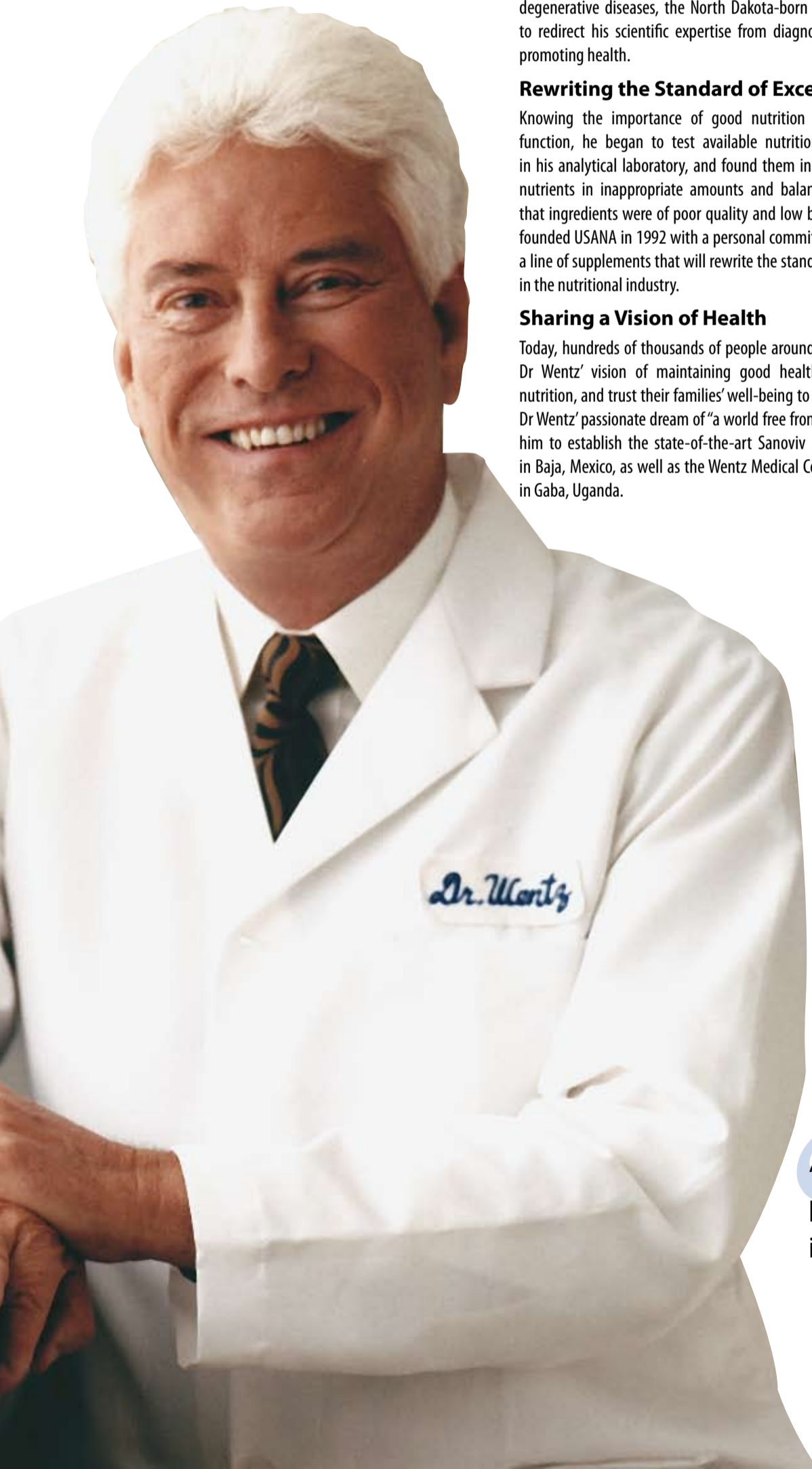
"With the right combination of all the nutrients essential for life, I could maintain human cells in a healthy state almost indefinitely, without any signs of degeneration or disease."

**Dr Myron Wentz,**

Utah Business Magazine "100 Most Influential" 2004

Ernst & Young Entrepreneur of the Year 2003

truehealth





# Zero Tolerance for Error

## Toleransi Sifar untuk Kesilapan

USANA's 182,000-square-foot facility in Salt Lake City is designed to meet **Pharmaceutical-grade** Good Manufacturing Practices (GMP).

### State-of-the-Art Analytical Laboratory

USANA's Analytical Laboratory is one of the best equipped in the industry, with cutting-edge tests for potency, contamination, stability and dissolution. For example:

- High Pressure Liquid Chromatography (HPLC) ensures proper vitamin concentration
- Inductively Coupled Plasma (ICP) analysis is used to test mineral content
- Cyclical Dissolution Baths mimic the stomach to assess dissolution and bio-availability.

