

# GREENO

第一期  
EDISI  
1

Jan/ Feb & Mar 2010

## TIME

Say "NO" to  
Diabetes in this Pinky New Year !!  
**粉色新年让您甜不腻和糖尿病说“不”!**

Aromaterapi GREENO  
**GREENO香の疗法**

GREENO 动向 **黄金蚬®故乡之游**

**Hala Tuju GREENO Lawatan ke Lembah Golden Clam®**

## 目录 | Isi KANDUNGAN

页数  
Muka Surat

- |   |  |       |
|---|--|-------|
| 1 | GREENO 保健之道<br><i>Teori Kesihatan GREENO</i> | 02-10 |
| 2 | GREENO 时尚<br><i>Gaya Hidup GREENO</i>        | 11-17 |
| 3 | GREENO 动向<br><i>Hala Tuju GREENO</i>         | 18-26 |
| 4 | GREENO 之星<br><i>Bintang GREENO</i>           | 27-28 |
| 5 | GREENO 宝典<br><i>Kamus GREENO</i>             | 29-30 |

主编  
Chief Editor      Jacqueline Yeo

艺术设计  
Designer          Alex Oh

资料收集  
Data Collector    Jacqueline Yeo, Nicole Chai

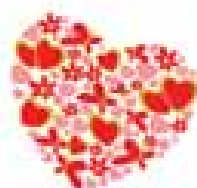


BIO GREENO SDN BHD (1195244)  
58, Jalan Puteeri 2/4, Bandar Puteeri, 47100 Puchong, Selangor.  
Tel: +603-8063 7889 Fax: +603-8063 7797/ 8063 5908 Email: biogreeno@gmail.com

M & E Global Enterprise  
No.34, Jalan Impian Emas 4, Taman Impian Emas, 81300 Skudai, Johor. Tel: 07-5540 755 Fax: 07-5540 756

粉  
色  
新  
年  
让  
您  
甜  
不  
腻

和  
糖  
尿  
病  
说  
「**不**」  
!



Say "NO" to  
Diabetes in this Pinky New Year !!

2010年确实是个特别的一年! 今年的大年初一不仅仅是一家团圆的大日子, 更是有情人终成眷属的一天! 佳节期间, 馋嘴都变得是“罪可恕”了! 然而, 慢性疾病与突发性疾病却不见得在佳节期间会对我们额外留情。

新春季节里, 更是糖尿病大势肆孽的高峰期! 农历新年的各式油腻和糖份高的食物和饮料, 加上情人节的巧克力、蛋糕等让血糖更为起伏不定。而年迈的老人、肥胖的一群和烟酒一族在不规律的生活作息中让病变的机率更是大幅度提升了! 而根据调查数据指出, 大马成年人于1996年患上糖尿病的约有700,000 - 900,000人, 而此数据将会持续提升至2百万人于2025年。

Tahun 2010 memang merupakan satu tahun yang unik! Hari pertama Tahun Baru Cina ini bukan sahaja merupakan satu hari untuk sekeluarga bertemu semula, bahkan merupakan satu hari untuk para kekasih! Pada musim perayaan ini, lahap sudah menjadi sikap biasa! Akan tetapi, penyakit kronik dengan penyakit akut tidak nampak akan bersimpati anda pada musim perayaan ini.

Biasanya, musim perayaan Tahun Baru Cina merupakan sesuatu musim kemuncak bagi penyakit kencing manis! Pelbagai jenis minuman dan makanan yang berminyak dan manis dalam Tahun Baru Cina, dengan coklat, kek dan lain-lain lagi bagi Hari Kekasih ini telah menyebabkan gula darah kita semakin tidak stabil. Sementara itu, kebarangkalian terhidap diabetis atau keadaan kencing manis menjadi semakin teruk akan meningkat secara mendadak jua pada musim ini, terutamanya bagi golongan tua, obes dan merokok, di mana corak hidup mereka telah berubah menjadi semakin tidak konsisten pada musim perayaan! Berdasarkan statistik tinjauan, didapati bahawa terdapat kira-kira 700,000 – 900,000 rakyat Malaysia terhidap penyakit kencing manis pada tahun 1996. Angka tersebut dijangka akan meningkat sehingga 2 juta orang pada tahun 2025.



## 糖尿病大解析：

### Penerokaan rahsia kencing manis:

这一刊就和大家一起探讨何谓糖尿病？如何预防，甚至自我治疗！一般上，每每提到糖尿病，我们都会听到“胰岛素”、“高血糖素”、“胰脏”和“肝脏”这些名词。这里就为大家揭开这些名词背后的谜题。

Edisi ini akan menerokai apa itu kencing manis? Bagaimana untuk mengelakkannya, dan juga merawatnya! Secara umumnya, kita sentiasa terdedah kepada kata nama seperti “insulin”, “glukagon”, pankreas” dan “hati” apabila berbincang mengenai kencing manis. Kini, kami akan menanggalkan topeng-topeng kata nama tersebut.

### 胰岛素 Insulin

荷尔蒙的一种，分泌于胰脏。当血糖过高时，它负责减少血液里的葡萄糖（血糖），并转换葡萄糖成糖原储存在肝脏。

Sesuatu jenis hormon yang dirembes dari pankreas. Apabila gula darah terlalu tinggi, ia bertanggungjawab untuk mengurangkan glukosa dalam darah (gula darah) dengan menukarkan glukosa darah kepada glikogen supaya disimpan dalam hati.

### 高血糖素 Glukagon

荷尔蒙的一种，分泌于胰脏。当血糖过低时，它负责增加血液里的葡萄糖（血糖），并转换储存在肝脏的糖原成葡萄糖以补充血糖的不足。

Sesuatu jenis hormon yang dirembes dari pankreas. Apabila gula darah terlalu rendah, ia bertanggungjawab untuk menukarkan glikogen yang simpan dalam hati kepada glukosa agar memenuhi kekurangan gula darah.

### 胰脏 Pankreas

分泌胰岛素（由 $\beta$ 细胞制造）和高血糖素（由 $\alpha$ 细胞制造）。

Berfungsi untuk merembes insulin (dihasilkan oleh sel  $\beta$ ) dan glukagon (dihasilkan oleh sel  $\alpha$ ).

