

Baru Rilis Beta, 'Monster Hunter Wilds' Diserbu 460K Pemain dan Pecahkan Rekor di Steam !

Category: LifeStyle

November 3, 2024



Prolite – Baru Dibuka, Beta 'Monster Hunter Wilds' di Steam Langsung Pecahkan Rekor Pemain dalam Waktu Bersamaan!

Kalau kamu termasuk penggemar setia Monster Hunter, pasti sudah nggak sabar buat menjajal **Monster Hunter Wilds** yang baru saja merilis versi betanya di Steam.

Game ini memang jadi salah satu judul yang paling ditunggu-tunggu tahun 2025, mengingat Capcom punya track record ciamik dalam meracik game dengan visual memukau dan gameplay yang selalu seru.

Kali ini, Capcom nggak main-main: dengan beta Monster Hunter

Wilds, antusiasme dari para gamer langsung “meledak.”

Baru beberapa jam sejak dibuka, versi beta di Steam ini sukses mencatatkan rekor pemain aktif bersamaan!

Angka yang fantastis ini bahkan bisa terus meningkat, mengingat masih ada beberapa hari tersisa untuk masa beta, dan fitur cross-play yang memungkinkan pemain PlayStation 5 dan Xbox Series ikut meramaikan medan perburuan.

Mau tahu lebih lanjut? Yuk, kita bahas antusiasme yang bikin game ini jadi “fenomena” baru di awal rilis betanya!

Game yang Dinantikan, Meski Bersaing Ketat dengan GTA VI



Bayangin aja, di tengah kehebohan banyak game besar yang juga bakal rilis tahun depan, **Monster Hunter Wilds** tetap berhasil jadi primadona.

Nggak sedikit yang menganggapnya sebagai game paling hype di tahun 2025, padahal Capcom harus bersaing dengan game-game raksasa lainnya, termasuk yang nggak kalah berat, **GTA VI** dari Rockstar. Tapi, keunikan Monster Hunter Wilds tetap bikin para gamer nggak sabar.

Monster Hunter Wilds datang dengan **peningkatan grafis yang signifikan**, lingkungan permainan yang semakin realistis, dan sistem gameplay yang lebih mendalam.

Monster yang lebih besar, mekanik berburu yang lebih kompleks, serta elemen co-op yang makin solid bikin para pemain semakin terpesona.

Capcom juga cukup pintar dengan memberikan “teaser” melalui versi beta terbatas ini, yang bikin para gamer penasaran buat merasakan langsung pengalaman berburu monster dalam grafik

yang lebih memukau.

Alhasil? Respon positif dari para gamer meluap begitu pintu server beta dibuka!

Antusiasme “Gila” Para Gamer, Beta Sukses Pecahkan Rekor di Steam



Tanda-tanda antusiasme tinggi sudah terlihat bahkan sebelum beta Monster Hunter Wilds ini benar-benar dibuka.

Ketika beta masih dalam status pre-load, **SteamDB mencatat lebih dari pemain aktif** yang hanya menatap layar pre-load—alias, menunggu server dibuka!

Dan ketika gerbang perburuan akhirnya dibuka pada pagi hari, pemain yang sudah standby langsung menyerbu, memenuhi dunia virtual Monster Hunter Wilds.

Hasilnya? Dalam waktu singkat, jumlah pemain yang masuk server mencapai orang. Sebuah angka yang terbilang luar biasa, mengingat game ini masih dalam versi open beta.

Angka ini mencatat rekor tersendiri di Steam untuk game yang sedang berada dalam tahap beta, menandakan minat tinggi dari para pemain yang sudah tidak sabar menunggu perilisan penuhnya nanti.

Capcom nggak cuma menawarkan akses beta saja, tapi juga cross-play untuk para gamer di **PlayStation 5 dan Xbox Series**.

Jadi, meskipun pemain Steam sedang membludak, gamer konsol juga bisa ikut meramaikan medan perburuan. Dengan ini, kemungkinan besar jumlah pemain akan terus meroket sampai masa beta berakhir.

Monster Hunter Wilds Resmi Rilis 28 Februari 2025: Siap-Siap Buat Perburuan Besar!



Beta kali ini mungkin cuma “pemanasan,” tapi para penggemar bisa mulai merasakan sensasi berburu monster dengan kualitas grafis dan gameplay yang jauh lebih canggih.

Dunia Monster Hunter Wilds menghadirkan berbagai lanskap baru, mulai dari hutan belantara dengan detail realistis hingga gurun panas yang penuh monster mengintai.

Belum lagi, setiap monster yang muncul punya pola serangan dan perilaku yang lebih variatif. Ini artinya, pemain harus siap dengan strategi baru dan kerja sama tim yang lebih solid.

Monster Hunter Wilds juga akan memperkenalkan berbagai **fitur baru** yang bakal bikin pengalaman bermain makin seru.

Dari kemampuan karakter yang bisa dikustomisasi lebih mendalam hingga senjata dengan kemampuan khusus, Capcom benar-benar memberikan banyak opsi bagi pemain untuk beradaptasi sesuai gaya bermain mereka.

Dengan perencanaan sedemikian matang, nggak heran kalau Monster Hunter Wilds langsung jadi sorotan, meskipun ada game besar lain yang juga bersiap rilis.

Jadi, Siap Bergabung di Medan Perburuan?



Monster Hunter Wilds

Nggak bisa dipungkiri, **Monster Hunter Wilds** sudah membuktikan potensinya bahkan sebelum rilis penuh.

Beta yang berhasil menarik ratusan ribu pemain aktif ini jadi bukti nyata bahwa Capcom punya daya tarik luar biasa dengan franchise Monster Hunter.

Kabar baiknya, kalau kamu belum sempat coba versi beta, masih ada waktu beberapa hari untuk ikutan “pemanasan” sebelum game resminya meluncur di 28 Februari 2025.

Buat kamu yang belum download, langsung aja ke Steam dan cobain beta Monster Hunter Wilds ini. Rasakan sensasi berburu monster raksasa dengan grafis yang memukau dan gameplay yang bikin nagih.

Siapa tahu, kamu juga jadi salah satu dari ratusan ribu pemain yang bikin rekor Steam ini makin naik.

Yuk, bersiaplah buat petualangan seru di dunia Monster Hunter Wilds—siapkan senjata dan strategi terbaikmu untuk perburuan besar!

Kengerian Berlanjut! ‘Squid Game 2’ Pamer Teaser dan Akan Tayang 26 Desember!

Category: LifeStyle
November 3, 2024



Prolite – Siap-siap Merinding! Netflix Rilis Video Teaser ‘Squid Game 2’ Siap Tayang 26 Desember!

Apakah kamu termasuk penggemar **Squid Game** yang nggak bisa move on dari ketegangannya? Siapkan diri kamu, karena musim kedua dari serial Korea Selatan fenomenal ini akan segera tayang di Netflix mulai 26 Desember 2024!

Baru-baru ini, Netflix merilis video teaser yang bikin para fans makin nggak sabar menantikan kisah baru Seong Gi-hun dan petualangan barunya di permainan hidup-mati ini.

Squid Game: Season 2 | Official Teaser | Netflix

Dalam video teaser tersebut, kita disuguhkan sedikit cuplikan dari kejutan-kejutan yang bakal hadir di Squid Game 2, yang dirilis dalam acara besar **Lucca Comics & Games**, Comic Con terbesar di Eropa.

Ribuan penggemar menghadiri acara tersebut demi mendapatkan first look dari musim kedua ini, ditambah dengan penampilan

langsung para bintang, seperti **Lee Jung-jae** (Seong Gi-hun), **Wi Ha-jun** (Hwang Jun-ho), serta sang sutradara **Hwang Dong-hyuk**.

Wah, kira-kira ada apa lagi ya di musim kedua ini? Yuk, kita bedah bocoran serunya!

Serial Populer Ini Kembali dengan Permainan Baru dan Ketegangan yang Lebih Ekstrem!



Setelah sukses besar dengan musim pertama, Squid Game jelas menjadi salah satu serial paling ikonik dan membekas di hati penonton global.

