

phpp world

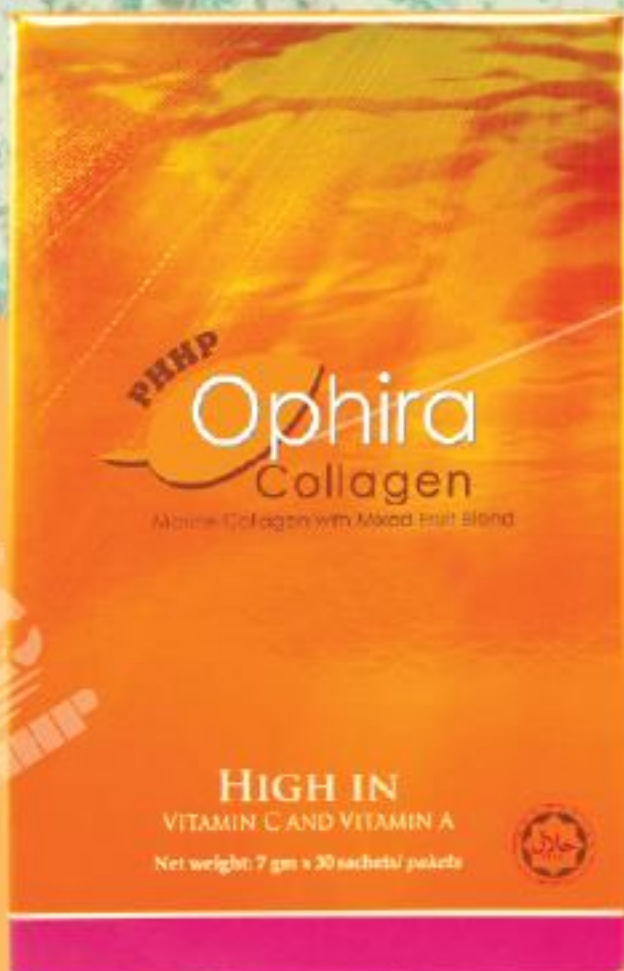
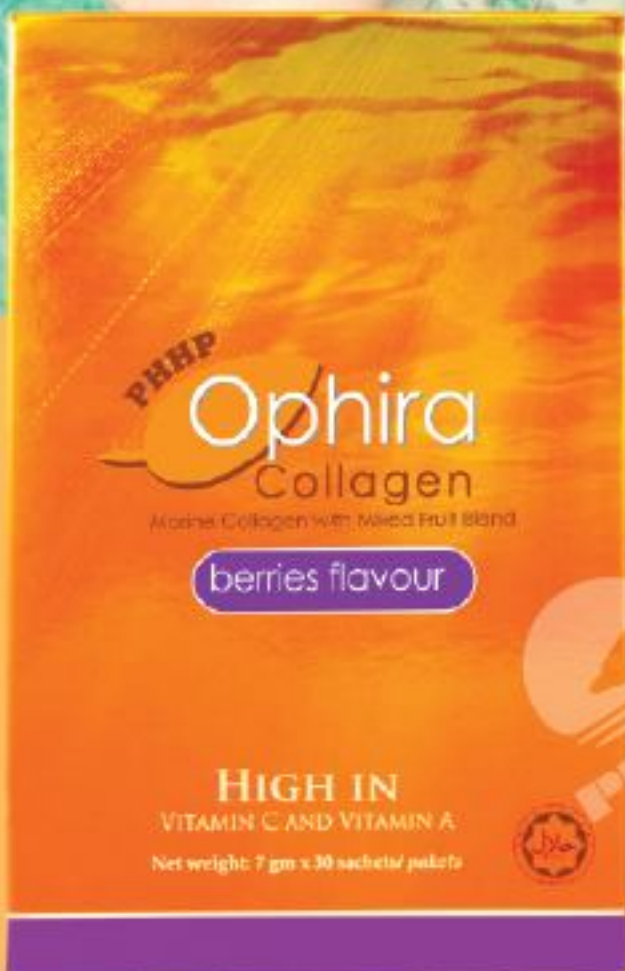
# P'Health



Bagaimanakah  
**UNTUK LIHAT**  
*Lebih Muda?*

*Perluakah Kaum*  
**LELAKI**  
*Menjaga Kulit Muka?*

April  
2017



*Bekalan Menyeluruh,  
Selamat Tinggal kedutan*

Bagi maklumat selanjutnya,  
sila rujuk kepada

page 11



04 APRIL  
2017





04.2017

# Kandungan

04-05

Editor's Note  
**Perubahan  
Bermula  
Dari Badan  
Anda Sendiri**



06-07

Punca  
Kecantikan dan  
Kemudahan  
Bermula Dari Dalam Badan kita



**Kolagen** 72% 80%

Punca Kecantikan Kulit – **Kolagen**

*Kolagen* merupakan bahan penting pada kulit, 72% daripada kulit dipulsi oleh kolagen, dan 80% daripada dermis merupakan kolagen yang bertanggungjawab untuk kita. Sukannya mempunyai struktur fibrosa, kulit akan menjadi tidak elastik dan ketuban tempa. Pengurangan sel-sel badan dan digantikan oleh pada kulit akan menyebabkan kehilangan kulit dan kulit kasar.

