

Wellous SURAT BERITA®

APR-JUN 2024

Kesejahteraan Kesihatan

Cegah, Lindung, Imunisasi:
Hepatitis Bervirus

Nutrisi & Pemakanan

Memulihkan Hati Berlemak:
Makanan Perlu Diambil dan Dielak
Herba Perlindungan Hati

Trend Kesihatan

Putuskan Hubungan
Digital

Fokus Produk



MERUNGKAI MISTERI

Penyakit Hati

Versi Bahasa Melayu
Ahli kepada:

Dianugerahkan
dengan:



| | |
|---|------------------------------|
| Ketua Kreatif & Penjenamaan Korporat | Vallerie Ng Yuet Ling |
| Pengurus Kreatif & Penjenamaan | Isaac Liew Yee Hong |
| Pereka Grafik | Chin Wei Yang |
| Ketua Operasi dan Inovasi Produk | Chloe Tan Huay Ying |
| Eksekutif Kanan Penyelidikan dan Pembangunan | Mandy Chee Chui Hong |
| Pakar Pemakanan | Ginnie Lee Hui Shin |
| Pengurus Kandungan Produk | David Chai |
| Pembantu Pengurus Kandungan Produk | Cynthia Ling Sung Chze |
| Penulis Kandungan Kanan | Nur Syafiqah Azman |
| Penulis Kandungan | Ainul Mardhiah Mohamad Zaini |
| Penulis Kandungan | Wendy Hor |
| Penulis Kandungan | Lee Yan Hwa |
| Pengurus Kelab WellFam | Joanne Goh Pui Kin |
| Pakar Kandungan Kanan Kelab WellFam | Daniel Woon Teck Fui |

Bahan editorial yang disediakan ini adalah untuk tujuan penyampaian maklumat semata-mata. Pembaca perlu mengambil perhatian untuk tidak menggunakan maklumat ini sebagai pengganti kepada nasihat pakar kesihatan profesional. Pihak Wellous telah berusaha dengan sebaik mungkin dalam menyusun dan menyemak maklumat yang disampaikan di dalam penerbitan ini, namun, pihak penerbit, pengarang, penasihat dan bahagian editorial tidak akan bertanggungjawab atas pertukaran maklumat yang berterusan atau mana-mana kesilapan, ketidaksempurnaan atau ketidaktepatan di dalam penerbitan ini sama ada berpunca daripada kecuaiian atau sebaliknya, atau sebarang akibat yang muncul daripadanya.

Ganjaran Pengurusan Kesejahteraan Anda



Dapatkan mata dan baucar



Tip dan petua kesihatan eksklusif hanya di Wellfam



Jejak pesanan, baca ulasan dan buat pesanan



Berhubung dengan komuniti yang mengutamakan kesihatan



Akses utama ke acara eksklusif & promosi

Berikan Terbaik untuk Diri Anda dengan Ganjaran Ini!



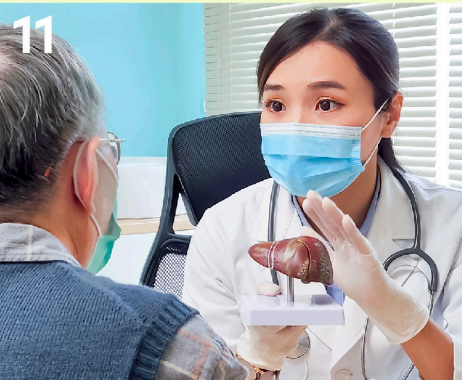
01

Apa Kata Pakar

Merungkai Misteri Penyakit Hati



02



11

Kesejahteraan Kesehatan
Cegah, Lindung, Imunisasi:
Hepatitis Bervirus

08

Nutrisi & Pemakanan
Memulihkan Hati Berlemak:
Makanan Perlu Diambil dan Dielak

13

Nutrisi & Pemakanan
Herba Perlindungan Hati

16



17



Fokus Produk 18

Trend Kesehatan
Putuskan Hubungan Digital 20

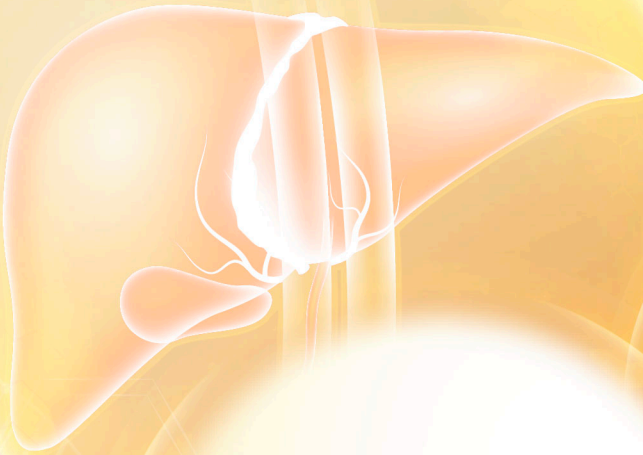
Seputar Berita Welllous 23



26

MERUNGKAI MISTERI

Penyakit Hati



Penyakit hati boleh diwarisi secara genetik atau disebabkan oleh beberapa faktor seperti preskripsi dan ubatan belian kaunter (pengambilan Paracetamol berlebihan merupakan punca biasa), ubatan herba, jangkitan (virus, bakteria dan parasit), pengambilan alkohol, rokok, obesiti dan kanser (primer dan sekunder).

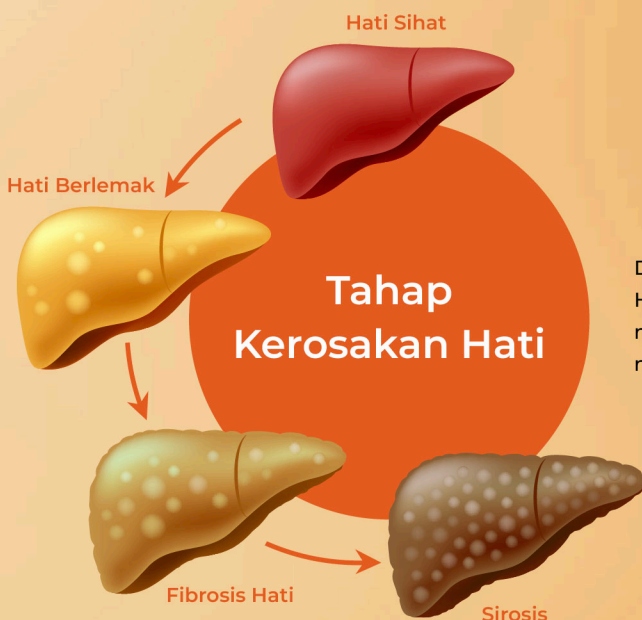


Oleh **Dr Amir Farid bin Che Isahak**
Penasihat Perubatan Wellous

Apakah Penyakit Hati Yang Biasa di Malaysia?