Di musim pertama, kita sudah melihat perjalanan dramatis Seong Gi-hun (Pemain 456) yang harus menghadapi tantangan hidup-mati demi mendapatkan hadiah fantastis.

Nah, di **Squid Game 2** ini, Gi-hun akan kembali ke permainan tersebut dengan misi yang lebih mendalam. Di video cuplikan terbarunya, Lee Jung-jae tampil dengan **gaya rambut dan penampilan baru** yang menandakan perubahan besar pada karakternya.

Kini, Gi-hun tidak hanya bermain untuk bertahan hidup, tetapi juga memiliki agenda tersendiri. Kabarnya, ia akan menjadi semacam pemandu bagi para pemain baru yang masih “polos” dalam menghadapi kejamnya permainan ini.

Namun, dengan luka masa lalu dan ketidakpercayaan pemain lain, Gi-hun akan menghadapi tantangan yang lebih berat!

Kembalinya Karakter-Karakter

Ikonik: Front Man dan Detektif Hwang Jun-ho



Squid Game 2. youtube/Netflix

Nggak hanya Seong Gi-hun, **Lee Byung-hun** juga akan kembali sebagai **Front Man** yang misterius dan memiliki motivasi yang masih belum terungkap.

Dengan topeng hitamnya yang ikonik, Front Man tetap menjadi sosok yang sulit dipahami. Apakah dia hanya boneka yang digerakkan oleh kekuatan di balik permainan, atau ada motif pribadinya yang bakal terungkap di musim ini?

Selain itu, **Wi Ha-jun** juga mengulang perannya sebagai **Hwang Jun-ho**, detektif yang gigih dan bertekad tinggi. Di musim sebelumnya, kita lihat bagaimana Jun-ho berusaha mati-matian mencari kakaknya yang ternyata adalah Front Man.

Di Squid Game 2, Jun-ho dikabarkan akan punya peran besar dalam mengungkap rahasia di balik permainan ini. Dengan tekad dan keberanian yang luar biasa, kira-kira apa yang akan dilakukan oleh Jun-ho untuk menuntaskan misi berbahayanya?

Terkenal Mendunia, Squid Game Cetak Rekor dan Raih Banyak Penghargaan



Buat yang mungkin belum familiar, **Squid Game** bukan hanya serial biasa, lho! Musim pertamanya yang tayang di tahun 2021 sukses bikin gempar dunia.

Serial ini mendominasi **Global Top 10 Netflix** selama sembilan minggu berturut-turut, jadi yang pertama kalinya buat serial non-bahasa Inggris.

Bahkan, **Squid Game** sampai memenangkan penghargaan **Emmy** berkat cerita yang berani dan penuh ketegangan, yang ternyata sudah dikembangkan selama 12 tahun oleh Hwang Dong-hyuk.

Hebatnya lagi, butuh hanya **12 hari** buat Squid Game menjadi serial Netflix paling populer sepanjang masa!

Squid Game juga menjadi simbol pergerakan serial Korea yang mendunia dan membuka jalan bagi serial-serial Korea lainnya di panggung global.

Dengan tema yang kuat tentang kemiskinan, persaingan, dan kelangsungan hidup, serial ini sukses membuat penonton merasakan adrenalin sekaligus emosional.

Apa yang Bisa Diharapkan dari Squid Game 2?



Squid Game 2 – dok. Netflix

Bocoran cerita dari Squid Game 2 memang masih sangat terbatas, tapi dari teaser-nya, kita bisa berharap ketegangan yang lebih intens. Kali ini, Seong Gi-hun terlihat lebih siap menghadapi semua tantangan.

Dengan pengalaman yang ia dapat dari musim sebelumnya, Gi-hun akan berusaha mengungkap kebenaran kelam di balik permainan sadis tersebut.

Namun, pertanyaannya: apakah ia akan berhasil melawan sistem, atau malah kembali terjebak dalam jebakan yang lebih dalam?

Karakter-karakter baru juga kemungkinan besar akan muncul di musim kedua ini, dan mungkin mereka akan membawa dinamika serta tantangan baru yang belum pernah kita lihat sebelumnya.

Siapa tahu, mungkin ada karakter-karakter yang lebih

manipulatif, licik, atau justru lebih kuat dari Gi-hun.

Pastinya, plot twist yang mengejutkan bisa kita harapkan dari Hwang Dong-hyuk, yang sudah terkenal dengan alur cerita penuh kejutan.

Penantian Tersisa, Siapkan Mental untuk Kengerian Baru di 26 Desember!

Dengan rilisnya video teaser ini, fans Squid Game tentu saja dibuat makin nggak sabar! Musim kedua ini menjanjikan ketegangan yang lebih dari sebelumnya, dan mungkin jawaban atas misteri-misteri yang tersisa dari musim pertama.

Bayangkan, kalau musim pertamanya saja sudah bikin kita deg-degan setengah mati, bagaimana dengan musim kedua yang katanya bakal lebih brutal dan penuh drama?

Jadi, jangan sampai ketinggalan! Catat tanggalnya, **26 Desember 2024** hanya di Netflix. Siapkan mental, siapkan popcorn, dan siap-siap buat maraton Squid Game 2 di akhir tahun nanti.

Yuk, kita tunggu bersama-sama kelanjutan kisah Seong Gi-hun dalam dunia penuh intrik dan bahaya ini! Nah, kalau kamu punya teori atau ekspektasi buat musim kedua ini, share yuk di kolom komentar!

5 Ramuan Tradisional Ampuh Usir Batuk dan Pilek Secara

Alami, Yuk Coba!

Category: LifeStyle

November 3, 2024



Prolite – Batuk dan pilek memang bisa bikin aktivitas harian jadi terganggu banget, ya. Apalagi kalau lagi musim hujan atau cuaca tak menentu, tubuh kita rentan banget kena dua gangguan kesehatan ini.

Walaupun obat-obatan banyak tersedia, tak ada salahnya kita mencoba beberapa ramuan tradisional yang alami dan minim efek samping untuk usir batuk dan pilek. Selain lebih aman, bahan-bahannya juga mudah didapat, lho!

Nah, buat kamu yang lagi cari cara meredakan batuk dan pilek secara alami, berikut ini lima ramuan tradisional yang bisa dicoba. Simak, yuk!

1. Jahe Hangat dengan Madu – Pengusir Dahak dan Penyegar Tenggorokan



Ramuan jahe dan madu – Ist

Jahe memang sudah terkenal banget sebagai bahan yang ampuh meredakan batuk dan pilek. Rasa pedas dari jahe bisa membantu menghangatkan tenggorokan, meredakan dahak, serta memperlancar pernapasan. Madu, yang punya sifat antimikroba dan antiinflamasi, adalah pasangan sempurna buat jahe.

Cara Membuatnya:

- Ambil satu ruas jahe, cuci bersih, dan geprek atau iris tipis.
- Rebus jahe dengan 1,5 gelas air selama 10-15 menit.
- Setelah itu, angkat dan saring airnya.
- Tambahkan satu sendok makan madu saat air jahe hangat (jangan terlalu panas biar kandungan madunya tetap optimal).

Cara Penggunaan:

Minum ramuan ini dua kali sehari, terutama sebelum tidur. Rasakan tenggorokan yang lebih lega dan batuk yang mulai reda.

2. Kunyit dan Susu Hangat – Penyelamat dari Radang Tenggorokan



Kunyit dan susu hangat – fimela

Kunyit terkenal dengan kandungan kurkumin yang bisa mengatasi peradangan. Dalam hal ini, kunyit akan sangat membantu

meredakan radang tenggorokan yang sering muncul saat pilek. Dipadukan dengan susu hangat, ramuan ini juga akan meningkatkan sistem kekebalan tubuh.

Cara Membuatnya:

- Siapkan setengah sendok teh bubuk kunyit (atau sepotong kunyit segar yang sudah diparut).
- Campurkan kunyit ke dalam satu gelas susu hangat.
- Aduk hingga rata, dan kalau suka bisa tambahkan sedikit madu atau gula aren biar lebih enak.

Cara Penggunaan:

Minum ramuan ini sebelum tidur. Ramuan ini akan membantu kamu tidur lebih nyenyak dan bangun dengan tenggorokan yang terasa lebih baik.

