

Solusi Alami Mengatasi Asam Urat dengan 4 Bahan Herbal

Category: LifeStyle

21 Agustus 2023



Prolite – Lagi punya masalah sama asam urat sampe bikin aktivitas kamu terhambat? Gak usah galau terus, kita punya kabar baik nih buat kamu!

Tau gak, ada beberapa ramuan herbal yang bisa bikin asam uratmu melayang tinggi, dan yang paling penting, ini minim efek samping, lho!

Siapa sih yang nggak kenal sama yang namanya asam urat? Pasti pernah denger, kan? Asam urat emang bisa jadi masalah serius. Nggak cuman bikin sendi ngilu-ngilu dan susah bergerak, tapi juga bisa nyebabin berbagai masalah kesehatan lain.

Nah, sekarang, mari kita eksplorasi 4 ramuan herbal keren yang bisa jadi solusi untuk kamu yang lagi berjuang melawan asam urat ini. Siap? Yuk, kita bahas satu per satu! ☐☐

4 Ramuan Herbal yang Bisa Atasi Asam Urat

1. Daun Salam (*Syzygium polyanthum*)



Daun Salam – Cr. iStock

Nah, kamu pasti tau kan daun salam? Selain jadi bumbu masakan, daun salam juga bisa jadi senjata ampuh buat lawanin asam urat.

Daun salam punya kandungan keren, kayak vitamin C, vitamin A, dan asam folat yang bisa bantu meredain peradangan dan nyeri akibat asam urat, lho!

Meskipun katanya bisa jadi obat buat asam urat, tapi jangan asal-asalan ngonsumsinya, ya. Buat bikin ramuannya cukup siapin 10-25 lembar daun salam sama tiga gelas air.

Pertama, cuci daun salam pake air sampai bersih, terus rebus pake air mendidih sampe tinggal satu gelas aja. Nah, air rebusannya dipecah jadi dua, minum dua kali sehari.

2. Nanas dan Jahe



Nanas dan Jahe – Cr. house-foods

Lanjut ke ramuan asam urat berikutnya yang menggunakan nanas dan jahe. Nah, nanas ini punya bromelain yang bisa ngurangin protein penyebab naiknya kadar asam urat.

Selain itu, nanas juga punya sifat anti-inflamasi yang bisa bantu mereduksi peradangan. Nah, jahe juga nggak mau kalah, dia punya efek farmakologis anti-inflamasi juga.

Bahan-bahannya antara lain 1 buah nanas segar, 2,5 cm jahe

segar, 1-2 sendok teh kunyit bubuk, 1 cangkir jus ceri hitam, madu, sama 1 cangkir jus seledri.

Gimana cara buatnya? Nah pertama, kupas dan iris nanas jadi potongan kecil-kecil, trus di-blender sampe halus.

Terus tambahin jus ceri hitam, jus seledri, jahe, kunyit, dan madu secukupnya. Aduk semua bahan ini sampe rata dan simpen di botol kaca yang dimasukin kulkas. Minum rutin selama 10 hari buat dapetin manfaatnya, ya!

3. Cuka Apel, Jus Lemon dan Kunyit



Ramuan cyka apel, lemon dan kunyit – Cr. Rahsa Nusantara Sekarjagad

Campuran herbal yang menggabungkan cuka apel, jus lemon, dan kunyit memang sering direkomendasikan sebagai obat alami untuk meredakan asam urat.

Selain memiliki manfaat kesehatan, minuman ini juga memberikan kesegaran yang khas. Caranya mudah, tambahkan setengah perasan lemon ke dalam segelas air hangat.

Kemudian tambahkan 2 sendok teh cuka apel, aduk rata, dan sesuaikan rasa sesuai preferensimu. Minum campuran ini 2-3 kali sehari, dan semoga dapat membantu meredakan gejala asam urat.

4. Daun Sambiloto (Andrographis paniculata Ness)



Daun Sambiloto – Cr.

Mungkin kamu kurang familiar sama daun sambiloto, tapi dia punya manfaat sebagai obat asam urat dan beberapa penyakit

lainnya, lho!

Daun ini punya kandungan senyawa aktif di dalamnya, kayak flavonoid, alkana, aldehid, keton, kalium, kalsium, dan natrium. Nggak cuma itu, sambiloto juga punya sifat anti radang, nyeriangin, dan bisa jadi penawar racun juga.

Hasil penelitian dari Universitas Negeri Padang ngasih tahu kalau sambiloto beneran bisa ngefek pada penurunan asam urat di tikus jantan.

Tapi, karena belum diujicobain pada manusia, jadi masih perlu lebih banyak riset buat tau dosis yang pas kalo mau pakai sambiloto buat obatin penyakit ini.

Penting banget buat nggak asal-asalan konsumsi sambiloto. Ada cara khusus yang bisa bikin penggunaannya efektif.

Kamu bisa minum segelas air rebusan sambiloto tiga kali sehari. Lebih baik minum air rebusan sambiloto satu jam sebelum makan atau dua jam setelah makan.

Itu dia 4 ramuan herbal keren yang bisa dijadiin andalan kamu buat lawan asam urat. Gimana? Tertarik buat coba bikin salah satunya?

Meskipun ramuan-ramuan ini dibilang aman dan nggak bikin masalah, tetep penting banget untuk konsultasi dulu sama dokter atau ahli herbal sebelum kamu mulai coba-coba.



Konsultasi dengan dokter – Cr. istockphoto

Terutama kalo kamu lagi pake obat-obatan lain, biar nggak kena efek samping yang enggak diinginkan.

Selain itu, jaga pola makan yang sehat, rutin olahraga, dan perhatiin berat badan supaya tetep fit dan sehat. Intinya, harus merawat diri sendiri dengan baik.

Kalo ternyata gejalanya makin tambah serius atau nggak ada perubahan setelah coba pengobatan herbal, jangan ragu langsung konsultasi ke dokter. Mereka pasti bisa kasih penanganan yang tepat dan sesuai kondisi kamu.

Jadi, yuk, buat kamu yang lagi *deal* sama asam urat, coba deh alternatif herbal ini, tapi tetep dengan panduan dan saran dari dokter. *Stay healthy, guys!* ☐☐☐

Teh Hijau dan Asam Lambung: Apakah Bisa Jadi Sahabat atau Musuh?

Category: LifeStyle
21 Agustus 2023



Prolite – Teh hijau, dengan segala kelezatannya dan beragam manfaat kesehatan yang terkandung di dalamnya, telah menjadi

minuman favorit di berbagai belahan dunia.

Namun, ketika kita berbicara tentang penderita asam lambung, muncul pertanyaan penting: *“apakah dia masih dapat menjadi pilihan yang bijak ataukah justru harus dihindari?”*

Kandungan Apa Saja yang Ada di dalam Teh Hijau?



Cr. Freepik

Teh hijau secara umum mengandung campuran daun dari tanaman *Camellia sinensis* yang mengandung zat methylxanthines. Methylxanthines pada dasarnya merupakan jenis stimulan yang termasuk dalam kategori senyawa yang mengandung kafein.

Zat ini dapat berdampak dengan melemaskan sekelompok otot yang dikenal sebagai sfingter esofagus bagian bawah (LES). Fungsi utama dari otot ini adalah menjaga agar asam lambung tidak naik kembali ke kerongkongan.

Teh hijau juga mengandung dua jenis methylxanthines, yaitu teobromina dan theophylline.

Kedua zat ini memiliki potensi untuk mengendurkan otot sfingter esofagus bagian bawah (LES), yang bertanggung jawab menjaga agar asam lambung tidak naik ke kerongkongan.

Penelitian yang dilakukan di Jepang pada tahun 2011 mendukung hal ini, disebutkan bahwa individu yang mengonsumsi teh hijau secara rutin memiliki kemungkinan 1,5 kali lebih tinggi untuk mengalami refluks asam ketimbang mereka yang jarang mengonsumsi teh hijau.

Hal ini menunjukkan bahwa meskipun teh hijau mengandung kafein lebih rendah daripada minuman berkafein lainnya, kandungan yang ada dalam teh hijau masih memiliki potensi untuk

berpengaruh terhadap kerja otot yang mengatur aliran asam lambung.

Ini menegaskan pentingnya bagi individu yang rentan terhadap masalah asam lambung, untuk memperhatikan konsumsi teh hijau dengan hati-hati.

Panduan Konsumsi Teh Hijau yang Sehat untuk Kesejahteraan Lambung



Cr. astronauts

Konsumsi teh hijau perlu dilakukan dengan bijak agar manfaatnya dapat diperoleh tanpa membawa risiko yang tidak diinginkan, terutama terkait kesejahteraan lambung.