**Kehilangan *Kolagen***

Wanita mula kehilangan kolagen pada umur 20 tahun dan kehilangan kolagen pada umur 40 tahun biasanya tidak sampai 50% berbanding dengan umur 10 tahun. Faktor-faktor seperti alam sekitar dan tabiat individu juga boleh menyumbang kepada kehilangan kolagen. Kerosaknya, kulit akan kehilangan keanjalan, menjadi kering, garis-garis dengan masalah seperti jerawat, pigmen, dan sebagainya. Menurut kepada sebuah majalah dari Amerika, proses penuaan kulit wanita lebih cepat berbanding dengan lelaki.



Health 07





**Faktor-Faktor**  
*Mengekalkan Kecantikan*

Terdapat pelbagai produk kecantikan dan kecantikan yang mengandungi kolagen di pasaran, maka tidak hairan untuk terdapat iklan-iklan yang mempromosikan produk-produk merendangi semua tertantu. Antaranya termasuklah kolagen. Ketersediaan mereka menawarkan kepada faktor yang penting pada masyarakat kita, tidak sesepa yang ingin nampak tua. Kelengkapan tersebut ialah secara tidak langsung menyokong dan memperkayakan pasaran produk kecantikan. Anggaran keuntungan untuk industri selain

kecantikan pada tahun 2020 adalah sebanyak 7.4 bilion. Faktor-faktor seperti peningkatan taraf kehidupan, dan kesedaran awam terhadap sari kecantikan telah membantu mengembangkan pasaran tersebut. Semakin banyak individu berhasrat untuk mencari cara-cara untuk menjadi lebih cantik dan muda.

Akan tetapi, keadaan kulit kita bukan bergantung kepada faktor-faktor luar seperti yang disebut, tetapi dari dalaman, ingat bahawa kolagen menu-

pekan faktor-faktor memudahkan kulit kita. Kolagen kolagen berkesan kesan pelengkap kulit juga turut mematuhi dan itu bermakna proses penuaan kulit pun berlaku. Apakah lagi jika kolagen dalam badan kita ditelan oleh melanin, apa yang berlaku ialah masalah seperti pigmentasi kulit, tonus kulit lebih rendah dan kegelapan kulit.

**08** Health

# 08-09

## Faktor- Faktor Mengekalkan Kecantikan



Penjagaan kulit sudah menjadi suatu kebiasaan pada golongan wanita dan juga lelaki, ketampilan menawan sangat penting bagi kedua-dua golongan. Memang tidak hairan untuk lelaki mengambil kolagen supaya kelihatan lebih mudah dan kacak. Sebenarnya, kolagen juga dapat membantu menguatkan tulang, meningkatkan sistem imun dan sebagainya.

# 10-12

## Rahasia Keanjalan Kulit Lelaki



**13**  
P'Health Ophira Collagen





*Perubahan*  
*Bermula Dari Badan*  
**ANDA SENDIRI**



Bukan saja golongan wanita tetapi juga golongan lelaki. Dengan adanya pelbagai produk penjagaan kulit, bukannya susah untuk menjaga atau melindungi kulit dengan bantuan kosmetik. Akan tetapi, untuk mempunyai kesan yang lebih efektif, kita harus mengambil produk kesihatan sampingan .

Bagi wanita, badan mereka akan mula kehilangan kolagen selepas usia 25 tahun. Badan kita akan hilang bukan saja kolagen, tetapi penurunan metabolisme serta fiber antara sel-sel badan; Semua ini akan menyebabkan kulit kita hilang keanjalan. Kolagen sangat penting untuk menyokong keanjalan kulit. Faktor-faktor seperti sinaran matahari, pencemaran alam sekitar, cara hidup yang tidak sihat dan sebagainya akan memudaratkan kolagen dalam badan kita, kesannya, kulit kita akan hilang keanjalan dan menjadi tua dengan lebih cepat. Penyelidikan sudah membuktikan bahawa pengambilan produk kesihatan memang dapat membantu untuk meningkatkan tahap kesihatan kulit. Produk kesihatan seperti kolagen dapat memberi kesan daripada dalam badan.

