

Panduan Lengkap Merawat Gigi Sehat dengan Cara Menyikat yang Tepat

Category: LifeStyle

30 Juli 2024



Prolite – Menjaga kebersihan gigi adalah kunci utama untuk mendapatkan gigi sehat dengan senyum yang berseri dan cerah.

Namun, meskipun kita semua tahu betapa pentingnya menyikat gigi, sering kali kita mengabaikan teknik yang benar. Padahal, cara menyikat gigi yang tepat memiliki dampak besar pada kesehatan mulut kita.

Dalam artikel ini, kita akan membahas panduan lengkap tentang cara menyikat gigi dengan benar. Dengan memahami teknik yang tepat, kamu dapat memastikan gigi dan mulutmu tetap sehat dan terawat.

Yuk, simak tips-tips penting agar kamu bisa menjaga kesehatan gigi dan mulut secara optimal! ☐☐

Cara Tepat Merawat Gigi Sehat dan Bersinar!



Ilustrasi merawat gigi sehat – Freepik

Menyikat gigi adalah rutinitas harian yang sering kita lakukan. Namun, tidak semua orang melakukannya dengan cara yang tepat.

Padahal, teknik menyikat gigi yang benar dapat mencegah berbagai masalah gigi dan mulut, seperti gigi berlubang, penyakit gusi, hingga kanker mulut loh.

Berikut ini adalah Langkah-langkah Menyikat Gigi yang Benar:

1. **Posisi Sikat** : Letakkan sikat gigi pada sudut 45 derajat terhadap garis gusi. Posisi ini memungkinkan bulu sikat mencapai celah-celah gigi dan garis gusi dengan efektif.
2. **Mulai dari Geraham** : Awali dengan menyikat gigi geraham bagian luar dan dalam dengan gerakan memutar. Bersihkan juga permukaan gigi geraham yang digunakan untuk mengunyah.
3. **Bersihkan Gigi Depan** : Lanjutkan dengan menyikat gigi depan bagian luar dan dalam dengan gerakan vertikal.
4. **Sikat Lidah** : Jangan lupa untuk membersihkan lidah dengan sikat lidah atau bagian belakang sikat gigi.
5. **Gunakan Benang Gigi** : Setelah menyikat gigi, gunakan benang gigi untuk membersihkan sisa makanan yang terjebak di sela-sela gigi.
6. **Durasi Menyikat** : Waktu yang ideal untuk menyikat gigi adalah 2 menit. Pastikan kamu menyikat semua permukaan

gigi secara menyeluruh.

7. **Gaya Menyikat** : Hindari menyikat gigi terlalu keras. Gosok gigi dengan lembut dan gerakan memutar untuk menghindari iritasi pada gusi.



Ilustrasi gigi sehat – Freepik

Menyikat gigi mungkin tampak seperti kebiasaan sederhana, tetapi dampaknya pada kesehatan mulut dan gigi kita sangat besar.

Dengan mengikuti langkah-langkah yang tepat, kamu dapat memastikan kesehatan gigi dan mulutmu tetap optimal.

Ingat, kesehatan gigi adalah investasi jangka panjang yang memberikan banyak manfaat, dari senyum yang cerah hingga kesehatan mulut yang terjaga.

Mulai sekarang, biasakanlah menyikat gigi dengan benar setiap hari dan ajak keluarga serta teman-temanmu untuk menerapkan kebiasaan baik ini juga.

Dengan cara ini, kita semua bisa memiliki senyum sehat dan cerah. Semoga informasi ini bermanfaat dan membantu kamu dalam menjaga kebersihan gigi secara optimal! ☐☐

Daun Insulin : Solusi Alami Atasi Diabetes, Yuk Pelajari

5 Manfaat dan Cara Konsumsinya!

Category: LifeStyle

30 Juli 2024



Prolite – Hai, para pejuang sehat! Kamu pasti udah sering dengar soal diabetes, kan? Penyakit yang satu ini memang sering bikin khawatir, apalagi kalau udah menyangkut soal gula darah.

Nah, kali ini ada kabar baik buat kamu yang lagi cari solusi alami buat bantu atasi diabetes. Pernah dengar tentang **daun insulin**? Yup, daun ini dipercaya punya manfaat luar biasa untuk membantu mengontrol gula darah secara alami.