Berikut adalah panduan mengonsumsi yang sehat untuk menjaga kesejahteraan lambung:

1. Jumlah Konsumsi yang Teratur

Mengonsumsi teh ini dalam jumlah yang wajar dan teratur adalah kunci utama untuk menjaga kesehatan lambung.

Terlalu banyak mengonsumsi bisa meningkatkan risiko terjadinya gangguan asam lambung, oleh karena itu, pertimbangkan untuk membatasi jumlah konsumsi harian.

2. Waktu Konsumsi yang Tepat

Untuk mencegah potensi gangguan asam lambung, sebaiknya konsumsi teh pada waktu yang tepat, seperti di pagi atau siang hari.

Hindari mengonsumsi di malam hari sebelum tidur. Ini membantu mencegah peningkatan asam lambung yang mungkin terjadi saat tidur berbaring.

3. Perhatikan Reaksi Tubuh

Setiap individu dapat memiliki toleransi yang berbeda terhadap teh hijau. Jika merasa mengalami gangguan lambung atau gejala tidak nyaman lainnya setelah mengonsumsi itu, segera hentikan dan pertimbangkan untuk mengurangi konsumsinya.

4. Pengendalian Kafein

Teh ini mengandung kafein, meskipun dalam jumlah lebih rendah daripada kopi. Kafein dapat merangsang produksi asam lambung.

Oleh karena itu, bagi orang yang sensitif terhadap kafein atau memiliki riwayat masalah lambung, membatasi konsumsi teh yang mengandung kafein bisa menjadi pilihan bijak.

5. Perhatikan Kombinasi dengan Makanan

Mengonsumsi teh hijau bersama makanan bisa membantu meredam efek peningkatan asam lambung. Namun, hindari mengonsumsi di waktu yang bersamaan dengan makanan yang sangat pedas atau asam.

6. Pertimbangkan Teh Bebas Kafein

Bagi mereka yang ingin menikmati manfaatnya tanpa kafein, ada variasi teh bebas kafein yang dapat dipertimbangkan.

7. Konsultasikan dengan Tenaga Medis

Jika memiliki riwayat gangguan lambung atau masalah kesehatan lain, sebaiknya berkonsultasi dengan dokter atau ahli gizi sebelum mengubah pola konsumsi teh.



Cr. Freepik

Jadi, teh hijau tak perlu dijaui oleh penderita asam lambung, tapi juga tak boleh dianggap sebagai solusi ajaib.

Setiap orang bisa memiliki respons yang berbeda terhadap konsumsinya. Sangat penting untuk tetap berkomunikasi dengan dokter dan mendengarkan tubuh sendiri.

Bagaimanapun juga, menjaga pola makan seimbang dan menghindari kelebihan dalam konsumsi teh hijau adalah kunci penting untuk menjaga kesehatan lambung dan keseluruhan tubuh. *Stay healthy semuanya!*

5 Tips SImpel Jaga Kesehatan Ginjal Agar Tetap On Fire, Yuk Simak!

Category: LifeStyle
21 Agustus 2023



Prolite – Ginjal yang sehat adalah kunci bagi tubuh kita agar tetap bertenaga. Lalu bagaimana cara menjaga kesehatan ginjal

kita?

Ginjal itu seperti pahlawan kecil yang tak terlihat. Ukurannya hanya sebesar kepalan tangan yang terletak di bawah tulang rusuk kita.

Mereka bekerja tanpa henti untuk membersihkan dan menyaring produk limbah, kelebihan air, dan kotoran lainnya dari darah.

Tapi nggak cuma itu aja! Ginjal juga berperan penting dalam mengatur kadar pH, garam, dan kalium dalam tubuh kita. Dan masih banyak lagi tugas keren dari si pahlawan ini.

Tapi tahu nggak? Mereka juga butuh sedikit perhatian lho dari kita, biar mereka tetap bisa beraksi dengan maksimal!

So kali ini, kita bakal bagiin tips-tips sederhana yang bisa kamu terapin dalam kehidupan sehari-hari untuk menjaga kesehatan ginjal agar mereka bisa berfungsi dengan baik.

Yuk, kita mulai petualangan seru kita menuju kesehatan ginjal yang cemerlang dan hidup yang penuh energi! ☑

Apa Perbedaan Ginjal yang Sehat dan yang Tidak Sehat?



Perbedaan ginjal yang sehat dan yang bermasalah – Cr. royalprogress

Sebelum kita bahas tips-tips menjaga kesehatan ginjal, penting banget buat tahu perbedaan antara ginjal yang sehat dan yang nggak sehat.

Ini bisa jadi panduan supaya kita bisa lebih waspada dan nggak kaget kalo ada yang kurang beres dengan ginjal kita. Nah, berikut beberapa perbedaan yang harus kamu tahu:

Ginjal yang Sehat

1. **Produksi urine normal:** Ginjal yang oke bisa menghasilkan urine dengan warna yang standar, yakni kuning terang sampai kuning jernih. Nggak ada warna-warni aneh gitu, pokoknya kayak air putih.
2. **Penyaringan Berfungsi Dengan Baik:** Ginjal yang sehat tuh pinter banget dalam nyaringin darah. Mereka ngeluarin zat-zat sisa kayak urea, kreatinin, dan produk limbah lainnya lewat urine. Prosesnya lancar jaya.
3. **Elektrolit Dalam Kendali:** Nah, ginjal yang oke juga bisa menjaga kadar elektrolit di tubuh kita tetap seimbang. Jadi natrium, kalium, kalsium, dan fosfatnya nggak melenceng.
4. **Tekanan Darah Normal:** Kalo ginjalmu sehat, dia juga ngebantu menjaga tekanan darah di batas normal. Jadi nggak bikin darah kita muntah-muntah dengan tekanan yang nggak bener.

Ginjal yang Gak Sehat

1. **Perubahan Warna dan Bau Air Seni:** Kalo air senimu berwarna aneh, keruh, atau berbau nggak sedap, bisa jadi ginjalmu butuh perhatian lebih.
2. **Buang Air Kecil yang Berlebihan atau Sedikit:** Kalo kamu sering buang air kecil dalam jumlah yang nggak biasa, atau malah jarang banget, itu bisa jadi pertanda ginjal dalam masalah.
3. **Nyeri Pinggang yang Nggak Hilang-Hilang:** Nyeri pinggang yang kronis atau nggak hilang-hilang bisa menunjukkan masalah pada ginjal atau organ lain.
4. **Pembengkakan yang Berlebihan:** Jika tangan, kaki, atau wajah kamu bengkak lebih sering dari biasanya, itu bisa jadi tanda ginjal nggak berfungsi sebagaimana mestinya.

Oke, sekarang kamu udah punya bekal penting buat lebih memahami kondisi ginjalmu. Kalo kamu merasa ada tanda-tanda

yang nggak biasa, jangan ragu buat konsultasi ke dokter.

Lebih baik mencegah daripada mengobati, kan? Nah, sekarang, kita siap buat lanjutin dengan tips-tips asyik buat jaga kesehatan ginjal kita!

Tips Untuk Menjaga Kesehatan Ginjal

1. Minum Air Putih yang Teratur



Cr.

Biar ginjalmu tetap *on fire*, pastiin kebutuhan air tubuhmu tercukupi! Minum banyak cairan itu penting banget buat ngejaga kinerja ginjal.

Kalo urine kamu keliatan kayak warna jerami atau bahkan lebih gelap, berarti mungkin kamu kekurangan air, nih.

Terutama kalo lagi panas-panasan, atau lagi traveling ke tempat yang panas, atau lagi olahraga yang berat, kamu perlu minum lebih banyak air dari biasanya biar nggak kekurangan cairan.

2. Pantau Tekanan Darah dan Gula Darah



Cr. shutterstock

Yuk, rajin-rajin cek tekanan darah dan kadar gula darahmu. Selain buat tahu gimana keadaan tubuhmu, ini juga bantu banget buat menjaga kesehatan ginjal kamu dan bisa beraksi dengan oke!

Jadi, jangan malas buat pantau tekanan dan gula darah ya, biar kamu tetep fit dan nggak ada masalah sama ginjalmu.

3. Pola Makan yang Seimbang



Cr.

Kalo kita pengen ginjal tetap sehat dan berfungsi dengan baik, salah satu caranya adalah dengan menerapkan pola makan yang seimbang.

Gimana caranya? Nah, coba deh makan makanan yang kaya akan serat kayak sayuran, buah-buahan, dan biji-bijian. Ini bakal bantu ginjalmu bekerja lebih oke lagi.