Di Malaysia, penyakit hati yang biasa adalah NAFLD (penyakit hati berlemak bukan alkohol), juga dikenali MAFLD (penyakit hati berlemak berkaitan metabolisme). Ia mempengaruhi 40% orang dewasa Malaysia. Seperti namanya, pengumpulan lemak di hati dengan obesiti sebagai punca biasa. NAFLD kerap datang bersama dislipidemia (kadar lemak tidak sihat), darah tinggi dan rintangan insulin (atau diabetes overt), menyebabkan komplikasi lebih serius.

NAFLD kemudiannya boleh menjadi NASH (Steatohepatitis bukan alkohol) apabila inflamasi terjadi dan kemudiannya menjadi fibrosis. Sirosis hati adalah keadaan di mana hati berparut kekal (fibrosis), mengeras dan tidak berfungsi dengan baik. Ia adalah kondisi pra-kanser.



Dua penyakit hati yang biasa berikutnya adalah Hepatitis B (HBV) dan Hepatitis C (HCV). Lebih mengejutkan, 90% mereka yang menghadapi HCV tidak menyedarinya, bermakna mereka tidak didiagnos!



Bolehkah penyakit hati berbalik?

Hati mempunyai banyak fungsi yang penting dalam kehidupan. Maka, penyakit hati yang serius boleh membawa maut. Namun begitu, banyak jenis penyakit hati yang boleh dibalikkan. Ia terjadi apabila punca kepada penyakit dibuang, menyebabkan penyakit tidak dapat merebak dan fibrosis atau parut tidak menggantikan bahagian terjejas.

Antara punca biasa yang mengakibatkan kerosakan hati adalah keracunan atau dos berlebihan Paracetamol. Bagi kes yang lebih teruk, hampir separuh dari hati telah rosak. Rawatan segera dimulakan dengan proses pemulihan, ia boleh pulih sepenuhnya dan hati tumbuh semula dalam masa sebulan.

Namun begitu, jika rawatan sewajarnya tidak diberikan atau punca penyebab (virus, dadah dan alkohol) tidak dibuang, kerosakan akan berterusan. Apabila parut terjadi, pemulihan, penyembuhan atau penumbuhan semula tidak boleh berlaku.

Parut boleh menyebabkan terjadinya sirosis. Penyakit atau ketidakfungsian hati yang ringan boleh dibalikkan dengan tonik, herba atau makanan tambahan yang boleh meningkatkan kesihatan hati. Namun, harus berhati-hati kerana terdapat produk herba telah dicemari dengan ramuan lain yang boleh mendatangkan bahaya.

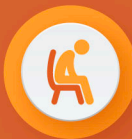


Apakah tanda-tanda awal Penyakit Hati?

Hati mempunyai kapasiti penyimpanan yang besar, bermakna ia boleh bekerja melebihi sepatutnya untuk individu yang sihat. Disebabkan ini, simptom tidak kelihatan sehinggalah hati menjadi stres yang berpanjangan dan teruk. Jadi, ia mungkin terlambat jika kita menunggu simptom kelihatan.



Tanda dan simptom hati yang berpenyakit, stres dan terlebih kerja berkaitan dengan fungsi utamanya. Ini termasuklah:



Rasa tidak sihat dan penat sepanjang masa



Rasa mual dan muntah



Ritma tidur terganggu



Kehilangan berat dan otot



Tapak tangan merah bertompok



Hilang selera makan



Sakit / nyeri di kawasan hati



Pembentukan kapilari seperti labah-labah yang kelihatan pada bahagian kulit atas paras pinggang (angioma labah-labah)

Tanda-tanda berikutnya akan muncul apabila penyakit ini menjadi semakin serius:



Sakit di bahagian abdomen



Kegatalan yang teruk



Kekuningan berterusan pada bahagian mata dan kulit (jaundis)



Mudah berlaku pendarahan atau lebam



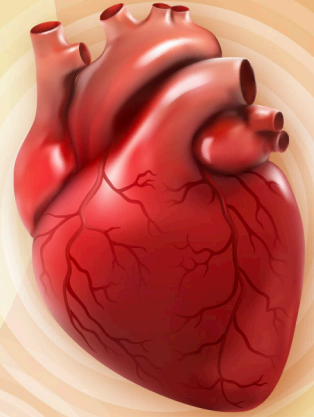
Bengkak akibat pengumpulan bendalir di abdomen dan kaki



Sukar untuk mengingati dan fokus, juga disorientasi

Penyakit Hati Juga Memberi Kesan Kepada Jantung!

Terdapat banyak organ di dalam badan yang tidak berfungsi sendirian, kesihatan dan fungsi mereka dipengaruhi oleh satu atau banyak organ lain. Jantung dan hati mempunyai perhubungan yang kuat bagi kesihatan dan penyakit.



Kajian baru-baru ini mendedahkan bahawa beberapa faktor risiko NAFLD (merokok, dislipidemia, kencing manis dan obesiti) adalah sama seperti penyakit kardiovaskular aterosklerotik (ASCVD), dan NAFLD juga merupakan faktor kepada ASCVD. NAFLD dikaitkan dengan tekanan oksidatif (lebih radikal bebas), keradangan teruk dan masalah penggumpalan, di mana semua ini meningkatkan risiko penyakit jantung.

