DXN
Coffee Break
Volume 18 No. 2
April - June 2018

Paano labanan ang *Killer Dengue?*

Isinulat ni Jojo Alcuezar

Ang insidente ng *dengue* ay lalong lumalawig sa ngayon. Taglay ng lamok na *Aedes aegypti* at *Aedes albopictus*, ang *dengue virus a*y lubhang nakakatakot dahil tila wala pa rin itong lunas.

Ang malubhang uri ng sakit na *dengue* ay nakakamatay at nakakaapekto ninuman. Ang mga bata, mga matatanda at mga taong mahina ang *immune system* ang higit na nalalagay sa panganib. Ang malubhang klase ng *dengue* ay nakakasira ng *lymph (colorless fluid na nagtataglay ng white blood cells), blood vessels, liver, lungs, heart* at iba pang *organs.* Maari itong mag resulta ng *deadly complication* dulot ng matinding pagdurugo *(internal bleeding),* pagkalat ng *plasma* (puting likido na bahagi ng dugo o *lymph)*, *respiratory malfunctioning,* at *organ failing.* Ang *blood pressure* ay maaring bumaba sa *dangerous levels* na magdudulot ng *dengue shock syndrome (DSS)* na maaring ikamatay ng biktima. Ang mga pasyenteng dumaranas ng *severe dengue* — yung mga bumababa ang *platelet count,* tumataas ang *red blood cell count,* nakakaranas ng panghihina at pagsusuka — ay kailangang madala agad sa *hospital.*

Ang *dengue* ay isang *viral disease*

Dahil ang *dengue fever* ay isang *viral infection* (sanhi ng *virus*), hindi ito kayang gamutin ng mga *antibiotics.* Ang *antibiotics* ay epektibo lamang laban sa mga *bacterial infections* (sanhi ng bacteria). Ang pag inom ng mga *antibiotics* kontra *dengue* ay walang saysay, bagkus ay lalo lamang nitong inilalagay sa panganib ang pasyente dahil sa maaring idulot nitong posibleng *side effects.* May mga *antiviral medicines* na maaaring makagamot ng ibang *viral infections,* subalit hanggang ngayon ay 'di pa rin nadidiskubre ang *antiviral drug or vaccine* na panlaban sa *severe dengue fever.* Ganun pa man ay nakakatulong pa rin ang *early detection* at ang agarang *medical attention.* Napapababa nito ang bilang ng mga namamatay sa pamamagitan ng tamang pangangasiwa sa sakit.

Ipagpatuloy sa pahina 2

Layout Artist: Kristina Ninia G. Bunyi

Mula sa pahina 1

Ang paggamot ng *dengue*

1. Kinakailangan ang *supportive therapy* kontra d*engue shock syndrome (DSS)* na dulot ng pagtaas ng *concentration of cellular elements* sa dugo, sanhi ng *loss of plasma* at pagdurugo. Kapag 'di naagapan ang DSS, magresulta ito ng *organ failure* na siyang ikamatay ng pasyente.

2. Mahalaga ang pag-monitor sa mga *vital signs* ng pasyente. Ang kanyang *body temperature* ay kailangang regular na natsi-*check* at nasusukat ng tama upang mapanatili sa *normal level*. Ang labis na pagtaas o pagbaba ng *body temperature* ng pasyente ay makaapekto sa kaayusan ng kanyang katawan na maaring maglalagay sa kanya sa panganib.

3. Mahalaga ang pag-inom ng sapat na dami ng tubig upang maiwasan ang *dehydration* na dulot ng pagkawala ng mga *electrolytes* at *fluid* dahil sa pagsusuka.

4. Kinakailangan ang *blood and platelet transfusion* kapag ang *platelet level* ng pasyente ay labis na bumaba o kaya ay naging malabis ang pagdurugo.

5. Importante rin ang *supplemental oxygen* kapag ang kanyang *oxygen levels* ay sobrang bumaba.

6. Mainam ang pagkakaroon ng tamang pahinga.

Ang mga *over the counter medicines* na katulad ng A*cetaminophen (Tylenol, others)* ay nakakatulong magpapawi ng pananakit ng katawan at magpahupa ng lagnat. Subalit dapat iwasang gamitin ang mga *pain relievers* na katulad ng *aspirin, ibuprofen (Advil, Motrin IB, others) and naproxen sodium (Aleve, others)* dahil nagpapataas ito ng tsansa ng *bleeding.* Ang mga *doctors* ay dapat maging maingat sa pag-*prescribe* ng *medicines. Wrong prescription of medicine* ang kadalasang sanhi ng pagkamatay ng maraming *dengue patients.*

Traditional remedy

Sa ibang mga bansa, ang *dengue* ay ginagamot sa pamamagitan ng *herbs or natural medicine,* layunin nito ay ang pagpaimpis ng pamamaga at pagpigil sa sakit na humantong sa mas malalang kundisyon. Sa Pilipinas, may mga taong gumagamit ng halamang "tawa-tawa" o kaya ay dahon ng papaya para pampataas daw ng platelets counts at para pagalingin ang pasyente. At marami ang nagpatotoo sa bisa ng mga ito, ngunit ang *traditional treatments* na ito ay 'di sinusuportahan ng siyensya.