### 肝脏 Hati

负责储存血液里多余的葡萄糖以便在低血糖的情况下能派上用场。

Berfungsi menyimpan glukosa berlebihan dalam darah supaya dapat diguna semula apabila gula darah adalah

糖尿病基本上可分为I型和II型糖尿病，当然也包括了怀孕期糖尿病。I型糖尿病又称胰岛素依赖性糖尿病，而II型糖尿病也称为非胰岛素依赖性糖尿病。这二型糖尿病的基本对比如表以下：

Pada asasnya, kencing manis boleh terbahagi kepada Diabetis Mellitus Jenis I dan Diabetis Mellitus Jenis II, termasuk juga Diabetis Gestasi. Diabetis Mellitus Jenis I juga digelar sebagai Diabetis Mellitus Bergantung Kepada Insulin, manakala Diabetis Mellitus Jenis II pula digelar sebagai Diabetis Mellitus Tanpa Bergantung Kepada Insulin. Perbandingan kedua-dua jenis kencing manis ini adalah seperti berikut:

事项 Kriteria	对比 / Perbandingan	
	I型糖尿病 Diabetis Mellitus Jenis I	II型糖尿病 Diabetis Mellitus Jenis II
患病机率 Kadar Penghidapan	很少，但它的情况较严重 Jarang berlaku tetapi keadaannya lebih teruk	较普遍发生 Biasa berlaku
患病族群 Golongan Pesakit	10至16岁 Golongan muda, antara umur 10 hingga 16 tahun	35岁以上 (尤其是有肥胖问题者) Golongan dewasa yang berumur 35 tahun ke atas (terutamanya golongan yang bermasalah obesiti)
患病速度 Jangka Masa Penghidapan	迅速 (胰脏损坏和无法分泌胰岛素) Terjadi secara cepat (pengeluaran insulin dan pankreas dimusnahkan)	缓慢 (胰岛素的分泌不足或不完全，有些情况却是胰岛素的分泌量偏高，因为机体对胰岛素已经不够敏感，即是胰岛素抵抗 (Insulin Resistance, IR)) Terjadi secara perlahan (insulin yang dikeluarkan tidak mencukupi atau tidak lengkap, manakala sesetengah kes mempunyai keadaan di mana perembesan insulin adalah tinggi. Ini kerana sel badan tidak cukup sensitif kepada insulin, iaitu rintangan kepada insulin (Insulin Resistance, IR))
遗传性 Sejarah Keluarga	无家族病史 Ada	有家族病史 Tiada
现有治疗方式 Rawatan yang Sedia Ada	饮食 + 注射胰岛素 Pemakanan + suntikan insulin	饮食 + 体重管理 + 药物 Pemakanan + kawalan berat badan + ubatan

**糖尿病先兆:****Simptom-simpton diabetes:**

1. 容易疲劳  
mudah letih dan lesu
2. 伤口很慢才复原  
Luka lambat sembuh
3. 多尿 (尤其夜晚)  
Poliuria (kerap membuang air kencing terutama pada waktu malam)
4. 在没有影响到胃口的情况下, 体重却下降  
Hilangnya berat badan tanpa hilang selera makan
5. 时常觉得口渴、肚子饿  
Polidipsia (kerap berasa haus), Polifagia (kerap merasa lapar)
6. 性器官瘙痒、皮肤和尿道感染  
Gatal-gatal di bahagian kemaluan, jangkitan di bahagian kulit dan saluran kencing

**血糖自我检测标准 / Piawai ujian gula darah:****\*正常血糖指数**

Tahap optimum gula darah

4-6 mmol/ L @ 70-110 mg/ dL

**糖尿病患血糖指数**

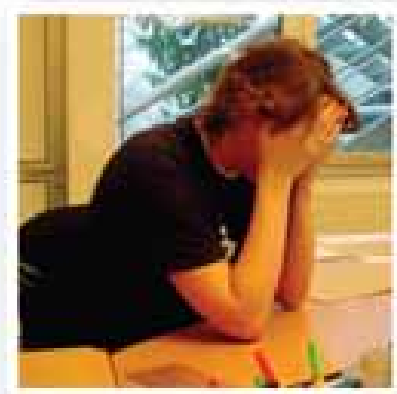
Tahap gula darah bagi pesakit kencing manis

&gt; 7.8 mmol/ L @ &gt; 140 mg/ dL

\*该指数测量于还未进食前 / Gula darah tersebut diukur selepas berpuasa

**高风险族群 / Golongan berisiko tinggi:**

1. 家族遗传 keturunan
2. 肥胖者 obesiti
3. 压力 tekanan
4. 高龄 umur
5. 怀孕 mengandung
6. 病毒感染 jangkitan virus
7. 长期服用药物 pengambilan ubat-ubatan jangka masa panjang
8. 自身免疫系统有问题 masalah sistem autoimun
9. 生理创伤 trauma fizikal



## 如何预防 糖尿病呢？



### Bagaimana mengelakkan PENYAKIT KENCING MANIS ?

**光吃菜不吃饭更易得糖尿病？** 饭少吃了，菜吃多了，菜肴中的油和蛋白质的摄入量很高，甚至还可能超过米饭中淀粉的热量，导致热量超标、营养过剩。

**Hanya makan lauk tetapi tidak makan nasi memudahkan penghidapan kencing manis** Walaupun nasi yang dimakan telah dikurangkan, tetapi lauk yang dimakan telah bertambah. Minyak dan protein yang diambil dari lauk telah meningkat dan mungkin lebih tinggi daripada kalori yang diambil dari karbohidrat nasi, dan menyebabkan lebih kalori serta khasiat.

**注意营养配比可防糖尿病** 一日三餐中的每日碳水化合物的比例为65%、蛋白质的比例为15%、脂肪的比例为25%。根据个人的身高和体重，按此比例来配制，还可预防健康人群患糖尿病。

**Menitikberatkan keseimbangan khasiat** Nisbah karbohidrat: protein: lemak bagi tiga hidangan per hari ialah 65%: 15%: 25%. Pembahagian nisbah tersebut mengikut ketinggian dan berat individu dapat mengelakkan individu yang sihat daripada terhidap penyakit diabetes.

### 体重控制 Kawalan berat badan

**多摄取纤维高的食物** 纤维暂缓碳水化合物的消化和葡萄糖的吸收。

**Digalakkan pengambilan makanan yang tinggi kandungan serabut** Serabut melambatkan penghadaman karbohidrat dan penyerapan glukosa.