3. Perasan Lemon dengan Madu – Penangkal Bakteri dan Virus Alami



Ilustrasi lemon dan madu – shutterstock

Lemon kaya akan vitamin C yang bisa memperkuat daya tahan tubuh, sementara madu punya sifat antibakteri yang bisa membantu mengatasi infeksi di tenggorokan. Ramuan ini cocok banget buat kamu yang sedang flu ringan dengan tenggorokan gatal.

Cara Membuatnya:

- Peras satu buah lemon segar, campurkan dengan satu gelas air hangat.
- Tambahkan satu sendok makan madu, aduk rata.

Cara Penggunaan:

Minum ramuan ini setiap pagi saat perut kosong. Efeknya akan

terasa seharian, membantu tubuh melawan virus flu dan menjaga stamina tetap prima.

4. Daun Sirih dan Jahe – Ampuh Melawan Batuk Berdahak



Ilustraasi daun sirih dan jahe – Ist

Daun sirih dikenal sebagai antiseptik alami yang bisa membantu membersihkan tenggorokan dari bakteri penyebab batuk berdahak.

Kombinasi daun sirih dengan jahe ini mampu meredakan tenggorokan yang gatal sekaligus mengeluarkan dahak yang mengganggu.

Cara Membuatnya:

- Ambil 2-3 lembar daun sirih dan satu ruas jahe.
- Cuci bersih, kemudian rebus dengan dua gelas air hingga tersisa satu gelas.
- Saring dan biarkan agak hangat sebelum diminum.

Cara Penggunaan:

Minum ramuan ini dua kali sehari. Tenggorokan akan terasa lebih lega dan batuk berdahak akan mulai berkurang.

5. Air Rebusan Kayu Manis dan Cengkeh – Melegakan Pernapasan dan Meredakan Batuk



Minuman cengkeh dan kayu manis – shutterstock

Kayu manis punya sifat antiinflamasi dan antiseptik yang ampuh

buat meredakan batuk dan pilek. Cengkeh juga dikenal sebagai penghangat tubuh dan bisa melegakan pernapasan. Ramuan ini cocok buat kamu yang lagi kesulitan bernapas karena hidung tersumbat.

Cara Membuatnya:

- Siapkan satu batang kayu manis dan 3-4 biji cengkeh.
- Rebus keduanya dalam dua gelas air hingga mendidih dan tersisa satu gelas.
- Tambahkan sedikit madu kalau suka.

Cara Penggunaan:

Minum ramuan ini saat hangat, terutama di pagi hari. Ramuan ini akan membantu melegakan hidung yang tersumbat dan meredakan batuk perlahan.

Tips Agar Ramuanmu Lebih Efektif Redakan Batuk dan Pilek!

1. **Konsisten Minum:** Minum ramuan ini secara rutin dan konsisten, setidaknya dua kali sehari untuk redakan batuk dan pilek.
2. **Perbanyak Istirahat:** Biarkan tubuh punya waktu untuk pulih dengan cukup istirahat.
3. **Jaga Pola Makan Sehat:** Hindari makanan berminyak, gorengan, atau yang terlalu pedas selama batuk pilek.
4. **Jaga Kelembapan Udara:** Gunakan humidifier atau uap air panas untuk menjaga kelembapan udara di rumah agar pernapasan lebih lega.

Nggak perlu khawatir kalau lagi batuk dan pilek, coba saja dulu ramuan-ramuan alami ini. Selain mudah dibuat, bahan-bahan tradisional ini sudah dikenal berkhasiat dari generasi ke generasi.

Selalu jaga kesehatan dan jangan lupa minum ramuannya secara

rutin biar cepat pulih, ya! Kalau kamu punya tips lain atau sudah coba salah satu dari ramuan di atas, share dong pengalaman kamu di kolom komentar!

Sinyal Lapar Emosi: Kapan Sebaiknya Diikuti, dan Kapan Harus Diabaikan?

Category: LifeStyle

November 3, 2024



Prolite – Kapan Harus Mengikuti atau Mengabaikan Sinyal Lapar Emosi? Temukan Keseimbangan Agar Tubuh dan Pikiran Tetap Sehat!

Sering nggak sih, kita tiba-tiba merasa lapar padahal baru

saja makan? Nah, ini mungkin bukan lapar fisik, tapi lapar emosi!

Lapar emosi bisa muncul saat kita merasa stres, bosan, atau butuh hiburan—dan akhirnya kita mencari pelampiasan lewat makanan. Tapi, kapan sebaiknya kita mengikuti sinyal lapar ini, dan kapan harus mengabaikannya?

Yuk, kita bahas cara menyeimbangkan antara lapar emosi dan kebutuhan tubuh, supaya kamu bisa tetap sehat tanpa harus merasa bersalah setelah makan!

Bagaimana Lapar Emosi Bisa Memicu Makan Berlebihan?



Saat emosi melanda, otak kita kadang-kadang langsung mencari “jalan pintas” untuk merasa lebih baik—dan makanan biasanya jadi pilihan utama!

Misalnya, saat sedang stress berat atau habis putus cinta, makanan manis atau gurih terasa seperti teman terbaik yang bisa menghibur hati.

Namun, masalahnya adalah makan berlebihan akibat lapar emosi bisa menyebabkan kenaikan berat badan yang tidak diinginkan. Hal ini terjadi karena makanan dikonsumsi bukan untuk memenuhi kebutuhan tubuh, melainkan untuk meredakan emosi.

Jadi, kalau terlalu sering menuruti lapar emosi, bukan cuma berat badan yang naik, tapi kesehatan mental kita juga bisa ikut terganggu karena rasa bersalah yang datang setelahnya.

Panduan Praktis: Kapan Lapar Emosi

Bisa Diterima, dan Kapan Harus Diatasi dengan Cara Lain?



Sebetulnya, sesekali makan karena lapar emosi itu wajar kok! Kita semua butuh comfort food, terutama saat sedang menghadapi masa-masa sulit. Tapi, ada baiknya kamu tahu kapan sinyal lapar ini bisa diterima dan kapan perlu dikendalikan.

1. Lapar Emosi yang Boleh Dituruti:

- *Mood Booster Sementara*: Kalau kamu merasa down dan butuh mood booster cepat, misalnya menikmati secangkir cokelat panas atau sepotong kecil kue favoritmu, itu nggak masalah. Kadang-kadang sedikit gula atau rasa manis bisa membantu mengembalikan semangat, asal tidak jadi kebiasaan setiap hari.
- *Perayaan Kecil*: Kadang, lapar emosi muncul karena kita ingin merayakan sesuatu, seperti saat mendapat pencapaian atau menyelesaikan tugas berat. Dalam kasus ini, mengizinkan diri untuk menikmati makanan favorit bisa jadi bentuk self-reward yang sehat.

2. Lapar Emosi yang Sebaiknya Diatasi dengan Cara Lain:

- *Saat Sedih atau Marah*: Kalau kamu makan setiap kali sedang sedih atau marah, ini bisa jadi kebiasaan yang kurang baik. Cari cara lain untuk mengatasi emosi, seperti menulis jurnal, curhat ke teman, atau melakukan aktivitas fisik ringan.
- *Makan karena Bosan*: Jika lapar muncul hanya karena bosan, lebih baik alihkan perhatian ke hal lain. Cobalah cari kegiatan baru seperti membaca, menonton film, atau mencoba hobi kreatif yang bisa mengalihkan rasa bosanmu tanpa harus ngemil.

Cara Menetapkan Batasan: Makan untuk Kenyamanan vs Makan untuk Kebutuhan Fisik



Salah satu cara untuk menjaga keseimbangan adalah dengan menetapkan batasan yang jelas antara makan untuk kenyamanan dan makan untuk kebutuhan tubuh.