Kemudahan USANA yang berkeluasan 182,000-kaki persegi di Salt Lake City telah direkabentuk sedemikian untuk memenuhi syarat Praktis Pengeluaran Baik Tahap Farmaseutikal.

### Makmal Analitis Terkini

Makmal Analitis USANA merupakan satu daripada yang terbaik di dalam industri; ia membekalkan ujian canggih kemujaraban, pencemaran, kestabilan dan pelarutan. Sebagai contoh:

- Kromatografi Cecair Tekanan Tinggi (HPLC) untuk memastikan tumpuan vitamin yang betul
- Analisis Pasangan Plasma Induktif (ICP) untuk menguji kandungan galian
- Takung Pelarutan Berkitar mimik perut manusia untuk menguji pelarutan dan keberkesanan biologi.

**"Tablets are tested every 15 minutes..."**

**"Tablet akan diuji setiap 15 minit..."**



### Microbiology Laboratory

Every batch of quarantined raw material is tested for Salmonella, E.Coli, Total Plate Count, Moulds, Yeast, Fungi and Staphylococcus Aureus. Only pure and potency-assured raw materials are allowed into the main manufacturing area. Finished tablets are tested again for any in-process contamination.

### In-Process Test Procedures

USANA tests tablet samples every 15 minutes during a manufacturing run. The tablets are measured for hardness, thickness and weight to ensure the quality and dosage meet specification.

### The Human Factor

Instruments and machines apart, highly trained scientists enforce a standard of research and quality control second to none. Every step in manufacturing follows a written, detailed procedure with a zero tolerance for error. Nothing is left to chance.

### Makmal Mikrobiologi

Setiap kumpulan bahan mentah yang dikuarantin akan diuji untuk Salmonella, E.Coli, Jumlah Kiraan Plat, Acuan, Ragi dan Staphylococcus Aureus. Hanya bahan mentah yang tulen dan sudah dikenalpasti-mujarab sahaja akan dibenarkan masuk ke dalam tapak pengeluaran. Tablet yang siap akan diuji lagi untuk sebarang pencemaran sepanjang proses pengeluaran.

### Prosedur Ujian Sepanjang Proses

USANA akan menguji contoh tabletnya setiap 15 minit sepanjang proses pengeluaran. Setiap tablet akan diukur kekerasannya, ketebalannya dan beratnya untuk memastikan mutu dan dosnya memenuhi spesifikasi yang ditentukan.

### Faktor Manusia

Selain peralatan dan mesin, ahli sains yang terlatih diperlukan untuk menguatkuasakan piawai kajian dan kawalan mutu yang tertinggi. Setiap hentian dalam proses pengeluaran mematuhi prosedur bertulis yang terperinci, dengan toleransi sifar untuk kesilapan.

# Pharmaceutical-Grade Supplements

Not all manufacturing standards are the same

## Penokok Zat Bergred Farmaseutikal

Bukan Semua Piawai Pengeluaran Sama

Under US laws, supplement manufacturers are only required to adhere to the same standards as food makers. This allows for wide variations in the quality of nutritional supplements on the market. USANA voluntarily adheres to the stricter "pharmaceutical standards", which ensure that its products are free from contaminant; its raw materials are of assured potency; every tablet contains the amount of each ingredient as stated on the label, and each tablet dissolves completely for absorption.

Dari segi undang-undang Amerika Syarikat, pengeluar penokok zat hanya perlu mematuhi piawai yang sama seperti penghasil makanan. Keadaan ini telah mewujudkan kepelbagaian dari segi mutu penokok zat di dalam pasaran. USANA dengan secara sukarelanya telah menguatkuasakan "piawai farmaseutikal" yang jauh lebih ketat dalam proses pengeluarannya untuk memastikan semua produk bebas dari sebarang pencemaran; dan bahan mentah yang digunakan dikenalpasti akan mujarabnya; setiap tablet mengandungi jumlah ramuan yang tercatat pada labelnya, dan setiap tablet pasti melarut sepenuhnya untuk penyerapan badan.

# Listed in Medical Professional References

## Disenaraikan dalam Rujukan Perubatan Profesional

The Physician's Desk Reference (PDR) and the Master Index of Medical Specialties (MIMS) are the most widely-used compilations of prescribing information for physicians in the United States and Asia respectively.

Having USANA's products listed in the PDR and MIMS adds credibility to USANA's already solid standard of quality, reliability and integrity.