**避免喝酒精类饮料** 酒精妨碍葡萄糖异生作用(Gluconeogenesis)

**Mengelakkan pengambilan minuman jenis beralkohol** Alkohol akan mengganggu proses glukoneogenesis.



## 糖尿病患/ 健康人士的福音

GREENO™ 的N系列中的N5恰恰是糖尿病患的福音。N5包含了木瓜、苦瓜、番茄、芦笋、薏苡仁、姜、南瓜、淮山、刺梨等多种天然果蔬精华。其中苦瓜、芦笋中的多糖体都有助于降血糖、防止糖尿病、视力减退等功效。而木瓜和番茄红素却有着预防心血管疾病、慢性肝炎、肝硬化、降血压的效果。

而许多真实见证也证明了GREENO™的N5和GREENO™黄金蚬®的相符配合下，对于糖尿病的治疗效果更是不可置疑！因为GREENO™黄金蚬®促进肝细胞活性，增强胰脏健康，并确保胰岛素的分泌是符合身体需求。同时，配合N5成份中的血糖调理。

糖尿病患在血糖控制这一课题就大大变得简易许多。最重点的是GREENO™的N5和GREENO™黄金蚬®都是全天然的食物，并非药物。所以如此的调理方式是绝对可以做到治标也治本的，无需依赖暂时抑制病情的西药。



### Berita baik bagi pesakit diabetes/ individu sihat

N5 dari siri N GREENO™ merupakan suatu cara rawatan yang berkesan bagi para pesakit kencing manis. N5 mengandungi ekstrak semulajadi dari pelbagai jenis sayur-sayuran dan buah-buahan seperti betik, peria, tomato, asparagus, barli, halia, labu, *rosa roxburghii* dan lain-lain lagi. Di antaranya, polisakarida dari peria dan asparagus adalah berfungsi menurun gula darah, mengelakkan masalah kencing manis, memperbaiki fungsi penglihatan dan fungsi-fungsi lain. Manakala, betik dan likopena dari tomato juga berfungsi untuk mengelakkan penyakit kardiovaskular, hepatitis kronik, sirosis dan menurun tekanan darah.



蔬果萃取绿片  
BITTER GOURD  
PLUS

Sementara itu, banyak testimoni juga membuktikan gabungan GREENO™ N5 dengan GREENO™ GOLDEN CLAM® telah mempunyai kesan rawatan yang tidak dapat dinafikan! Ini kerana GREENO™ GOLDEN CLAM® menggalakkan keaktifan sel hati, memperkuat kesihatan pankreas dan memastikan perembesan insulin adalah selaras dengan keperluan tubuh badan. Pada masa yang sama, kima emas tersebut dan ramuan N5 juga saling melengkapi

bagi penyelarasan semula gula darah. Maka, kawalan gula darah akan menjadi semakin mudah bagi pesakit diabetes. Selain itu, apa yang perlu dititikberatkan ialah kesemua ramuan GREENO™ N5 dan GREENO™ GOLDEN CLAM® merupakan makanan semulajadi, bukannya ubatan. Jadi, rawatan ini pasti dapat mengubati penyakit kencing manis secara sepenuhnya, tetapi tidak perlu bergantung kepada ubatan yang hanya mengawal penyakit



### N5调节血糖测试

#### Ekspirimen bagi kawalan gula darah N5

##### 方法

给2组糖尿病患者服用1.6g/d的N5，每天2次，每次1粒，每组有20名糖尿病患者。



##### 试验结果

根据试食试验结果，4周后其空腹血糖值由177.2mg/100ml降低到138.9mg/100ml，效果十分显著。

##### Kaedah

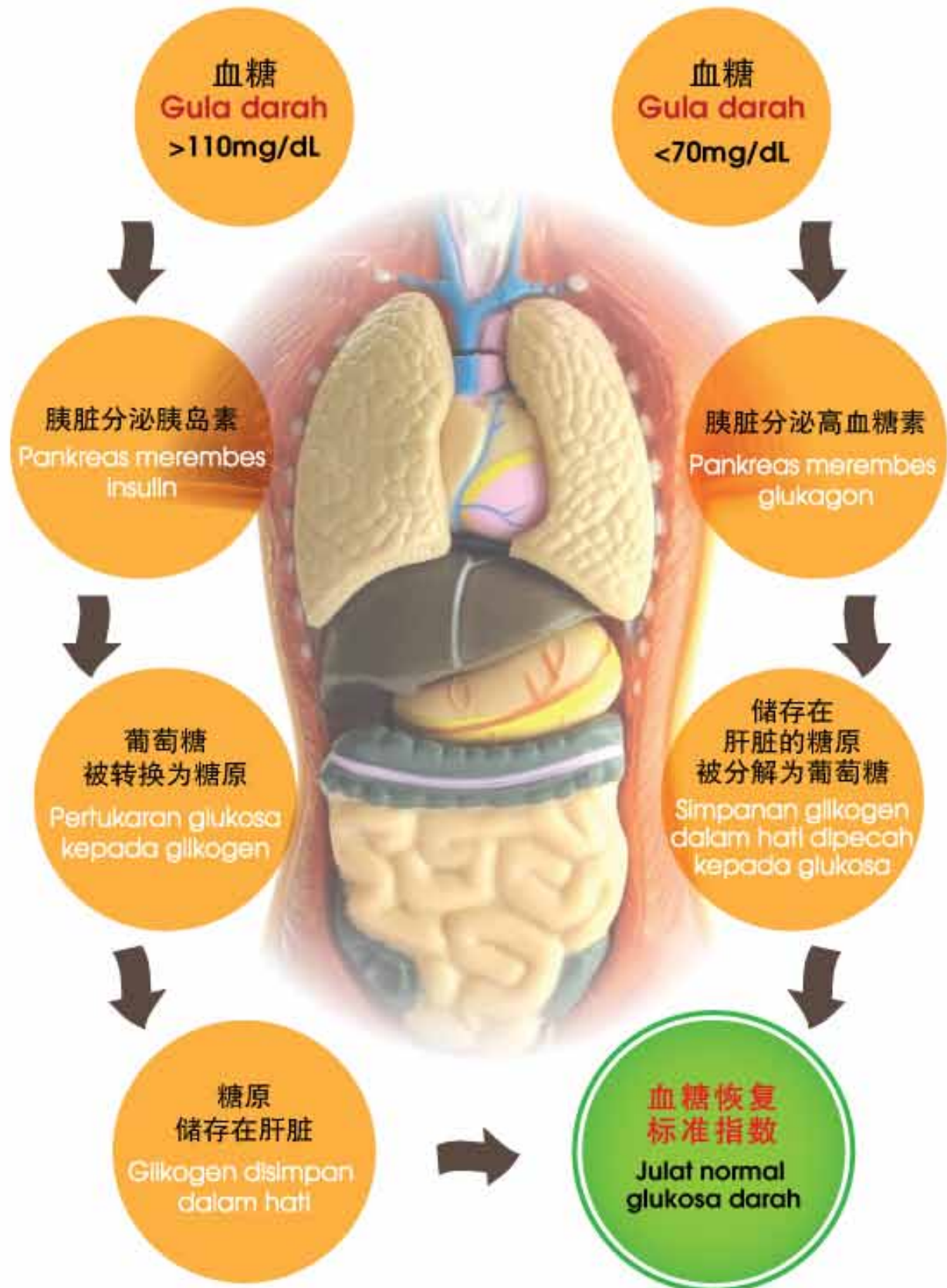
Memberi N5 yang berkuan-titi 1.6 g/d kepada 2 kumpulan pesakit diabetes, setiap hari 2 kali, setiap kali 1 biji dan setiap kumpulan terdiri daripada 20 orang pesakit diabetes.