Pagsuri ng *dengue* sa ibang perspektibo

Sa totoo lamang ay 'di naman talaga nakakamatay ang *dengue.* Nagiging mapanganib lamang ito kapag humantong ang sakit sa *advance form* nito na tinatawag na: *Dengue Haemorrhagic Fever (DHF) or Dengue Shock Syndrome (DSS).* Kapag nasuri ng maaga, ang *DHF or DSS* ay nalulunasan din naman sa pamamagitan ng mga naunang nabanggit na kaparaanan ng paggamot ng dengue. Kaya lang, kapag naantala ang gamutan, ang pasyente ay maaring dumanas ng *shock or multi-organ failure* na siya nitong ikamatay. Katulad ng paglunas sa iba pang *viral infections,* ang pag gamot sa *dengue* ay nakatuon lamang sa pagpapahupa ng kanyang sintomas, hinahayaang lumipas ang *effect* ng *virus* gamit ang mga *treatments or therapies* na naunang nabanggit, ang sistema rito ay hinahayaang makapag *adjust* ang *immune system* ng pasyente hanggang sa malabanan na nito ang sakit.

Ang pagkakaroon ng malusog na *immune system* ang susi ng kaligtasan

Habang marami ang mga paraan para gamutin ang mga sakit, ang isa sa pinakamainam ay ang pag-iwas nito. Ang malakas na *immune system* (ang natural na depensa ng katawan) ang susi sa pagkakaroon ng malusog na pangangatawan at sa pag-iwas sa mga sakit. Kaya lang, kapag mahina ang iyong *immune system* ay nagiging mahina na rin ang iyong resistensya laban sa mga sakit. Ang iyong *immune system* ay apektado ng iyong *lifestyle,* emosyonal na estado, antas ng *stress,* mga gawi sa pagkain, pisikal na aktibidad, mga gawi ng pagtulog, at estado ng nutrisyon. Subalit ang kakulangan ng *nutrient* ang pinakamalimit na dahilan ng paghina ng *immune system.*

Palakasin ang *Immune System!*

Kumain ng masustansyang mga pagkain na siyang magbibigay sa iyong katawan ng *nutrients* na kailangan ng iyong *immune system.*

Ang *Ganoderma* ay nagtataglay ng *powerful* na mga sangkap na maaring magpalakas ng iyong *immune system,* na siyang makakatulong sa iyong katawang magpagaling ng mga karamdaman:

• ***ORGANIC GERMANIUM*** — ito ay nakakatulong sa pagpa-*improve* ng *blood circulation*; pagpa-*improve* ng *oxygen supply* lalo na sa *brain cells*; nagpababa ng *bad cholesterol levels and blood pressure*; nagpapa-ayos ng *blood sugar level*; nagpapa-*improve* ng *heart and liver functions;* nagpapatibay ng mga buto at ng *immune system.* Ang *organic germanium* ay tumutulong din sa katawan upang supilin ang mga *free radicals* na siyang kadalasang sanhi ng *cancer.*

• ***POLYSACCHARIDES*** — ito ay nagtataglay ng ***antitumor*** (panlaban sa tumor); ***anti-mutagenic*** (panlaban sa *mutation* ng mga *cells)*; ***immunomodulatory*** (pangpaayos ng *immune functions)*; ***antithrombotic*** (panlaban sa *stroke*); ***anticoagulant*** (pang pigil sa paglapot o pamumuo ng dugo); ***anti-inflammatory*** (panglunas sa pamamaga); ***antimicrobial*** (panlaban sa mga mikrobyo), *and* ***antiviral (***panlaban sa *virus*) na mga elemento. Ang *polysaccharides* ay tumutulong din mag-*detoxify* ng katawan.

• ***TRITERPENES*** — ito ay nagtataglay ng kakayahang ***immunomodulatory*** (nagbibigay kakayahan sa iyong *immune system* na mag *self-regulate*: pinapalakas ito kapag nanghihina at pinapakalma naman kapag naging *overactive)*, ***antitumoral*** (panguntra sa *tumor*), ***anti-inflammatory*** (nagpapahupa ng pamamaga), ***antiviral*** (panlaban sa *virus*), ***antimicrobial*** (panguntra sa mga mikrobyo) na mga sangkap. Ang mga *triterpenes* ay bumubuo at nagpapasigla ng mga *cells*, nagpapa-*improve* ng *digestive functions* o panunaw, nagpapalusog ng *heart and liver,* at nagpapa-*improve* ng likas na kakayahan ng iyong katawang magpagaling ng mga sakit.