Berikut beberapa tips praktis yang bisa membantu kamu memahami sinyal lapar dengan lebih baik:

- **Gunakan Skala Lapar:** Coba kenali tingkat lapar yang kamu rasakan dari 1 hingga 10, di mana 1 adalah sangat lapar dan 10 adalah kenyang penuh. Kalau lapar masih di sekitar angka 4 atau 5, itu mungkin tanda bahwa kamu tidak benar-benar lapar secara fisik.
- **Beri Jeda Waktu:** Saat rasa lapar muncul, coba tunggu 10–15 menit sebelum makan. Gunakan waktu ini untuk bertanya ke diri sendiri, “Apakah aku lapar karena tubuh benar-benar butuh energi, atau hanya ingin makan karena merasa jenuh atau cemas?”
- **Nikmati Setiap Gigitan:** Kalau kamu memutuskan untuk makan, nikmati setiap gigitan dengan perlahan. Selain membantu pencernaan, cara ini juga membuat kamu lebih cepat merasa puas sehingga terhindar dari makan berlebihan.

Tips Mengembangkan Kebiasaan Sehat dengan Mendengarkan Tubuh



Mengembangkan kebiasaan sehat berarti belajar mendengarkan tubuh kita dan menghargai sinyal yang diberikannya.

Berikut adalah beberapa tips yang bisa membantu kamu mendengarkan tubuh tanpa harus makan berlebihan:

1. **Kenali Emosi:** Cobalah untuk lebih sadar terhadap emosi yang kamu rasakan. Saat merasa tertekan atau stres, catat di jurnal atau coba bicarakan dengan orang terdekat. Mencari pelampiasan selain makanan bisa membantu mengurangi keinginan untuk makan berlebihan saat emosi sedang tinggi.
2. **Cari Alternatif Aktivitas:** Kalau lapar emosi muncul, cobalah kegiatan fisik ringan seperti jalan kaki, stretching, atau bahkan meditasi. Aktivitas ini bisa membantu melepaskan hormon endorfin yang membuat kamu merasa lebih rileks tanpa harus ngemil.
3. **Buat Rutinitas Makan yang Teratur:** Jadwal makan yang teratur akan membantu tubuh lebih mudah membedakan lapar fisik dan lapar emosi. Saat tubuh terbiasa dengan pola makan yang konsisten, sinyal lapar fisik juga lebih mudah dikenali.
4. **Rencanakan "Comfort Food" Secara Teratur:** Tidak ada salahnya punya jadwal untuk menikmati makanan favoritmu sekali-sekali. Misalnya, sisihkan satu hari di akhir pekan untuk ngemil sesuatu yang kamu suka. Dengan cara ini, kamu bisa tetap menikmati comfort food tanpa berlebihan.

Lapar emosi memang hal yang wajar dan sesekali menuruti keinginan tersebut bukanlah dosa.

Tapi ingat, mendengarkan tubuh dan memahami sinyal lapar fisik dan emosi akan membantu kita menjaga keseimbangan dan menghindari makan berlebihan.

Coba praktekan tips-tips di atas agar kamu bisa menikmati makanan dengan lebih bijak dan tetap sehat.

Yuk, mulai sekarang belajar mendengarkan sinyal tubuh kita dengan lebih baik, dan jaga keseimbangan antara kebutuhan

fisik dan kenyamanan emosi!

'Sampai Nanti, Hanna!': Kisah Cinta dan Kebebasan yang Akan Menginspirasi di Awal Desember 2024!

Category: LifeStyle
November 3, 2024



Prolite – Kalau kamu penggemar kisah romantis Indonesia yang mendalam dan penuh makna, film **Sampai Nanti, Hanna!** bakal jadi sajian menarik untuk menutup akhir tahun.

Dibuat oleh Pic[k]Lock Films, bekerja sama dengan Azoo Projects, Fortius Films, dan City Vision, film ini siap membawa kamu masuk ke perjalanan batin dua karakter utamanya,

Gani dan Hanna.

Disutradarai oleh Agung Sentausa, film yang dibintangi oleh Juan Bio One dan Febby Rastanty ini mengisahkan cinta yang tertahan, kebebasan yang sulit diraih, dan perjuangan pribadi yang penuh emosi.

Buat kamu yang sudah nonton trailer-nya, pasti terasa ada kesan emosional mendalam dari pertemuan-pertemuan Gani dan Hanna.

Ini bukan sekadar cerita cinta biasa—di sini, kamu akan diajak menyelami konflik batin yang begitu kompleks, yang mungkin relatable buat banyak orang.

Yuk, kita kupas tuntas tentang apa yang bikin film ini wajib masuk watchlist kamu Desember nanti!

Gani dan Hanna: Kisah Cinta Sederhana yang Rumit dan Menyentuh Hati



Film Sampai Nanti, Hanna!

Film ini berfokus pada Gani, seorang mahasiswa Bandung yang pendiam dan tulus. Karakter yang diperankan oleh Juan Bio One ini menyimpan rasa cinta mendalam pada Hanna, seorang perempuan yang bagi Gani adalah sosok penuh keberanian.

Kecintaan Gani pada Hanna tumbuh seiring waktu, tapi dia memilih untuk mencintai dalam diam.

Baginya, Hanna adalah sosok yang selalu mampu menghidupkan hari-harinya, meskipun ia hanya bisa menuliskan perasaannya dalam buku harian.

“Gani adalah karakter yang begitu tulus, dia menyimpan semua

perasaannya hanya untuk Hanna. Ia lebih memilih mencintai dalam diam, dan itu membuat karakternya kuat namun juga tragis,” jelas Bio One tentang perannya sebagai Gani.

Sementara itu, Hanna, diperankan oleh Febby Rastanty, adalah perempuan yang berusaha melepaskan diri dari masa lalunya.

Tumbuh dalam lingkungan yang mengekang, Hanna merasa hidupnya tak sepenuhnya miliknya sendiri.

Meskipun dia tampak berani, di balik keberaniannya itu ada luka batin yang mendalam, sesuatu yang terus menghantuinya di sepanjang cerita.

“Hanna adalah karakter yang kompleks, menghadapi ketakutan dan luka batin. Perjuangannya adalah cerminan dari banyak orang yang terjebak dalam hubungan tidak sehat tetapi tidak tahu cara untuk lepas,” ungkap Febby Rastanty mengenai perannya sebagai Hanna.

Cinta yang Tak Terungkap dan Keinginan untuk Meraih Kebebasan

Trailer **Sampai Nanti, Hanna!** berhasil membawa penonton dalam emosi yang terasa begitu kuat—pertemuan Gani dan Hanna penuh kehangatan, tapi juga menyimpan ketegangan.

Setiap adegan memperlihatkan perjuangan mereka untuk meraih kebahagiaan, meskipun cinta mereka dipenuhi rintangan yang tidak mudah.

Gani yang terus mencintai Hanna dari jauh, dan Hanna yang terperangkap dalam hidup yang tidak sepenuhnya ia inginkan, menciptakan konflik batin yang menguras emosi.

“Film ini mengangkat topik-topik yang jarang dibicarakan dalam romansa, seperti tekanan dalam hubungan, luka batin,

dan keberanian untuk keluar dari masa lalu,” kata Agung Sentausa, sang sutradara.

Gani, dengan segala harapannya yang tertahan, adalah simbol kekuatan cinta yang tak terucap, sementara Hanna adalah cerminan dari mereka yang berusaha keluar dari bayang-bayang masa lalu.

Ketika takdir mempertemukan mereka kembali, kita akan melihat momen penuh intensitas di mana ada kesempatan untuk menemukan kebahagiaan yang mungkin belum mereka rasakan sebelumnya.

Perspektif Baru tentang Cinta, Keberanian, dan Harapan



Film Sampai Nanti, Hanna!

Melalui **Sampai Nanti, Hanna!**, Agung Sentausa ingin menghadirkan romansa yang bukan hanya sekadar tentang kebahagiaan atau kesedihan.

Ini adalah cerita tentang perjalanan dua jiwa yang mencoba menemukan makna kebebasan dan harapan dalam cinta yang rumit.

Dewi Umayu Rachman, produser film ini, menyampaikan bahwa **Sampai Nanti, Hanna!** juga mengajak penonton merenungi pilihan hidup mereka sendiri.

“Kisah ini adalah tentang bagaimana setiap keputusan bisa membentuk masa depan kita. Kalaupun ada kesempatan kedua, maka akhirnya pun harus lebih baik dari yang sebelumnya,” ungkap Dewi Umayu.