##### Keputusan Ekspirimen

Berdasarkan keputusan cubaan pengambilan, selepas 4 minggu, gula darah apabila kosong perut bagi pesakit kencing manis telah menurun dari 177.2 mg/ 100 ml kepada 138.9 mg/ 100 ml. Kesannya adalah sangat ketara.

## 血糖自校稳态 Homeostasis Gula Darah



**GREENO 香の疗法**  
Aromaterapi GREENO

随着生活品质的提升，现代人所追求的满足感已大不相同。我们不在一味地追求物质富裕，而是更注意身心的满足感，其中就包括精神上、心灵上和生理上的健康。“香の疗法”是二十一世纪的另一重要崛起。此疗法符合了现代人生活里的精神、心理和生理上的需求。

Selaras dengan peningkatan kualiti kehidupan kini, kepuasan hidup yang diimpikan telah berlainan. Kita tidak hanya mengejar kepuasan materialistik lagi, tetapi juga semakin mementingkan kesihatan dari segi mental, emosi dan fizikal. “Aromaterapi” merupakan sesuatu pembangunan yang penting. Terapi ini adalah sesuai kepada keperluan kehidupan individu zaman kini dari kesemua aspek.

**什么是香の疗法？**

香の疗法的由来是来自拉丁文Aromatherapy，即是代表「香味、芳香」意思的“aroma”与代表「疗法、治疗」意思的“therapy”的结合词，其基本概念就是利用植物「芳香」所蕴含的力量，激发人类与生俱来的治愈能力，维持身、心和精神三大方面的健康。

基本上，香の疗法的芳香精油的有效成份可以藉由两种方法进入体内而发挥功效。

## 1 由鼻腔传入大脑

散发在空气中的芳香分子藉由鼻腔吸收后，附在嗅觉细胞上。当嗅觉细胞兴奋时，芳香分子所具有的化学情报就会变成“信号”，传达到大脑边缘系统，而相邻的脑下垂体会立刻反应，引起身心的变化，调整人体的身体状况，改变人的心情。

## 2 由皮肤传入体内

利用精油进行按摩治疗，不但可以发挥精油的疗效，还可以促进血液、淋巴液的循环，提高有效成份的吸收。芳香浴是仅次于按摩的重要疗法，水本身就具有许多疗效。如果在水中添加精油，水和精油会相互增加彼此的效能。皮肤可以很轻易的吸收精油，而从微血管进入血液，直接对身体产生影响。

## Apakah yang dimaksudkan dengan AROMATERAPI ?

Perkataan Aromaterapi adalah berasal dari bahasa Latin “Aromatherapy”, iaitu perkataan gabungan daripada perkataan “Aroma” yang bermaksud “Kewangian” dan perkataan “Terapi” yang bermaksud “Rawatan”. Konsep asasnya adalah menggunakan kuasa simpanan aroma tumbuh-tumbuhan supaya merangsangkan kemampuan penyembuhan yang sedia ada pada manusia untuk menjamin kesihatan ketiga-tiga aspek, iaitu fizikal, psikologi dan mental. Pada basisnya, ingredien berfungsi minyak pati bagi aromaterapi boleh memasuki tubuh manusia melalui 2 cara:

## 1 Masuk melalui hidung

Zarah bau yang berada dalam udara akan dihidu melalui hidung dan dilekat pada sel bau. Apabila sel bau dirangsangkan, zarah bau yang bermaklumat kimia akan ditukar kepada “isyarat” dan dihantar ke sistem serebrum otak. Maka kelenjar pituitari akan bertindak balas segera dengan menyelaraskan keadaan fizikal individu dan mengubah emosi seseorang.

## 2 Diserap melalui Kulit

Rawatan urut dengan menggunakan minyak pati bukan sahaja dapat menunjukkan kesannya, tetapi juga dapat menggalakkan edaran darah dan bendalir limfa agar meningkatkan serapan ingredien berfungsi. Mandian aroma merupakan sesuatu rawatan penting jua, air mempunyai banyak kesan rawatan. Jika minyak pati ditambah dalam air, kedua-dua air dan minyak pati akan saling meningkatkan keberkesanan mereka. Kulit boleh menyerap minyak pati dengan mudah dan akan terus memasuki ke kapilari darah serta menghasilkan kesan kepada tubuh badan.

**遨游GREENO™ 香の疗法奇幻旅程!**

**Mendekati jiwa dalaman dengan AROMATERAPI GREENO™ !**

GREENO™ 旗下的E系列 --- Sal' Lexy 七轮本草精油正可带各位齐齐遨游心灵深处，唤醒自身各细胞的自愈能力，达到自然修复哲理。

GREENO™ E系列是一组主张东方医学与西方芳疗理论基础的香の疗法。其系列使用的全是100%天然萃取植物精华，并运用科学验证和健康哲学而开发出的复方精油产品。这一刊，暂且和大家介绍GREENO™ E系列中的其中二组香の疗法精油：



Siri E GREENO™, iaitu Sal' Lexy merupakan suatu siri yang dapat membawa para pembaca menerokai jiwa dalaman masing-masing dengan menyedarkan kebolehan penyembuhan sedia ada pada sel-sel badan kita supaya mencapai falsafah penyembuhan semulajadi.

Siri E GREENO™ ialah satu jenis aromaterapi yang menggabungkan Perubatan Timur dan Teori rawatan aroma Barat. Siri ini ialah produk minyak pati yang menggunakan inti pati tumbuh-tumbuhan yang 100% semulajadi, teori saintifik yang terbukti serta falsafah kesihatan.