Fibrosis hati di NAFLD mengakibatkan kegagalan jantung yang parah, dan kegagalan jantung pula mengakibatkan fibrosis hati yang teruk. Sirosis hati melemahkan pengeluaran sodium oleh buah pinggang yang memburukkan lagi kegagalan jantung yang boleh mengakibatkan kerosakan hati disebabkan penyumbatan hati. Ia kemudiannya menjadi kepada sirosis dan fibrosis hati. Penemuan ini menunjukkan kaitan antara penyakit hati dan penyakit jantung dan boleh menghasilkan kitaran yang menakutkan.



Apakah Ujian Yang Dilakukan Untuk Menguji Kesehatan Hati?

Ujian darah asas bagi menilai fungsi hati dipanggil panel “Ujian Fungsi Hati” (LFT), yang biasanya terdiri daripada paras protein, empat enzim dan bilirubin.



Ujian ini perlu dilakukan setiap tahun selepas umur 40 tahun, atau sekiranya hati disyaki bermasalah (jangkitan denggi, NAFLD). Panel yang lebih lengkap termasuklah juga ujian masa protrombin (PT), laktat dehidrogenase (LDH), kadar bilirubin berkonjugat dan tidak berkonjugat. Ujian lain (agen virus hepatitis dan ujian antibodi) dilakukan bila perlu.

Tambahan, disebabkan NAFLD amatlah umum, terdapat makmal yang menyediakan indeks fibrosis-4 (FIB-4) bagi membantu menganggarkan kebarangkalian fibrosis hati dan risikonya terhadap penyakit kardiovaskular. Bagi kes NAFLD yang disahkan, indeks lain dikira bagi anggaran lebih baik seperti skor fibrosis NAFLD (NFS).

Mereka yang mempunyai penyakit hati disarankan untuk menjalani imbasan ultra bunyi, imbasan CT atau MRI. Kekerasan hati boleh diukur dengan gelombang ricih elastografi (menggunakan ultra bunyi) bagi menilai fibrosis hati tak invasif. Akhir sekali, biopsi hati mungkin diperlukan bagi mengesahkan diagnos bagi sesetengah kes.



Panduan Ringkas Memahami Laporan Panel LFT

● ***Alanine Transaminase (ALT) dan Aspartate Transaminase (AST)***

adalah enzim yang ditemui di sel hati (hepatosit). Kenaikan kadar ALT atau AST menandakan kecederaan atau tekanan kepada hepatoselular. Nisbah AST : ALT mungkin boleh membantu menentukan etiologi kecederaan hepatoselular.

● ***Alkaline Phosphatase (ALP)***

dihasilkan oleh sel hempedu epitelium (lapisan sel di saluran hempedu) dan tulang. Peningkatan kadar ALP boleh menyebabkan kolestasis dan penyakit tulang. Kolestasis adalah gangguan aliran hempedu yang biasanya disebabkan penyakit batu hempedu.

● ***Gamma-Glutamyl Transferase (GGT)***

membantu mengecualikan penyakit tulang. Ia hanya muncul di penyakit hati dan bukannya penyakit tulang. ALP dan GGT dibaca bersama bagi mengetahui punca: ALP yang tinggi dengan GGT normal mengindikasikan penyakit tulang, ALP dan GGT yang tinggi menunjukkan kolestasis, manakala GGT yang tinggi dengan ALP normal selalunya dikaitkan dengan pengambilan alkohol berlebihan.

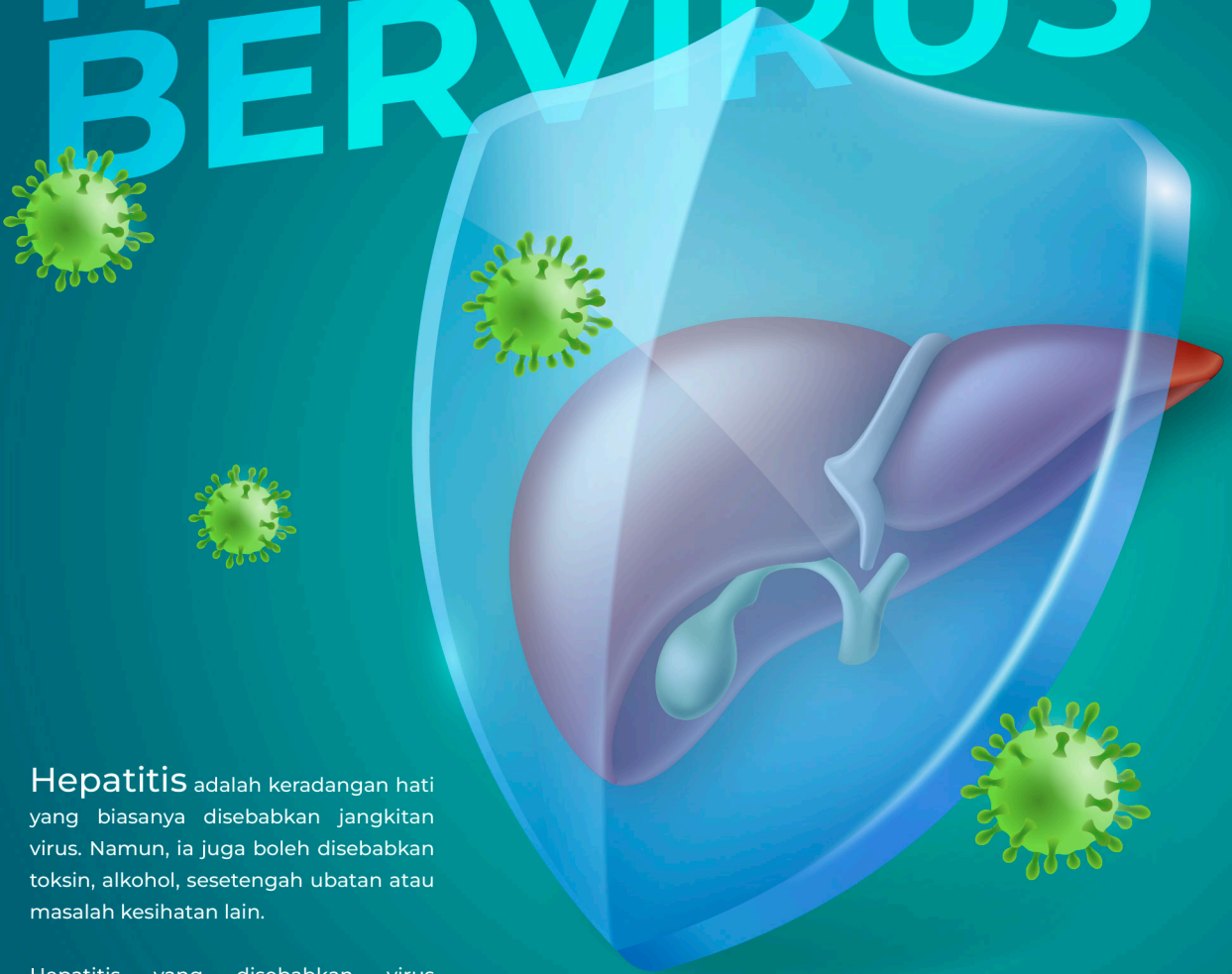
Jika keempat-empat enzim muncul, maka terdapat kecederaan bercampur atau gabungan kedua-dua komponen hepatoselular dan hepatobiliari di dalam hati.

