Prolite – Lion’s Mane & Bee Pollen: Superfood Jamur yang Lagi Hype di 2025!

Tahun 2025 ini, tren superfood makin seru dan inovatif. Bukan cuma chia seed, spirulina, atau matcha yang jadi primadona—sekarang giliran jamur dan serbuk lebah unjuk gigi.

Yap, dua nama yang lagi sering dibahas di dunia wellness adalah Lion’s Mane dan Bee Pollen. Bukan cuma karena eksotis, tapi juga karena klaim manfaat kesehatannya yang mulai dilirik oleh pecinta gaya hidup sehat dan peneliti.

Buat kamu yang baru denger atau udah penasaran banget, artikel ini bakal ngajak kamu kenalan lebih dalam sama dua superfood ini. Apa sih manfaatnya buat tubuh dan otak? Aman nggak sih dikonsumsi setiap hari? Yuk, kita kulik bareng!

Baca Juga:Sering Menolak Pujian dan Merasa Tak Pantas Berhasil? Bisa Jadi Ini Alasannya

Lion’s Mane: Si Jamur Pemberi Fokus dan Mood Booster



Lion’s Mane (Hericium erinaceus) adalah jamur putih berbulu mirip surai singa (makanya namanya Lion’s Mane) yang udah lama dipakai dalam pengobatan tradisional Asia, khususnya Tiongkok dan Jepang. Tapi baru beberapa tahun terakhir, jamur ini naik daun di dunia barat—dan sekarang jadi bintang baru dalam tren nootropik alias suplemen peningkat fungsi otak.



Baca Selanjutnya
Dopamine Menu: Cara Gratifikasi Sehat untuk Kesehatan Mental & Mood