Salah dua jenis minyak pati aromaterapi dari siri E GREENO™ akan diperkenalkan pada edisi ini dahulu:

**E7**

*Lotus Crown*

精华成份：莲花、檀香、熏衣草、乳香  
 主要系统：大脑边缘系统  
 疗法功效：净化思绪、平衡身心灵、强化顶轮能量

Ramuan inti pati : Teratai, gaharu, lavender, setinggi  
 Sistem utama : Sistem serebrum otak  
 Kesan terapi : Menenangkan emosi, menyeimbangkan mental dan jiwa, memperkuat tenaga *Crown Chakra*



**檀香净华**

E7

## Tulsi Ajna

罗  
勒  
额  
轮

精华成份：神圣罗勒、没药、橙花  
 主要系统：松果体、脑下垂体及中枢神经系统  
 疗法功效：舒缓压力、活化神经、平衡内分泌、增进  
 记忆、改善睡眠品质、强化额轮能量



Ramuan inti pati : Selasih, mirh, neroli  
 Sistem utama : Talamus , kelenjar pituitari dan sistem saraf pusat  
 Kesan terapi : Mengurangkan tekanan, mengaktifkan sistem saraf,  
 menyeimbangkan sistem endokrin, meningkatkan memori,  
 memperbaiki kualiti tidur, memperkuat tenaga *Ajna chakra*.

### 蜆博士知识箱

Korner Dr. Golden Clam®



#### 大脑边缘系统

Sistem  
Serebrum

是控制、调节身体行动、愉快、不愉快、恐惧等情绪的自律神经。

Saraf reflek yang berfungsi mengawal atau menyelaraskan tindakan badan, kegembiraan, ketakutan dan emosi lain.

#### 松果体

Talamus

负责转发感觉刺激，特别感官感觉和反应信号到大脑皮质，并调节意识，睡眠和警觉性。

Berfungsi untuk menyampaikan sensasi, deria khas dan isyarat-isyarat motor ke korteks serebrum, serta menyelaraskan kesedaran, tidur dan perlakuan berhati-hati pada individu.

#### 脑下垂体

Kelenjar  
Pituitari

分泌大部分荷尔蒙，其中就包括生长激素、调节激素等。

Merembeskan sebahagian besar hormon, di mana merangkumi hormon pertumbuhan, hormon homeostasis dan sebagainya.

**中枢神经系统**

**Sistem Saraf Pusat**

大量神经细胞聚集在这里，负责接受全身各处的传入信息，经它整合加工成协调的运动性信号传出，或储存在中枢神经系统内成为学习、记忆的神经基础。人类的意识、心理、思维活动也是其功能，它也负责调节某一特定生理功能，如呼吸、体温调节、语言等等。

Majoriti sel saraf adalah terkumpul di sini, ia berfungsi untuk menerima maklumat dari seluruh badan dan kemudian diproses menjadi isyarat tindak balas atau disimpan pada sistem saraf pusat menjadi asas saraf jenis belajar serta memori. Kesedaran, psikologi dan pemikiran manusia juga merupakan aktivitinya. Ia berfungsi untuk menyelaraskan sesetengah fungsi fizikal jua, seperti bernafas, penyelarasan suhu badan, bahasa dan lain-lain lagi.

当日日面对工作压力和周遭严重的环境污染时，在家适当地使用 GREENO™ 香の疗法不但可以为自身，也为家中的小孩和老人缓和心灵，提升免疫能力。以下是配合瑜伽的 GREENO™ 香の疗法之一：



Apabila anda terpaksa menghadapi tekanan kerja dan pencemaran sekeliling yang teruk hari-hari, penggunaan GREENO™ Aromaterapi dengan sesuai di rumah bukan sahaja dapat membantu diri anda, bahkan kanak-kanak dan orang tua untuk menenangkan jiwa

serta meningkatkan sistem imun mereka. Berikut merupakan salah satu jenis GREENO™ Aromaterapi yang bergabung dengan Yoga:



瑜伽类型:

**兔子式**

Jenis Yoga:

**Kaedah  
Arnab**



## 方法

- 1) 点少许GREENO™ E6 涂抹在额头两侧。
- 2) 同时也点燃瑜伽香熏：倒少许GREENO™ E7，并混合清水，蜡点燃于精油之下。
- 3) 跪坐，吐气，双膝分开与肩膀同宽，背脊保持直线。
- 4) 吸气，双手握拳屈肘夹紧腋下，嘴吐气，以头顶为中心带动身体微向前。
- 5) 手肘贴近膝盖，目视前方，双手掌撑开放于地面，头顶顶地，头放在双手掌中间，臀部抬高朝向天花板，肩膀往后退，让身体往后延伸。
- 6) 膝盖并拢，双手移到膝盖后方互抱，保持5个以内的呼吸。恢复时要藉由吐气把身体安全带回位。
- 7) 恢复时要藉由吐气把身体安全带回位。

## Cara

- 1) Menyapu sedikit GREENO™ E6 pada kedua-dua belah dahi.
- 2) Sementara itu, aroma yoga juga dinyalakan: sedikit GREENO™ E7 dituang ke dalam air bersih dan lilin dinyalakan di bawah campuran minyak pati.
- 3) Duduk melutut, hembus nafas, kedua-dua lutut dibuka dengan jarak selari kepada bahu, tulang belakang kekal pada garisan lurus.
- 4) Tarik nafas, kedua-dua tangan menggenggamkan dan menyempit ketat ke bahagian ketiak, hembus nafas melalui mulut dan membawa seluruh badan ke hadapan dengan berpandukan kepala sebagai center.

- 5) Siku mendekati lutut, mata pandang ke hadapan, buka kedua-dua tapak tangan dan letak di atas lantai, kepala menghala ke atas lantai dan diletak di tengah-tengah kedua-dua tapak tangan, punggung dinaik ke atas, bahu ditolak ke belakang dan tubuh badan diregang ke belakang.
- 6) Lutut dirapatkan, tangan dipindah ke belakang lutut dan saling memeluk, kekalkan sekurang-kurangnya 5 tarik-hembus nafas.
- 7) Hembus nafas untuk mengembali ke bentuk tubuh badan asal.

## 功效

- 1) 刺激头顶的百会穴，具有治疗便秘、头痛的效果，并可赋予头皮活力，有助头发健康。
- 2) 促进内脏机能，柔软背骨、脊椎与颈部，让血液回流到脑部，增加脑部供氧。

## Fungsi

- 1) Merangsangkan titik akupunktur di kepala yang berfungsi merawat masalah sembelit, sakit kepala dan mengaktifkan semula kulit kepala agar meningkatkan kesihatan rambut.
- 2) Menggalakkan fungsi organ dalaman, melembutkan tulang belakang dan tulang leher supaya darah dapat mengalir kembali ke otak untuk meningkatkan bekalan oksigen kepada otak.