Satu penyelidikan telah diadakan di Jepun, di mana 20 wanita dibahagikan kepada dua kumpulan. Kedua-dua kumpulan diberi minuman yang mengandungi kolagen dan plasebo untuk mengkaji kesan tersebut. Dua bulan kemudian, kumpulan yang mengambil minuman mengandungi kolagen mempunyai kulit yang lebih muda dan cerah. Ini telah membuktikan bahawa kolagen memang dapat membantu mencegah penuaan kulit.

Bulletin P Health bulan ini akan menjelaskan tentang kaitan antara kolagen dan keadaan kulit kita.





Punca

# *Kecantikan*

dan

# *Kemudaan*

Bermula Dari Dalam Badan Kita

Penampakan kita akan mula kelihatan berbeza apabila struktur kulit kita mula berubah, itu merupakan proses penuaan kulit. Kulit kita akan menjadi tua, lemah dan sensitif apabila kita semakin tua, puncanya ialah kehilangan bahan-bahan semulajadi yang terdapat dalam badan kita.

Proses penuaan kulit bermula pada umur 25 tahun, kedutan akan mula kelihatan pada waktu itu. Pengukuhan dan elastik kulit juga turut menurun, tapi proses tersebut belum begitu jelas. Apa yang berlaku tanpa kesedaran kita adalah kolagen badan kita mula hilang dengan kelajuan sebanyak 1 % setiap tahun, tambahan pula kehilangan fiber kulit, kesannya, kedutan mula wujud. Kehilangan keanjalan kulit akan menyebabkan kulit lebih sensitif, mudah cedera serta kesannya kulit kita akan kelihatan gelap dan tua.







## Punca Kecantikan Kulit – *Kolagen*

*Kolagen* merupakan faktor penting pada kulit, 72% daripada kulit diliputi oleh kolagen, dan 80% daripada dermis merupakan kolagen yang berfungsi menyokong kulit kita. Sekiranya penyokong tersebut hilang, kulit akan menjadi tidak elastik dan kedutan mula kelihatan. Pengumpulan radikal bebas dan pigmentasi hitam pada kulit akan menyebabkan kekeringan kulit dan kulit kasar.

### Kehilangan *Kolagen*

Wanita mula kehilangan kolagen pada umur 20 tahun dan mencapai tahap puncak pada umur 25 tahun, kandungan kolagen pada umur 40 tahun biasanya tidak sampai 50% berbanding dengan umur 18 tahun. Faktor-faktor seperti alam sekitar dan tabiat individu juga boleh menyebabkan kehilangan kolagen. Kesannya, kulit akan kehilangan keanjalan, menjadi kering, gelap dibawa mata dengan masalah seperti kedutan, pigmentasi dan sebagainya. Menurut kepada sebuah majalah dari Amerika, proses penuaan kulit wanita lebih cepat berbanding dengan lelaki.





## Faktor-Faktor

# Mengekalkan Kecantikan

Terdapat pelbagai produk kesihatan dan kecantikan yang mengandungi kolagen di pasaran, muka tidak hairan untuk terdapat iklan-iklan yang mempromosikan produk-produk mengandungi ramuan tertentu. Antaranya termasuklah kolagen. Keterampilah menawan merupakan faktor yang penting pada masyarakat kini, tiada sesiapa yang ingin nampak tua. Keinginan tersebut telah secara tidak langsung menyokong dan memperluaskan pasaran produk kecantikan. Anggaran keuntungan untuk industri salon

kecantikan pada tahun 2020 adalah sebanyak 7.4 bilion. Faktor-faktor seperti peningkatan taraf kehidupan, dan kesedaran awam terhadap salon kecantikan telah membantu mengembangkan pasaran tersebut. Semakin banyak individu berhasrat untuk mencari cara-cara untuk menjadi lebih cantik dan muda.

Akan tetapi, keadaan kulit kita bukan bergantung kepada faktor-faktor luar seperti yang disebut, tetapi dari dalaman, ingat bahawa kolagen meru-

pakan faktor-faktor memudahkan kulit kita. Kehilangan kolagen bermaksud kesan pelembaran kulit juga turut menurun dan itu bermakna proses penuaan kulit pun bermula. Apatah lagi jika kolagen dalam badan kita ditelan oleh melanin, apa yang berlaku ialah masalah seperti pigmentasi kulit, tona kulit tidak sekata dan kegelapan kulit.



