

UPDATE BULLETIN

JANUARY 2025



Natural Honey and Digestive Health

Are you suffering from heartburn, stomach bloating, constipation, diarrhea, gastritis or other digestive problems?

Natural pure honey is often praised for its potential health benefits, including its positive effects on digestive health. **Here's how honey may help:**

1. Rich in Prebiotics

- Prebiotics are compounds that feed beneficial gut bacteria (probiotics). Honey contains natural oligosaccharides and other sugars that can act as prebiotics, helping to support a healthy gut microbiome, which is essential for digestion.

2. Antibacterial Properties

- Honey has antimicrobial properties due to its hydrogen peroxide content and low water activity. This can help combat harmful bacteria in the digestive system, such as *Helicobacter pylori*, which is linked to stomach ulcers.

3. Soothes the Digestive Tract

- Its soothing and anti-inflammatory properties can help reduce irritation in the gastrointestinal tract, potentially alleviating conditions like gastritis or acid reflux.

4. Aids in Digestion

- Honey is easier to digest compared to refined sugars because it contains glucose and fructose in a form that the body can absorb directly. This makes it a gentle sweetener for individuals with sensitive digestion.

5. Relief from Constipation

- Honey can act as a mild laxative, helping to relieve constipation by drawing water into the bowels and stimulating peristalsis.

6. Natural Remedy for Diarrhea

- Some studies suggest honey can help shorten the duration of diarrhea by promoting rehydration and restoring electrolyte balance when used in oral rehydration solutions.

7. Helps Heal Peptic Ulcers

- Honey's anti-inflammatory and wound-healing properties may aid in the healing of peptic ulcers by reducing irritation and promoting tissue repair in the stomach lining.

How to Use Honey for Digestive Health:

- **Warm Water and Honey:** Mix a teaspoon of honey in warm water and drink it on an empty stomach to stimulate digestion.
- **Honey with Ginger:** Combine honey with grated ginger to soothe the stomach and aid digestion.
- **Yogurt and Honey:** Pair honey with probiotic-rich yogurt for a gut-friendly snack.
- **In Herbal Teas:** Add honey to chamomile or peppermint tea to alleviate bloating and support digestion.



HDI Naturals Clover Honey from New Zealand

From the pristine white clover fields of New Zealand, honeybees produce a honey that is untouched by pesticides, antibiotics, chemicals and pollutants.

Gathered directly from the hives, **HDI Naturals™ Clover Honey** is raw and unprocessed. Topped with pollen grains for added nutrition, it is bursting with vitamins, enzymes and minerals.

HDI Naturals™ Clover Honey has been tested by Sydney University Glycemic Index Research Service (SUGiRS) facility to have low glycemic index (53) and insulin index (49) which makes it safe for long-term consumption for the whole family including people with diabetes.



UPDATE BULLETIN

JANUARY 2025



Madu Asli dan Kesehatan Penghadaman

Adakah anda mengalami pedih ulu hati, kembung perut, sembelit, cirit-birit, gastrik atau masalah penghadaman yang lain?

Madu asli sering dipuji kerana manfaat kesihatannya, termasuk kesan yang positif terhadap kesihatan penghadaman. **Berikut adalah cara-cara madu boleh membantu:**

1. Kaya dengan Prebiotik

- Prebiotik adalah sebatian yang menyokong pertumbuhan bakteria baik dalam usus (probiotik). Madu mengandungi oligosakarida semula jadi dan gula lain yang bertindak sebagai prebiotik, membantu menyokong mikrobiom usus yang sihat dan penting untuk penghadaman.

2. Sifat Antibakteria

- Madu mempunyai sifat antimikrob kerana kandungan hidrogen peroksida dan aktiviti air yang rendah. Ini dapat membantu melawan bakteria berbahaya dalam sistem penghadaman seperti *Helicobacter pylori* yang berkaitan dengan ulser perut.

3. Melegakan Saluran Penghadaman

- Sifatnya yang menenangkan dan anti-radang boleh membantu mengurangkan kerengsaan pada saluran gastrointestinal, berpotensi mengurangkan keadaan seperti gastrik atau refluks asid.

4. Membantu Dalam Penghadaman

- Madu lebih mudah dihadam berbanding dengan gula halus kerana ia mengandungi glukosa dan fruktosa dalam bentuk yang boleh diserap secara langsung oleh badan. Ini menjadikannya pemanis lembut untuk individu yang mempunyai penghadaman yang sensitif.

5. Melegakan Daripada Sembelit

- Madu boleh bertindak sebagai pelawas ringan, membantu melegakan sembelit dengan menarik air ke dalam usus dan merangsang peristalsis.