Setiap pertemuan antara Gani dan Hanna menggambarkan kelegaan sekaligus rasa sakit yang mendalam.

Bagi Gani, Hanna adalah harapan yang ia simpan dalam diam, sedangkan bagi Hanna, Gani adalah tempat ia bisa merasa sedikit lebih bebas, meskipun tidak mudah.

Sampai Nanti, Hanna! – Perjalanan Emosional yang Wajib Ditonton!

Dengan berbagai dinamika emosional dan konflik batin yang diangkat, **Sampai Nanti, Hanna!** bukan sekadar film cinta biasa.

Ini adalah kisah tentang betapa beratnya mengatasi rasa takut dan menemukan keberanian untuk meraih kebahagiaan yang sejati.

Setiap adegan dalam trailer membuat kita ikut merasakan betapa intensnya cinta yang tertahan dan perjuangan mereka untuk merdeka dari luka masa lalu.

Sampai Nanti, Hanna! akan tayang di bioskop Indonesia mulai 5 Desember 2024, jadi siapkan dirimu untuk menyelami kisah penuh makna ini!

Jangan sampai ketinggalan ya, apalagi kalau kamu pecinta kisah romansa yang mendalam dan penuh emosi. Untuk update terbaru, kamu bisa follow Instagram mereka di **@sampainantihanna**.

Jangan sampai kamu melewatkan kesempatan untuk menyaksikan cerita yang akan membuatmu merenung tentang cinta, keberanian, dan harapan.

Saksikan di bioskop kesayanganmu, dan mari ikut menyelami emosi yang dihadirkan Gani dan Hanna dalam perjalanan mereka!

3 Dessert Khas Bandung yang Wajib Kamu Bawa Pulang, Manisnya Bikin Rindu!

Category: LifeStyle

November 3, 2024



Prolite – 3 Rekomendasi Dessert ala Bandung untuk Oleh-Oleh: Manisnya Buat yang di Rumah Kangen Bandung!

Bandung nggak cuma terkenal dengan udaranya yang sejuk dan pemandangan yang indah, tapi juga jadi surga buat para pecinta kuliner, termasuk dessert!

Kalau kamu main ke Bandung dan lagi bingung cari oleh-oleh yang beda dari biasanya, wajib coba dessert-dessert yang lagi viral ini.

Mulai dari yang manis, lumer, sampai yang bikin ketagihan, yuk intip 3 rekomendasi dessert Bandung yang cocok banget buat

jadi oleh-oleh!

1. Bandung Cheesecuit – Perpaduan Keju dan Biskuit yang Viral!



Siapa sih yang nggak tahu Bandung Cheesecuit? Dessert satu ini sedang jadi primadona di TikTok dengan lebih dari satu juta penonton!

Bandung Cheesecuit adalah perpaduan unik antara biskuit renyah dan keju yang creamy. Kombinasi manis dan gurihnya benar-benar memanjakan lidah, cocok banget jadi oleh-oleh untuk keluarga atau teman.

- **Varian Rasa Beragam:** Bandung Cheesecuit punya banyak pilihan rasa, mulai dari double cheese, choco crunchy, mix fruit, strawberry, choco malt, black crumble, red velvet, durian, lotus biscoff, tiramisu, hingga green tea. Salah satu yang paling favorit adalah double cheese choco crunchy—pas banget buat para pecinta coklat dan keju!
- **Pilihan Menu Lainnya:** Nggak cuma Cheesecuit, di sini kamu juga bisa mencoba menu lainnya seperti puding, cheese chewy, dan cheese pie yang nggak kalah enak. Jadi, selain untuk oleh-oleh, bisa juga nih buat camilan sepanjang jalan pulang.
- **Lokasi dan Jam Operasional:** Bandung Cheesecuit sudah memiliki 5 cabang di Jawa Barat, jadi gampang banget ditemukan. Buka mulai pukul – WIB, kamu bisa mampir ke:
 - Dago: Jl. Ir. H. Juanda , Coblong, Bandung
 - Buah Batu: Jl. Buah Batu , Turangga, Bandung
 - Antapani: Jl. Purwakarta , Antapani Kidul, Bandung
 - Cimahi: Jl. Jend. H. Amir Machmud , Cimahi Utara
 - Kopo: Jl. Taman Kopo Indah 1 No.8, Kabupaten Bandung

- **Harga Terjangkau:** Mulai dari , kamu sudah bisa menikmati Bandung Cheesecuit. Selain enak, harganya yang ramah kantong bikin dessert ini makin cocok dijadikan oleh-oleh.

2. Briiz Chocolate – Surganya Pecinta Cokelat!



Untuk kamu yang cinta mati sama cokelat, Briiz Chocolate adalah surga kecil yang harus kamu kunjungi!

Briiz Chocolate menghadirkan berbagai macam dessert cokelat yang bikin hati meleleh dan perut bahagia.

Mulai dari minuman cokelat, chocolate bar, sampai pave chocolate yang creamy banget, semuanya tersedia di sini!

- **Pilihan Menu yang Lengkap:** Kamu bisa temukan menu-menu cokelat yang menggoda seperti macaron, cookies, hingga pave chocolate aneka rasa. Salah satu yang paling digemari adalah milk chocolate dan matcha pave chocolate—teksturnya lumer banget di mulut!
- **Harga Pave Chocolate:** Untuk pave chocolate favorit, kamu bisa membelinya dengan harga per kotak. Cocok dijadikan oleh-oleh premium untuk keluarga di rumah.
- **Lokasi dan Jam Operasional:** Briiz Chocolate punya 2 cabang di Bandung:
 - Palasari (): Jl. Palasari No.2, Lengkong, Bandung
 - Saparua (): Jl. Ambon , Citarum, Bandung Wetan

Dengan aneka menu cokelat berkualitas, Briiz Chocolate adalah pilihan sempurna buat kamu yang ingin membawa oleh-oleh manis dan eksklusif dari Bandung.

3. Tiramisusu by Chocomory – “Oleh-oleh Sombong” yang Lumer di Mulut



Tiramisusu by Chocomory, yang dijuluki “oleh-oleh sombong” khas Bandung, jadi favorit para wisatawan yang ingin membawa pulang camilan unik dan nikmat. Rasanya yang manis dan lumer di mulut bikin dessert ini nggak cukup cuma dimakan satu kali!

- **Pilihan Menu yang Viral:** Tiramisusu by Chocomory menawarkan berbagai pilihan dessert kekinian seperti tiramisu, crispy brownie, mini choco bar, dan choco bag. Salah satu menu yang paling laris adalah Tiramisu Snow Mountain seharga dan Moo Moo Roll seharga –perfect buat pencinta tiramisu dan keju!
- **Daya Tahan:** Dessert box ini hanya bertahan selama 12 jam di suhu ruang, jadi sebaiknya langsung dikonsumsi atau disimpan di kulkas jika belum dimakan.
- **Lokasi dan Jam Operasional:** Tiramisusu by Chocomory sudah punya 5 cabang di Bandung dengan jam operasional berbeda. Berikut lokasinya:
 - Cihapit (– WIB): Jl. Anggrek , Bandung Wetan
 - Gegerkalong (– WIB): Jl. Dr. Setiabudi , Sukasari, Bandung
 - Lembang (Weekday: – , Weekend: –): Jl. Raya Lembang , Bandung
 - Buah Batu (– WIB): Jl. Buah Batu , Bandung
 - Braga (Weekday: – , Weekend: –): Jl. Braga , Sumur Bandung

Yuk, Bawa Pulang Manisnya Bandung!