# Mengapakah Kita Memerlukan Kolagen?

- Kesan kelembapan kulit



- Membantu menghilangkan kedutan



- Membantu menghilangkan lingkaran hitam



Penyelidikan telah membuktikan bahawa nutrisi dalam produk kesihatan memang dapat membantu meningkatkan keadaan kulit daripada dalam badan kita. Contohnya kapsul kolagen yang dapat memberi kesan kecantikan kulit.

## Cara-cara Penambahan Kehilangan Kolagen

Produk seperti kapsul kolagen dapat menambah kolagen yang hilang, membantu menyokong sel-sel kulit dan memperbaharui struktur kulit serta metabolisme kulit, kesannya, kulit kita akan kelihatan lebih elastik dan mudah.





# Rahasia Keanjalaran Kulit Lelaki

Penjagaan kulit sudah menjadi suatu kebiasaan pada golongan wanita dan juga lelaki, ketampilan menawan sangat penting bagi kedua-dua golongan. Memang tidak hairan untuk lelaki mengambil kolagen supaya kelihatan lebih mudah dan kacak. Sebenarnya, kolagen juga dapat membantu menguatkan tulang, meningkatkan sistem imun dan sebagainya.





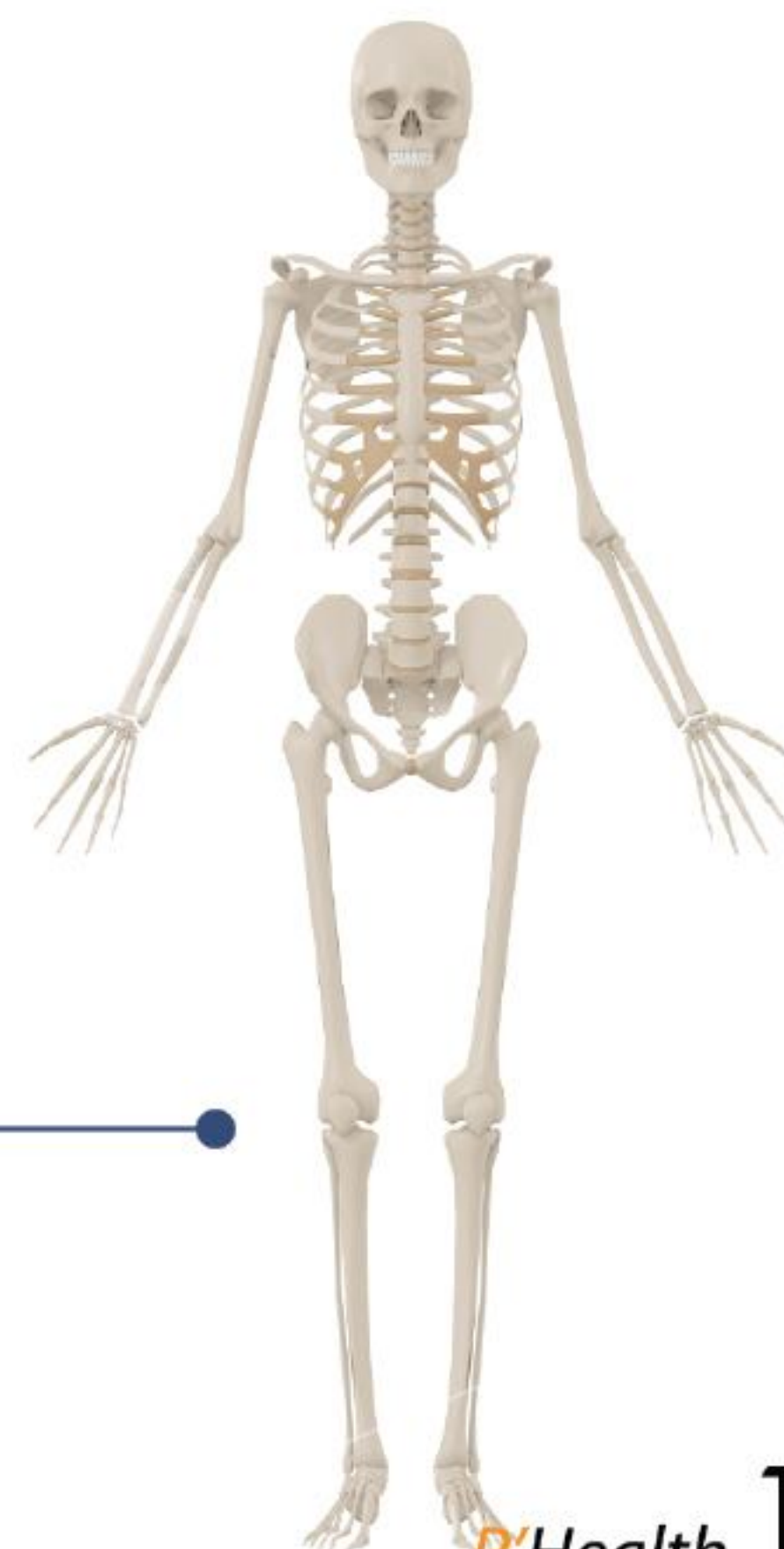
## Melindungi Kulit

Menurut kajian, tisu kulit perempuan dan lelaki adalah sama, akan tetapi, golongan lelaki mudah mempunyai masalah seperti pori-pori besar dan kulit berminyak berbanding dengan golongan wanita. Bagi mereka yang merokok, keadaan kulit akan kelihatan lebih kering, berkuning dan gelap disebabkan oleh sejenis bahan yang dipanggil matrix metalloproteinases yang terkandung di dalam rokok. Bahan ini boleh merosakkan kolagen dalam badan dan menyebabkan penuaan kulit. Kini semakin ramai lelaki mula mengambil perhatian terhadap keadaan kulit mereka, dan penting bagi golongan tersebut untuk mengambil kolagen bagi melambatkan proses penuaan kulit.



## Penjagaan Rambut

Kesihatan rambut bergantung kepada keadaan kulit kepala, kolagen yang cukup akan menjadikan rambut lebih kuat dan sihat manakala rambut yang tidak cukup kolagen akan nampak kering dan menjadi putih, masalah kehilangan rambut juga akan berlaku sekiranya tidak mengambil kolagen secukupnya.