Selain itu, coba juga kurangi makanan yang punya banyak garam dan gula, serta hindari makanan berlemak berlebihan.

Lebih baik pilih makanan yang sehat dan bergizi. Misalnya, sayuran hijau dan buah-buahan, yang penuh dengan nutrisi baik buat ginjalmu.

Salmon juga jadi pilihan asyik, bro! Ikan berlemak ini kaya akan omega-3 yang bikin ginjal kita bahagia. Jadi, jangan ragu buat masukin salmon ke menu makananmu.

4. Hindari Kebiasaan Merokok dan Minum Alkohol



Cr. shutterstock

Coba deh kamu berusaha berhenti merokok sama sekali. Gak ada untungnya merokok, malah bisa bikin kesehatan ginjal kamu terganggu.

Dan kalo soal minum alkohol, bro dan sist semua (iya, termasuk kamu, ladies!), disarankan buat nggak minum lebih dari 14 unit alkohol seminggu secara reguler. Nggak boleh lebih dari itu, ya!

Kenapa? Karena minum alkohol yang berlebihan dan merokok bisa bikin tekanan darah naik. Dan, hal ini bisa jadi penyebab serius dari penyakit ginjal.

Jadi, jangan main-main sama kebiasaan ini, ya. Jagalah ginjalmu dengan menjauhi rokok dan minuman beralkohol berlebihan.

5. Jangan Mager dan Jaga Berat Badan Ideal



Cr. shutterstock

Jangan males buat bergerak, ya! Karena ini bisa bantu melancarkan aliran darah dan menjaga kesehatan ginjal.

Misalnya, di sela-sela aktivitas yang mengharuskan kamu duduk berjam-jam di depan layar komputer, coba istirahat sejenak buat jalan kaki, peregangan, yoga dan lain-lain.

Selain itu, penting banget buat jaga berat badanmu tetap ideal. Kalo kelebihan berat badan, bisa bikin tekanan darah naik dan itu gak baik buat ginjal.

Jadi, coba deh jaga berat badanmu dengan cara yang sehat. Nggak usah makan berlebihan atau asal-asalan, ya.

Cara lain buat tau berat badanmu udah ideal atau belum, bisa cek Indeks Massa Tubuh (BMI). Nggak susah kok, kamu bisa pake kalkulator berat badan sehat buat ngitung BMI-mu.

Nah, setelah itu, usahain deh buat latihan intensitas sedang, kaya jalan kaki, bersepeda, atau renang, minimal 150 menit setiap minggu. Dengan begitu, berat badanmu bisa balik ke angka yang ideal.

Jadi, gak ada alasan buat malas gerak, ya! Dengan menjaga aktifitasmu, jaga berat badanmu, dan akhirnya kesehatan ginjal

kamu bakal tetap stabil.



Cr. shutterstock

Oke, kita udah nyampe di akhir nih! Gimana, seru nggak tadi ngebahas soal tips asyik buat menjaga kesehatan ginjal?

Jadi, dengan mengikuti tips-tips keren di atas, kamu bisa jaga kesehatan ginjalmu dan tubuhmu tetap prima.

Ingat, ginjal itu gak main-main, mereka bekerja keras buat kita setiap hari. Jadi, yuk, kita kasih mereka perhatian dan kasih sayang yang layak.

Dengan menjaga kesehatan ginjal, hidupmu bakal lebih bertenaga dan penuh semangat! *Stay healthy and keep those kidneys happy!*



Life Goals : 5 Prinsip Hidup Sederhana ala Orang Jepang yang Bikin Hidup Makin Berarti!

Category: LifeStyle
21 Agustus 2023



Prolite – Kalian pernah nggak kepikiran, gimana sih orang Jepang bisa hidup sederhana tapi tetep fokus sama kualitas hidup yang baik? Nah, kali ini kita mau bahas tentang 5 prinsip hidup ala orang Jepang yang bener-bener bikin kita mikir, *“Wah, ini nih yang harus dicontoh!”*

Gaya hidup orang Jepang itu nggak selalu soal teknologi canggih atau *cosplay* keren dan animenya, tapi lebih ke cara mereka nyikapin hidup dengan santai tapi tetap penuh makna, lho!

Jadi, disini kita bakal cari tahu gimana mereka bisa hargai hal-hal sederhana, terus berbenah tanpa stres, dan tetap jadi manusia baik. Jadi, siap-siap aja, kita bakal bongkar satu per satu prinsip asyik ini.

Yuk kita mulai petualangan kita ke dunia penuh makna ala Orang Jepang. Siap nggak, teman-teman? *Let's goo* kita mulai!

5 Prinsip Hidup Ala Orang Jepang

Yang Patut Dijadiin Contoh

1. Wabi-Sabi : Hargai yang Nggak Sempurna



Cr. rencanamu

Wabi-Sabi tuh konsep estetika dari Jepang yang bikin kita liat keindahan dalam hal-hal yang nggak sempurna, dan bikin kita lebih tahu makna dari kesederhanaan. Dan yang paling keren, Wabi-Sabi juga bikin kita makin aware kalau semua hal itu sifatnya sementara aja.

Dari bunga layu sampe pecahan barang yang diperbaiki, semuanya bisa punya pesona sendiri. Kita juga bisa belajar, jangan selalu ngejar kesempurnaan. Hargai aja apa yang udah ada, karena di sana ada keindahan tersendiri.

Dasar dari Wabi-Sabi ini sebenarnya ada di filsafat Zen, yang ceritanya bisa bantu kita merenung dan dapetin kedamaian dalam hal-hal simpel. Jadi, meskipun zaman udah modern ini, konsep Wabi-Sabi tetep bisa jadi panduan buat kita yang lagi berjuang dengan keriuhan hidup.

2. Kaizen : Perbaiki Terus-Menerus



Cr. iStock

Gak perlu jadi superhero dalam semalam. Prinsip Kaizen mengajarkan kita buat terus-menerus berbenah diri biar bisa maju dan berkembang. Di Jepang, orang-orang nerapin prinsip kaizen ini buat terus berbenah biar jadi *"the best version of me"*.

Gimana caranya? Nah, setiap langkah kecil yang kita ambil buat maju, walau cuma segede biji sesawi, sebenarnya nggak boleh

dianggap remeh. Semua itu berharga banget, karena tiap perubahan kecil itu beneran bisa bikin kita jadi versi terbaik dari diri kita.

Kaizen ini seperti jalan menuju sukses yang kita impikan, dengan terus berkembang jadi lebih jago dan hebat dalam bidang yang kita suka. Nggak ada nih yang namanya berhenti belajar, teruslah berkembang dan jadi pribadi yang makin keren!

3. Ikigai : Alasan Kuat Untuk Hidup



Cr. we-xpats

Ikigai itu adalah prinsip hidup yang dipercayai sama orang-orang di Okinawa, Jepang. Jadi, kata “Ikigai” itu punya arti khusus. “Iki” itu artinya hidup, dan “gai” itu artinya nilai. Jadi, intinya, Ikigai itu adalah tentang hidup yang punya nilai.

Nah, ini loh yang menarik. Kamu bisa terapin prinsip Ikigai ini dengan cara nyari alasan kenapa kamu hidup. Misalnya, kenapa kamu harus bangun pagi, ya karena bangun pagi bikin kamu semangat dan pengen berjuang di hidup, itulah yang bakal ngebuat hidupmu jadi berarti banget.

Tiap orang punya alasan hidup yang beda. Setiap orang punya Ikigai sendiri-sendiri. Dan dengan punya alasan kuat buat hidup (Ikigai), hidup jadi punya arah dan layak buat ditembusin. Jadi, jangan ragu-ragu cari tahu apa yang bikin kamu semangat bangun tiap pagi. Kalo udah nemu itu, hidupmu bakal bener-bener bermakna, guys!

4. Mottainai: Jangan Buang-Buang



Cr. japanlivingguide

Mottainai itu adalah ungkapan yang ngajarin kita buat gak buang-buang apa pun yang masih punya nilai. Artinya, kita harus pinter-pinter pakai sumber daya dengan bijak dan gak asal buang-buang barang yang rusak. Lebih baik diperbaiki daripada langsung diganti dan terbuang sia-sia.

Nah, gimana caranya kita praktikin prinsip Mottainai ini? Caranya simpel aja, kok! Kita bisa mulai dengan merawat barang-barang kita dengan baik, jadi gak gampang rusak dan bisa dipake lebih lama.

