

# 5 Manfaat di Balik Jamu Tradisional , Bisa Meningkatkan Stamina Juga !

Category: LifeStyle

30 Mei 2024



## 5 Manfaat di Balik Jamu Tradisional , Bisa Meningkatkan Stamina Juga !

**Prolite** – Jamu tradisional masih di cintai ditengah jaman yang semakin canggih banyak pengobatan tradisional hingga obat herbal tersebar di mana-mana.

Racikan nenek moyang kita atau yang biasa di sebut jamu masih banyak orang mencarinya untuk mengobati berbagai penyakit.

Seribu manfaat yang ada dalam ramuan nenek moyang kita, minuman yang berasal dari bahan tumbuhan atau tanaman herbal

ini semakin sulit di cari.

Ramuan ini secara turun-temurun telah digunakan untuk mengatasi berbagai gangguan kesehatan.

Beberapa manfaatnya jamu tradisional adalah menambah nafsu makan, menghilangkan pegal linu, mengontrol berat badan hingga meningkatkan stamina atau energi. Manfaat ini bisa anda rasakan dari beras kencur, kunyit asam, brotowali dan kunci sirih.

Berikut ini kelima manfaat minum jamu tradisional yang bermanfaat untuk tubuh anda. Diantaranya:

### 1. Membantu Meningkatkan Imunitas Tubuh

Beberapa jenis rempah-rempah yang digunakan sebagai bahan jamu memiliki sifat anti inflamasi. Sifat ini yang bisa membantu tubuh untuk mengurangi terjadinya peradangan.

Selain itu, jamu yang mengandung jahe memiliki senyawa gingerol yang dapat mengurangi gejala flu. Maka ketika mengalami flu coba minum jamu ini.

### 2. Jaga Kadar Kolesterol

Manfaat minum jamu yang kedua adalah membantu menjaga kadar kolesterol dalam darah. Kadar kolesterol yang tinggi bisa menjadi sumber penyakit serius lainnya, seperti penyakit jantung dan stroke.

Ramuan jamu yang tepat seperti campuran sereh dan jahe. Karena keduanya bisa menjadi salah satu alternatif untuk menjaga kadar kolesterol.

### 3. Bantu Tingkatkan Nafsu Makan dan Jaga Pencernaan

Salah satu manfaat minum jamu yang cukup populer adalah membantu meningkatkan nafsu makan. Seperti temulawak merupakan salah satu rempah yang berguna untuk membangkitkan gairah makan.

Biasanya, jamu dengan bahan temulawak cocok untuk dikonsumsi anak. Apalagi temulawak juga bisa membantu kesehatan pencernaan anda.

#### 4. Sumber Antioksidan

Banyaknya rempah khas Indonesia ternyata memiliki kandungan antioksidan. Antioksidan ini sangat penting bagi tubuh untuk melawan efek radikal bebas.

Pengaruh radikal bebas ternyata bisa membawa penyakit kronis seperti kanker. Dengan mengonsumsi jamu secara rutin, anda bisa mendapatkan antioksidan dari rempah-rempah, seperti temulawak dan kunyit.

#### 5. Mengurangi Rasa Sakit

Bagi sebagian orang, jamu identik dengan orang-orang yang sudah berumur. Hal ini dikarenakan jamu mampu mengurangi rasa nyeri.

Pilihan jamu yang tepat bisa membantu mengatasi rasa pegal linu dan sakit nyeri ketika datang bulan. Beberapa pilihan yang cocok adalah jamu yang mengandung kencur dan temulawak.