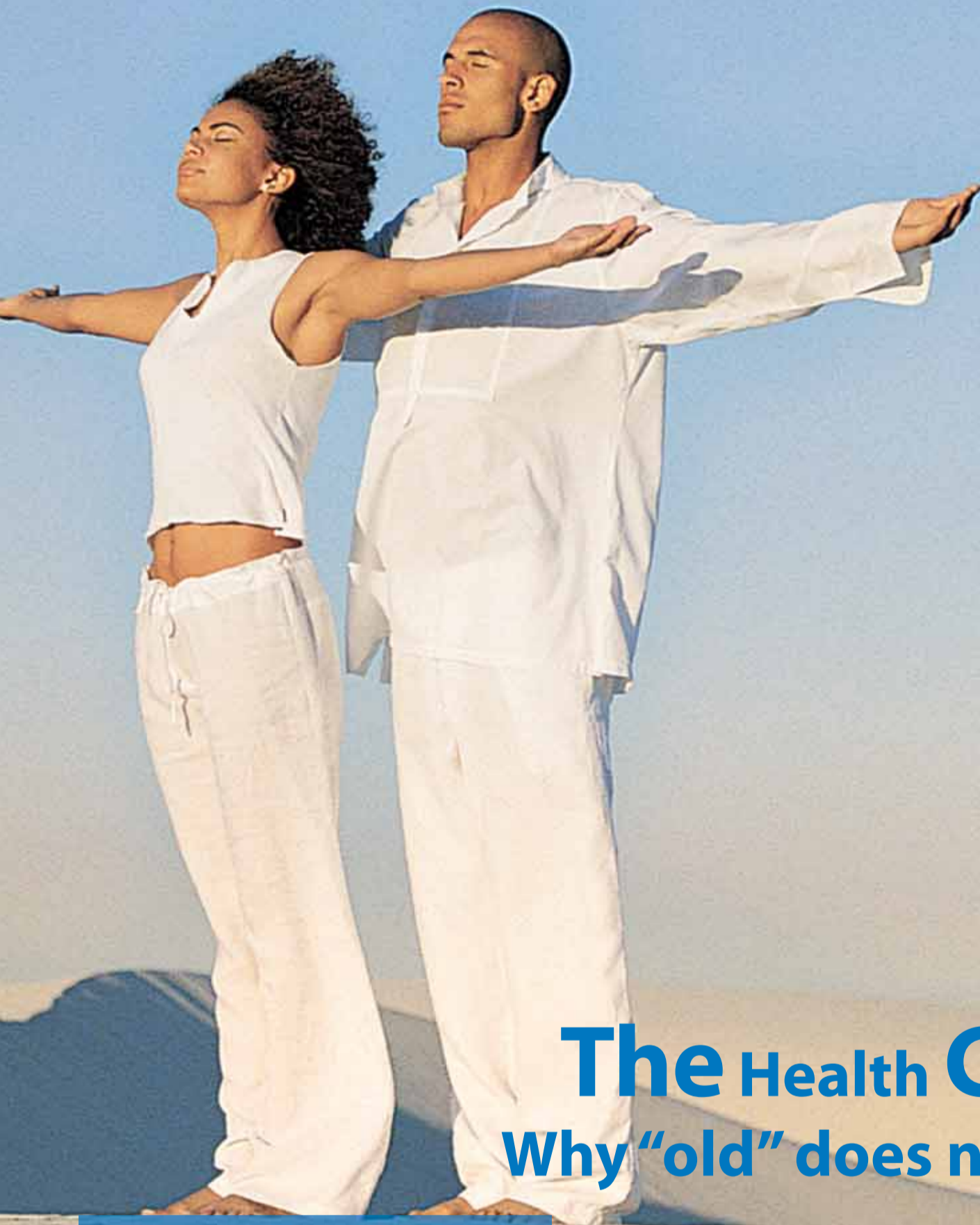


Kesihatan Sebenar

truehealth

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



The Health Challenge Why "old" does not equal "sick"

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

Health & Freedom
Newspaper MALAYSIA

USANA
HEALTH SCIENCES

DSA
Direct Selling Association of 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

A member of The Direct Selling Association of Malaysia
Ahli Persatuan Jualan Langsung Malaysia

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 no effective cure...

In its annual report, the World Health Organisation warns that major 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 degenerative health conditions 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 chronic health conditions.

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 yang menyembuhkannya...