Terus, kita juga bisa rajin daur ulang. Pisahkan sampah yang bisa didaur ulang, kayak kertas, plastik, atau kaca, dan kirim ke tempat yang bisa mengolahnya jadi benda yang berguna lagi.

Selain itu, kita juga bisa ngurangin pemborosan dalam kehidupan sehari-hari. Misalnya, beli barang sesuai kebutuhan aja, jangan borong-borong yang gak perlu. Dengan begitu, kita bisa bantu lingkungan dan bumi ini tetap sehat dan terjaga. Yuk kita sayangi lingkungan!

5. Omotenashi: Keramahan dan Pelayanan Tulus



Cr. creativesystemsthinking

Omotenashi itu adalah prinsip keramahan dan pelayanan yang tulus, dan ini bener-bener jadi ciri khas dari budaya Jepang. Jadi, gini, Omotenashi ini artinya kita memberikan perhatian penuh pada detail dan berusaha bikin pengalaman orang lain jadi lebih baik.

Caranya gimana, ya? Nah, kita bisa menerapkan prinsip Omotenashi ini dengan cara jadi lebih peduli sama perasaan orang lain. Dengan mendengarkan dan memahami apa yang mereka rasakan, kita bisa memberikan dukungan dan kebaikan yang tulus.

Misalnya, kita bisa jadi pendengar yang baik sewaktu teman cerita tentang masalahnya. Atau kasih dukungan dan semangat sewaktu mereka lagi *down*. Bahkan, hal-hal kecil kayak senyum dan sapaan ramah juga bisa bikin orang merasa dihargai.

Prinsip Omotenashi ini tuh gak cuma berlaku di tempat kerja atau layanan pelanggan, tapi juga dalam hubungan sosial dan kehidupan sehari-hari. Kita bisa jadi sosok yang peduli dan memperhatikan kebutuhan orang lain, tanpa mengharapkan apa pun balasan.

Dengan begitu, kita bisa bikin dunia ini jadi tempat yang lebih baik, di mana setiap orang merasa dihargai dan diperhatikan.



Cr. shutterstock

Yuhuu! Gimana, seru nggak baca tentang 5 prinsip hidup ala Orang Jepang yang keren abis? Jadi, yuk kita terapin prinsip-prinsip ini dalam rutinitas kita.

Gak perlu jadi master sushi atau paham semua hal tentang anime buat bisa menerapkan prinsip-prinsip ini. Kita tinggal ubah mindset dan perlahan masukin gaya hidup Jepang ke dalam kehidupan sehari-hari yang kadang bikin pusing.

Tapi tetep, sebagai orang Indonesia, kita juga harus pertahanin gaya hidup dan budaya yang ada di lingkungan kita, ya. Jangan sampe budaya-budaya kita tertinggal dan malah kamu lupain!

Intinya, jadilah versi terbaik dari diri sendiri. Jangan lupa, hidup itu cuma sekali, kita mesti bikin setiap harinya jadi petualangan yang keren! Gak usah ribet-ribet, tapi tetap jadi diri sendiri aja. Selamat menjalani hidup yang berarti dan penuh makna! *Peace out!* ☐

Blunder Itu Bukan Akhir Dunia Kok! Yuk, Intip 5 Cara Menghadapinya!

Category: LifeStyle

21 Agustus 2023



Prolite – Pernah gak sih, kamu melakukan kesalahan yang benar-benar konyol, sampe bikin orang lain terkekeh? Yap, itu namanya *blunder*! Pasti udah gak asing lagi sama istilah yang satu ini kan?

Blunder itu kejadian atau tindakan yang salah, tapi bisa jadi lucu karena kebodohan atau ketidakhati-hatian kita. Ya pasti yang ngalamin blunder akhirnya malu banget sampe rasanya mau ilang aja dari bumi, hahaha!

Tapi gak usah khawatir di sini kita bakal bahas apa itu *blunder*, kenapa itu sering terjadi, dan tentunya, gimana cara mengatasinya biar kita nggak sering *blunder* lagi. So, stay

tuned ya!

Pengertian Blunder



Cr. freepik

Istilah “*blunder*” berasal dari bahasa Inggris yang punya arti kesalahan fatal atau kesalahan yang besar. Atau bisa juga didefinisikan sebagai ‘*an embarrassing mistake*’ atau kesalahan yang memalukan.

Dalam KBBI, *blunder* diartikan sebagai kesalahan yang cukup serius sekaligus memalukan yang disebabkan oleh kebodohan, kelalaian, atau kecerobohan diri sendiri.

Biasanya ungkapan ini diberikan buat orang yang bertindak atau ngomong tanpa mikir panjang. Maksudnya, dia tuh kayak langsung aja ngelakuin atau ngomongin sesuatu tanpa dipikirin dulu akibatnya.

Dan hal ini bisa terjadi kapan aja, mulai dari situasi percakapan sehari-hari, ngurus tugas sekolah, sampe di dunia pekerjaan, bahkan saat kita lagi berinteraksi sama orang banyak.

Contohnya, kadang-kadang kita tanpa sengaja menyebut nama temen kita dengan nama yang salah, atau malah nyasar ngirim email ke orang yang ga seharusnya karena kita asal tekan tombol “*irim*” aja. Kayaknya, tiap orang pasti pernah mengalaminya deh!

Jadi, Kenapa Orang Bisa *Blunder*?

Nah, beberapa alasannya bisa jadi karena:

1. Kurang Fokus



Cr. alodokter

Kadang-kadang kita suka terlalu banyak mikirin hal-hal yang ga penting atau bahkan ngayal terus. Pikiran kita jadi muter-muter jauh, dan ga jelas gitu kemana arahnya. Akibatnya, kita jadi kesulitan buat fokus pada hal-hal yang sebenarnya harus kita lakuin. Misalnya, pas lagi kerja atau belajar, tiba-tiba kepikiran hal lain, jadi pekerjaan ga akan maksimal.

2. Kelelahan Atau Hectic



Cr. freepik

Kalo tubuh udah lelah, otak juga jadi nggak optimal. Bisa-bisa itu menyebabkan kita melakukan kesalahan-kesalahan konyol yang nggak terduga. Kadang kalau kita terlalu terburu-buru melakukan sesuatu juga, jadi nggak sempat mikir panjang dan berujung *blunder*.

3. Kurangnya Pengalaman



Cr. freepik

Dalam beberapa situasi, kita memang bisa jadi belum berpengalaman atau belum terbiasa dengan hal yang harus kita lakukan. Ketika kita belum familiar atau kurang pengalaman, kita mungkin bingung atau ga yakin apa yang harus dilakukan. Akhirnya, kita bisa aja ngambil keputusan yang salah atau ga tepat, dan itu berujung pada ngelakuin kesalahan yang gak perlu.

4. Under Pressure



Cr. linkedin

Ketika kita lagi *under pressure* atau merasa cemas, terutama di situasi yang penting atau di hadapan banyak orang, kita jadi lebih rentan untuk ngalamin hal ini. Gugup itu bener-bener bisa bikin fokus kita jadi berantakan, dan akhirnya kita bisa melakukan kesalahan-kesalahan yang sebenarnya ga kita mau sama sekali.

Terus Gimana Cara Ngatasinnya?

Kalo pernah ngalamin hal ini, jangan langsung putus asa ya. Ada beberapa cara yang bisa kita lakuin untuk ngatasinnya:

1. Ketawain Aja!



Cr. *updatebanget*

Sewaktu lagi *blunder*, yuk kita berusaha untuk ngeliat sisi lucunya dan coba tertawa pada diri sendiri. Ga usah terlalu keras sama diri sendiri karena setiap orang pasti pernah mengalami hal ini. Kita manusia, dan ngalamin *blunder* itu hal yang lumrah.

Kalo kita bisa ngeliatnya dengan humor, bisa bikin suasana jadi lebih ringan dan meredakan ketegangan. Kita jadi lebih bisa menerima diri sendiri dan ga terlalu stres sama kesalahan yang udah lewat. Dengan begitu, perasaan kita jadi lebih baik dan kita bisa lebih cepat bangkit dari *blunder* itu.

2. Gak Usah Diambil Pusing deh!



Cr. *freepik*

Kita harus ingat bahwa hal ini itu emang udah jadi bagian dari hidup kita. Jadi, gak usah terlalu dipermasalahkan atau dibesar-besarkan kesalahannya. Kalo terus-terusan mikirin *blunder*, malah bikin kita jadi stress dan ga percaya diri.