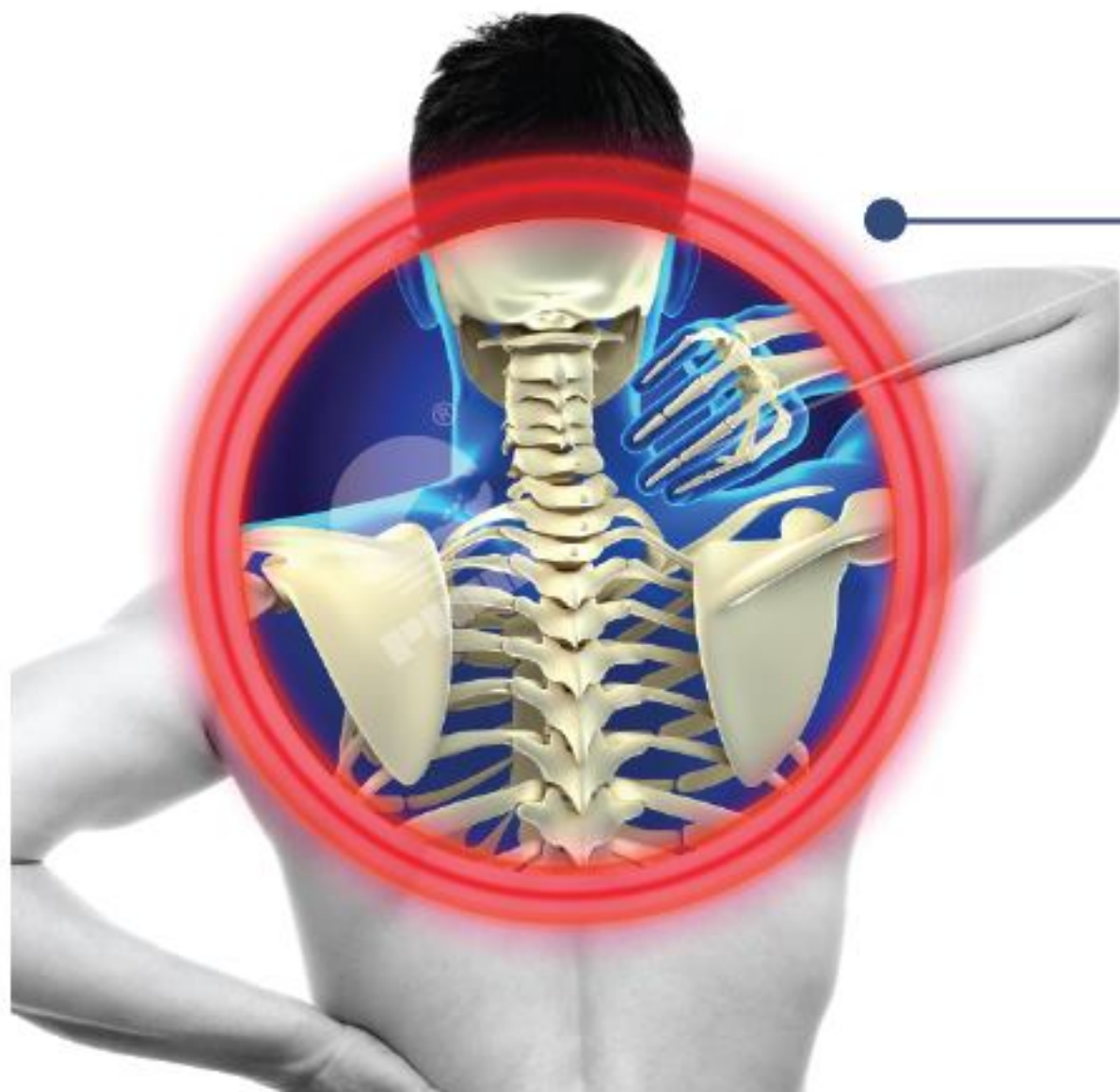
## Menguatkan Tulang

Terdapat sebanyak 70% hingga 80% kolagen di dalam tulang kita, dimana kolagen mempunyai fiber yang menjadi bahan penting dalam pembentukan tulang. Fiber kolagen yang kuat dan elastik, dapat membantu menguatkan struktur tulang.



## Meredakan Otot

Kolagen sangat penting untuk pembesaran otot, kerana ia dapat membantu meningkatkan tahap faktor pembesaran dan menjadikan badan lebih sihat dan kuat.



## Memperbaiki Osteoporosis

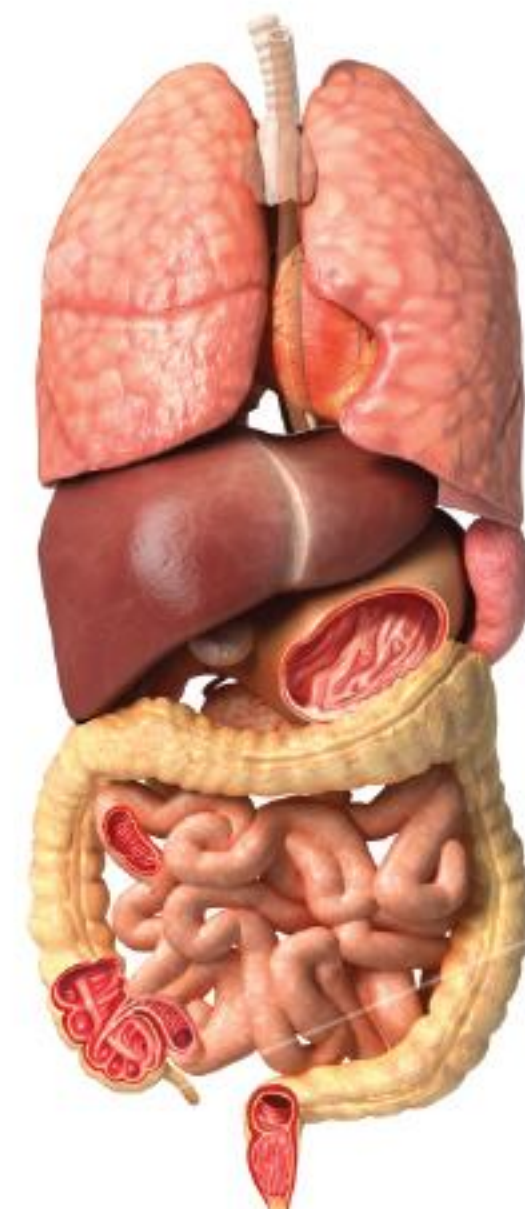
Tulang yang kuat dan elastik jika kehilangan kalsium boleh menyebabkan Osteoporosis. Oleh itu, kolagen dapat mempertingkatkan kalsium dengan sel tulang. Kehilangan kolagen juga akan menyebabkan kehilangan kalsium, hanya dengan pengambilan kalsium yang mencukupi dapat menghalang Osteoporosis. Jadi, ambillah kolagen dan kalsium dengan secukupnya jika tidak ingin menjadi mangsa Osteoporosis.

## Menguatkan Fungsi Organ-organ Dalaman

Anda mungkin tidak sedar bahawa organ-organ kita juga mempunyai kolagen yang berfungsi untuk melindungi dan menguatkan organ-organ dalaman.

### Tip-Tip Kesihatan

Walaupun dengan pengambilan makanan, ia dapat menyerah tetapi efeknya tidak begitu berkesan. Oleh itu, kami mencadangkan supaya anda mengambil kapsul kolagen P'HP Ophira Collagen untuk membantu mendapatkan kolagen yang secukupnya.