6. Penawar Semula Jadi untuk Cirit-Birit

- Beberapa kajian mencadangkan madu boleh membantu memendekkan tempoh cirit-birit dengan menggalakkan penghidratan semula dan memulihkan keseimbangan elektrolit apabila digunakan dalam larutan rehidrasi oral.

7. Membantu Penyembuhan Ulser Perut

- Sifat anti-radang dan penyembuhan luka madu boleh membantu dalam penyembuhan ulser perut dengan mengurangkan kerengsaan dan menggalakkan pembaikan tisu pada lapisan perut.

Cara Menggunakan Madu untuk Kesehatan Penghadaman:

- **Air Suam dan Madu:** Campurkan satu sudu teh madu ke dalam air suam dan minum semasa perut kosong untuk merangsang penghadaman.
- **Madu dengan Halia:** Gabungkan madu dengan halia parut untuk melegakan perut dan membantu penghadaman.
- **Yogurt dan Madu:** Padankan madu dengan yogurt kaya probiotik untuk snek mesra usus.
- **Dalam Teh Herba:** Tambah madu ke dalam teh chamomile atau pudina untuk melegakan kembung perut dan membantu penghadaman.



HDI Naturals Clover Honey dari New Zealand

Dari ladang Clover putih yang bersih di New Zealand, lebah madu menghasilkan madu yang bebas dari racun perosak, antibiotik, bahan kimia, dan pencemaran.

Dikumpul terus dari sarang, **HDI Naturals™ Clover Honey** adalah mentah dan tidak diproses. Diperkaya dengan biji debunga untuk menambah nutrisi, ia kaya dengan vitamin, enzim, dan mineral.

HDI Naturals™ Clover Honey telah diuji oleh kemudahan Sydney University Glycemic Index Research Service (SUGiRS) dan terbukti mempunyai indeks glisemik rendah (53) dan indeks insulin (49), menjadikannya selamat untuk penggunaan jangka panjang oleh seisi keluarga, termasuk individu dengan diabetes.



UPDATE BULLETIN

JANUARY 2025



天然蜂蜜与健康消化

您是否遭受胃灼热、胃胀气、便秘、腹泻、胃炎或其他消化问题的困扰？

天然纯蜂蜜因其潜在的健康益处而备受推崇，包括对消化健康的积极影响。以下是蜂蜜如何有助于消化健康的方法：

1. 富含益生元

- 益生元是喂养肠道有益菌（益生菌）的化合物。蜂蜜含有天然低聚糖和其他糖类，这些成分可以作为益生元，有助于支持健康的肠道微生物群，这对于消化至关重要。

2. 抗菌特性

- 蜂蜜因其含有过氧化氢和低水分活性而具有抗菌特性。这有助于对抗消化系统中的有害细菌，如与胃溃疡相关的幽门螺杆菌 (*Helicobacter pylori*)。

3. 舒缓消化道

- 蜂蜜具有舒缓和抗炎特性，可帮助减轻胃肠道的刺激，可能缓解胃炎或胃酸反流等症状。

4. 促进消化

- 与精制糖相比，蜂蜜更容易被消化，因为它含有的葡萄糖和果糖可以直接被人体吸收。这使其成为敏感消化人群的温和甜味剂。

5. 缓解便秘

- 蜂蜜可以充当轻泻剂，通过将水吸引到肠道并刺激肠蠕动，帮助缓解便秘。

6. 天然缓解腹泻

- 一些研究表明，蜂蜜可通过促进水合作用和恢复电解质平衡来缩短腹泻的持续时间，尤其是在口服补液液中使用。

7. 帮助愈合胃溃疡

- 蜂蜜的抗炎和伤口愈合特性可能有助于减轻胃溃疡的刺激，并促进胃壁组织修复。

如何使用蜂蜜改善消化健康：

- 温水加蜂蜜：将一茶匙蜂蜜混入温水中，空腹饮用以促进消化。
- 蜂蜜加姜：将蜂蜜与磨碎的姜混合，有助于舒缓胃部并促进消化。
- 乳酪加蜂蜜：将蜂蜜与富含益生菌的乳酪搭配，作为一种有益肠道的零食。
- 加入草药茶中：将蜂蜜加入洋甘菊茶或薄荷茶中，以缓解胀气并支持消化。



HDI Naturals Clover Honey 来自纽西兰

在纽西兰纯净的白苜蓿花田地中，蜜蜂酿造出未受农药、抗生素、化学物质和污染物影响的蜂蜜。

HDI Naturals™ Clover Honey 直接从蜂巢中采集，未经加工，保留其原始营养。其顶部还含有花粉粒，额外提供丰富的营养，包括维生素、酶和矿物质。

HDI Naturals™ Clover Honey 经由澳洲悉尼大学血糖指数研究服务 (SUGiRS) 测试，其血糖指数低 (53) 和胰岛素指数低 (49)，适合长期食用，包括糖尿病患者及全家人安全使用。