Namun begitu, ia normal untuk mengalami peningkatan enzim sederhana sementara (kurang dua kali) di samping ketika hati bekerja untuk sembuh sendiri dari puncanya. Kebanyakan kes pulih dalam tempoh sebulan, namun penting untuk memantau kadar enzim. Jika kadarnya tinggi dan lama, maka dapatkan nasihat doktor atau pakar kesihatan.



Cegah, Lindung, Imunisasi

HEPATITIS BERVIRUS



Hepatitis adalah keradangan hati yang biasanya disebabkan jangkitan virus. Namun, ia juga boleh disebabkan toksin, alkohol, sesetengah ubatan atau masalah kesihatan lain.

Hepatitis yang disebabkan virus berpunca daripada lima jenis virus berbeza: Hepatitis A, B, C, D dan E. Virus ini menyerang hati dan menyebabkan simptom yang sederhana kepada kerosakan hati teruk, penyakit kronik dan kanser hati. Jenis paling biasa adalah Hepatitis A (HAV), Hepatitis B (HBV) dan Hepatitis C (HCV).

Perbezaan antara HAV, HBV, dan HCV?

| | HAV | HBV | HCV |
|-----------|---|--|---|
| Punca | Virus Hepatitis A  | Virus Hepatitis B  | Virus Hepatitis C  |
| Penularan | <ul style="list-style-type: none"> Najis ke mulut Makanan / air tercemar  | <ul style="list-style-type: none"> Ibu ke anak Terdedah secara langsung dengan cecair badan terjangkiti (darah, air mani, cecair faraj) Hubungan seksual  | <ul style="list-style-type: none"> Darah ke darah Ibu ke anak (jarang)  |
| Tempoh | Beberapa minggu ke beberapa bulan | Beberapa minggu ke sepanjang hayat | Beberapa minggu ke sepanjang hayat |
| Keparahan | <ul style="list-style-type: none"> Biasanya pulih tanpa kerosakan berpanjangan pada hati  | <ul style="list-style-type: none"> Boleh menjadi akut atau kronik (> 6 bulan) HBV kronik boleh membawa kepada komplikasi hati lebih serius  | <ul style="list-style-type: none"> Biasanya kronik Boleh membawa kepada komplikasi hati lebih serius  |
| Rawatan | <ul style="list-style-type: none"> Rehat, rehidrasi oral dan rawatan bagi simptom Bagi kebanyakan kes, pemulihan selesai dalam tempoh 6 bulan  | <p>Akut</p> <ul style="list-style-type: none"> Rehat, rehidrasi oral dan rawatan bagi simptom Suntikan imunoglobulin (antibodi) dalam tempoh 24 jam selepas pendedahan kepada virus boleh membantu melindungi daripada jatuh sakit Jarang memerlukan ubat antivirus <p>Kronik</p> <ul style="list-style-type: none"> Bergantung kepada dorman atau jangkitan aktif Ubat antivirus  | <ul style="list-style-type: none"> Terdapat rawatan terkini, dan penyakit ini boleh diubati "Agen anitvirus langsung" (DAA) yang baru boleh menyembuhkan lebih 95% orang, termasuk mereka yang menghadapi HIV, dengan hanya 8-12 minggu terapi oral  |

Apa itu Pembawa Hepatitis?

Pembawa hepatitis adalah mereka yang mempunyai virus hepatitis namun tidak menunjukkan simptom jangkitan. Ianya sangatlah relevan bagi jangkitan HBV dan HCV. Walaupun pembawa kelihatan sihat, virus kekal dormant di dalam badan dan mungkin ditularkan kepada orang lain.

Selain itu, ia mungkin menyebabkan kemunculan semula virus kemudiannya yang membawa kepada pelbagai komplikasi hati seperti kerosakan hati, kanser hati dan kegagalan hati. Oleh itu, jumlah virus dan fungsi hati perlu dipantau melalui ujian darah biasa.



Bagaimana Mencegah Virus Hepatitis?

1 Vaksinasi

Cara paling efektif bagi mencegah jangkitan hepatitis adalah menerusi vaksinasi. Di Malaysia, Program Imunisasi Kebangsaan merangkumi pemberian vaksin Hepatitis B kepada semua bayi baru lahir. Ia juga digalakkan kepada golongan dewasa yang tidak vaksin, terutamanya mereka yang berisiko tinggi seperti pekerja kesihatan, mempunyai pasangan seks yang ramai, penghidap penyakit hati kronik dan mereka yang serumah dengan individu terjangkiti.

Vaksinasi Hepatitis A adalah digalakkan bagi pengembara dan kumpulan berisiko tinggi. Buat masa ini, tiada vaksin untuk Hepatitis C.



Penyaringan

Memandangkan individu terjangkiti tidak menunjukkan sebarang simptom apabila dijangkiti, pengesanan bagi jangkitan Hepatitis boleh didapati menerusi ujian makmal. Umumnya, saringan HAV tidak wajib bagi populasi awam kerana biasanya ia pulih sendiri.