Penasaran apa aja manfaatnya dan gimana cara konsumsi yang tepat? Yuk, kita bahas bareng-bareng di artikel ini! Siapkan catatanmu, dan mari kita jelajahi dunia daun insulin! ☐☐

Diabetes VS Daun Insulin



Diabetes – Cr. herminahospitals

Menurut World Health Organization (WHO), ada sekitar 422 juta orang di seluruh dunia yang hidup dengan diabetes. Yang bikin miris, mayoritas penderita diabetes ini berasal dari negara berpenghasilan rendah dan menengah. Setiap tahunnya, sekitar 1,5 juta orang meninggal langsung karena diabetes. Serem banget kan? ☐

Selama beberapa dekade terakhir, jumlah kasus dan prevalensi diabetes terus meningkat. WHO mencatat, antara tahun 2000 dan 2019, ada peningkatan angka kematian akibat diabetes sebesar 3 persen berdasarkan usia. Jadi, nggak heran kalau banyak orang mulai mencari cara untuk mengatasi atau bahkan mencegah diabetes.

Tapi tenang, ada kabar baik nih! Ternyata ada tanaman obat yang dipercaya bisa membantu mengatasi diabetes, namanya **daun insulin** atau dikenal juga sebagai **Costus Igneus**.

Tanaman ini berasal dari Amerika Tengah dan Selatan dan dipercaya bisa menurunkan kadar gula darah. Daun insulin dianggap mampu membantu tubuh memproduksi insulin dengan cara memperkuat sel beta pankreas yang ada di dalam tubuh.

Manfaat Daun Insulin: Solusi Alami untuk Diabetes dan Kesehatan Tubuh



Cr. Viva

1. Menurunkan Kadar Gula Darah dan Meningkatkan Insulin

Daun insulin dikenal mampu menurunkan kadar gula darah dan

meningkatkan produksi insulin. Kandungan senyawa dalam daun ini bisa menghambat penyerapan glukosa di usus, jadi kadar gula darah nggak naik terlalu tinggi setelah makan.

Menurut laman , studi pendahuluan menunjukkan bahwa daun ini dapat menstimulasi sekresi insulin dan meningkatkan sensitivitas sel terhadap insulin. Ini bermanfaat banget buat penderita diabetes tipe 2 dalam mengontrol kadar gula darah mereka.

2. Menjaga Kesehatan Jantung

Nggak cuma buat diabetes, daun ini juga bagus untuk kesehatan jantung. Dia dipercaya bisa menurunkan kadar kolesterol jahat (LDL) dan meningkatkan kolesterol baik (HDL).

Selain itu, kandungan seratnya membantu melancarkan sistem pencernaan dan mengurangi penyerapan kolesterol dari makanan. Jadi, jantungmu bisa tetap sehat dan berdetak dengan baik!

3. Antioksidan

Mengandung antioksidan kuat seperti flavonoid dan asam fenolik. Antioksidan ini bekerja dengan menetralkan radikal bebas, mencegah kerusakan sel, dan mengurangi peradangan.

Dengan begitu, daun ini membantu menjaga kesehatan tubuh secara keseluruhan dan mengurangi risiko komplikasi diabetes.

4. Anti-inflamasi

Selanjutnya, punya sifat anti-inflamasi yang bisa membantu mengurangi peradangan. Ini penting banget, karena peradangan kronis bisa menyebabkan berbagai penyakit.

Dengan mengonsumsi daun ini, tubuhmu bisa lebih terlindungi dari kerusakan akibat peradangan.

5. Antibakteri

Menurut jurnal **Journal of Ethnopharmacology**, daun ini

mengandung senyawa seskuiterpen lakton yang punya efek antibakteri. Senyawa ini bisa menghambat pertumbuhan dan membunuh bakteri.

Manfaat ini sangat berharga bagi penderita diabetes yang rentan terhadap infeksi bakteri karena sistem imun yang lemah.

Bagaimana Cara Untuk Mengkonsumsinya?



Ilustrasi mengkonsumsi minuman herbal – Freepik

Mau coba manfaat **daun insulin** tapi bingung gimana cara konsumsinya? Tenang aja, ada beberapa cara sederhana yang bisa kamu coba untuk memanfaatkan daun ini dalam rutinitas sehatmu. Yuk, kita lihat bagaimana cara mengonsumsinya dengan mudah!