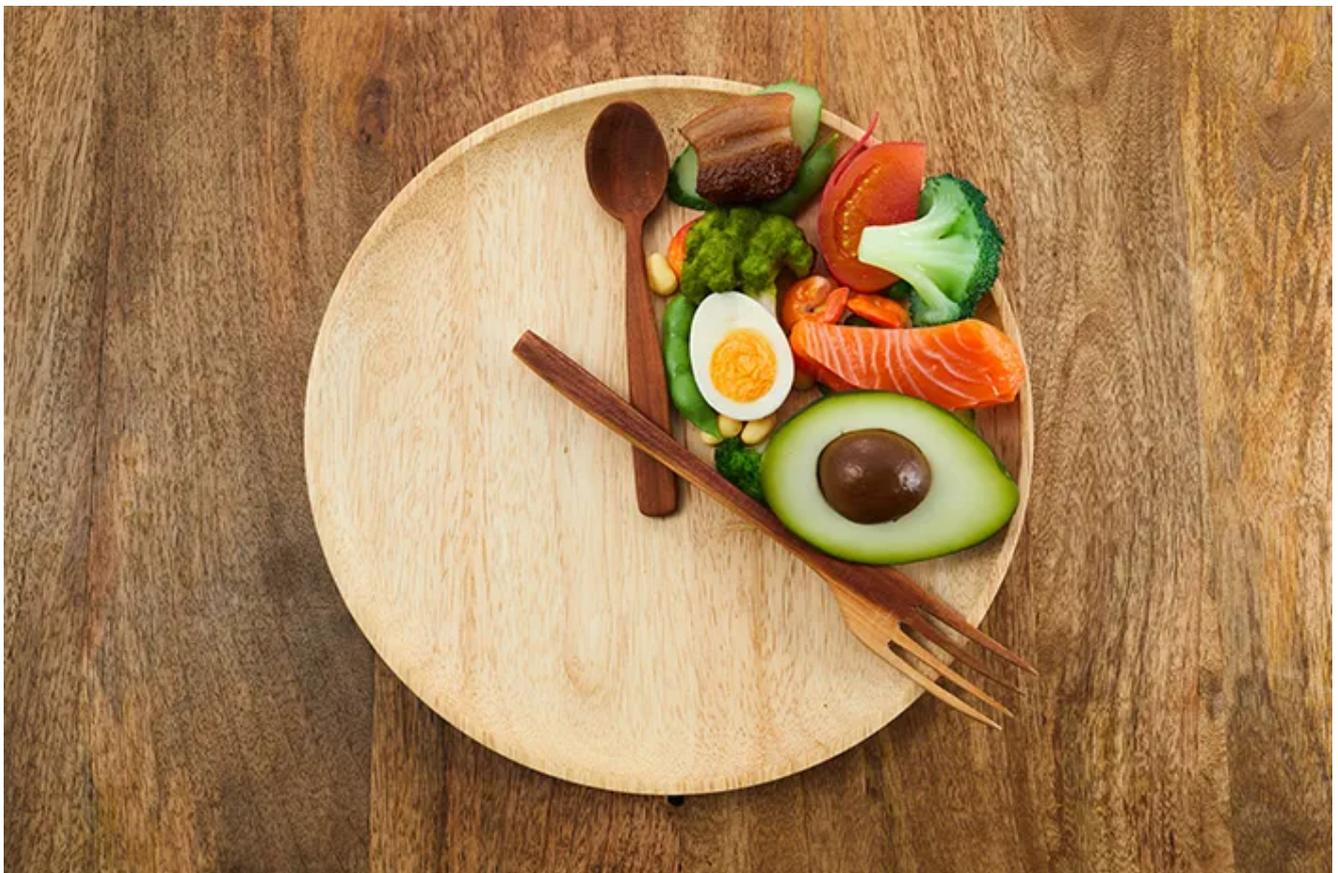
Itulah tiga rekomendasi dessert ala Bandung yang wajib kamu jadikan oleh-oleh. Dengan berbagai pilihan rasa dan variasi menu, oleh-oleh ini bakal bikin keluarga atau teman di rumah kangen Bandung dan tentunya jadi oleh-oleh spesial yang tak

terlupakan.

Jadi, saat berkunjung ke Bandung, pastikan kamu mampir ke Bandung Cheesecuit, Briiz Chocolate, atau Tiramisusu by Chocomory. Happy traveling, dan semoga oleh-olehnya disukai ya!

Atasi Efek Samping Intermittent Fasting Biar Tetap Semangat Jalani Pola Makan Sehat !

Category: LifeStyle
November 3, 2024



Prolite – Siapa nih yang sudah mencoba intermittent fasting (IF) tapi malah merasa badan lemas, sakit kepala, atau susah tidur?

Tenang, kamu tidak sendiri! Intermittent fasting memang menawarkan segudang manfaat, mulai dari menurunkan berat badan hingga meningkatkan metabolisme.

Tapi, nggak sedikit juga yang mengalami beberapa efek samping saat pertama kali memulainya. Yuk, kita bahas apa saja efek samping yang bisa muncul dan cara-cara mengatasinya supaya kamu bisa menjalani IF dengan lebih nyaman!

Efek Samping yang Mungkin Muncul Saat Memulai Intermittent Fasting



Sebagian besar efek samping yang dirasakan di awal IF terjadi karena tubuh sedang beradaptasi dengan pola makan baru. Berikut beberapa keluhan yang sering dialami:

1. Sakit Kepala

Sakit kepala adalah salah satu efek samping yang paling umum saat baru mulai IF. Biasanya ini terjadi karena tubuh kita terbiasa mendapatkan asupan makanan di waktu tertentu, jadi ketika pola itu berubah, bisa muncul rasa pusing atau sakit kepala.

2. Lemas dan Kurang Energi

Ketika kamu mengurangi frekuensi makan, tubuh akan merasa kurang energi pada awalnya. Ini biasanya karena tubuh belum terbiasa menggunakan lemak sebagai sumber energi utama saat tidak ada asupan kalori.

3. Susah Tidur

Beberapa orang mengalami gangguan tidur ketika baru mulai IF, terutama jika memilih metode puasa yang mengharuskan makan pada malam hari. Pola tidur bisa

terganggu, yang justru membuat tubuh semakin lelah.

4. Gangguan Pencernaan

Beberapa orang juga mengalami gangguan pencernaan, seperti perut kembung atau sembelit. Ini terjadi jika kamu tidak cukup mengonsumsi serat dan cairan selama periode makan.

Tips Mengurangi Efek Samping dengan Pola Makan dan Hidrasi yang Tepat



Supaya efek samping ini nggak membuat kamu kapok atau menyerah di tengah jalan, ada beberapa tips yang bisa kamu coba:

1. Jaga Hidrasi

Saat IF, jangan lupa untuk minum banyak air putih, terutama selama periode puasa. Dehidrasi bisa memicu sakit kepala dan lemas. Kamu juga bisa minum teh herbal atau air kelapa untuk menjaga tubuh tetap terhidrasi.

2. Konsumsi Nutrisi yang Tepat Saat Makan

Pastikan kamu mengonsumsi makanan yang mengandung cukup karbohidrat kompleks, protein, serat, dan lemak sehat selama periode makan. Nutrisi yang seimbang akan membantu tubuh mendapatkan energi yang cukup dan mengurangi risiko lemas.

3. Jangan Langsung Lompat ke Puasa Panjang

Bagi yang baru mulai IF, jangan langsung mencoba metode puasa yang terlalu panjang, seperti 24 jam atau OMAD (One Meal a Day). Mulailah dengan metode 12:12 atau 14:10, lalu naikkan durasinya secara bertahap.

4. Rutin Berolahraga Ringan

Olahraga ringan, seperti jalan santai atau yoga, bisa membantu tubuh menyesuaikan diri dengan IF. Tapi, hindari olahraga berat pada awal IF, karena tubuh

mungkin masih dalam fase penyesuaian.

Rekomendasi Makanan Kaya Nutrisi yang Bisa Mendukung Kebutuhan Energi Selama Periode Makan



Memilih makanan yang tepat selama periode makan bisa membantu mengatasi efek samping IF, lho. Berikut beberapa jenis makanan yang sebaiknya kamu konsumsi:

- **Protein Tinggi**

Konsumsi protein seperti ayam, ikan, telur, atau tahu untuk membantu membangun otot dan mempertahankan energi sepanjang hari.

- **Serat dari Sayuran dan Buah**

Sayuran hijau, buah beri, dan apel kaya akan serat, yang membantu menjaga pencernaan tetap lancar dan membuat perut kenyang lebih lama.

- **Karbohidrat Kompleks**

Pilih karbohidrat kompleks seperti oats, quinoa, atau ubi yang dicerna perlahan, sehingga kamu merasa kenyang lebih lama dan energi bisa bertahan.