Bagi Hepatitis B dan C, ujian darah secara rutin penting bagi mengesan jangkitan. Ujian utama bagi HBV termasuklah HBsAg, Anti-HBc dan HBV DNA bagi menentukan kehadiran dan aktiviti virus. Manakala, ujian darah seperti Anti-HCV dan HCV RNA mengesahkan kehadiran dan aktiviti HCV.



Amalkan kebersihan yang baik

Kerap membasuh tangan, terutamanya selepas menggunakan bilik air dan sebelum makan, membantu menghalang Hepatitis A. Lindungi mana-mana luka terdedah dan elakkan berkongsi barangan peribadi untuk mencegah Hepatitis B dan C.

Amalkan seks selamat

Amalkan langkah perlindungan bagi mengurangkan risiko penularan HBV dan HCV semasa aktiviti seksual.



4



5

Pastikan keselamatan makanan

Apabila mengembara terutamanya ke kawasan kurang sanitasi, minum air botol dan elakkan makanan mentah atau kurang masak.



Memulihkan Hati Berlemak



Makanan Perlu Diambil dan Dielak

Hati berlemak adalah penyakit hati yang disebabkan pengumpulan lemak di kawasan hati. Terdapat dua jenis penyakit hati berlemak iaitu Penyakit Hati Berlemak Beralkohol (AFLD) dan Penyakit Hati Berlemak Bukan Alkohol (NAFLD). NAFLD berlaku kepada mereka yang tidak atau minum sedikit alkohol, ia biasanya dikaitkan dengan obesiti, rintangan insulin dan sindrom metabolik.

Jika tidak dirawat, ia boleh menjadi keradangan hati dan seterusnya kepada sirosis atau kegagalan hati. Buat masa kini, tiada ubatan yang boleh mengundurkan pertambahan lemak di hati. Bagi sesetengah kes, kerosakan hati berhenti dan kemudiannya pulih sendiri. Namun, terdapat juga yang sebaliknya. Oleh itu, pengubahsuaian gaya hidup menerusi pemakanan dan senaman hendaklah menjadi pelan terapi utama.

Amalan & Larangan

bagi Pemulihan Semula Hati Berlemak

Amalan

• Sayuran dan buahan

Amalkan 3 sajian sayuran + 2 sajian buahan segar setiap hari.



• Bijirin penuh

Pastikan sekurang-kurang 50% karbohidrat datang dari bijirin penuh seperti beras perang, emping oat dan roti bijirin penuh.



• Lemak sihat

Termasuk makanan tinggi lemak asid Omega 3 (EPA + DHA) seperti ikan berlemak, kacang dan bijian.



• Protein tanpa lemak

Pilih legum, telur, makanan laut dan ayam itik berbanding daging merah.



• Vitamin dan antioksidan

Gabungkan vitamin E, vitamin D dan makanan tambahan antioksidan seperti kunyit.



Larangan

• Lemak tepu dan trans

Elakkan makanan goreng minyak penuh, makanan segeral, pastri, minyak kelapa dan kerepek.



• Karbohidrat ringkas

Kurangkan pengambilan nasi putih, roti putih dan bijirin bergula.



• Gula tambahan

Kurangkan minuman bergula dan manisan.



• Sirap jagung tinggi fruktosa

Jauhi minuman dengan sirap jagung fruktosa tambahan yang tinggi.



• Alkohol

Elakkan pengambilan alkohol.



Langkah Utama Bagi Pemulihan Semula Hati Berlemak



Penurunan Berat Badan

Penurunan berat badan adalah cara yang efektif bagi memulihkan NAFLD. Obesiti adalah kondisi peradangan yang kronik disebabkan kegagalan pengawalan homeostatik pengambilan, penyimpanan dan penggunaan tenaga. Ini sering mengakibatkan peningkatan lemak visceral terutamanya di bahagian abdomen. Pengurangan berat boleh mengurangkan lemak ini serta membaik pulih NAFLD. Pengurangan sebanyak 5% hingga 10% dari berat badan memberikan kesan yang signifikan.


Aktiviti Fizikal

Aktiviti fizikal boleh membantu mengekalkan penurunan berat badan dan memperbaiki kerintangan insulin. Pembaikan sensitiviti insulin telah menunjukkan kaitan dengan pengurangan jumlah lemak badan, terutamanya keadiposan visceral yang kemudian menyumbang kepada perpindahan asid lemak ke hati. Kesannya, ia mungkin mengurangkan progres penyakit dalam NAFLD. Masukkan sekali senaman aerobik dan latihan rintangan.



ANTRODIA CINNAMOMEA

HERBA PERLINDUNGAN HATI



Antrodia cinnamomea merupakan cendawan unik yang hanya terdapat di kawasan pergunungan tinggi Taiwan. Ia mempunyai bau yang wangi dan rasa yang pahit. Pada zaman dahulu, orang asli Taiwan menggunakan Antrodia cinnamomea untuk menghilangkan mabuk. Malah, ada juga yang sembuh daripada penyakit serius selepas mengambilnya. Justeru itu, keberkesanan ajaib Antrodia cinnamomea menjadikannya terkenal di Taiwan, sehingga mendapat gelaran 'Raja Ganoderma'. Dek kerana warnanya menyerupai batu delima, ia turut dikenali sebagai '**Batu Delima Taiwan**'.

MANFAAT

Triterpenoid adalah bahan fungsi teras cendawan. Triterpenoid unik pada *Antrodia cinnamomea* mengandung aktiviti biologi yang kuat:



Lindungi Jantung & Hati Anda

tigrox™



LIVETAL



4 RAMUAN BERMANFAAT UTAMA

- Antromax® Antrodia Cinnamomea Mycelium
- Ekstrak Akar Astragalus Membranaceus
- Ekstrak Akar Radix Bupleuri
- Ekstrak Kunyit

2 MANFAAT UTAMA

- Detoksifikasi: mengurangi toksin yang tersimpan di dalam hati, mengurangi pengumpulan lemak, menguraikan alkohol dan meredakan mabuk
- Khasiat: melindungi kesehatan hati, meningkatkan antioksidan untuk mengurangi peradangan, menghilangkan keletihan dan mengembalikan tenaga