新生活报 / New Life Post



2010年1月9日 (星期六) / 9hb Jan. 2010 (Sabtu)

**报章**  
Temuduga  
Surat Khabar  
**专访**

Harian Metro



2009年11月28日 (星期六) / 28hb November 2009 (Sabtu)



2010年2月24日 (星期三) / 24hb Feb. 2010 (Rabu)

2010年1月23日 (星期六) / 23hb Jan. 2010 (Sabtu)



与读者玩游戏



新春送大礼



2010年1月30日 (星期六) / 30hb Jan. 2010 (Sabtu)



2009年12月5日 (星期六) / 5hb Dis. 2009 (Sabtu)

# 健康体检

## Pemeriksaan Kesihatan



活动：健康体检  
日期：16.01.2010（星期六）  
地点：USJ, 雪兰莪

Aktiviti: Pemeriksaan Kesihatan  
Tarikh: 16.01.2010 (Sabtu)  
Tempat: USJ, Selangor

# UMNO人民展览会 (一个马来西亚嘉年华)

## Program UMNO Juara Rakyat ( Karnival '1 Malaysia' )



<p>活动 : UMNO人民展览会          日期 : 08.01.2010          地点 : 雪兰莪</p>	<p>Aktiviti : Program UMNO Juara Rakyat          Tarikh : 08.01.2010          Tempat : Hulu Selangor, Selangor</p>
--	--

# 汶莱国际博览会

Pameran Antarabangsa Brunei 2009/2010



Brunei International Expo



活动：汶莱国际博览会 2009/2010  
日期：29.12.2009-07.01.2010  
地点：Berakas室内体育馆，汶莱

Aktiviti : Pameran Antarabangsa Brunei 2009/2010  
Tarikh : 29.12.2009-07.01.2010  
Tempat : Indoor Stadium Berakas, Brunei

# GREENO 喜迎金虎之 “开工大吉” “Open House” Tahun Baru Cina GREENO

活动：GREENO 喜迎金虎之“开工大吉”  
日期：19.02.2010（星期五）  
地点：Bio Greeno 总行



Aktiviti : “Open House” Tahun Baru Cina GREENO  
Tarikh : 19.02.2010 (Jumaat)  
Tempat : HQ Bio Greeno



# 48 小时慈善演唱会

## Konsert Kebajikan 48 Jam



活动：48小时慈善演唱会  
日期：6-8.11.2009  
地点：云顶云星剧场

Aktiviti : Konsert Kebajikan 48 Jam  
Tarikh : 6~8.11.2009  
Tempat : Arena of Stars, Genting Highland





# Greeno Galaxy 精英集中营

## Kem Elit GREENO GALAXY



活动：精英集中营  
 日期：13.12.2010（星期日）  
 地点：珍珠城酒店，吉隆坡



Aktiviti : Kem Elit GREENO GALAXY  
 Tarikh : 13.12.2010 (Ahad)  
 Tempat : Pearl International Hotel, K.L.

# 黄金蚶®故乡之游

## Lawatan ke Lembah Golden Clam®



活动：黄金蚶故乡之游

日期：16-19.11.2009

地点：花莲, 台湾

Aktiviti : Lawatan ke Lembah Golden Clam

Tarikh : 16-19.11.2009

Tempat : Hua Lian, Taiwan







## 指甲之谜大揭晓

## Rahsia Kuku



你知道通过看指甲能测定一个人的健康状况吗？指甲上出现的白点和暗紫色斑块、一些竖纹和横纹或者凸起，都是体内存在疾病的迹象。肝脏、肺和心脏问题可在指甲上表现出来。

### 1. 指甲暗淡无光

衰老的迹象，但是它们也有可能是一些重病的迹象，例如贫血、充血性心力衰竭、糖尿病、肝病和营养不良等。

### 2. 白指甲

如果指甲的大部分呈白色，但周围颜色较暗，这种情况预示着肝炎等肝病问题。

### 3. 黄指甲

黄指甲可能预示着严重的甲状腺疾病或者牛皮癣等更加严重的疾病，但是这种情况比较少见。

Adakah anda tahu bahawa keadaan kesihatan kita boleh diketahui dari keadaan kuku kita? Kemunculan bintik-bintik putih, tanda-tanda ungu gelap, garisan atau keadaan cembung kuku adalah tanda-tanda kepada penyakit-penyakit badan kita. Masalah hati, paru-paru dan jantung boleh diketahui dari kuku kita.

### 1. *Kuku tidak berseri*

Tanda penuaan, tetapi mungkin juga merupakan sesuatu simptom kepada penyakit serius, misalnya anemia, kegagalan jantung, diabetes, penyakit hati, kekurangan khasiat dan sebagainya.

### 2. *Kuku berwarna putih*

Jika sebahagian besar kuku anda berwarna keputihan, tetapi sekelilingnya berwarna gelap, maka keadaan ini telah menunjukkan tanda hepatitis dan masalah hati lain.



#### 4. 指甲出现蓝色条纹

说明身体缺氧。这可能是肺炎等肺脏感染的迹象。

#### 5. 指甲凸凹不平

可能是牛皮癣或者关节炎的早期迹象。

#### 6. 指甲破裂

干燥易碎的指甲或经常发生断裂是甲状腺疾病的一种迹象。

#### 7. 甲裂凸起

指甲周围的皮肤明显发红，而且出现肿胀现象，是甲裂发炎的迹象。

#### 8. 指甲下面出现暗条纹

如果指甲下面出现黑色条纹，应该及早进行检查。有时候它们可能是由一种最危险的皮肤病-黑色素瘤引起的。

#### 9. 咬手指甲

咬手指甲可能只是一种老习惯，但是有时它可能是长期焦虑的一种表现。咬指甲或者撕指甲可能还跟强迫症有关。如果你无法阻止自己这样做，不妨把这种情况告诉给医生，让他来帮助你。



#### 3. Kuku berwarna kuning

Kuku berwarna kuning mungkin menandakan penyakit tiroid atau psoriasis atau penyakit lain yang lebih serius lagi, tetapi keadaan ini adalah jarang dijumpai.

#### 4. Kuku bergarisan biru

Menyatakan tubuh mengalami keadaan kekurangan oksigen. Ini mungkin merupakan suatu tanda kepada Pneumonia atau peparu terjangkit kuman.