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

...namun penyakit degeneratif boleh dielakkan

Ramai di antara kita masih menganggap masalah kesihatan degeneratif sebagai sesuatu 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 kronik kesihatan, kita harus mengamalkan pemakanan yang seimbang, aktiviti fizikal dan cara hidup yang sihat.

Healthy Aging

How many of the people we know and love will spend their golden years living their dreams in health and happiness?

How many more will live through years of suffering and pain because of poor lifestyle choices in their early years?

Penuaan Secara Sihat

Berapa ramai orang yang kita kenali dan sayangi akan menghabiskan tahun-tahun terakhir kehidupannya sihat dan gembira?

Berapa ramai lagi yang akan hidup dengan penuh derita dan kesakitan akibat gaya hidup yang kurang sihat sewaktu muda?



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. Free radicals 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. But maintaining a healthy diet is difficult. Researchers believe that supplementary antioxidants are necessary for combating free radicals in addition to the body’s normal defense systems.

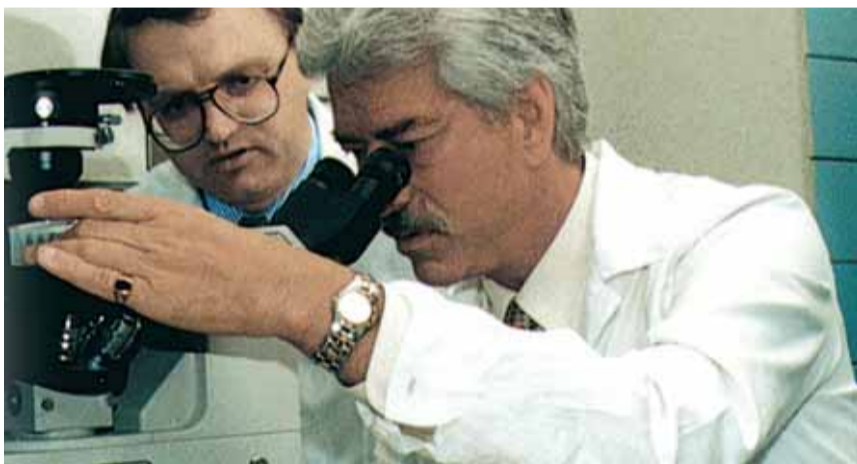


Antioxidant
Bahan anti-pengoksidaan
(extra electrons)
(elektron berlebihan)

Bagaimana Diet yang Sihat dapat Membantu

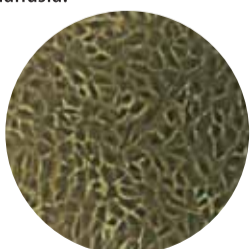
Makanan – istimewa nya buah dan sayuran dapat membekalkan pelbagai jenis bahan anti-pengoksidaan, yang dapat “menderma” elektron mereka yang berlebihan untuk meneutralkan radikal bebas. Dengan cara memakan pelbagai jenis makanan yang sihat, badan akan dibekalkan nutrien yang diperlukan untuk membaiki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

Seeing is Believing Melihat untuk Mempercayai

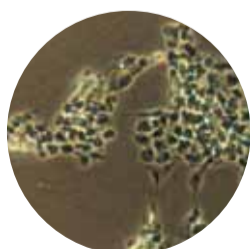


Dr. Myron Wentz, an expert on human cell culture, demonstrated the harmful effects of our environment and certain unhealthy foods on human cells.

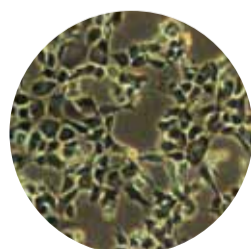
Dr. Myron Wentz, seorang pakar pemeliharaan sel manusia berjaya menunjukkan bagaimana persekitaran dan makanan yang tidak sihat akan membawa kesan yang buruk terhadap sel manusia.



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 spouse, 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 pasangan 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. Adakah 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

With an increasingly hectic lifestyle and more and more families with both parents working full-time, we know how difficult it is to provide three fresh, balanced meals each day for our family. Many people continue to believe that “we can get everything we need from food,” but with convenience starting to play a bigger role in our food preparation, can that really be true?

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

They say variety is the spice of life, but the fact is, most people’s diets are pretty boring. 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. How can you be sure that you’re really getting the amount of nutrients your body needs?