- **Lemak Sehat**

Alpukat, kacang-kacangan, dan minyak zaitun mengandung lemak sehat yang baik untuk tubuh dan membantu mengurangi rasa lapar selama puasa.

Contoh Menu Sehat:

- **Sarapan (Buka Puasa):** Oatmeal dengan topping buah-buahan, chia seeds, dan madu.
- **Makan Siang:** Ayam panggang dengan quinoa, brokoli, dan wortel.
- **Makan Malam (Penutup Periode Makan):** Salmon panggang dengan salad sayur dan alpukat.

Kapan Sebaiknya Berhenti atau Konsultasi dengan Dokter?



Intermittent fasting memang menawarkan banyak manfaat, tapi tidak semua orang cocok dengan metode ini.

Jika efek samping seperti sakit kepala, lemas, atau gangguan tidur berlangsung terus-menerus dan mengganggu aktivitas sehari-hari, sebaiknya berhenti dulu dan konsultasi dengan dokter atau ahli gizi.

Terlebih lagi, jika kamu memiliki kondisi kesehatan tertentu, seperti diabetes atau masalah pencernaan, sebaiknya cek dengan profesional sebelum mulai Intermittent Fasting.

Intermittent fasting memang bisa jadi cara yang efektif untuk menjaga kesehatan, menurunkan berat badan, dan meningkatkan energi.

Namun, setiap orang punya respons yang berbeda terhadap metode ini. Jadi, mulailah dengan bijak, dengarkan tubuhmu, dan jangan ragu untuk berkonsultasi dengan dokter jika ada efek samping yang mengganggu.

Selamat mencoba Intermittent Fasting, dan semoga perjalanan sehatmu menyenangkan!

Mengapa Tubuh Lebih Mudah

Berkeringat Saat Sakit? Ini Penjelasannya!

Category: LifeStyle

November 3, 2024



Prolite – Pernah nggak sih kamu merasa tiba-tiba berkeringat deras ketika sedang sakit? Apalagi kalau demam, rasanya badan jadi lengket, panas dingin, dan nggak nyaman banget.

Nah, ternyata ada alasan ilmiah di balik fenomena ini! Keringat saat sakit bukan cuma tanda kalau kita sedang nggak enak badan, tapi juga bagian penting dari cara tubuh kita melawan infeksi.

Yuk, kita kupas lebih dalam tentang kenapa tubuh kita lebih mudah berkeringat saat sakit!

Kenapa Tubuh Berkeringat Lebih Banyak Saat Sakit? Yuk, Intip

Alasannya!



Berkeringat adalah respons alami tubuh untuk menjaga suhu tubuh tetap stabil. Ketika suhu tubuh naik karena infeksi atau peradangan, kelenjar keringat kita akan bekerja lebih aktif untuk mengeluarkan cairan dari tubuh.

Inilah yang biasa disebut dengan **sweating response** atau respons berkeringat. Saat sakit, terutama ketika demam, tubuh akan bekerja lebih keras untuk mengatur suhu supaya tetap dalam batas yang aman.

Ketika suhu tubuh meningkat, itu artinya sistem kekebalan tubuh sedang “on” alias sedang beraksi untuk melawan virus atau bakteri.

Nah, peningkatan suhu ini adalah mekanisme alami yang membantu membunuh patogen penyebab infeksi. Karena itulah tubuh akan berusaha untuk “mendinginkan” diri melalui proses berkeringat.

Keringat Sebagai “Pendingin” Alami Tubuh



Saat suhu tubuh naik, otak kita, khususnya di bagian hipotalamus, akan mengirimkan sinyal ke kelenjar keringat untuk mulai bekerja.

Kelenjar ini lalu melepaskan cairan ke permukaan kulit, yang akan menguap dan memberikan efek dingin.

Proses ini disebut **thermoregulation** atau regulasi suhu tubuh. Dengan berkeringat, tubuh bisa:

- **Mengeluarkan panas:** Saat keringat menguap dari permukaan

kulit, panas dari dalam tubuh akan ikut “terserap”, sehingga suhu tubuh menurun.

- **Menurunkan suhu tubuh yang tinggi saat demam:** Demam adalah tanda kalau tubuh kita sedang bekerja keras melawan infeksi. Dengan berkeringat, suhu tubuh yang tinggi bisa turun secara alami tanpa bantuan obat, meskipun kadang membutuhkan waktu lebih lama.

Sistem Kekebalan Tubuh dan Keringat: Tim Kerja yang Kompak!



Saat tubuh terinfeksi, baik oleh virus atau bakteri, sistem kekebalan tubuh kita langsung aktif. Nah, reaksi ini juga memicu beberapa respons yang bikin tubuh jadi lebih “panas” atau hangat dari biasanya.

Inilah kenapa saat sedang demam, tubuh berusaha mengeluarkan lebih banyak keringat. Proses ini bisa terjadi karena:

1. Sitokin yang Dilepaskan oleh Sistem Kekebalan

Sitokin adalah protein yang berperan sebagai “pengirim pesan” antar sel dalam tubuh kita. Ketika sistem imun mendeteksi infeksi, sitokin akan dilepaskan dalam jumlah banyak untuk “membangunkan” sel-sel imun lain agar ikut menyerang patogen. Nah, peningkatan sitokin ini yang membuat tubuh kita merasa panas, dan tubuh pun bereaksi dengan berkeringat untuk menormalkan suhu.

2. Efek Demam yang Menghangatkan Tubuh

Demam adalah cara tubuh melawan infeksi, karena banyak patogen yang nggak tahan pada suhu tinggi. Namun, agar tidak berlebihan, tubuh akan otomatis mengeluarkan keringat ketika suhu sudah terlalu tinggi, seolah memberi “rem” agar demam tidak semakin parah.

3. Proses Pemulihan dari Infeksi

Saat demam mulai reda, kita cenderung lebih banyak

berkeringat lagi, terutama di malam hari. Ini adalah cara tubuh untuk “membersihkan” sisa-sisa zat atau toksin yang dilepaskan oleh patogen. Jadi, kalau kamu berkeringat deras saat demam mulai turun, itu pertanda baik bahwa tubuhmu sedang memulihkan diri.

Manfaat Keringat saat Sakit: Lebih dari Sekadar “Mendinginkan” Tubuh



Selain membantu mendinginkan tubuh, berkeringat saat sakit punya beberapa manfaat lain, lho:

- **Mengeluarkan Toksin dari Tubuh**

Saat berkeringat, beberapa zat sisa metabolisme dan toksin juga ikut terbawa keluar dari tubuh. Ini bisa membantu mempercepat proses pemulihan dan memberikan efek segar setelah demam mereda.

- **Mendukung Proses Detoksifikasi Alami**

Tubuh kita memang punya sistem detoksifikasi alami, seperti melalui hati dan ginjal. Namun, berkeringat juga jadi salah satu cara untuk membuang zat-zat yang nggak dibutuhkan tubuh, terutama saat tubuh sedang sakit.

- **Menyeimbangkan Suhu dan Meningkatkan Rasa Nyaman**

Meski kadang berkeringat bikin kita merasa lengket dan nggak nyaman, keringat sebenarnya membantu tubuh kita agar tidak terlalu “overheat” atau panas berlebihan. Ini terutama penting saat suhu tubuh sangat tinggi.

Dengarkan Tubuhmu dan Istirahat yang Cukup

Jadi, nggak perlu khawatir kalau kamu berkeringat lebih banyak saat sedang sakit. Itu tandanya tubuhmu sedang bekerja keras melawan infeksi, dan keringat adalah cara alami tubuh untuk menyeimbangkan suhu.

Kalau kamu lagi nggak enak badan, pastikan tetap terhidrasi dengan minum air yang cukup, istirahat, dan jangan lupa cek suhu tubuhmu secara berkala, ya.

Ingat, setiap tetes keringat itu adalah bagian dari proses pemulihanmu. Jadi, tetap dukung tubuh dengan istirahat dan asupan nutrisi yang baik, biar segera pulih dan fit kembali!

Dark Chocolate vs Milk Chocolate : Mana yang Lebih Sehat ?

