

Kencur Si Akar Ajaib! Solusi Alami untuk Redakan Stres dan Kecemasan

Prolite – Kencur sebagai Solusi Alami untuk Mengatasi Stres dan Kecemasan

Kamu sering merasa stres dan cemas belakangan ini? Nggak perlu buru-buru ke apotek untuk mencari obat penenang, karena ada solusi alami yang mungkin belum kamu coba!

Yup, kencur, si rempah tradisional yang sering kita temui di dapur, ternyata punya manfaat luar biasa untuk mengatasi stres dan kecemasan.

Baca Juga: [Review Buku Etna Karya Paul Yoon, Perjalanan Seekor Anjing Mencari Arti Rumah](#)

Penasaran gimana si akar ajaib ini bisa bantu kamu jadi lebih rileks? Yuk, simak ulasannya di bawah ini!

Kencur: Rahasia Tradisional untuk Mengatasi Stres

Kencur Si Akar Ajaib! Solusi Alami untuk Redakan Stres dan Kecemasan



Ilustrasi minum jamu - Freepik

Kencur (*Kaempferia galanga*) dikenal sebagai salah satu rempah yang sering digunakan dalam pengobatan tradisional di Asia Tenggara.

Selain biasa dipakai sebagai bumbu masakan dan jamu, si akar ajaib ini ternyata punya khasiat yang ampuh untuk kesehatan mental, lho!

Baca Juga: Iqbaal Ramadhan Jadi Copet di Tengah Festival Musik! Fakta Menarik Film Operasi Pesta Copet yang Bikin Penasaran

Kencur Si Akar Ajaib! Solusi Alami untuk Redakan Stres dan Kecemasan

Kandungan alami di dalamnya, seperti senyawa minyak atsiri, flavonoid, dan antioksidan, diketahui mampu meredakan stres dan kecemasan secara efektif.



Baca Selanjutnya
[Dinsos Perpanjang Pendaftaran Nikah Massal Gratis Memperingati HJKB ke-214](#)