# PHHP Ophira Collagen

Marine Collagen with Mixed Fruit Blend



### Cara Pengambilan :

Campurkan dua paket kolagen dengan 100 ml air pada suhu bilik. Ambil 2 paket sehari, sebelum tidur pada waktu malam.

### Ophira Kollagne Original | Ophira Kollagne Berries 7gm x 30 sachets

	WM	EM	SG
DP	<b>RM135.70</b>	<b>RM143.10</b>	<b>SGD 60.00</b>
CP	<b>RM169.60</b>	<b>RM179.15</b>	<b>SGD 75.00</b>
BV	<b>77</b>	<b>77</b>	<b>77</b>

HFP-CLG-OPH-000 | HFP-CLG-BRY-000

Mengimbas untuk risalah





# EDITORIAL BOARD

## Headquarter

**PHHP MARKETING (M) SDN. BHD. (153848-M) NO: AJL 93902**

46-56, Jalan Rawa 2, Taman Desa Cemerlang,  
81800, Ulu Tiram, Johor, Malaysia.

Tel : 07-861 9889 / 07-862 5989 Fax : 07-861 5023

Email : [customercare@phhp.com.my](mailto:customercare@phhp.com.my)

Web-site : [www.phhp.com.my](http://www.phhp.com.my)

## Branches

**Johor Bahru :** No.69, Jln Kuning,  
Tmn Pelangi, 80400  
JB, Johor.

**Tel :** 07-332 1989  
**Fax :** 07-332 5989

**Yong Peng :** No.85, Jln Kota,  
Tmn Kota, 83700  
Yong Peng, Johor.

**Tel :** 07-467 8241  
**Fax :** 07-467 8242

**Melaka :** No.3, Jln MP3,  
Tmn Merdeka Permai,  
Batu Berendam, 75350  
Melaka.

**Tel :** 06-335 9889  
**Fax :** 06-335 9887

**Seremban :** No.3765, Jln RJ 6/11,  
Tmn Rasah Jaya,  
70300 Seremban,  
Negeri Sembilan.

**Tel :** 06-633 9889  
**Fax :** 06-633 2319

**Kuala Lumpur :** No.1, Jln Puteri 2/2,  
Bandar Puteri,  
47100 Puchong,  
Selangor.

**Tel :** 03-8063 3084  
**Fax :** 03-8063 2907

**Alor Setar :** No.214 (1st floor),  
Susuran Sultan Abdul Hamid 7,  
Kompleks Perniagaan Sultan  
Abdul Hamid Fasa II,  
Jalan Pegawai, 05050 Alor Setar,  
Kedah.

**Tel :** 04-771 9889  
**Fax :** 04-771 1889

**Klang Service Center :** No 14 A, Lorong Kasawari 4B,  
Tmn Eng Ann,  
41150 Klang Selangor.

**Tel :** 03-3345 1889  
**Fax :** 03-3345 1889

**Kuantan :** No.A131,  
Jln Haji Abdul Aziz,  
25000 Kuantan.

**Tel :** 09-531 6889  
**Fax :** 09-517 3889

**Ipoh :** No.12&14, Jln Tasek Timur,  
Tmn Tasek Indra,  
31400 Ipoh,  
Perak.

**Tel :** 05-549 9889 / 05-546 9989  
**Fax :** 05-546 9889

**Penang :** No.41, Ground Floor,  
Persiaran Mahsuri 1/1,  
Sunway Tunas, 11900 Bayan  
Lepas, Penang.

**Tel :** 04-641 1889  
**Fax :** 04-642 8420

**Butterworth :** No.15&17, Tingkat Kikik 7,  
Tmn Inderawasih,  
13600 Perai,  
Penang.

**Tel :** 04-397 7986 / 04-397 6889  
**Fax :** 04-398 1873

**Kota Kinabalu :** Lot 20, 1st floor,  
Beverly Hills Plaza,  
Jln Bundusan 88300  
Penampang, Sabah.

**Tel :** 088-714 846  
**Fax :** 088-716 846

**Kuching :** Lot 10527, Block 16,  
KCLD, Wang Commercial  
Centre, Jln Tun Jugah 93450  
Kuching, Sarawak.

**Tel :** 082-579 928  
**Fax :** 082-572 098

**Miri :** 1st Floor, Lot 2326,  
Bulatan Commercial  
Centre, Jln Datuk Mulp,  
98000 Miri, Sarawak.

**Tel :** 085-659 889  
**Fax :** 085-665 825

**Korat Branch :** 1340/49-50, Suranarai Road,  
Soi Mahachai, Tinmuang  
A.Muang Nakhon Ratchasima  
30000 Korat, Thailand.