Category: LifeStyle
November 3, 2024



Prolite – Siapa sih yang nggak suka cokelat? Entah itu dark

chocolate yang punya rasa pahit khas, atau milk chocolate yang creamy dan manis, keduanya punya pesona masing-masing.

Tapi, kalau kita ngomongin soal kesehatan, mana yang lebih baik, ya? Ternyata, ada beberapa hal menarik yang perlu kita ketahui soal dua jenis cokelat ini. Yuk, kita intip perbandingannya!

Perbandingan Nutrisi : Dark Chocolate vs Milk Chocolate



- **Cokelat Hitam (Dark Chocolate)** : Cokelat hitam dikenal dengan kandungan kakao yang lebih tinggi, biasanya mulai dari 50% hingga 90%. Semakin tinggi persentase kakao, biasanya cokelat jadi lebih kaya nutrisi. Selain itu, cokelat hitam punya kandungan gula yang lebih rendah dibandingkan cokelat susu. Gula rendah, kakao tinggi, jadi pilihan lebih sehat, kan?

Di dalam cokelat hitam, ada:

- **Kalori**: Rata-rata 150-170 kalori per 28 gram.
- **Gula**: Lebih rendah, sekitar 2-5 gram per sajian.
- **Antioksidan**: Kandungan flavonoid, antioksidan kuat yang bisa bantu lawan radikal bebas.
- **Serat dan Mineral**: Seperti zat besi, magnesium, dan serat yang penting untuk pencernaan.
- **Cokelat Susu (Milk Chocolate)** : Kalau cokelat susu, biasanya mengandung lebih banyak susu dan gula, plus lebih sedikit kakao. Hasilnya, cokelat ini terasa lebih creamy dan manis, tetapi efek nutrisinya pun jadi berkurang. Cokelat susu memang enak, tapi bukan berarti pilihan yang paling sehat kalau sering dikonsumsi, lho!
Di dalam cokelat susu, kamu akan menemukan:

- **Kalori**: Lebih tinggi, sekitar 150-200 kalori per

28 gram.

- **Gula:** Bisa mencapai 10-15 gram per sajian.
- **Lemak Jenuh:** Biasanya lebih tinggi karena tambahan susu.
- **Antioksidan:** Jumlah flavonoid lebih rendah karena sedikitnya kandungan kakao.

Manfaat Kesehatan Dark Chocolate yang Lebih Unggul Dibandingkan Milk Chocolate



Berdasarkan nutrisinya, dark chocolate jelas punya manfaat yang lebih unggul dibandingkan milk chocolate. Yuk, lihat apa saja manfaat cokelat hitam buat kesehatan:

1. Kaya Antioksidan

Cokelat hitam kaya akan flavonoid yang bertindak sebagai antioksidan. Antioksidan ini berguna untuk menangkal radikal bebas yang bisa merusak sel tubuh dan menyebabkan penuaan dini.

2. Meningkatkan Kesehatan Jantung

Studi menunjukkan bahwa konsumsi cokelat hitam dapat membantu mengurangi risiko penyakit jantung dengan menurunkan tekanan darah, meningkatkan aliran darah, dan mengurangi kolesterol LDL (kolesterol jahat).

3. Memperbaiki Mood dan Mengurangi Stres

Ada alasan kenapa cokelat selalu jadi comfort food! Cokelat hitam mengandung serotonin dan endorfin alami yang membantu meningkatkan mood dan meredakan stres. Konsumsi cokelat hitam dalam jumlah yang tepat bisa bikin kamu merasa lebih bahagia.

4. Baik untuk Fungsi Otak

Flavonoid dalam cokelat hitam juga membantu meningkatkan fungsi otak dengan memperbaiki aliran darah ke otak,

sehingga bagus buat fokus dan memori kita.

Tips Memilih Cokelat yang Sehat dan Kaya Kakao



Cocoa beans, powder, crushed cocoa beans and chocolate on wooden background.

Kalau kamu sudah memutuskan untuk memilih cokelat hitam demi kesehatan, bagus! Tapi jangan asal pilih, ya. Perhatikan beberapa tips berikut untuk mendapatkan cokelat hitam yang terbaik:

1. Perhatikan Persentase Kakao

Semakin tinggi persentase kakao, semakin baik kandungan nutrisinya. Idealnya pilih cokelat dengan kandungan kakao minimal 70% untuk mendapatkan manfaat antioksidan yang lebih maksimal.

2. Hindari Cokelat dengan Tambahan Gula Berlebihan

Cek labelnya dan pilih yang kandungan gulanya rendah. Cokelat hitam dengan persentase kakao tinggi biasanya lebih sedikit gula, jadi otomatis lebih sehat.

3. Pilih Cokelat yang Bebas dari Bahan Tambahan Tidak Sehat

Beberapa produk cokelat hitam menambahkan bahan pengawet atau pemanis buatan yang sebenarnya nggak perlu. Cari yang murni, tanpa tambahan yang aneh-aneh supaya manfaatnya nggak berkurang.

4. Jangan Konsumsi Berlebihan

Meski cokelat hitam lebih sehat, tetap batasi konsumsi harianmu. Cukup 1-2 ons per hari untuk manfaat optimal tanpa tambahan kalori berlebihan.

Cokelat Mana yang Jadi Pilihanmu?

Memilih antara dark chocolate dan milk chocolate sebenarnya

tergantung tujuan kamu. Kalau kamu ingin menikmati rasa manis yang lebih creamy, milk chocolate bisa jadi pilihan sesekali.

Tapi kalau kamu ingin manfaat kesehatan dari cokelat, cokelat hitam jelas lebih unggul. Antioksidan tinggi, gula rendah, dan nutrisi yang lebih bervariasi membuat cokelat hitam cocok untuk dijadikan camilan sehat sehari-hari.

Jadi, sudah tahu cokelat mana yang lebih cocok buatmu? Yuk, mulai konsumsi cokelat dengan lebih bijak dan rasakan manfaat sehatnya!

Kenali 6 Faktor Resiko Tumor Payudara dan Penanganannya

Category: LifeStyle
November 3, 2024



Kenali 6 Faktor Resiko Tumor Payudara dan Penanganannya

Prolite – Tumor payudara merupakan pertumbuhan sel-sel tidak normal pada payudara wanita dan ukurannya akan semakin membesar.

Sebagian besar penderita tumor terjadi pada perempuan namun tidak menepis kemungkinan kasus pada pria juga bisa terjadi.

Sel-sel tidak normal itu akan tumbuh dan terus membelah secara berlebihan sehingga tidak dapat terkendali.



alodokter

Ada beberapa faktor risiko yang menyebabkan tumbuhnya tumor yakni:

- Faktor keturunan
- Berlebihan konsumsi alcohol
- Kelainan sistem imun atau kekebalan tubuh
- Obesitas atau berat badan berlebihan
- Terpapar polusi udara
- Terpapar sinar matahari berlebihan serta radiasi.

Lantas ada berapa jenis tumor dan bagaimana penanganannya?

Tumor terbagi menjadi dua jenis yakni tumor jinak dan tumor ganas, apabila penderita di vonis menderita tumor jinak maka tidak berbahaya sedangkan untuk tumor ganas bersifat ganas atau disebut dengan kanker.

Pengobatan tumor pun tergantung pada jenis, tingkat keganasan tumor hingga lokasi tumbuhnya tumor. Jika tumor bersifat jinak dan tidak mengganggu bahkan tidak perlu mendapatkan tindakan medis tertentu. Namun tumor jinak juga ada yang harus diangkat karena bergejala dan bisa mempengaruhi organ lain di sekitarnya, misalnya tumor di saraf, otak atau pembuluh darah.

Ada beberapa gejala yang muncul dari penderita tumor payudara:

- Berat badan turun tanpa sebab
- Merasakan lelah ekstrem
- Sering merasa tidak sehat
- Nafsu makan hilang
- Berkeringat setiap malam
- Demam dan menggigil.

Namun yang perlu di perhatikan ada kasus yang mengharuskan penderita melakukan pengangkatan tumor jinak. Namun ada juga kasus yang mengharuskan pengangkatan tumor jinak karena biasanya ukurannya terlalu besar atau dengan alasan tumor jinak tersebut mengganggu penampilan.