1. Teh Herbal Daun Insulin

Cara paling populer untuk menikmati manfaat daun insulin adalah dengan membuat **teh herbal**. Caranya simpel banget:

- **Ambil 2-3 lembar daun** segar atau kering.
- **Rebus dalam air** hingga mendidih.
- Setelah itu, **saring** daun dari air rebusan.
- Nikmati **teh daun insulin** ini seperti teh biasa, hangat atau dingin sesuai selera.

2. Infusi Daun Insulin

Selain teh, kamu juga bisa membuat **infusi daun insulin**. Ini caranya:

- **Rendam daun kering** dalam air panas selama beberapa menit.
- Setelah itu, **saring** dan dinginkan.

- Nikmati infusi ini sebagai minuman penyegar.

3. Jus Daun Insulin

Kalau kamu suka minuman yang lebih kental, **jus daun insulin** bisa jadi pilihan. Begini caranya:

- **Blender daun segar** bersama sedikit air hingga halus.
- Saring campuran tersebut untuk mendapatkan jusnya.
- Minum jus daun insulin ini sebagai bagian dari diet sehatmu.

Dengan berbagai cara mengonsumsi daun insulin ini, kamu bisa memilih yang paling cocok dengan selera dan gaya hidupmu.

Jangan lupa, selalu konsultasikan dengan ahli kesehatan sebelum menambahkan ramuan herbal baru ke dalam rutinitasmu. Selamat mencoba dan semoga kesehatanmu semakin prima! ☑☑

7 Metode Alami untuk Atasi Batuk Berdahak dan Mencegahnya Kembali

Category: LifeStyle
30 Juli 2024



Prolite – Pernah merasa terganggu dengan batuk berdahak yang tidak kunjung mereda? Meskipun terlihat sepele, batuk dengan lendir bisa menjadi musuh besar yang mengganggu aktivitasmu dan membuat tidak nyaman.

Tetapi jangan khawatir! Artikel ini siap memberikan tips untuk mengatasi masalah tersebut. Bersiaplah untuk membasmi musuh ini dan kembali beraktivitas dengan semangat penuh!

7 Metode Alami Mengatasi Batuk Berdahak



Ilustrasi wanita yang sedang batuk – Freepik

Menghadapi batuk berdahak memang bisa mengganggu, tapi ada beberapa cara alami yang bisa kamu coba untuk meredakannya. Yuk, simak tips-tips berikut ini:

1. **Minum Air Putih yang Cukup:** Air putih membantu mengencerkan dahak dan mempermudah untuk dikeluarkan. Pastikan untuk minum sekurang-kurangnya 8 gelas air putih setiap harinya.

2. **Istirahat yang Cukup:** Istirahat yang cukup sangat penting untuk membantu tubuh melawan infeksi dan mempercepat proses pemulihan dari batuk berdahak.
3. **Gunakan Pelembap Udara (Humidifier):** Udara yang lembap dapat membantu mengencerkan dahak dan meredakan iritasi pada tenggorokan. Pertimbangkan untuk menggunakan humidifier di ruangan kamu.
4. **Hirup Uap Air Panas:** Hirup uap air panas dari panci berisi air hangat atau menggunakan nebulizer dapat membantu mengencerkan dahak dan melegakan hidung yang tersumbat.
5. **Berkumur dengan Air Garam:** Berkumur dengan larutan air garam hangat dapat meredakan sakit tenggorokan dan membantu mengencerkan dahak.
6. **Konsumsi Madu:** Madu memiliki sifat antibakteri dan antivirus yang dapat membantu meredakan batuk. Minumlah 1-2 sendok makan madu sebelum tidur untuk meredakan gejalanya.
7. **Makan Makanan Bergizi:** Pastikan untuk mengonsumsi makanan yang kaya akan vitamin C dan E, seperti buah-buahan dan sayur-sayuran, untuk membantu meningkatkan daya tahan tubuh dan mempercepat proses pemulihan.

Tips Pencegahan Penyebaran Penyakit



Ilustrasi penyebaran penyakit batuk – Freepik

Selain mengatasi batuk berdahak, pencegahan penyebaran penyakit juga sangat penting untuk menjaga kesehatan kita dan orang-orang di sekitar. Berikut beberapa tips sederhana yang bisa kamu terapkan:

1. **Mencuci Tangan dengan Sabun dan Air Mengalir Secara Teratur:** Mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir adalah langkah efektif untuk menghilangkan kuman, virus, dan bakteri yang menempel pada tangan.