Lebih baik kita fokus ke hal-hal positif yang udah berhasil kita lakuin. Misalnya, ingetin diri sendiri kalo kita pernah berhasil mengatasi tantangan lainnya atau sukses dalam tugas-tugas sebelumnya. Dengan begitu, kita bisa lebih termotivasi dan ga terus-terusan larut dalam kesalahan yang udah lewat.

3. Jadikan Sebagai Pelajaran Berharga



Cr. freepik

Yuk, kita coba belajar dari setiap kesalahan yang pernah kita buat. Kita cari tau alesannya, kenapa bisa terjadi, apa penyebabnya, dan apa yang harus kita lakukan biar kedepannya bisa ngindarin hal yang sama.

Dengan belajar dari *blunder*, kita bisa jadi orang yang makin baik dan makin bijaksana. Jadi, setiap kali kita *blunder*, itu bisa jadi kesempatan berharga buat belajar dan tumbuh jadi pribadi yang lebih baik.

4. Banyakin Latihan



Cr. videoblocks

Kalo kita merasa *blunder* itu terjadi karena kita kurang pengalaman atau ga begitu ngerti, ga usah langsung patah semangat. Kita bisa ambil inisiatif buat belajar lebih banyak dan berlatih supaya jadi lebih mahir.

Misalnya, kalo kita ngeliat ada tugas baru yang bikin bingung, jangan ragu buat bertanya atau cari tahu lebih banyak informasinya. Dengan lebih banyak latihan dan persiapan, kita bisa jadi lebih siap dan bisa menghadapi situasi menantang dengan lebih baik.

5. Jangan Takut Gagal!



Cr. linkedin

Karena takut gagal itu salah satu penyebab *blunder* yang sering terjadi. Padahal, kalo kita gagal, itu bukan akhir dunia kok, malah bisa jadi kesempatan buat kita tumbuh dan belajar lebih banyak lagi.

Kalo kita terlalu takut gagal, seringkali kita jadi terlalu hati-hati dan ga berani ambil risiko. Akhirnya, kita jadi ga berani mencoba hal-hal baru atau menghadapi tantangan yang sebenarnya bisa kita lakukan. Kita jadi lebih suka di zona nyaman aja dan ga berkembang.

Jadi, jangan takut gagal, ya! Percayalah pada diri sendiri dan berani mengambil risiko. Kalo gagal, jangan patah semangat. Tetaplah maju dan gunakan kegagalan sebagai batu loncatan untuk meraih kesuksesan di masa depan.

Intinya, ga usah terlalu ambil pusing sama *blunder*. Semuanya bisa dihadapi dengan bijaksana. Kita manusia, pasti punya kesalahan. Yang penting, kita bisa terus belajar dan berkembang jadi pribadi yang lebih baik lagi. *So, keep smiling and keep growing!* Semangat terus, ya! ☐☐

No More Drama ! 4 Cara Simple untuk Hidup Tenang dan Anti-

Drama

Category: LifeStyle

21 Agustus 2023



Prolite – Drama kehidupan tuh emang bikin capek dan *toxic* banget, ya kan? Tapi yang perlu kamu tau, hidup tuh nggak harus selalu kayak di sinetron atau drama Korea yang penuh konflik bikin baper aja, lho!

Banyak dari kita pengen hidup dengan lebih tenang dan nyaman, nggak ribet sama drama-drama gak penting. Nah, buat kalian yang mau dapetin hidup bebas dari drama dan lebih *chill*, kita punya 4 cara sederhana yang asik banget buat dijalani. Mau tau apa aja? Yuk, simak terus artikel ini!

1. Hindari *Toxic People* dan Jangan Jadi *Toxic*!



Cr. canyoncrossingrecovery

Hal pertama dan terpenting ialah, jauhi orang-orang yang *toxic* dan pastinya, jangan jadi si *toxic people* itu sendiri. Nggak

ada untungnya kita terjebak dalam lingkaran *toxic*, kan? Justru, hal itu bisa bikin hidup kita jadi makin sulit dan penuh drama.

Orang *toxic* itu biasanya punya sikap dan perilaku yang negatif. Mereka sering menyebarkan energi negatif, manipulatif, mengkritik terus-menerus, atau bahkan suka menyulut konflik. Kehadiran mereka bisa membuat suasana hati kita jadi buruk dan bahkan merusak kesehatan mental.

Makanya, lebih baik menjauh dari orang-orang *toxic* ini. Kita gak perlu menghabiskan waktu dengan orang yang membuat kita merasa terbebani dan nggak bahagia. Fokus aja pada lingkungan yang lebih positif dengan orang-orang yang bisa mendukung kita dengan baik.

Tapi, ingat ya, jangan jadi *toxic* juga. Kadang, dalam situasi tertentu, kita bisa ikutan terbawa suasana dan menjadi orang yang *toxic*. Kita bisa jadi sering mengeluh, merasa iri, atau menyebarkan energi negatif ke orang lain. Nah, ini juga nggak baik untuk kita dan orang di sekitar kita.

Jadi, penting banget buat refleksi diri dan berusaha untuk tidak jadi orang *toxic*. Lebih baik cari cara untuk mengatasi emosi dan masalah kita dengan bijak, misalnya dengan berbicara dengan orang yang bisa dipercaya atau mencari hobi yang bisa bikin hati jadi lebih tenang.

2. Stop Ikut Campur Ke dalam Drama Orang Lain!



Cr. Istock

Gak perlu ikut campur sama drama orang lain dan masuk dalam masalah mereka. Ini adalah prinsip yang bijak buat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Kenapa? Karena masuk dalam drama orang lain bisa bikin hidup kita jadi makin

rumit dan repot.

Ya walaupun gak menutup kemungkinan kalau kadang, kita juga suka punya rasa kasihan dan mau bantuin. Tapi yang perlu diinget, gak semua masalah orang lain itu urusan kita.

Kita punya urusan dan masalah sendiri, yang kadang udah cukup bikin kepala pusing. Jadi, ngapain juga harus ikut-ikutan masuk ke dalam masalah orang lain?

Bukan apa-apa sih, tapi orang lain punya masalah yang mungkin beda banget sama kita, dan kita mungkin gak punya wawasan yang cukup buat ngerti dan bantu mereka.

Selain itu, ikut campur dalam drama orang lain juga bisa bikin kita emosi ikutan goyang. Kita bisa jadi stres, marah, atau sedih karena terbawa suasana. Padahal, buat apa stres sama masalah orang lain yang sebenarnya bukan urusan kita?

Nah, kalau ada orang yang terus-terusan nge-*push* kita buat ikut campur dalam masalah mereka, ya udah, kita dengerin aja dulu dengan baik. Tapi setelah itu, jangan langsung terjun ke dalam kekacauan itu, ya! Lebih baik jaga diri dan jauh-jauh dari drama mereka.

3. Pertimbangkan Cara Kamu Berinteraksi Sama Orang Lain



Cr. Unsplash

Penting banget buat belajar dengerin dan amati dulu sebelum terlibat dalam percakapan, terutama kalau situasinya udah reaktif dan emosional. Kalo ada orang yang suka dramatis banget, mendingan mundur aja dan jauh-jauh deh dari mereka.

Soalnya, ini nggak cuma soal emosional dan psikologis, tapi bisa sampe fisik juga. Kita nggak harus langsung nawarin saran

atau solusi kecuali diminta.

Lebih baik kita coba minimalisir drama dan bawa percakapan ke hal-hal yang lebih netral. Makanya, kita juga harus selalu bersikap terbuka, jujur, dan komunikatif.

Maksudnya, kalo ada masalah sama seseorang, mendingan langsung temui dan bicarakan sama mereka. Jangan malah ceritain masalah itu ke orang lain, kan bisa aja bikin kesalahpahaman dan drama berkepanjangan.

Jadi, kita harus berani mengatakan apa yang kita pikirkan dengan jelas, biar nggak ada penyesalan di kemudian hari. Emang agak susah sih, tapi dengan begini, jangka panjangnya bisa ngejauhin kita dari sakit hati yang berlebihan.

4. Fokus Aja Sama Kehidupan Kita Sendiri, dan Cari Waktu Buat *Me-Time*



Cr.

Yang terakhir, fokus sama diri sendiri dan jangan lupa cari waktu buat *me-time*. Ini adalah kunci buat hidup yang lebih bahagia dan tenang. Kita nggak perlu terlalu sibuk mikirin urusan orang lain atau ikut campur dalam drama mereka.

Semakin banyak kita fokus pada diri sendiri, semakin sedikit waktu yang kita miliki untuk khawatirin urusan orang lain. Banyak dari kita mungkin berpikir bahwa menjadi baik berarti kita harus mengorbankan waktu dan tenaga untuk bantu orang lain.