3 RAMUAN BERMANFAAT UTAMA

- Omegavie™ Minyak ikan Omega-3 (EPA + DHA)
- MenaquinGold™ Vitamin K2
- Vitamin D3

6 MANFAAT UTAMA

- Mengawal lipid (LDL, HDL dan trigliserida)
- Menghalang pembentukan darah beku
- Mengekalkan keanjalan saluran darah
- Menghalang kalsifikasi saluran darah
- Mencegah kekejangan arteri
- Menggalakkan pengaliran darah



PUTUSKAN HUBUNGAN DIGITAL

NIKMATI KEHIDUPAN LUAR SKRIN



**DETOKS
DIGITAL**

Dalam dunia serba terhubung kini, ketagihan digital mula menjadi kebimbangan yang semakin menggusarkan. Telefon pintar, komputer riba dan alat peranti lain telah menjadi perkara penting dalam kehidupan seharian kita, mengakibatkan kebergantungan yang disebabkan pelbagai punca ketagihan digital:



Rasa Bimbang Kerana Ketinggalan (*FOMO*)

Kebimbangan ketinggalan pengalaman memaksa individu untuk sentiasa berhubung, kerap memeriksa media sosial dan notifikasi.

Interaksi Sosial

Platform seperti Facebook, Instagram dll. memberikan kepuasan segera menerusi butang suka, komen dan kongsi, membentuk kitaran pelibatan berterusan.

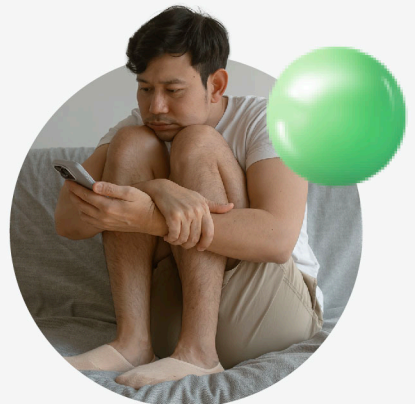


Permainan Dalam Talian

Pengalaman yang mengasyikkan dan elemen sosial dalam permainan memudahkan anda kehilangan jejak masa kerana ia direka untuk menjadi ketagihan.

Kebosanan dan Pelarian Diri

Peranti digital sering digunakan sebagai cara melarikan diri daripada kebosanan atau tekanan, menjadi aktiviti melalaikan, mengisi kekosongan dan menghalang secara sementara daripada masalah kehidupan sebenar.



Apa Itu Detoks Digital

Detoks digital adalah apabila seseorang berehat daripada peranti digital untuk memberi tumpuan kepada interaksi dan aktiviti sebenar. Antara manfaatnya termasuklah kesihatan mental yang lebih baik, meningkatkan produktiviti, tidur yang berkualiti dan dapat mengukuhkan lagi hubungan.



Sahut Cabaran Detoks Digital

Jadikan perjalanan detoks digital anda lebih menarik dan menyeronokkan dengan 7 langkah mudah ini:

1

Tetapkan Matlamat yang Jelas

Tentukan misi peribadi anda. Adakah anda ingin mengurangkan masa skrin? Tidur yang berkualiti? Meluangkan masa berkualiti bersama keluarga? Dengan mencapai matlamat ini, anda akan lebih bermotivasi dan memberi tumpuan.

2

Zon Bebas Skrin

Jadikan sebahagian tempat di rumah sebagai zon bebas teknologi. Bilik tidur dan tempat makan adalah contoh tempat terbaik untuk mulakan langkah ini. Anda boleh menggunakan ruang ini untuk berehat dan berkomunikasi dengan lebih bermakna.

4

Lakukan Aktiviti Luar

Anda boleh melibatkan diri dengan aktiviti yang tidak menggunakan skrin. Aktiviti seperti membaca buku, meneroka alam semula jadi, kelas memasak atau memulakan regim senaman baru. Dunia luar jangkauan skrin lebih banyak keseronokan.

3

Jadualkan Waktu Bebas Teknologi

Jadualkan tempoh bebas peranti, sebagai contoh sejam pertama selepas anda bangun pagi dan sejam sebelum anda tidur. Selain itu, tetapkan waktu rehat untuk aplikasi yang sering digunakan bagi menghadkan penggunaan. Amalan ini dapat membaiki pulih rutin harian anda dengan berkesan.

5

Amalkan Momen Keprihatinan

Lakukan amalan yang memberi fokus seperti meditasi atau menulis jurnal dalam rutin harian anda. Aktiviti seperti ini membantu anda fokus dan mengurangkan keinginan anda untuk memeriksa peranti.

6

Sistem 'Buddy'

Kongsi matlamat detoks digital anda bersama rakan atau keluarga. Saling berikan sokongan dan lakukan cabaran bersama-sama untuk jadinya lebih menarik dan bermotivasi!

MULA

KELUAR

Ketagihan digital adalah masalah yang semakin berleluasa. Namun, detoks digital dapat membantu mendapatkan semula kawalan ke atas hidup anda. Dengan melakukan Cabaran Detoks Digital dan membahagikan proses ini kepada langkah yang menarik dan mudah diurus, anda boleh mengurangkan kebergantungan terhadap peranti digital serta menikmati kehidupan yang lebih seimbang dan memuaskan. Sahut cabaran ini dan alami sendiri manfaat detoks digital hari ini!

ACARA & BERITA

20-30
MAC APR 2024

Rangkuman Sambutan dan Kolaborasi ZENSO Cafe

ZENSO Cafe, yang diadakan di tengah-tengah One Utama, baru-baru ini telah melabuhkan tirainya, setelah sebulan melancarkan kempen besar-besaran, meninggalkan rasa gembira yang cukup mendalam kepada pengunjung. Kempen ini menjadi pencapaian bersejarah bagi ZENSO pada suku pertama 2024.

Diana Danielle Sebagai ZENSO Friend

Kempen dimulakan dengan pengenalan Diana Danielle, seorang figura disanjung tinggi dalam industri lakonan Malaysia, sebagai ZENSO Friend. Kehadirannya menambahkan sentuhan glamour dan karisma pada majlis tersebut, meraikan kerjasama berpotensi antara ZENSO serta pelakon terkenal tanah air ini.