2. **Menghindari Kontak dengan Orang Sakit:** Jika kamu sedang sakit, hindari kontak langsung dengan orang lain untuk mencegah penularan penyakit.
3. **Menutup Mulut dan Hidung Saat Batuk atau Bersin:** Gunakan tisu atau siku bagian dalam lengan untuk menutup mulut dan hidung saat batuk atau bersin. Hal ini dapat membantu mengurangi penyebaran droplet yang mengandung virus atau bakteri.
4. **Menjaga Kebersihan Lingkungan:** Bersihkan rumah dan lingkunganmu secara teratur dengan disinfektan untuk menghilangkan kuman dan mencegah penyebaran penyakit.



Ilustrasi wanita yang batuk di kasur – Freepik

Batuk berdahak bisa diatasi dengan berbagai cara, mulai dari penggunaan metode alami hingga pengobatan medis yang sesuai.

Namun, jika batuk berdahak yang kamu alami tidak kunjung membaik meskipun telah mencoba cara-cara alami, jangan ragu untuk segera berkonsultasi dengan dokter.

Konsultasi ini penting untuk mendapatkan diagnosis yang tepat dan pengobatan yang sesuai dengan kondisimu.

Dengan menjaga kesehatan tubuh dan mengambil langkah-langkah yang tepat, kamu dapat mengatasi batuk berdahak dengan efektif dan kembali merasakan kenyamanan dalam menjalani aktivitas sehari-hari.

Ingatlah, kesehatan adalah investasi yang sangat berharga untuk kehidupan yang lebih baik. Semoga tips-tips yang telah disampaikan bermanfaat bagi kamu dalam menghadapi batuk berdahak. Tetap sehat dan tetap semangat!

Batuk Berdahak : Mengapa Gangguan Ini Dapat Menghambat Aktivitasmu?

Category: LifeStyle

30 Juli 2024



Prolite – Batuk berdahak memang sangat mengganggu. Batuk yang disertai dengan keluarnya lendir ini dapat terjadi kapan saja, baik siang maupun malam hari. Hal ini tentu saja dapat menghambat aktivitas dan membuatmu merasa tidak nyaman.

Lendir yang dikeluarkan saat batuk dapat berwarna bening, kuning, hijau, atau bahkan mengandung darah. Warna dahak dapat menjadi indikasi penyebab batuk berdahak.

Artikel ini akan membahas lebih lanjut tentang batuk disertai dahak, mulai dari penyebab, gejalanya hingga kapan perlu ke dokter. Simak artikel ini untuk mendapatkan jawabannya!

Penyebab Batuk Berdahak



Ilustrasi –

Penyebab batuk disertai dahak yang paling umum adalah infeksi pada saluran pernapasan, seperti:

- **Pilek (common cold)**: Disebabkan oleh virus, pilek biasanya ditandai dengan batuk disertai dahak bening, hidung tersumbat, bersin, dan sakit tenggorokan.
- **Bronkitis akut**: Infeksi pada saluran pernapasan yang lebih besar, bronkus, biasanya disebabkan oleh virus. Gejalanya meliputi batuk disertai dahak kuning atau hijau, sesak napas, dan demam.
- **Pneumonia**: Infeksi pada paru-paru yang dapat disebabkan oleh virus, bakteri, atau jamur. Gejalanya meliputi batuk disertai dahak kuning atau hijau, demam tinggi, sesak napas, dan nyeri dada.



Ilustrasi wanita yang batuk – Freepik

Selain infeksi, beberapa **kondisi lain** juga dapat menyebabkan batuk disertai dahak, seperti:

- **Alergi**: Alergi terhadap debu, serbuk sari, atau bulu hewan dapat memicu batuk berdahak, hidung tersumbat, bersin, dan mata berair.
- **Asma**: Penyakit inflamasi kronis pada saluran pernapasan ini dapat menyebabkan batuk berdahak, sesak napas, dan mengi.
- **Penyakit paru obstruktif kronis (PPOK)**: Kelompok penyakit paru-paru yang meliputi emfisema dan bronkitis kronis ini menyebabkan batuk berdahak kronis, sesak napas, dan mengi.
- **Tuberkulosis (TBC)**: Infeksi bakteri menular ini dapat menyebabkan batuk berdahak berkepanjangan, demam, berkeringat malam, dan penurunan berat badan.