#### 5. Kuku tidak merata

Mungkin merupakan tanda-tanda awal Psoriasis atau arthritis.

#### 6. Kuku retak

Kuku yang kering dan mudah retak ialah satu tanda kepada penyakit tiroid.

#### 7. "Nailfold" bercembung

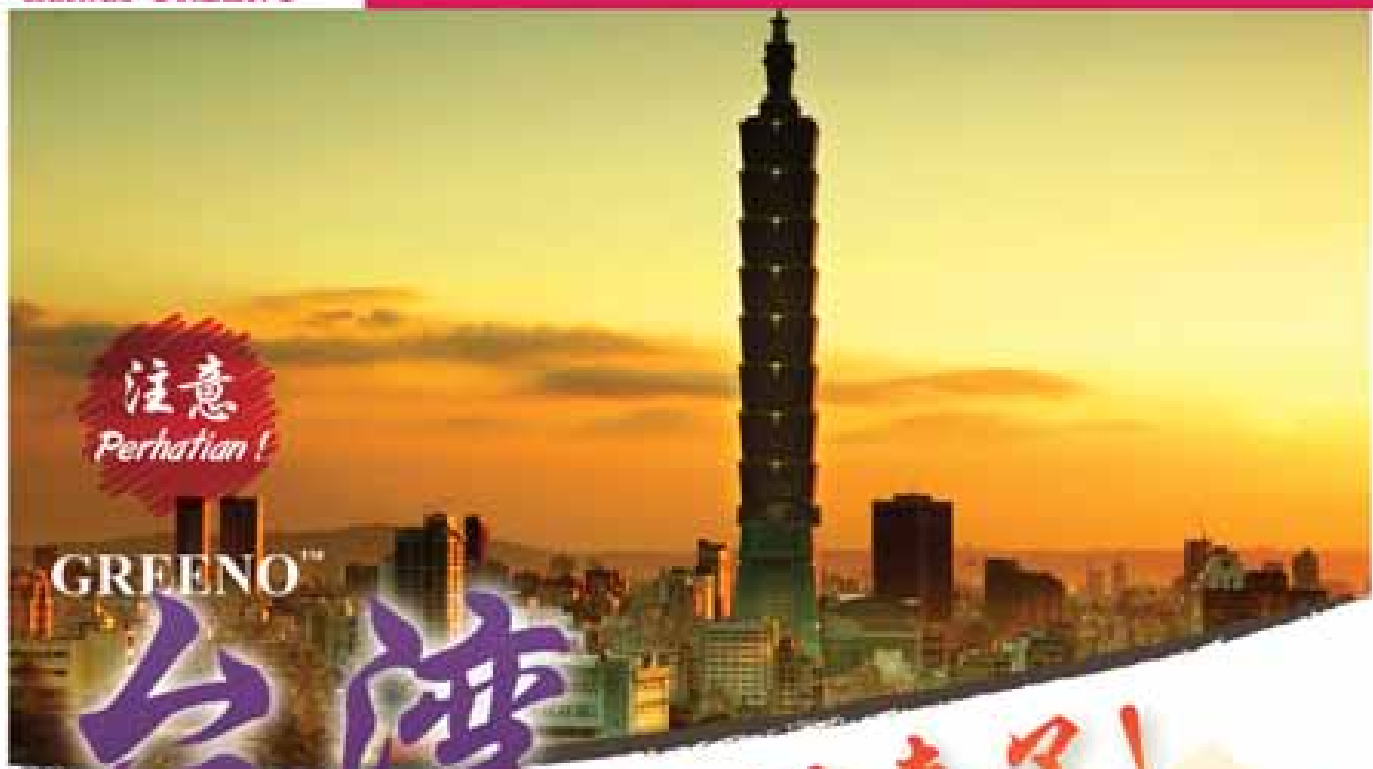
Kulit sekeliling kuku berwarna merah dan bengkak. Ini merupakan tanda kepada radang "Nailfold".

#### 8. Bawah kuku bergarisan gelap

Jika bawah kuku muncul garisan gelap, maka anda harus membuat pemeriksaan doktor dengan secepat mungkin. Kadang-kala, ini mungkin disebabkan oleh sejenis penyakit kulit yang paling bahaya, iaitu Melanoma.

#### 9. Mengigit kuku

Mengigit kuku mungkin merupakan satu kebiasaan seseorang, tetapi keadaan ini mungkin merupakan sesuatu simptom kecemasan dalam tempoh yang lama. Selain itu, ia juga mungkin berkaitan dengan penyakit mental jenis rasa terpaksa. Jika anda tidak dapat mengelakkan diri daripada tindakan/ sikap tersebut, maka cubalah mendapat bantuan doktor.



**注意**  
*Perhatian!*

**GREENO™**

# 台湾之游来了!

Lawatan **TAIWAN**  
GREENO™ datang lagi!

这个10月份, GREENO™ 要带您免费畅游宝岛-台湾! 参与资格非常简单, 只要您在6个月之内 (2010年4月6日至 2010年10月5日), 至少其中的3个月能达到3个合格钻石经理线的销售额 (≥3000 GPV), GREENO™ 即刻带您飞往宝岛放假去! 您还等什么呢? 今天就马上与GREENO™ 一起扩大亚洲市场吧!

Pada bulan Oktober ini, GREENO™ akan membawa kalian mengunjungi Taiwan lagi dengan percuma! Cara penyertaan sangat mudah! Anda hanya perlu memenuhi target, di mana anda dapat mencapai 3 garisan Diamond Manager yang layak (≥3000 GPV) dengan sekurang-kurangnya 3 bulan dari 6hb April 2010 sehingga 5hb Oktober 2010. Maka, GREENO™ akan membawa anda berecuti di Taiwan pada bulan Oktober 2010 ini! Apakah yang anda tunggukan? Hari ini, marilah kita sama-sama meluaskan pasaran Asia dengan GREENO™!