Ingat, kita juga punya hak untuk menjaga diri dan kesejahteraan kita sendiri. Peduli pada orang lain itu penting, tapi nggak boleh sampe mengorbankan diri sendiri. Kita harus tahu batas dan nggak boleh terlalu terbawa perasaan.

Bantuan kita untuk orang lain nggak harus selalu berarti kita harus rela ninggalin waktu dan kenyamanan kita sendiri. Kita bisa bantu dengan cara yang seimbang, tanpa mengabaikan kebutuhan diri kita sendiri.

Lebih baik lagi kalo kita fokus, kejar tujuan dan impian kita, dan jadi versi terbaik dari diri kita sendiri. Kita juga butuh waktu untuk istirahat dan melakukan hal-hal yang bikin kita senang. Misalnya, nonton film favorit, baca buku, jalan-jalan sendirian, atau olahraga.

Jadi, penting untuk selalu menjaga diri dan kesejahteraan kita. Jangan pernah sampe melewatkan waktu untuk istirahat dan waktu untuk diri sendiri. Kita bisa lebih efektif membantu orang lain kalau kita sendiri juga baik-baik aja.

Nah, itulah empat cara sederhana yang bisa bikin hidup kalian lebih tenang dan bebas drama. Gak bakal susah kok kalau kamu punya tekad dan komitmen yang kuat!

Ingat, hidup itu bukan ajang dramatisasi sinetron yang bikin kepala mumet. Jadi, jangan sibuk ikutan drama orang lain yang nggak ada manfaatnya, ya.

Yuk, terapin empat cara sederhana ini dan jadi penguasa anti-drama dalam kehidupan kalian. Selamat hidup tanpa drama, *guys!*
Peace out! ✌️

Kenapa Ide Kreatif Sering Muncul Saat di Kamar Mandi?

Cek 5 Alasan Menariknya, Yuk!

Category: LifeStyle

21 Agustus 2023



Prolite – Hayo, siapa yang pernah ngerasain momen epik pas lagi di kamar mandi, dan secara tiba-tiba ide kreatif mengalir deras banget udah kayak air terjun? Beneran, deh! Bukan cuman mitos atau kebetulan aja, ternyata ada dong alasan ilmiah di balik fenomena keren ini.

Kamar mandi memang punya daya tarik luar biasa yang bikin otak jadi penuh gebrakan ide-ide seru. Mungkin dulu kita mikir, *"Ide-ide kok sering muncul di tempat yang aneh-aneh ya?"* Tapi tunggu dulu, justru itu yang bikin hidup kita jadi seru!

Penasaran kenapa kamar mandi bisa jadi panggung keajaiban inspirasi? Yuk, kita telusuri bareng-bareng rahasianya dalam artikel super asik ini!

Ekperimen *Shower Effect* yang Bisa Mempengaruhi Munculnya Ide Kreatif



Zac Irving –

Selama bertahun-tahun para ilmuwan tuh berdebat ngomongin soal ‘*shower effect*’, yang artinya kita bisa dapet ide jenius pas lagi mandi. Mereka bingung juga, kok bisa ya hal keren kayak gitu bisa terjadi?

Nah, ada eksperimen baru nih yang dipimpin sama Zac Irving, dia ngebahas tentang ilmu kognitif di University of Virginia. Mereka bilang, kalau kita terlalu fokus sama satu tugas, justru bikin kreativitas jadi buntu, loh!

Makanya, daripada neken otak buat nyari solusi, mereka bilang lebih baik istirahat sebentar atau nyari ide dari suasana yang beda, kayak pas lagi mandi misalnya. Di kamar mandi, yang adem ayem dan gak ribut, pikiran kita jadi lebih bebas dan bisa kelana sepuasnya. Di situlah kita bisa nemuin ide-ide kreatif dan brilian!

Dikutip dari Science Alert, Irving jelasin, *“Katakanlah kamu terjebak pada suatu masalah. Apa yang kamu lakukan? Mungkin bukan sesuatu yang membosankan seperti menonton cat mengering, kan? Sebaliknya, kamu melakukan sesuatu untuk menyibukkan diri, seperti berjalan-jalan, berkebun, atau mandi. Semua aktivitas ini cukup menarik,”* katanya.

Dalam sejarahnya, penelitian tentang ‘*shower effect*’ ini emang lumayan bikin bingung karena hasilnya yang gak konsisten. Beberapa penelitian berhasil nemuin kalo ngerjain ‘tugas yang tidak menuntut’ bisa bikin pikiran ngelantur dan kreativitas kita ngalir deras. Tapi ada juga penelitian yang gak bisa ulang temuan yang sama.

Menurut Irving, mungkin masalahnya ada di desain eksperimennya. Banyak penelitian sebelumnya yang nyambung-nyambungin pikiran yang mengembara sama kebosanan, padahal untuk bikin ide-ide luar biasa, kita butuh keseimbangan antara pikiran yang bebas berkelana dan pikiran yang fokus.

Jadi, kalau lagi stuck dalam situasi membosankan dan malah terus lanjut bekerja, itu malah bisa ngebatasin kreativitas kita. Mending cari momen istirahat atau suasana yang nyaman untuk jadi lahan subur ide-ide cemerlang. Biar nggak terlalu kepikiran masalah yang bikin buntu.

5 Alasan Lain Kenapa Kamar Mandi Jadi Tempat Ide Kreatif Muncul



cr. ruangguru

1. Waktu untuk “Me-Time”

Kamar mandi tuh kayak tempat *me-time* yang bener-bener privat karena bener-bener gak ada yang ganggu. Nah, pas kita lagi di sana, otak jadi lebih rileks dan gak terbebani sama urusan dunia luar. Alhasil, ide-ide kreatif muncul dengan begitu naturalnya.

2. Bebas dari Gadget

Nah, ini lho yang bikin beda! Pas di kamar mandi, kita biasanya gak bawa gadget apapun. Duh, betapa menyenangkan rasanya jadi bebas dari layar-gadget yang kerap bikin pikiran kacau. Tanpa distraksi itu, otak bisa fokus ngejalin koneksi hebat dengan kreasi-kreasi keren.

3. Relaksasi dan Stimulasi Pikiran

Di kamar mandi, kita dikelilingi sama bunyi-bunyian yang bikin

pikiran damai dan tentram. Suara air yang mengalir kayak aliran ide yang berlimpah, dan suara gemericik kayak ide-ide kecil yang berbisik. Saat tubuh dan pikiran terasa nyaman, ide-ide kreatif pun lebih cenderung muncul secara alami.

4. Momen Refleksi

Sering gak sih, di kamar mandi kita jadi suka mikirin banyak hal? Itu lho, momen refleksi yang gak ternilai harganya! Saat kita lagi ngerenungin masalah atau tantangan, otak kita aktif mencari solusinya. Nah, karena di kamar mandi kita punya ruang tanpa gangguan, alhasil ide-ide kreatif pun bermunculan!

5. Ritual Ajaib untuk Pikiran Cerdas

Ritual harian di kamar mandi sebenarnya adalah sihir pikiran cerdas yang luar biasa. Ini tuh kayak menghidupkan mode otomatis di otak, jadi nggak perlu repot-repot berpikir keras. Begitu otak nyantai, ide-ide kreatif pun datang silih berganti kayak burung migran!

Nah, gitu deh, *guys!* Sekarang kita udah tahu rahasianya kenapa ide-ide kreatif suka muncul saat kita lagi asik mandi. Kamar mandi itu ternyata adalah tempat yang ajaib, di mana otak bisa berpetualang dengan bebas tanpa gangguan!

Jadi, kalo lagi kehabisan ide atau lagi buntu mikirin masalah, jangan ragu deh kabur ke kamar mandi sejenak. Siapa tahu di sana, ide-ide brilian bakal datang dan nyemplung dengan riang gembira! Hahaha!

Ingat ya, jangan pernah meremehkan momen-momen sederhana seperti ini. Kreativitas bisa datang dari mana aja dan kapan aja, termasuk pas lagi santai di kamar mandi.

Jadikan setiap momen di kamar mandi sebagai momen penuh inspirasi. Selamat mencoba dan semoga ide-ide keren terus menerus mengalir seperti air pancuran yang mengalir dengan deras. *Happy brainstorming, guys!* ☐☐☐

Si Daun Ajaib ! Kenali 5 Manfaat Tanaman Yodium Buat Sembuhkan Luka

Category: LifeStyle
21 Agustus 2023



Prolite – Kalian pernah denger tentang pohon yodium? Kalo kita denger kata “yodium” mungkin langsung kepikiran soal garam yodium yang biasa ada di dapur, kan? Tapi, kita gak bakal bahas yang itu, kita bakal bahas satu pohon yang biasanya dipanggil pohon *betadine*!