Ang ganoderma ay nagtataglay rin ng mga sumusunod na mga *active ingredients:* P***roteins, Vitamins, Minerals, Dietary Fiber*** (ang lahat ng mga ito ay mahalaga sa kalusugan at para mabuhay); ***Adenosine*** (umaayos sa mga *hormone functions,* nagpapa-*improve* ng *blood circulation*, nagpapasigla ng *metabolism,* nagku-*control* ng *cholesterol level,* nagpapababa ng timbang, nagpapalakas ng *energy levels,* panguntra sa *stress*); at ***Ganoderic Essence*** (nagpapakinis ng kutis). Ang *ganoderma* ay nagtataglay rin ng ***antioxidants*** na kumukontra sa *negative effects* ng mga *free radicals.* Ito ay nakakatulong para maiwasan ang maagang pagtanda, nagpapalakas ng *immune system,* at lumalaban sa mga *infections.*

Andrographis paniculata bilang proteksyon!

Ang ***Andrographis paniculata*** ay ginagamit ng mga sinaunang mga tao bilang *traditional medicine,* panlunas sa *upper respiratory infections, fever, flu, and sore throat.*

Katulad ng naunang nabanggit, ang *severe dengue fever* ay magdudulot ng pinsala sa *liver, lung or heart.* Ang *Andrographis paniculata* ay kilala sa pagtataglay nito ng kakayahang magprotekta ng atay at magpasigla ng *immune system.* Ang mapait na halamang ito ay nakakatulong sumupil sa mga *viral* o *bacterial infections.* Dahil sa taglay nitong *antioxidants,* ang *Andrographis paniculata* ay nakakatulong ding mag-*detoxify* ng maraming *toxic elements* sa katawan, kumukontra sa mga *free radicals* na nakakapinsala ng mga *cells.*

Sang ayon sa isinagawang mga pagsusuri, ang halamang ito ay nagtataglay ng ***anti-inflammatory, antifungal, antibiotic, Hepatoprotective*** (proteksyon laban sa *liver and gall bladder damage*); ***antipyretic*** (nagpapahupa ng lagnat); ***antimalarial*** (panguntra sa *malaria*), ***anti-thrombotic*** (pangpigil ng blood clotting); ***hypoglycemic*** (*lowers blood sugar level*); ***anti-microbial, expectorant*** (nagtatanggal ng *plema*); ***and vermicidal*** (pumpatay ng mga bulate sa t'yan).

Supporting research: http://en.wikipedia.org/wiki/Andrographis_paniculata

Ipagpatuloy sa pahina 4

Mula sa pahina 3

Vitamin C as Remedy

Wala pa ring epektibong *vaccine* o *drug* na makakagamot sa sakit na *dengue,* kung kaya't ang pinakamabisang paraan para labanan ito ay sa pamamagitan ng *prevention.* Walang duda na ang *healthy immune system* ang pinakamabisang paraan para makaiwas sa mga sakit o *infections.* Bukod sa pagkain ng mga *healthy foods,* ang pag-*exercise,* pag-inom ng sapat na tubig, pagtulog sa tamang oras, pag-inom ng *vitamin C* ay nakakatulong upang mapalakas ang iyong *immunity.* Nakakatulong din ito sa *repair, growth, and development* ng mga *body tissues.* Nakakatulong din ito sa pagpapahilom ng mga sugat at nagpapalakas ng mga *muscles , bones, cartilage, and teeth.*

Roselle bilang natural na panlaban

Ang ***Roselle*** *(Hibiscus sabdariffa)* ay isang *tropical plant* na nagtataglay ng sapat na *natural antioxidants* na katulad ng ***vitamin C*** *and* ***anthocyanins*** *(natural substances* na nakakatulong para labanan ang mga maraming sakit). Ang halamang *Roselle* ay ginagamit bilang *alternative medicine* ng maraming tao, kahit pa ng mga sinaunang panahon, sa buong mundo.

Kumain ng sapat na *nutrients* na kailangan ng iyong *immune system* para mapanatili ang *healthy function* nito.

XN RG/GL!

y Ganoderma extract, ang powerful nag partner na ito ay nagkakaloob ng TRITIVE and HEALTH benefits sa ıwan.

DXN Roselle Juice/Tablet

The natural vitamin C

Ang *DXN Roselle Juice* ay hango sa *extract* ng *Roselle calyces.* Isang *refreshing* at *healthy beverage* na angkop para sa lahat, ang DXN Roselle ay *available in tablet form.*

Cordypine

Ang *DXN Cordypine* ay *combination* ng *high-quality cordyceps* na may *naturally fermented pineapple juice.*

DXN Andro-G

Hango sa mapait na halamang *Andrographis paniculata*, ang *DXN Andro-G* ay ginagamit pangpahupa ng init sa katawan.

Spirulina

World's nutritious food!

Mayaman sa *antioxidants, B-vitamins, protein, iron, calcium, and other nutrients,* ang *blue-green algae* na ito ay pangontra sa mga *free radicals* at nagtataglay ng mga sangkap na pangpalusog.