

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: [One Wish Willow dalam Film Obsession: Fakta, Mitologi, dan Inspirasi di Balikny](#)

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

Kencur: Rahasia Tradisional untuk Mengatasi Stres



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: Mengenal Buah Kawista, Si "Java Cola" yang Jadi Ikon Rembang dan Punya Segudang Manfaat Kesehatan

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](#)