Pelancaran Kuro Daitto Matcha oleh Niko Neko

Selain pengumuman Diana sebagai ZENSO Friend, ZENSO turut melancarkan perisa baharu, Kuro Daitto Matcha, matcha berkualiti tinggi daripada Niko Neko. Gabungan hebat ini secara tidak langsung memberikan citarasa yang unik serta menunjukkan komitmen ZENSO untuk menawarkan pengalaman yang inovatif juga sebagai satu kejutan buat pelanggan setia ZENSO.



MATCHA 抹茶 | Made using NIKO NEKO



Pemenang ZENSO's Lucky Spin dan Aktiviti Interaktif

Kemeriahan diteruskan lagi dengan ZEN-SO Lucky Spin, menambahkan lagi elemen hiburan sepanjang kempen ZENSO Cafe berlangsung. Pemenang bertuah membawa pulang hadiah lumayan seperti minyak wangi berjenama, pengering rambut Dyson, iPad dan set eksklusif ZENSO. Selain itu, peserta turut terlibat dalam aktiviti interaktif seperti jamuan minum petang, bengkel dan sesi perkongsian yang diketuai oleh pasukan Penyelidikan dan Pembangunan (R&D) ZENSO serta pakar pemakanan, bagi berkongsi informasi penting tentang sains di sebalik produk dan keberkesanan ZENSO.

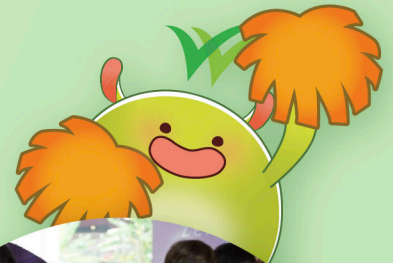


Raikan Kejayaan dan Komuniti ZENSO

Kempen ini turut menjadi platform bagi meraikan pencapaian individu yang menyahut inisiatif 'Lose 2 Win 2.0'. Peraduan tahunan yang sudah masuk tahun kedua, meraikan individu yang telah mencapai berat badan diidamkan di samping kekal sihat dengan ZENSO. Juara diiktiraf atas dedikasi dan usaha mereka menekankan komitmen ZENSO untuk memupuk kesejahteraan holistik dalam komunitinya. Selain itu, pengiktirafan Jurulatih Pengurusan Berat Badan Terbaik adalah satu penghargaan atas sumbangan tidak ternilai mereka yang bersungguh membimbing orang ramai ke arah matlamat kesihatan masing-masing.



Sebelum melabuhkan tirainya, ZENSO mengucapkan setinggi penghargaan dan terima kasih kepada semua yang menyumbang dalam kejayaan ini. Daripada rakan media, pengengaruh dan penyokong, setiapnya memainkan peranan yang penting dalam membentuk kejayaan ZENSO hari ini. Dengan keyakinan dan pemerksaan yang berterusan, ZENSO menanamkan harapan untuk terus maju jaya bersama komunitinya.



Kesimpulannya, acara ZENSO Cafe baru-baru ini telah merakam semangat keraian, kolaborasi dan komuniti. Menerusi rakan kongsi yang berdedikasi, tawaran inovatif dan hubungan bermakna, ZENSO memastikan komitmennya dalam menyediakan pengalaman lebih baik yang memberi inspirasi kepada kesihatan juga kegembiraan.



Sehingga kita bertemu lagi di acara akan datang, teruskan sokongan bagi menyahut keyakinan dengan ZENSO. Jumpa lagi dan *Let's ZEN-SO Confident with Us!*



20 & 26
APR APR
2024

Raikan Diri Perjalanan Ke Arah Kreativiti, Perhubungan dan Pemeriksaan



Dalam usaha mempromosikan penjagaan diri dan pemeriksaan dalam kalangan wanita, Femoire oleh Wellous menganjurkan 'Feel More Self-love Retreats' selama dua hujung minggu berturut-turut di Kuala Lumpur dan Johor Bahru.

Acara ini menawarkan tetamu jemputan peluang melibatkan diri dalam aktiviti bertujuan memupuk perkembangan peribadi serta penemuan diri. Mereka diberikan peluang untuk mencuba seni hiasan kek dan pembuatan lilin aroma, menyelami kreativiti dan ketenangan. Selain itu, sesi perkongsian bermakna yang membentuk satu bahagian penting acara ini, di mana peserta berkongsi tentang cabaran dihadapi dan cara mereka menanganinya. Sesi ini sedikit sebanyak memupuk rasa perhubungan yang mendalam dan sokongan antara satu sama lain di kalangan peserta.

Hari bermakna ini dimeriahkan lagi dengan kreativiti, gelak tawa dan sesi beramah mesra, memberi semua peserta peluang mencipta memori yang indah di samping memupuk ikatan istimewa antara mereka. Dengan mengumpulkan wanita perkasa daripada pelbagai latar belakang, Femoire berhasrat mencipta ruang sokongan di mana peserta boleh meluangkan masa mendengar dan membantu satu sama lain menemukan jati diri sebenar.





Kami sangat berbesar hati untuk mengumumkan bahawa Wellous telah diiktiraf sebagai Jenama Paling Digemari di The BrandLaureate Fast Moving Growing, Sustainable Business & Brands Awards 2024 (FMGS2024)!

