

# 5 Manfaat di Balik Jamu Tradisional , Bisa Meningkatkan Stamina Juga !

Category: LifeStyle

30 Mei 2024



## 5 Manfaat di Balik Jamu Tradisional , Bisa Meningkatkan Stamina Juga !

**Prolite** – Jamu tradisional masih di cintai ditengah jaman yang semakin canggih banyak pengobatan tradisional hingga obat herbal tersebar di mana-mana.

Racikan nenek moyang kita atau yang biasa di sebut jamu masih banyak orang mencarinya untuk mengobati berbagai penyakit.

Seribu manfaat yang ada dalam ramuan nenek moyang kita, minuman yang berasal dari bahan tumbuhan atau tanaman herbal

ini semakin sulit di cari.

Ramuan ini secara turun-temurun telah digunakan untuk mengatasi berbagai gangguan kesehatan.

Beberapa manfaatnya jamu tradisional adalah menambah nafsu makan, menghilangkan pegal linu, mengontrol berat badan hingga meningkatkan stamina atau energi. Manfaat ini bisa anda rasakan dari beras kencur, kunyit asam, brotowali dan kunci sirih.

Berikut ini kelima manfaat minum jamu tradisional yang bermanfaat untuk tubuh anda. Diantaranya:

### 1. Membantu Meningkatkan Imunitas Tubuh

Beberapa jenis rempah-rempah yang digunakan sebagai bahan jamu memiliki sifat anti inflamasi. Sifat ini yang bisa membantu tubuh untuk mengurangi terjadinya peradangan.

Selain itu, jamu yang mengandung jahe memiliki senyawa gingerol yang dapat mengurangi gejala flu. Maka ketika mengalami flu coba minum jamu ini.

### 2. Jaga Kadar Kolesterol

Manfaat minum jamu yang kedua adalah membantu menjaga kadar kolesterol dalam darah. Kadar kolesterol yang tinggi bisa menjadi sumber penyakit serius lainnya, seperti penyakit jantung dan stroke.

Ramuan jamu yang tepat seperti campuran sereh dan jahe. Karena keduanya bisa menjadi salah satu alternatif untuk menjaga kadar kolesterol.

### 3. Bantu Tingkatkan Nafsu Makan dan Jaga Pencernaan

Salah satu manfaat minum jamu yang cukup populer adalah membantu meningkatkan nafsu makan. Seperti temulawak merupakan salah satu rempah yang berguna untuk membangkitkan gairah makan.

Biasanya, jamu dengan bahan temulawak cocok untuk dikonsumsi anak. Apalagi temulawak juga bisa membantu kesehatan pencernaan anda.

#### 4. Sumber Antioksidan

Banyaknya rempah khas Indonesia ternyata memiliki kandungan antioksidan. Antioksidan ini sangat penting bagi tubuh untuk melawan efek radikal bebas.

Pengaruh radikal bebas ternyata bisa membawa penyakit kronis seperti kanker. Dengan mengonsumsi jamu secara rutin, anda bisa mendapatkan antioksidan dari rempah-rempah, seperti temulawak dan kunyit.

#### 5. Mengurangi Rasa Sakit

Bagi sebagian orang, jamu identik dengan orang-orang yang sudah berumur. Hal ini dikarenakan jamu mampu mengurangi rasa nyeri.

Pilihan jamu yang tepat bisa membantu mengatasi rasa pegal linu dan sakit nyeri ketika datang bulan. Beberapa pilihan yang cocok adalah jamu yang mengandung kencur dan temulawak.

---

# **Fokus Berkhidmat Sembuhkan Umat, FUN Terapis\_Herbalis Raih Penghargaan**

Category: Daerah,News  
30 Mei 2024



**BANDUNG, Prolite** – Forum UMKM Nuswantara (FUN) Terapis\_Herbalis, yang diketuai oleh Deni Jatnika, dan dibina oleh Zeni Sontani, menerima Penghargaan Sebagai Da’i Islam Nusantara Wilayah Jawa Barat, di Bidang Kesehatan Ummat.

Penghargaan ini disampaikan langsung oleh Ketua Umum Dewan Pengurus Pusat Lajnah Dakwah Islam Nusantara (LADISNU), K.H. Agus Salim, dan disaksikan oleh Ketua Dewan Pembina LADISNU, K.H. Said Aqil Sirodj.

Saat ditemui wartawan pada momen Bakti Sosial Terapi Kesehatan Gratis Festival Sarung Majalaya 2nd (FSM), Rabu (15/03/23), Deni menyampaikan bahwa pihaknya merasa bersyukur, meskipun sebelumnya sama sekali tidak menyangka akan mendapatkan penghargaan.



“FUN Terpapis\_Herbalis, selama lebih dari setahun sampai dengan hari ini, telah rutin menyelenggarakan Baksos Pengobatan Gratis setiap hari rabu, dan ditambah dengan baksos-baksos insidental di event-event FUN lainnya. Alhamdulillah s.d hari ini, telah ribuan pasien sembuh melalui kegiatan baksos ini. Kami melaksanakan giat rutin tersebut,

murni karena panggilan amanah atas keahlian yang Allah berikan pada kami ini, Alhamdulillah ternyata kegiatan kami diperhatikan oleh LADISNU, dan di momen Harlah 100 Tahun NU LADISNU Senin (13/3/23) lalu, kami diberikan penghargaan ini," tutur Deni.

### **Baca Juga : Tips Menjaga Kesehatan di Musim Hujan**

Deni menegaskan, bahwa pihaknya akan terus berkontribusi untuk kesehatan Ummat, dengan menggalakkan program-program yang secara gradual akan meningkatkan ketahanan dan kesehatan Ummat.

"Kami juga sedang menjalankan program pelatihan terapis kesehatan di 1000 pesantren di Jawa Barat. Kami membagikan ilmu dan alat terapi kesehatan gratis. Program ini diharapkan dapat memantik peningkatan kesehatan masyarakat, ditambah juga dapat mengurangi pengangguran." Tutur Deni.

### **Baca Juga :Metode Sleep Training pada Bayi**

Saat ditanya tentang bagaimana program ini dapat mengurangi jumlah pengangguran, Deni menjelaskan, bahwa para santri dan siswa/siswi serta mahasiswa dan pemuda yang dilatih, tadinya tidak memiliki kemampuan untuk memiliki penghasilan, tapi setelah dilatih selama tiga jam, minimal mereka dapat mematok tarif 100 s.d 200 ribu sekali terapi, jika mereka mau.

"Selain program di atas, FUN Terapis\_Herbalis juga mendukung event Festival Sarung Majalaya. Pagi tadi, para terapis kami kerahkan untuk mengikuti Fashion Show Lenggang Majalaya. Kami mendukung kegiatan FSM sebagai bentuk syukur kami karena banyak pihak kini mau melirik dan mendukung program kami," tutupnya. (\*\*/red)