

UPDATE BULLETIN

AUGUST 2024



Taking Care of Your Bones and Joints

Our bones and joints play a crucial role in keeping our bodies strong and mobile. From walking to playing sports, they support us in everything we do.

What Are Bones and Joints?

Bones are like the framework of our bodies. They give us structure and protect our organs. But bones are not just hard and lifeless; they are living tissues made up of minerals like calcium and phosphorus. They are constantly renewing themselves, forming new bone tissue and breaking down old bone tissue throughout our lives.

Joints, on the other hand, are where two or more bones meet. They allow us to move our bodies in different ways. Joints are cushioned by cartilage and surrounded by a membrane filled with synovial fluid, which helps reduce friction and allows smooth movement.

Strong bones and flexible joints enable us to stay active and independent as we age. They also protect us from injuries and conditions like osteoporosis and arthritis, which can affect our quality of life.

Tips for Healthy Bones and Joints

Eat a Balanced Diet: Foods rich in calcium, like dairy products, leafy greens (like spinach and kale), and fortified cereals, help build strong bones. Vitamin D, found in sunlight and some foods like fatty fish and fortified products, helps our bodies absorb calcium.

Stay Active: Regular exercise helps keep bones strong and joints flexible. Weight-bearing activities like walking, dancing, and strength training are especially good for bones. Activities like yoga and swimming can improve joint flexibility and strength.

Maintain a Healthy Weight: Being overweight can

put extra stress on your joints, especially those in your knees, hips, and spine. Maintaining a healthy weight can reduce this strain.

Avoid Smoking and Limit Alcohol Smoking can weaken bones, while excessive alcohol consumption can affect bone density and increase the risk of fractures.

Protect Yourself from Injury: Wear protective gear during sports or activities that could lead to joint injuries. Use proper techniques when lifting heavy objects to avoid straining your back and joints.

HOW DOES HDI PRODUCT HELP?

HDI Liquid Royale Jelly and **Royal Jelly** contain high potency natural royal jelly which is a unique substance produced by worker bees to feed queen bees and larvae in the hive. It contains a variety of nutrients and bioactive compounds that have been suggested to offer several health benefits, including potential benefits for bone and joint health.

Nutrient Content: Royal jelly is rich in vitamins and minerals, such as calcium, magnesium, zinc, and vitamins D and K. These nutrients are essential for bone formation, density, and maintenance.

Anti-Inflammatory Properties: Chronic inflammation can contribute to joint pain and deterioration. Royal jelly contains anti-inflammatory compounds, such as flavonoids and fatty acids, which may help reduce inflammation in joints and alleviate associated discomfort.

Collagen Production: Collagen is a protein essential for maintaining the integrity and strength of bones, joints, and connective tissues. Royal jelly contains amino acids that are precursors to collagen synthesis, potentially supporting joint flexibility and resilience.

Bone Density Support: Calcium and vitamin D, found in royal jelly, are crucial for maintaining bone density and preventing conditions like osteoporosis. Ensure that bones remain strong and less susceptible to fractures.

Promoting Joint Lubrication: Royal jelly's bioactive components, including hyaluronic acid and fatty acids, may help improve joint lubrication and reduce friction between bones, enhancing joint mobility and comfort.

Potential Hormonal Effects: Some studies suggest that royal jelly may influence hormonal balance, including hormones related to bone metabolism, help contribute to maintaining optimal bone health.



UPDATE BULLETIN

AUGUST 2024



Menjaga Tulang dan Sendi Anda

Tulang dan sendi kita memainkan peranan penting dalam memastikan badan kita kuat dan mudah alih. Daripada berjalan kaki hingga bersukan, mereka menyokong kami dalam semua perkara yang kami lakukan.

Apakah Tulang dan Sendi?

Tulang adalah seperti rangka badan kita. Mereka memberi kita struktur dan melindungi organ kita. Tetapi tulang bukan sahaja keras dan tidak bermaya, ia adalah tisu hidup yang terdiri daripada mineral seperti kalsium dan fosforus. Mereka sentiasa memperbaharui diri mereka, membentuk tisu tulang baru dan memecahkan tisu tulang lama sepanjang hayat kita.