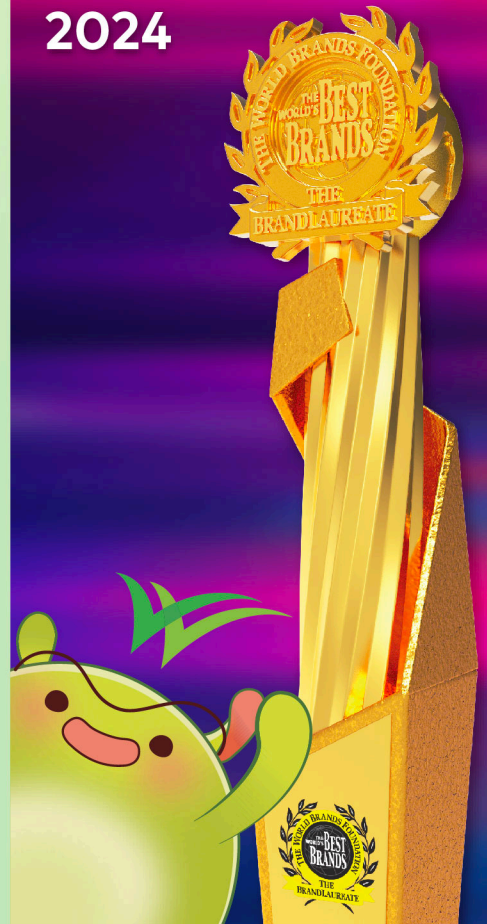
Wellous sangat berbangga kerana menjadi antara penerima pertama anugerah ini, yang mengiktiraf kecermelangan dalam pembinaan jenama untuk perniagaan yang berkembang pesat serta komited dalam kemampuan. Kemenangan Wellous menyerlahkan keupayaannya untuk mencapai perkembangan yang mengagumkan sambil memupuk jenama yang kukuh dan berkekalan yang dipercayai pengguna.

Pengiktirafan ini juga menandakan bahawa Wellous giat dalam menghasilkan produk dan pengalaman yang bermakna terhadap penggunaanya.

Terima kasih sekali lagi kerana memilih Wellous! Nantikan berita dan perkembangan yang lebih menarik daripada kami.

30
MEI
2024

Wellous Rangkul Anugerah Jenama Paling Digemari di Anugerah BrandLaureate 2024



05²⁰²⁴
JUN²⁴

Dalami Keperibadian Diri dengan Terapi Bunyi & Immority

Bagi meraikan kesedaran diri dan keprihatinan, Immority, jenama yang menumpukan kesihatan dalaman, menganjurkan acara terapi bunyi di Kuala Lumpur. Acara ini menggalakkan peserta untuk mendapatkan ketenangan diri sambil menjaga kesejahteraan fizikal mereka.

Kehadiran duta penjagaan sendi kami, Goh Liu Ying turut menyerikan lagi majlis tersebut. Dalam memupuk kesihatan mental melalui meditasi, terapi bunyi ini bertujuan untuk mengembalikan keseimbangan dan ketenangan dalam hidup kita. Bersemuka dengan suara hati, peserta berpeluang untuk merasakan sendiri kuasa transformatif terapi bunyi, menyembuhkan luka jiwa mendalam dan membangkitkan kecergasan dalaman serta keremajaan mereka.

Kami ingin merakamkan jutaan terima kasih atas sokongan anda terhadap komuniti Immority. Marilah kita teruskan perjalanan dalam pencarian diri dan ketenangan jiwa.



6-7
JUN 2024

Manjakan Diri Dengan
Syurga Bunga
Prapelancaran
Femoire Day &
Night



Femoire, jenama kesihatan dan kecantikan terunggul, baru-baru ini telah memperkenalkan set penjagaan kulit mulus yang inovatif, 'Day & Night', di acara prapelancaran yang dinantikan. Set inovatif mesra vegan ini direka khusus untuk kegunaan siang dan malam, bertujuan untuk merevolusikan rutin penjagaan kulit dengan formulasi modennya.

Acara ini bukan sahaja memperkenalkan set 'Day & Night' tetapi turut memberikan penerangan terperinci kepada pengguna mengenai penjagaan dan rutin khas untuk kulit. Femoire hanya menginginkan yang terbaik buat pengguna mereka justeru menjemput doktor aestetik untuk menyampaikan perkongsian tentang masalah biasa kulit dan penyelesaiannya, memberikan para hadirin ilmu berguna dalam mengekalkan kulit sihat serta berseri.

Bukan itu sahaja, Femoire turut mendapatkan pakar pemakanan dalaman untuk menerangkan teknologi dan manfaat di sebalik produk baharu ini. Pada sesi tersebut, para hadirin memperoleh pemahaman lebih mendalam tentang sains di sebalik penjagaan kulit dan bagaimana set 'Day & Night' dapat memenuhi keperluan penjagaan kulit khusus mereka.

Acara ini diserikan dengan dekorasi indah bertemakan taman ros, memberikan tetamu pengalaman yang tidak dapat dilupakan. Di samping itu, mereka yang hadir turut digalakkan menjalani ujian kulit untuk menilai keadaan kulit mereka, menekankan kepentingan kesedaran penjagaan kulit.

Dengan pengenalan set 'Day & Night' dan perkongsian daripada pakar penjagaan kulit, Femoire tekad dengan komitmennya untuk memperkasakan individu dalam mencapai kulit yang lebih sihat dan berseri. Acara ini menandakan satu permulaan bagi perjalanan Femoire ke dalam pasaran penjagaan kulit, menjanjikan penyelesaian inovatif dan bimbingan pakar kepada pengguna.



Wellous berbangga kerana berjaya merangkul Anugerah Kecemerlangan Korporat berprestij di Anugerah Perusahaan Asia Pasifik (APEA) 2024 Malaysia. Penghormatan ini diterima oleh Pengasas Bersama dan Ketua Pegawai Eksekutif Wellous, Andy Tan, daripada Tan Sri Datuk Seri Panglima Bernard Dompok, Pengerusi SME Corp Malaysia.

Dalam ucapan penerimaannya, Andy Tan menzahirkan rasa syukur dan terima kasih yang tidak terhingga kepada pemegang saham, rakan kongsi, pelanggan setia serta warga Wellous atas sokongan dan kepercayaan yang teguh selama ini.

Dianjurkan oleh pertubuhan bukan kerajaan Enterprise Asia, The APEA 2024 meraikan kepimpinan luar biasa, inoasi dan amalan perniagaan yang mampan dalam pelbagai jenis industri. Dinobatkan sebagai pemenang adalah bukti dedikasi dan semangat kami untuk kecemerlangan operasi, strategi inovatif dan budaya korporat kami yang inklusif.

Terima kasih kepada semua kakitangan di Wellous dan kepada pelanggan setia kami atas sokongan jitu anda. Kami berharap untuk berkongsi lebih banyak berita gembira serta perkembangan menarik pada masa akan datang.



Wellous Raih Anugerah Kecemerlangan Korporat di APEA 2024 Malaysia





2024
APR-JUN