

# CBG Gummies & Wellness Gummies: Tren Sehat yang Makin Hits di 2025!

Category: LifeStyle

20 Juli 2025



## Prolite – CBG Gummies & Wellness Gummies: Tren Sehat yang Makin Hits di 2025!

Kalau dulu permen gummy identik dengan camilan manis buat anak-anak, sekarang tren baru muncul: **gummies fungsional** yang dirancang buat bantu kesehatan fisik dan mental.

Salah satu yang lagi naik daun di pertengahan 2025 ini adalah **CBG gummies**. Bukan sekadar hype, gummy ini digadang-gadang punya potensi besar buat ngurangin stres, ningkatin fokus, bahkan bantu jaga mood.

Artikel ini bakal ngebahas apa itu CBG, kenapa dia beda dari CBD, gimana cara kerja gummies fungsional lain (seperti

vitamin, mushroom, dan creatine gummies), serta tips aman buat konsumsi. Penasaran? Yuk kita bahas satu per satu!

## Apa Itu CBG dan Bedanya dengan CBD?



**CBG (Cannabigerol)** adalah salah satu senyawa alami (kanabinoid) yang ditemukan dalam tanaman ganja dan hemp. CBG sering dijuluki “mother of cannabinoids” karena dari senyawa inilah senyawa lain seperti **CBD** dan **THC** terbentuk.

Bedanya dengan **CBD (Cannabidiol)**:

- **CBG** punya efek yang lebih langsung ke reseptor otak (CB1 & CB2), sehingga berpotensi meningkatkan **fokus, energi, dan mood**.
- Sementara **CBD** cenderung dipakai buat relaksasi, tidur, dan anti-nyeri.

Penelitian terbaru (Juli 2025) dari *Frontiers in Pharmacology* juga menunjukkan bahwa **CBG efektif membantu mengatasi kecemasan ringan**, tanpa menyebabkan efek psikoaktif seperti THC. Jadi, aman dikonsumsi buat aktivitas sehari-hari.

## Gummies Fungsional Lain yang Lagi Ngetren



Nggak cuma CBG, tren gummies fungsional makin luas. Banyak orang sekarang mulai ninggalin suplemen berbentuk kapsul dan beralih ke bentuk gummy yang lebih enak dan praktis. Berikut jenis lain yang juga lagi naik daun:

- **Creatine Gummies**: Awalnya buat atlet, sekarang banyak dikonsumsi buat boost energi dan performa kerja otak.
- **Mushroom Gummies**: Mengandung adaptogen dari jamur

seperti *lion's mane* dan *reishi*, bagus buat daya ingat dan ketahanan tubuh.

- **Vitamin Gummies:** Masih jadi favorit keluarga; dari vitamin C, D, hingga multivitamin untuk boosting imun.

Gabungan antara fungsi kesehatan dan rasa yang menyenangkan bikin orang lebih rajin konsumsi suplemen harian.

## Aman Nggak Sih? Cek Dulu Regulasi & Dosisnya!



SONY DSC

Walaupun terdengar menyenangkan, kamu tetap harus hati-hati. Produk berbasis CBG dan functional gummies lainnya punya aturan konsumsi yang perlu kamu perhatikan:

### 1. Cek Dosis yang Direkomendasikan:

- Untuk pemula, dosis **CBG 5–10 mg per hari** disarankan. Jangan asal nambah tanpa konsultasi!

### 2. Sertifikasi & Uji Lab:

- Pilih produk yang punya label **lab-tested**, non-GMO, dan organik. Jangan ambil risiko dengan produk abal-abal.

### 3. Interaksi Obat:

- Kalau kamu lagi konsumsi obat tertentu (misalnya antidepresan), diskusikan dulu dengan dokter. CBG bisa memengaruhi metabolisme obat lain lewat liver.

Badan pengawas seperti **BPOM (di Indonesia)** atau **FDA (di AS)** makin ketat mengatur peredaran produk-produk ini, terutama yang berbasis ganja industri. Selalu beli dari brand terpercaya!

# Tips Memilih Gummies Berkualitas + Tren Masa Depan



Biar kamu nggak salah pilih, ini beberapa tips penting:

- **Lihat Kandungan Aktif:** Cek label! Pastikan tertera berapa mg CBG/CBD/vitamin per gummy.
- **Baca Review Konsumen:** Banyak insight dari pengguna lain di Reddit, forum kesehatan, atau marketplace.
- **Pilih Format yang Sesuai Tujuan:**
  - Fokus & energi? CBG atau creatine gummies.
  - Kesehatan otak? Mushroom gummies.
  - Imunitas harian? Vitamin gummies.

**Tren ke depan (2025–2026)** akan mengarah ke produk **personalized nutrition**, di mana kamu bisa pesan gummy sesuai profil kesehatan dan gaya hidup kamu. Bahkan, beberapa startup udah mulai bikin gummy mix custom lewat hasil tes DNA atau tes mikrobioma tubuh!

## Gummy Sehat Buat Hidup Lebih Fun!

Nggak ada salahnya nyobain cara baru buat jaga kesehatan. CBG gummies dan functional gummies lainnya bisa jadi solusi menarik dan lezat buat bantu kamu tetap fokus, happy, dan produktif di tengah rutinitas yang padat.

Yang penting, pilih produk dengan bijak, perhatikan dosis, dan jangan lupa cek legalitasnya. Kalau kamu tertarik nyobain, mulai dari dosis kecil dan lihat efeknya ke tubuh kamu. Dan pastinya, selalu kombinasikan dengan gaya hidup sehat lainnya!

Yuk, share artikel ini ke teman-temanmu yang suka eksplor tren wellness kekinian. Siapa tahu kalian bisa sama-sama nemu gummy favorit yang jadi andalan harian!