Sendi, sebaliknya adalah tempat dua atau lebih tulang bertemu. Mereka membolehkan kita menggerakkan badan kita dengan cara yang berbeza. Sendi dilapisi oleh tulang rawan dan dikelilingi oleh membran yang dipenuhi dengan cecair sinovial, yang membantu mengurangkan geseran dan membolehkan pergerakan lancar.

Tulang yang kuat dan sendi yang fleksibel membolehkan kita kekal aktif dan berdikari seiring dengan peningkatan usia. Mereka juga melindungi kita daripada kecederaan dan keadaan seperti osteoporosis dan arthritis, yang boleh menjejaskan kualiti hidup kita.

Petua untuk Sihat Tulang dan Sendi

Makan Diet Seimbang: Makanan yang kaya dengan kalsium, seperti produk tenusu, sayur-sayuran (seperti bayam dan kangkung), dan bijirin yang diperkaya, membantu membina tulang yang kuat. Vitamin D, yang terdapat dalam cahaya matahari dan beberapa makanan seperti ikan berlemak dan produk yang diperkaya, membantu badan kita menyerap kalsium.

Kekal Aktif: Senaman yang kerap membantu memastikan tulang kuat dan sendi fleksibel. Aktiviti menanggung berat seperti berjalan, menari, dan latihan kekuatan amat baik untuk tulang. Aktiviti seperti yoga dan berenang boleh meningkatkan fleksibiliti dan kekuatan sendi.

Kekalkan Berat Badan yang Sihat: Berat badan berlebihan boleh memberi tekanan tambahan pada sendi anda, terutamanya pada lutut, pinggul dan tulang belakang anda.

Elakkan Merokok: Merokok boleh melemahkan tulang, menjejaskan ketumpatan tulang dan meningkatkan risiko patah tulang.

Lindungi Diri Anda daripada Kecederaan: Pakai peralatan perlindungan semasa bersukan atau aktiviti yang boleh menyebabkan kecederaan sendi. Gunakan teknik yang betul semasa mengangkat objek berat untuk mengelakkan ketegangan belakang dan sendi anda.

Bagaimanakah Produk HDI Membantu?

HDI Liquid Royale Jelly and **Royal Jelly** mengandungi potensi tinggi royal jelly semulajadi yang merupakan bahan unik yang dihasilkan oleh pekerja lebah untuk memberi makan kepada ratu lebah dan larva di dalam sarang. Ia mengandungi pelbagai nutrien dan sebatian bioaktif yang telah dicadangkan untuk menawarkan beberapa manfaat kesihatan, termasuk potensi manfaat untuk kesihatan tulang dan sendi.

Kandungan Nutrien: Royal Jelly kaya dengan vitamin dan mineral, seperti kalsium, magnesium, zink, dan vitamin D dan K. Nutrien ini penting untuk pembentukan, ketumpatan dan penyelenggaraan tulang.

Sifat Anti-Radang: Keradangan kronik boleh menyumbang kepada sakit sendi dan kemerosotan. Royal Jelly mengandungi sebatian anti-radang, seperti flavonoid dan asid lemak, yang boleh membantu mengurangkan keradangan pada sendi dan mengurangkan ketidakselesaan yang berkaitan.

Penghasilan Kolagen: Kolagen adalah protein yang penting untuk mengekalkan integriti dan kekuatan tulang, sendi, dan tisu penghubung. Royal Jelly mengandungi asid amino yang merupakan prekursor kepada sintesis kolagen, yang berpotensi menyokong fleksibiliti dan daya tahan sendi.

Sokongan Ketumpatan Tulang: Kalsium dan vitamin D, yang terdapat dalam royal jelly, adalah penting untuk mengekalkan ketumpatan tulang dan mencegah keadaan seperti osteoporosis. Pastikan tulang kekal kuat dan kurang terdedah kepada patah tulang.