Senang Bertutur Daripada Berbuat

Disebabkan gaya hidup yang semakin sibuk dan lebih ramai ibu bapa bekerja sepenuh masa, kami tahu betapa susahnyanya untuk menyediakan tiga hidangan makanan yang segar dan seimbang setiap hari untuk keluarga kita. Ramai orang masih percaya bahawa “semua nutrisi boleh didapatkan dari makanan”, tetapi adakah pernyataan ini benar?

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 menggril makanan kita supaya lebih sedap walaupun pada masa yang sama banyak nutrien 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. Bagaimanakah anda boleh memastikan bahawa anda benar-benar mendapat nutrien yang cukup untuk keperluan badan anda?



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 Mengambil Makanan Tambahan Berkhasiat?

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.

Research has shown that many people simply may not follow recommended guidelines for healthy eating. Fast-food and convenience-food consumption, snacking, and soft-drink use have all increased, and it has been shown that many people may not meet even the basic RDAs (Recommended Dietary Allowances) for key nutrition.

Makanan Tambahan Berkhasiat tidak dapat menggantikan diet yang sihat. Namun ia penting untuk membekalkan nutrisi yang tidak mencukupi dalam makanan harian kita.

Pengajian telah menunjukkan bahawa ramai orang tidak mengikut garis panduan untuk cara makan yang sihat. Makanan segera dan makanan yang mudah disedia, snek, dan minuman ringan semakin bertambah, dan ia telah terbukti bahawa ramai orang tidak mengikut RDA (Saranan Pengambilan Harian) untuk mendapatkan nutrisi yang penting.

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 sistem 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, M.D., doktor dan pengarang buku

What Your Doctor Doesn't Know About Nutritional Medicine Could Be Killing You



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

“Pada pendapat saya, kanak-kanak berumur lebih dari satu tahun sepatutnya diberi makanan tambahan berkhasiat... 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 pengarang karya *How to Get Kids to Eat Great and Love It!*

The Importance of Nutrients at a Young Age Kepentingan Dalam Mengambil Nutrien Pada Usia Muda

Research clearly shows that many children do not get the nutrition they need, and their poor nutrition can lead to health problems later in life.

Poor nutrition during the developmental years can retard growth and delay sexual maturation, while proper nutrition at this age helps to give adolescents the foundation for good health for the rest of their lives. To provide their bodies with adequate amounts of all the essential nutrients, kid and their parents should follow a well-balanced, proactive nutritional plan that includes high-quality vitamin and mineral supplementation.

Kajian menunjukkan bahawa ramai kanak-kanak tidak mendapat nutrisi yang diperlukan, dan nutrisi yang tidak mencukupi boleh mengakibatkan hidup mereka susah pada masa yang akan datang.

Nutrisi yang tidak mencukupi semasa membesar boleh melambatkan proses tumbesaran dan kematangan seksual, manakala nutrisi yang cukup pada usia ini memberikan remaja asasnyanya untuk menikmati kesihatan yang baik seumur hidup mereka. Untuk memberikan badan mereka nutrien penting yang cukup, kanak-kanak dan ibu bapa mereka harus mengikuti pelan yang seimbang, pro-aktif yang termasuk vitamin berkualiti tinggi dan makanan tambahan bahan galian.

Not all Supplements are Created Equal

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

Bukan Semua Makanan Tambahan Berkhasiat Sama

5 soalan yang harus dijawab apabila memilih makanan tambahan berkhasiat

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 koenzim 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"

Makanan tambahan berkhasiat 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-apa pun 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). Walaubagaimanapun, makanan tambahan berkhasiat 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-Available"?

"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. Makanan tambahan berkhasiat sepatutnya wujud dalam bentuk "bio-available", 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 makanan tambahan berkhasiat 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 semulajadi 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".

Makanan tambahan berkhasiat 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 makanan tambahan berkhasiat yang berspektrum luas dan baik yang diperlukan oleh badan setiap hari.

truehealth

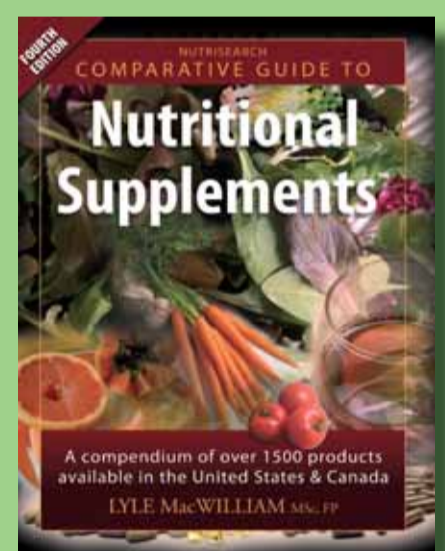
"Best of the Best" Among 1500 North American Products

"Best of the Best" (Yang Terbaik) di antara 1,500 produk di Amerika Utara

Canadian biochemist, educator and author Lyle MacWilliam's *Comparative Guide to Nutritional Supplements* rates over **1,500** nutritional supplements in North America on **18 criteria**. It is arguably the most comprehensive and authoritative survey of its kind.