Nggak banyak yang tahu tentang keajaiban yang dimiliki pohon ini. Kok bisa dipanggil pohon *betadine*, ya? Emang apa aja sih manfaatnya? Penasaran? Yuk, simak terus artikelnya dan jangan sampai ketinggalan manfaat luar biasa yang ditawarkan si *betadine* alami ini!

Tanaman Yodium Itu Seperti Apa Sih?



amazon

Tanaman yodium ini nama ilmiahnya *Jatropha multifida*, tapi orang-orang biasa panggil dia Jarak tintir, Tanaman Yodium, *Betadine*, Jarak Dokter, atau Jarak Cina.

Dia masuk keluarga *Euphorbiaceae*, suku tanaman yang gak kalah populer. Tumbuhan ini aslinya berasal dari Meksiko dan Kepulauan Karibia. Daun dari tanaman pohon yodium ini mirip banget sama daun pohon pepaya. Bentuknya kayak jari-jari gitu, dan ujungnya lancip.

Daun yodium ini penuh dengan senyawa hebat yang bisa bantu sembuhin luka kita. Beberapa masyarakat di pedesaan memanfaatkan tanaman yodium sebagai obat buat luka baru mereka. Nggak cuma itu, di Nigeria, penduduknya juga pake tanaman yodium sebagai obat tradisional buat ngobati berbagai jenis infeksi.

Ini Dia 5 Manfaat Tanaman Yodium Sebagai Betadine Alami!

1. Menghentikan Pendarahan Pada Luka



parentingid

Pertama-tama, tanaman ini bisa bantu menghentikan pendarahan pada luka akibat benda tajam atau tergores, misalnya waktu lagi masak di dapur terus tergores pisau, pasti bakal ada pendarahan ringan.

Tenang aja, jangan panik! Kita bisa manfaatin daun *betadine*

ini buat bantu menghentikan pendarahan itu. Caranya simpel banget, tinggal tetesin getah bening yang keluar dari batang daun tadi ke luka kita. Nggak bakal lama, darah yang keluar perlahan-lahan bakal berhenti.

2. Mempercepat Pengeringan Luka

Kalau kulit kita kena benda tajam atau tergores dan darah keluar terus menerus, jangan khawatir! Kita bisa manfaatin getah bening dari batang daun *betadine* ini. Getahnya tuh bisa bikin luka kita cepet kering, jadi proses penyembuhannya juga jadi lebih cepat. Gak cuma itu, dia juga bisa merapatkan kulit yang terluka akibat terkena benda tajam, loh! Jadi, nggak perlu takut lagi deh kalau luka mengganggu aktivitas sehari-hari.

3. Meregenerasi Sel Kulit Baru

Kalau kulit kita luka dan sel-sel kulitnya rusak, tenang aja! Getah dari batang daun *betadine* ini bisa bantu meregenerasi sel kulit yang baru. Jadi, kulit yang luka bakal cepet tertutup dengan sel-sel kulit baru dari getah daun yodium yang kita teteskan pas lagi luka. Selain bikin kulit segera sembuh, daun yodium juga bikin kulit kita jadi lebih kuat dan nggak mudah rusak lagi.

4. Mencegah *Keloid*

Kalian tahu nggak, kalau *keloid* itu tuh kayak benjolan atau daging yang tumbuh di bekas luka karena proses penyembuhan yang kurang baik? Saat kita lagi luka, ayo langsung pakai getah dari batang daun *betadine* ini. Dijamin, *keloid* bakal takut buat muncul! Dengan manfaatin getah ini, *keloid* nggak bakal tumbuh dan bikin kulit kita jadi kelihatan mulus setelah luka sembuh.

5. Menyamarkan Bekas Luka



Onalees Seeds

Wah, tanaman ini memang luar biasa ya, dia bisa bantu kita mengatasi bekas luka juga, lho! Nih, kalau bekas luka kita berwarna hitam, biasanya kelihatan nggak enak dipandang, kan? Tapi tenang aja, jangan khawatir, kita bisa manfaatin daun *betadine* ini untuk bantu memudahkan bekas luka tersebut.

Caranya gampang banget! Tinggal halusinasi daun yodium, terus tempelin aja di bekas luka kita. Dijamin deh, bekas luka itu perlahan-lahan bakal memudar dan gak terlihat mencolok lagi. Jadi, nggak usah ragu lagi, yuk, pakai tanaman ini dan biarkan dia bantu kita tampil lebih percaya diri dengan kulit yang cantik dan bebas bekas luka!

Jadi, itulah dia, manfaat tanaman *betadine* yang luar biasa dalam membantu luka kita! Yuk, jadiin dia sekutu setia kita dalam merawat kulit dan menyembuhkan luka.

Ingat, tetap jaga gaya hidup sehat dan hati-hati dalam beraktivitas agar terhindar dari luka. Dengan daun yodium, kulit kita bisa jadi lebih sehat, cantik, dan bebas masalah luka. Selamat mencoba, dan selalu jaga kesehatan ya! ☐

Otak On Fire : 6 Tips Untuk Nge-Boost Kesehatan Otakmu

Biar Makin Encer!

Category: LifeStyle

21 Agustus 2023



Prolite – Pernah nggak sih kepikiran, gimana caranya biar otak kita jadi makin encer dan *on fire*? Nah, di artikel ini, kita bakal bahas 6 jurus keren yang bisa naikin kesehatan otak kalian! Jadi, kalo kalian pengen jadi lebih *smart*, fokus, dan punya daya ingat yang oke punya, terus baca sampai abis, ya!

Otak itu kayak pusat komando tubuh kita. Semua aktivitas kita, dari yang simpel sampe yang kompleks, butuh dukungan otak. Makanya, kalo kita mau otak kita beraksi maksimal, kita perlu ngerawatnya dengan baik!

Gak usah khawatir, gak perlu jadi ilmuwan atau dokter buat ngikutin cara-cara ini. Semuanya gampang dan bisa diaplikasiin di kehidupan sehari-hari. Makanan enak? Ada! Olahraga asik? Juga ada! Semua jadi lengkap di sini!

Jadi, gak usah lama-lama lagi, yuk langsung *dive in* ke-enam jurus pamungkas buat naikin kesehatan otak kita! So, siap-siap jadi pintar, fokus, dan penuh energi! *Let's go, guys!* ☐

1. Makan Makanan Bergizi



Jurus pertama, jangan diremehin nih. Makan makanan yang kaya akan nutrisi buat otak itu penting banget! Coba konsumsi makanan kaya akan omega-3, seperti ikan salmon, sarden, atau kacang-kacangan. Bukan cuma itu, tambahin juga buah-buahan kayak blueberry dan alpukat yang bisa bantu nge-boost daya ingat dan kognisi kita!

2. Olahraga Ringan



Nggak cuma buat badan aja, organ kita yang satu ini juga butuh olahraga supaya tetap bugar! Misalnya, jalan-jalan santai, bersepeda, atau renang bisa bantu otak kamu jadi rileks dan bugar. Olahraga ini bisa nambahin pasokan oksigen dan nutrisi ke otak, dan bikin dia jadi makin tajir energi!

3. Tidur Jangan Dikorbankan!



amenic181

Sering begadang atau kurang tidur itu jahat banget buat otak. Jangan sampe deh kita korbanin tidur kita demi urusan yang nggak begitu penting. Minimal 7-8 jam tidur tiap malam jadi kuncinya. Saat tidur, otak kita beresin banyak masalah, jadi tidur adalah saat dia *reset* dan siap beraksi lagi keesokan harinya.

Kita perlu tetap ngatur jadwal tidur dan bangun dengan konsisten. Selain itu, sebelum tidur, matiin dulu semua gadget setidaknya satu jam sebelumnya. Gak boleh begadang

banting tulang sama *HP*!

Terakhir, buat tidur jadi makin nyenyak, cobain lakuin sesuatu yang bikin rileks, contohnya dengerin musik lembut atau latihan pernapasan. Biar tidur kita bisa enak dan selalu siap ngadepin tantangan!