花红月份 Bonus Bulan	4	5	6	7	8	9	参与资格 Kelayakan
合格钻石 经理线	3 DM	2 DM	3 DM	1 DM	3 DM	2 DM	✓
Garisan Diamond Manager yang Layak	3 DM	3 DM	3 DM	1 DM	2 DM	2 DM	✓
	3 DM	3 DM	2 DM	2 DM	2 DM	2 DM	✗

Contoh  
例子

\*合格钻石经理 3000GPV / DM yang berkelayakan 3000 GPV  
\*须符合条件 / Perlu memenuhi syarat-syarat yang ditetapkan

# 双亲节 “好康头”

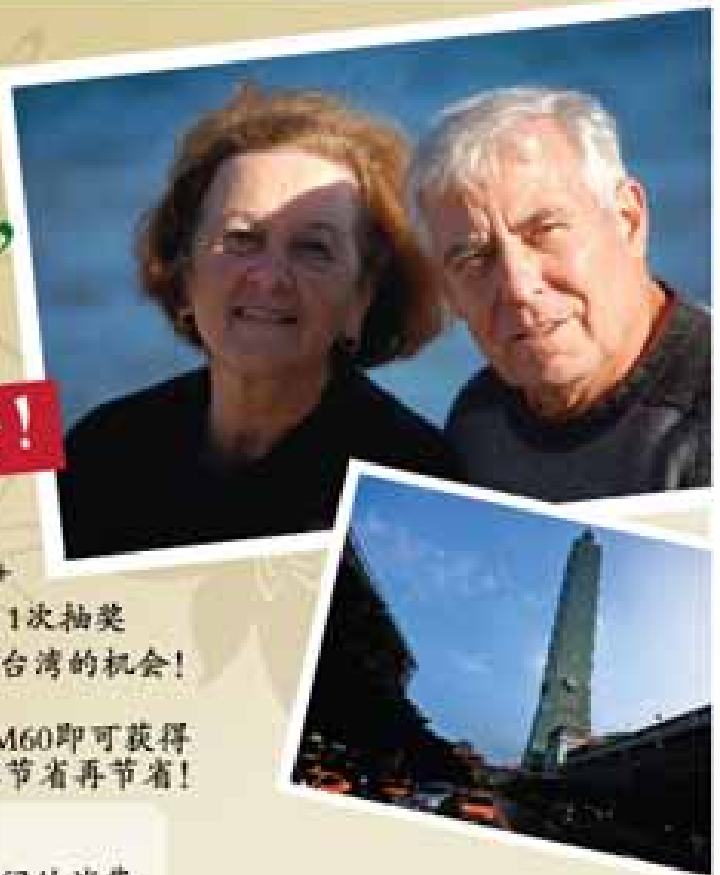
赢取遨游台湾的机会!

各会员若在当月推荐3个新会员购买‘8+1+1 配套’(500PV/配套)将额外可获得1次抽奖机会赢取10月份与GREENO™一起畅游台湾的机会!

‘好康头’,不间断 另外额外添加RM60即可获得8+1+1+1配套(500PV),这个双亲节为您节省再节省!

\*得奖者须符合条件

\*此促销只限于2010年5月6日-7月5日之间的消费



Memenangi Peluang kunjungi ke Taiwan!

## HARI IBUBAPA SPECIAL

Setiap ahli Greeno yang memperkenalkan 3 orang ahli baru yang membeli pakej 8+1+1 (500PV/Pakej) pada bulan yang sama akan memperoleh 1 peluang cabutan bertuah untuk memenangi “Lawatan Taiwan bersama GREENO™” pada bulan Oktober ini!

Jika anda menambah RM60 lagi, anda akan dapat memperoleh Pakej 8+1+1+1 (500 PV). Jimat dan jimat lagi pada Hari Ibu bapa ini!

\*Pemenang mesti memenuhi syarat-syarat yang ditetapkan.

\*Promosi ini hanya sah untuk perbelanjaan pada 6hb Mei 2010 hingga 5hb July 2010.

Contoh  
例子

Bulan	Perbelanjaan		Peluang	PPV	GPV
	Ahli	Ahli Baru			
Mei	(8+1+1) + (8+1+1+1)	3 x (8+1+1) + 3 x (8+1+1+1)	1	500	2000
Jun	(8+1+1+1)	2 x (8+1+1+1)	0	500	1500
Julai	(8+1+1+1)	6 x (8+1+1+1) + (8+1+1+1) (8+1+1+1)	3	500	4500



姓名：Masne Mokiun  
 年龄：40  
 国家：沙巴，马来西亚  
 症状：子宫癌（时常腹痛）、严重的青春痘问题

**效果：**在2009年十月份，我开始使用GREENO™黄金蚬™和使用Herbal Plus卫生护垫。在使用的第一个月，我的情况已经有明显的好转，腹部不再疼痛了。如今，我已经使用黄金蚬™和使用Herbal Plus卫生护垫两个月了，我脸上的青春痘问题已经完全解决了！亲自见证了GREENO™黄金蚬™和Herbal Plus的神奇功效后，现在我已决定投入GREENO™的大家庭，并经营GREENO™这门生意以帮助更多有需要的人。

1

2

姓名：李老師 年龄：41  
 国家：马六甲，马来西亚 症状：B型肝炎带菌者

**效果：**

在2006年，李老师在朋友介绍下认识了GREENO™黄金蚬™。他抱着唯有一试的心态，开始每天睡前服用三颗GREENO™黄金蚬™。在2006年年度的身体检查报告中发现，他的B型肝炎抗原已经从活性变成了非活性，这也证实了他不再是B型肝炎带菌者。半年后（2007年5月），李老师接受B型肝炎病毒脱氧核糖核酸分析，结果显示他真的已经脱离B型肝炎病毒。现在，李老师已经完全脱离B型肝炎带菌者的头衔，过着健康和正常人一样的生活。

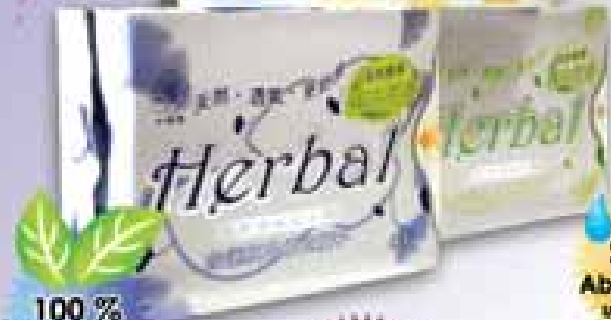
\*李老师在公职当员，基于专业守则，故隐其真实姓名。

唯一纯正的  
**黄金蚬™**



我最佳首选...!

*Pilihanku!*



100% Natural Herbs and Essential Oil

100% 天然草本及精油配方

100% Herba Semulajadi dan Minyak Esen



远红外线 | F.I.R

超强吸收力高达50ml  
 Cepal Meresap (sehingga 50ml)

herbalplus



纯天然汉方女性卫生棉

+ 精油 + 远红外线 + 负离子

Tuala Wanita Berherba + Minyak Aromaterapi + F.I.R. + Anion