An ex-Member of Parliament, MacWilliam has served in the past as an expert advisor to 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.

In the Fourth Edition of *Comparative Guide*, USANA Health Sciences' **Essentials™** vitamin & mineral supplements were ranked "best of the best" among the 1,500 North American products compared. The **Essentials** are a balanced multi-vitamin, multi-mineral and multi-antioxidant formula that is one of four to receive the highest Gold Medal rating in Lyle MacWilliam's 4th Edition of the *Comparative Guide to Nutritional Supplements*.



4th Edition Edisi ke 4

Lyle MacWilliam, seorang pendidik, pengarang dan ahli biokimia Kanada, dalam bukunya *Comparative Guide to Nutritional Supplements* telah mengkategorikan lebih **1,500** makanan tambahan berkhasiat di Amerika Syarikat berdasarkan **18 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 Persekutuan Kanada, berkata, "Majoriti konsumer tidak dilengkapi dengan pengetahuan makanan tambahan berkhasiat. Saya berharap agar penerbitan buku ini dapat membantu mereka memahami kebenarannya."

Essentials™ dari USANA Health Sciences – suatu formula multi-vitamin, multi-mineral dan multi-antioksidan yang seimbang – telah ditempatkan sebagai "Best of the Best" (Yang Terbaik) di dalam buku panduan MacWilliam yang terbaru (edisi ke-4). Produk ini adalah satu daripada empat yang mencapai kedudukan Pingat Emas tertinggi.



The USANA Story One Man's Vision & Passion

Visi 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 makanan tambahan berkhasiat 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 makanan tambahan berkhasiat 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 kepakarannya beliau dari mendiagnosis penyakit ke bidang mempromosi kesihatan badan.

Mencatat Piawai Kecermelangan Yang Baru

Setelah mengetahui kepentingan zat yang baik terhadap fungsi sel yang optimum, Dr Wentz mulai menguji kehadiran makanan tambahan berkhasiat 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 makanan tambahan berkhasiat yang seterusnya telah mengubah piawai kecermelangan 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."

Dr Myron Wentz,

*Recipient of the prestigious Albert Einstein Award for Outstanding Achievement in the Life Sciences 2007
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 350,000-square-foot facility in Salt Lake City is designed to meet Pharmaceutical 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 and heavy metal contaminants
- Cyclical Dissolution Baths mimic the stomach to assess dissolution and bio-availability.

Microbiology Laboratory

Every batch of quarantined raw material is tested for biological contamination such as Total Aerobic Plate Count (TPC), molds, and yeast, and pathogens known to harm humans such as *E. coli*, *Salmonella*, 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.

Kemudahan USANA yang berkeluasan 350,000 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 dan pencemaran logam berat.
- Takung Pelarutan Berkitar mimik perut manusia untuk menguji pelarutan dan keberkesanan biologi.

Makmal Mikrobiologi

Setiap kumpulan bahan mentah yang dikuarantin akan diuji untuk pencemaran biologi seperti Jumlah Kiraan Plat (TPC), acuan, ragi, dan pathogens yang boleh membawa mudarat kepada manusia seperti *E. Coli*, *Salmonella*, 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.

"Tablets are tested every 15 minutes..."

"Tablet akan diuji setiap 15 minit..."



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.

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 quality standards are the same

Makanan Tambahan Berkhasiat Bergred Farmaseutikal Bukan Semua Piawai Pengeluaran Sama

Under US laws, supplement manufacturers are required to adhere to dietary supplement Good Manufacturing Practices. However, USANA, in addition to complying with the dietary supplement GMPs, also follows a rigorous quality programme that is modeled after the pharmaceutical industry GMPs. This ensures that its products are virtually free from contaminants, 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 makanan tambahan berkhasiat perlu mematuhi sistem GMP (Good Manufacturing Practices) bagi pengeluaran makanan tambahan berkhasiat mereka. Namun selain daripada mematuhi sistem GMP makanan tambahan berkhasiat, USANA juga mematuhi satu program yang mencontohi sistem GMP industri farmaseutikal. Ini adalah untuk memastikan semua produk pengeluarannya bebas dari sebarang pencemaran, dan bahan mentah yang digunakan dikenalpasti akan keberkesannya, setiap tablet mengandungi jumlah ramuan yang tercatat pada labelnya, dan setiap tablet pasti melarut sepenuhnya untuk penyerapan badan.