Kamu juga perlu tau sama yang namanya *alpha song*, kamu bisa cek di artikel berikut yaa! Mengenal Alpha Waves dan Alpha Song: Kekuatan Tersembunyi dalam Dirimu

4. *Brain Exercise* dan Senam Otak

Supaya organ kita yang satu ini nggak bosen dan semakin encer, kita harus rajin latihan juga. Bisa main *puzzle*, teka-teki, atau bahkan maen catur. Aktivitas-aktivitas kayak gini bisa bantu meningkatkan koneksi antar sel saraf di otak, yang artinya IQ kita bisa makin tinggi! Selain itu, *brain gym* atau senam otak juga ngebantu banget buat ningkatin kecerdasan kita.

5. Jangan Stress Berlebihan



capture-Qubisa

Stress itu musuh banget buat kita. Kalo stress terus-terusan, kita bisa jadi *overwhelmed* dan performanya menurun. Cobain deh lakukan meditasi, yoga, atau hobi lain yang bikin hati kita adem. Kurangi juga kontak sama hal-hal yang bikin stress, dan fokuslah pada hal-hal positif yang bisa bikin otak kita makin bahagia!

6. *Stop* Merokok dan Hindari

Perokok!



orami

Perokok berisiko lebih besar buat kena *demensia* ketimbang yang nggak ngerokok. Data ilmiah nunjukin kalo risiko itu bisa naik sampe 30% lebih tinggi!

Kebiasaan ngerokok bisa bikin *brain korteks* kita jadi tipis, yang mana bagian itu penting banget buat kemampuan berpikir, bahasa, dan lain-lain. Jadi, kalau kamu salah satu perokok aktif, segera *stop* kebiasaan itu!

Selain bisa rusakin *korteks*, merokok juga bisa tingkatkan risiko gangguan kesehatan di otak, kayak *stroke*, dan *aneurisma*. Jadi, daripada nanti nyesel, mendingan berhenti ngerokok dari sekarang, ya!

Nah itu dia ke-enam jurus pamungkas buat ningkatin kesehatan otak kita! Dia itu harta berharga, dan kita punya tanggung jawab buat rawat dia sebaik-baiknya.

Makanan bergizi, olahraga, tidur cukup, *brain exercise*, jauhan stress, dan pastinya, *stop* kebiasaan merokok! Gak ada yang susah kok, semua bisa dijalani asal ada kemauan dan konsistensi.

Yuk, mulai dari sekarang kita terapin lima cara pintar ini dalam kehidupan sehari-hari. Kita bisa jadi versi lebih baik dari diri kita yang kemarin, dan siap menghadapi segala tantangan hidup dengan penuh semangat dan kecerdasan. *Keep it smart, guys!* ☐☐

Ajaibnya Rosemary : 6 Manfaat Hebat untuk Kesehatan yang Wajib Kamu Tahu!

Category: LifeStyle

21 Agustus 2023



Prolite – Aromanya yang segar dan wangi bikin hati senang, tapi siapa sangka, di balik keharumannya, rosemary menyimpan segudang manfaat luar biasa!

Nggak cuma bikin masakan jadi makin lezat, tapi dia juga punya keajaiban dalam dunia kesehatan, lho! Dari jaman dulu, orang-orang udah tahu kalau rosemary itu bukan cuma sekadar bumbu dapur, tapi juga obat mujarab yang diberkahi para dewa.



cr. *Pinterest*

Kalo dalam bahasa latin, dia tuh namanya *Rosmarinus officinalis*. Asal-usulnya dari dataran Mediterania yang eksotis. Tapi tau gak, sekarang dia udah dibudidayakan di

seluruh dunia, termasuk di Indonesia juga loh!

Penasaran apa aja manfaatnya? Kalau gitu, yuk, kita mulai petualangan kita dalam dunia rempah-rempah yang satu ini. Siap-siap terpesona dengan segala kehebatan si kecil hijau ini yang tersembunyi! ☐☐

6 Manfaat Rosemary Untuk Kesehatan

1. Meningkatkan Suasana Hati



Adobe Stock

Bayangkan deh aroma segar yang menyengat dari daun rosemary. Nah, ternyata aroma khas ini bermanfaat banget untuk membantu meningkatkan suasana hati dan mengurangi rasa cemas yang bikin galau.

Jadi, kalau lagi *down* atau stres berat, cobain deh nambahin si kecil hijau ini di sekitar tempat tinggalmu atau campurin di minyak aromaterapi. Bikin hati jadi adem!

2. Meningkatkan Pertumbuhan Rambut



giovanibarbershop

Punya masalah dengan rambut yang rontok dan khawatir tentang kebotakan? Jangan panik dulu, ternyata, minyak rosemary ini punya kemampuan luar biasa untuk meningkatkan pertumbuhan rambut, lho.

Minyaknya ini bisa merangsang pembentukan sel rambut baru, jadi rambutmu jadi lebih tebal dan sehat. Menariknya, efeknya nggak kalah dengan obat penumbuh rambut, minoxidil. Jadi, kenapa gak coba cara alami dan aman dengan minyak rosemary

ini?

3. Merawat Kesehatan Mata



alodokter

Si kecil ini ternyata juga bisa menjaga kesehatan mata kita, lho. Rosemary punya antioksidan yang ampuh buat mencegah dan menghambat perkembangan katarak.

Selain itu, tanaman ini juga mampu merawat kesehatan mata dan mengurangi risiko sakit mata karena penuaan, kayak degenerasi makula.

Degenerasi makula itu gangguan penglihatan yang sering terjadi di orang tua. Bikin penglihatan menurun dan bikin lihatan kita jadi ada garis-garis hitam. Nah, rosemary punya solusinya! Kamu bisa minum teh rosemary untuk memperlambat perkembangan masalah ini.

4. Ninkatin Sistem Pencernaan



iStock

Ada sebuah penelitian yang menemukan bahwa minyak dari tanaman ini bisa merangsang pelepasan empedu. Nah, proses ini penting banget dalam pencernaan lemak dan sebagai mekanisme pertahanan antioksidan untuk melindungi hati kita.

Penelitian juga menunjukkan bahwa perawatan dengan rosemary selama 7 hari bisa membalikkan aktivitas enzim antioksidan dalam hati kita. Jadi, hati kita jadi lebih sehat dan terlindungi dari kerusakan. Hasilnya luar biasa, terutama dengan dosis 10 miligram per kilogram berat badan.

5. Bagus Banget Buat Kesehatan Otak



iStock

Si kecil ini mengandung zat antiradang dan antioksidan yang bener-bener hebat. Kandungan-kandungan itu bisa menurunkan risiko penurunan daya ingat dan masalah konsentrasi.

Gak cuma itu, aliran darah ke otak juga lancar berkat rosemary, jadi otak kita tetap sehat dan berfungsi dengan baik.

Ada penelitian yang bilang kalau menghirup minyak rosemary bisa mencegah kerusakan pada asetilkolin, zat kimia otak yang punya peran penting dalam berpikir, konsentrasi, dan ingatan.

Lebih keren lagi, rosemary juga punya peran dalam mencegah Alzheimer, lho! Penyakit itu bikin daya ingat menurun, berpikir dan bicara jadi kacau, tapi si kecil ini punya senjata ampuh untuk melawannya. Kandungan antimikroba di tanaman ini melindungi neuron dari stres oksidatif yang bikin Alzheimer makin parah.

6. Bantu Turunkan Gula Darah



alodokter

Buat yang punya masalah dengan gula darah tinggi, si kecil hijau ini bisa jadi sekutu baru. Karena, di dalamnya terkandung asam karnosik dan asam rosmarinik yang punya efek mirip hormon insulin. Nah, hal ini bikin rosemary dianggap baik buat kamu yang pengen jaga kadar gula darah tetap stabil.

Tapi, tetap perlu diingat, meskipun rosemary punya manfaat bagus buat kesehatan gula darah, tapi belum ada penelitian yang menyeluruh tentang efektivitasnya sebagai obat alternatif untuk menurunkan gula darah pada penderita diabetes. Jadi, masih butuh penelitian lebih lanjut, nih.

Kalo kamu punya penyakit diabetes atau sedang mengonsumsi obat antidiabetes, jangan langsung ambil keputusan untuk pakai obat atau suplemen herbal rosemary tanpa konsultasi ke dokter, ya. Konsultasi ke dokter itu penting supaya kamu bisa tahu apa yang paling baik buat kesehatanmu.

Nah, itulah beberapa manfaat luar biasa dari tanaman rosemary untuk kesehatan kita. Jadi, mari kita manfaatkan tanaman alami ini untuk hidup lebih sehat dan bahagia!

Tapi, tetap ingat, selalu konsultasi ke dokter atau ahli kesehatan sebelum mencoba hal baru ya. Semoga artikel ini bermanfaat dan sampai jumpa di artikel selanjutnya! *Stay healthy, guys!* ☐☐