The physician's Desk Reference (PDR) dan Master Index of Medical Specialties (MIMS) merupakan panduan maklumat preskripsi yang paling luas digunakan oleh pakar perubatan di Amerika Syarikat dan Asia masing-masing.

Penyenaraian produk USANA di dalam PDR dan MIMS kian mengukuhkan lagi piawaian kualiti, kebolehpercayaan dan integriti produk USANA.



## Best of State Status yang Paling Baik

USANA is a multiple-year winner of the Utah Best of State Award for Best Dietary Supplement Company.

USANA merupakan pemenang tahunan berturut-turut untuk Anugerah Utah Best of State Award dalam kategori Syarikat Penokok Zat Terbaik (Best Dietary Supplement Company).



# Nutritionals You Can Trust

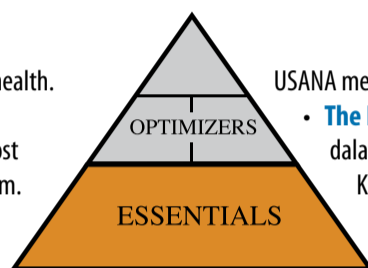
## Penokok Zat Yang Boleh Anda Percayai



Photos on this page are for illustrative purposes only. Not all products shown are available in Malaysia.  
Foto-foto didalam halaman ini adalah sebagai ilustrasi sahaja. Tidak semua produk-produk yang digambarkan terdapat di Malaysia.

In USANA you will find the finest nutritional supplements designed for your health.

- **The ESSENTIALS™ (AO Pro™ and Chelated Mineral™)** provide the optimal amounts of a comprehensive range of micronutrients in their most bio-available forms. They are the foundation of USANA's nutritional system.
- A range of add-on **MICRO-OPTIMIZERS** enables you to customise a nutritional programme to meet your specific needs.



USANA membekalkan anda penokok zat yang terbaik yang disediakan istimewa untuk kesihatan anda.

- **The ESSENTIALS™ (AO Pro™ dan Chelated Mineral™)** membekalkan kuantiti yang optimum dalam siri komprehensif mikronutrien dalam bentuk yang paling mudah dihadami dan diserap. Kedua-duanya merupakan asas untuk sistem pemakanan USANA.
- Siri tambahan **MICRO-OPTIMIZERS** memberi anda peluang untuk memilih penokok zat mengikut kehendak peribadi anda.



## A Purity Guarantee Jaminan Ketulenan

USANA offers world class athletes a purity guarantee – allowing sportsmen and sportswomen who take nutritional supplements for optimal health and fitness to do so without fear of violating the World Anti-Doping Agency standards.

Sony Ericsson WTA Tour is the latest to take up the offer. Its CEO Larry Scott said the Tour has for many years sought a manufacturer that could meet its tough standards in this essential area.

USANA memberi jaminan ketulenan kepada atlet antarabangsa - para olahragawan dan olahragawati mengamalkan pengambilan penokok zat USANA demi untuk memelihara kesihatan optimum mereka tanpa melanggar piawaian World Anti-Doping Agency.

Pasukan Sony Ericsson WTA merupakan yang terbaru untuk menerima tawaran tersebut, Ketua Pengawai Eksekutif, Larry Scott berkata pasukan mereka telah bertahun-tahun cuba mendapatkan seorang pengeluar yang dapat memenuhi piawai ketat mereka dalam hal yang sangat penting ini.

## A Safe Nutritional System Sistem Pemakanan yang Selamat



USANA provides optimal amounts of vitamins and minerals – which can often be higher than the RDAs. But dosages are always set at safe levels, below or at the NOAELs (No Observed Adverse Effect Levels), even when you use many products in combination.

USANA membekalkan jumlah vitamin dan galian yang optimum selalunya lebih tinggi daripada yang ditetapkan oleh RDA's (Cadangan Peruntukan Diet). Dosnya sentiasa ditetapkan pada tahap yang selamat, di bawah atau pada NOAEL's (Tahap Tanpa Kesan Buruk), sekalipun anda memakan beberapa produk sekaligus.

## Self-preserving products for healthy skin Produk Penjagaan Diri untuk Kulit yang Sihat

USANA also has an advanced line of pharmaceutical-grade products for healthy skin. SENSE™ products nourish and protect your skin, and are made without adding chemical preservatives such as parabens.

USANA juga menghasilkan siri produk bergred farmaseutikal untuk kulit yang sihat. Produk SENSE™ berupaya menyuburkan dan melindungi kulit anda, dan ia telah dihasilkan tanpa penambahan bahan awet kimia seperti parabens.



sen<sup>sé</sup>  
beautiful science®