NSF Certification:

USANA Certified for Sport™

Pengesahan NSF: USANA Disahkan untuk Sport™

NSF International has certified USANA's manufacturing facility to be in compliance with GMP requirements for dietary supplements. The former is an independent, not-for-profit organisation that helps protect public health by writing standards for food, water, air, and consumer goods.

NSF Antarabangsa telah mengesahkan bahawa kemudahan pengeluaran USANA mematuhi syarat-syarat GMP untuk makanan tambahan berkhasiat. NSF merupakan organisasi bebas tanpa untung yang membantu melindungi kesihatan masyarakat awam dengan menentukan piawaian makanan, air dan barangan pengguna.

Even more, USANA received certification of six of its products through NSF International's Certified for Sport™ programme. NSF's independent certification helps athletes make educated decisions about the safety of the dietary supplements they choose to take.

Selain itu, USANA menerima pengesahan untuk enam produknya melalui program NSF International's Certified for Sport™. Pengesahan Antarabangsa NSF membantu ahli-ahli olahraga untuk membuat keputusan yang bijak dalam memilih makanan tambahan mereka.

Listed in Medical Professional References

Disenaraikan dalam Rujukan Perubatan Profesional

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

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

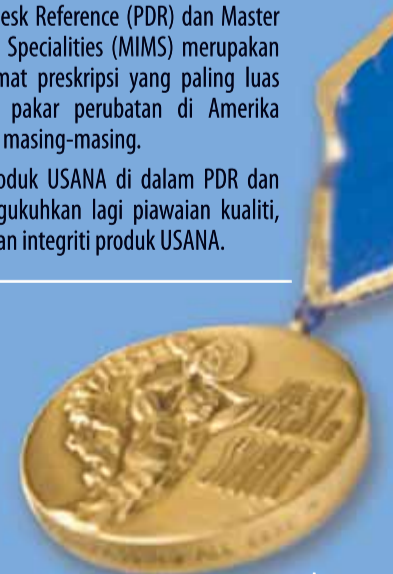
Having USANA's products listed in the PDR and MIMS adds credibility to USANA's already solid standard of quality, reliability and integrity.

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

Best of State Status yang Paling Baik

USANA has received five annual Utah Best of State Awards for Dietary Supplements (Utah Best of State, 2008, 2007, 2006, 2004, 2003) and Utah Best of State Award for Personal-Care Products for USANA's Sensé skin-care line (Utah Best of State 2008, 2007). With close to 100 nutritional supplement manufacturers in the state of Utah, USANA stands out as one that earns high respect from the state's business community year after year.

USANA telah menerima Anugerah "Utah Best of State Awards" dalam Kategori Makanan Tambahan Berkhasiat untuk lima tahun (Utah Best of State 2008, 2007, 2006, 2004, 2003) dan Anugerah "Utah Best of State Award" dalam Kategori Produk Penjagaan Diri - Rangkaian Produk Penjagaan Kulit Sensé (Utah Best of State 2008, 2007). Walaupun terdapat hampir 100 pengeluar makanan tambahan berkhasiat di Utah, USANA muncul sebagai salah satu syarikat yang diberi penghormatan tinggi dari komuniti perniagaan Utah tahun demi tahun.



Nutritionals You Can Trust

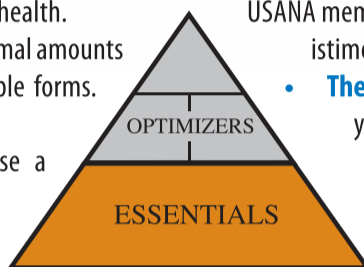


Photos on this page are for illustrative purposes only.
Foto-foto didalam halaman ini adalah sebagai ilustrasi sahaja.

Nutrisi Yang Boleh Anda Percayai

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 makanan tambahan berkhasiat yang terbaik yang disediakan istimewa untuk kesihatan anda.

- **The ESSENTIALS™ (AO Pro™ and 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 makanan tambahan berkhasiat 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 makanan tambahan berkhasiat 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 NOAEL's (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.

sense
beautiful science®