Menggalakkan Pelinciran Sendi: Komponen bioaktif royal jelly, termasuk asid hyaluronik dan asid lemak, boleh membantu meningkatkan pelinciran sendi dan mengurangkan geseran antara tulang, meningkatkan mobiliti dan keselesaan sendi.

Kesan Hormon Berpotensi: Seseengah kajian mencadangkan bahawa royal Jelly boleh mempengaruhi keseimbangan hormon, termasuk hormon yang berkaitan dengan metabolisme tulang, membantu menyumbang kepada mengekalkan kesihatan tulang yang optimum.



UPDATE BULLETIN

AUGUST 2024



护理您的骨骼与关节

我们的骨骼与关节在保持身体强壮和灵活方面起着至关重要的作用。从行走参与运动，它们支撑着我们做任何事情。

什么是骨骼与关节？

骨骼就像我们身体的框架。它们赋予我们结构并保护我们的器官。但是骨骼并非僵硬无生命；它们是由钙和磷等矿物质构成的活体组织。它们不断自我更新，一生中形成新的骨组织并分解旧的骨组织。

关节则是两个或更多骨头相会的地点。它们使我们能以不同的方式移动身体。关节由软骨缓冲，并被填充有滑液的膜所包围，有助于减少摩擦并保持平稳的运动。

强壮的骨骼和灵活的关节使我们能够在老年时保持活跃和独立。它们还保护我们免受损伤和诸如骨质疏松症和关节炎等影响生活质量的疾病的侵害。

保持健康的骨骼与关节的建议

保持均衡饮食：富含钙的食物，如乳制品、绿叶蔬菜（如菠菜和羽衣甘蓝）以及强化谷物，有助于建立强壮的骨骼。

维生素D，存在于阳光和一些食物如脂肪鱼和强化产品中，帮助我们的身体吸收钙。

保持活跃：定期锻炼有助于保持骨骼强壮和关节灵活。像步行、跳舞和力量训练这样的负重活动对骨骼特别有益。瑜伽和游泳等活动可以改善关节的灵活性和力量。

保持健康体重：超重会给您的关节，特别是膝盖、髋部和脊柱中的关节增加额外的压力。保持健康的体重可以减少这种压力。

避免吸烟和限制酒精：吸烟会使骨骼变脆，而过量饮酒会影响骨密度，并增加骨折的风险。

防止受伤：在可能导致关节受伤的运动或活动中穿戴防护装备。搬运重物时使用正确的技术，以避免对背部和关节造成过度压力。

HDI产品如何帮助

HDI液状蜂皇浆和蜂皇乳片含有高效天然蜂皇乳，这是工蜂用来喂养蜂后和蜂幼的独特物质。它含有多种营养物质和生物活性化合物，据称对骨骼与关节健康有多种潜在益处。

营养含量：蜂皇浆富含维生素和矿物质，如钙、镁、锌以及维生素D和K。这些营养物质对骨骼的形成、密度和维护至关重要。

抗炎性能：慢性炎症可能导致关节疼痛和恶化。蜂皇浆含有抗炎化合物，如黄酮类化合物和脂肪酸，有助于减少关节炎的炎症和相关不适。

胶原蛋白生产：胶原蛋白是维持骨骼、关节和结缔组织完整性和强度的关键蛋白质。蜂皇浆含有促进胶原蛋白合成的氨基酸，可能支持关节的灵活性和韧性。

支持骨密度：蜂皇浆中含有的钙和维生素D对于维持骨密度和预防骨质疏松症至关重要。确保骨骼保持强壮，减少骨折的风险。

促进关节润滑：蜂皇浆的生物活性成分，包括透明质酸和脂肪酸，可能有助于改善关节润滑，减少骨头之间的摩擦，增强关节的活动性和舒适性。

潜在的荷尔蒙效果：一些研究表明，蜂皇浆可能影响激素平衡，包括与骨代谢相关的激素，有助于维持最佳骨健康状态。