**Tel :** 0066-4492 2689  
**Fax :** 0066-4492 2688

**Ubonratchathani Service Center :** 112/1 Moo 10, Liangmuang  
Road, Tambon Jaeramae,  
Aumphur Muangubonratchathani  
34000 Ubonratchathani Province,  
Thailand.

**Tel :** 0066-4528 5813  
**Fax :** 0066-4528 5813

**Bangkok Branch :** 8/1 Ramkhamhaeng Road  
(between Soi 164-166)  
Min Buri Sub-district, Min Buri District,  
10510 Bangkok, Thailand  
0066-2540 1881 / 0066-2540 1887  
0066-2540 8018

**Chonburi Branch :** 48/13 Moo 9, Sukprayoon  
Road, T.Napa, A.  
Muangchonburi 20000  
Chonburi, Thailand.

**Tel :** 0066-3878 0949  
**Fax :** 0066-3878 0076

**Medan Branch :** Jln Multatuli Indah,  
Kompleks Multatuli Indah  
Blok FF-26, Medan 20151,  
Sumatera Utara, Indonesia.

**Tel :** 0062-61-453 9898  
**Fax :** 0062-61-457 3511

**Batam Service Center :** Jalan Laksamana Bintan,  
Komplek Tanah Mas Blok E  
No.11, Sei Panas, Pulau  
Batam 29444, Kepulauan Riau,  
Indonesia.

**Tel :** 0062-778-460 559  
**Fax :** 0062-778-469 488

**Surabaya Service Centre :** City Of Tomorrow Lantai 1  
(1st Floor), FS57 No.3-5  
Surabaya, Jawa Timur,  
Indonesia.

**Phone No :** +628113119887

**Teluk Intan Service Centre :** Apartemen Teluk Intan  
Tower Topaz, Lt 1 blok I  
Jl. Teluk Gong Raya -  
Inspeksi Teluk Intan  
kode pos 14450

**Phone No :** 021-22664324

## Overseas Companies

**Singapore : PHHP MARKETING (S) PTE.LTD. (200305087-H)**

10, Anson Road, #16-02 International Plaza, Singapore 079903.  
Tel : 02-6238 8336 Fax : 02-6223 9141

**Thailand : PHHP (THAILAND) LTD**

8/1 Ramkhamhaeng Road (between Soi 164-166),  
Min Buri Sub-district, Min Buri District, BANGKOK 10510 THAILAND  
Tel : 0066-2540 1881, 0066-2540 1887 Fax : 0066-2540 8018

**Indonesia : PT.PHHP PEMASARAN INDONESIA**

Kirana Boutique Office, Jl. Kirana Avenue 3 Blok E1 No 7-8  
Kelapa Gading, Jakarta Utara, Indonesia.

Tel : 0062-21-2936 5178 Fax : 0062-21-2936 5176

## Stockist Service Centers

**Batu Pahat :** No.17A, Jln Kundang 13,  
Tmn Bukit Pasir, 83000  
Batu Pahat, Johor.

**Tel :** 07-432 1352  
**Fax :** 07-432 1352

(Ms Soh Bee Har) (Mr Sim Kim Chong)

**Muar :** No.14A (1st floor),  
Jln Pesta 1/1, Tmn Tun Dr.  
Ismail Jln Bakri 84000  
Muar Johor.

**Tel :** 06-953 2631  
**Fax :** 06-953 2631

(Mr Kenny Gan) (Ms Lai Wee Meng)



PHHP  
Corporate  
Website

## Hotline

### Distributor Affairs Hotline

**Tel :** 07-862 5877

**Email :** [enquiry@phhp.com.my](mailto:enquiry@phhp.com.my)

### Customercare Hotline

**Toll Free :** 1800-22-9889

**Overseas :** +607-862 5998

**Email**

**Address :** [customercare@phhp.com.my](mailto:customercare@phhp.com.my)

### Healthcare Hotline

**Tel :** 07-862 5875

07-862 5891

### Beautycare Hotline

**Tel :** 07-862 5846

## Editorial Board

**Editor :** Steven Koh

**Graphic Designer :** Pang Xiaoqi

Opinions and views expressed in PHHP WORLD do not necessarily reflect those of PHHP Marketing (M) Sdn. Bhd. and PHHP Marketing (S) Pte.Ltd. The editorial board reserves all right to edit the texts without changing the meaning of the contents provided.