Gejala Batuk Disertai Dahak



Ilustrasi pria yang terbatuk dan memegang dada – Freepik

Gejala utama batuk disertai dahak adalah batuk yang disertai dengan lendir. Lendir ini dapat berwarna bening, kuning, hijau, atau bahkan mengandung darah. Warna dahak dapat menjadi indikasi penyebab batuk berdahak:

- **Bening:** Biasanya disebabkan oleh pilek atau alergi.
- **Kuning atau hijau:** Biasanya disebabkan oleh infeksi bakteri.
- **Berdarah:** Dapat disebabkan oleh bronkitis kronis, TBC, atau kondisi serius lainnya.

Gejala lain yang menyertai batuk disertai dahak dapat bervariasi tergantung pada penyebabnya, seperti:

- **Hidung tersumbat**
- **Bersin**
- **Sakit tenggorokan**
- **Demam**
- **Sesak napas**
- **Nyeri dada**
- **Penurunan berat badan**

Kapan Harus ke Dokter?



Ilustrasi wanita yang batuk sambil memegang cangkir – Freepik

Meskipun batuk disertai dahak ini adalah hal yang umum, Kamu perlu ke dokter jika mengalami hal-hal berikut:

- Berlangsung lebih dari 2 minggu
- Batuk berdahak disertai dengan demam tinggi
- Berwarna merah/berdarah

- Mengalami sesak napas yang parah
- Merasa lemas dan mudah lelah
- Mengganggu tidur

Dokter akan melakukan pemeriksaan fisik dan tes diagnostik untuk menentukan penyebab batuk disertai dahak dan memberikan pengobatan yang tepat.

Batuk disertai dahak dapat menjadi tanda dari berbagai kondisi kesehatan. Jika kamu mengalami batuk berdahak yang tidak kunjung membaik atau disertai dengan gejala lain yang mengkhawatirkan, segera konsultasikan dengan dokter.

Batuk Kering : Penyebab, Gejala, dan Kapan Harus ke Dokter?

Category: LifeStyle
30 Juli 2024



Prolite – Batuk kering adalah batuk yang tidak disertai dahak. Meskipun sering disebabkan oleh infeksi saluran pernapasan, batuk kering juga bisa menjadi gejala dari asam lambung hingga kanker paru-paru loh.

Pada artikel ini, kita akan membahas tentang penyebab, gejala dan cara menghindari batuk kering.

Penyebab dan Gejala Batuk Kering



Ilustrasi wanita yang menahan batuk – Freepik

Batuk kering merupakan gejala dari berbagai penyakit, diantaranya:

1. **Penyakit pernapasan:** Asma, bronkitis, infeksi saluran pernapasan akut (ISPA), postnasal drip, dan pneumonia.
2. **Iritasi:** Udara kering, asap, polusi, debu, serbuk sari, dan asap rokok.
3. **Penyakit pencernaan:** Gastroesophageal reflux disease (GERD) dan heartburn.
4. **Obat-obatan:** Efek samping obat seperti captopril, simvastatin, carvedilol, atau risedronate.
5. **Kondisi serius (jarang terjadi):** Croup, batuk rejan (pertusis), gagal jantung, emboli paru, dan kanker paru-paru.
6. **Pasca infeksi:** Batuk kering bisa terjadi setelah infeksi mereda dan tubuh dalam masa pemulihan.



Ilustrasi pria yang batuk – Freepik

Gejala utamanya adalah batuk tanpa dahak, disertai gatal di tenggorokan. Tergantung penyebabnya, batuk ini juga bisa disertai gejala lain, seperti:

- Demam

- Sakit tenggorokan
- Pilek
- Hidung tersumbat
- Bersin
- Mata berair
- Sulit menelan
- Rasa panas di dada (heartburn)
- Kembung

Kapan Harus ke Dokter?



– *halodoc*

Segera periksakan diri ke dokter jika mengalami batuk dengan kondisi berikut:

- Berlangsung lebih dari 2 minggu
- Tidak sembuh setelah diobati
- Disertai penurunan berat badan drastis
- Berkembang menjadi batuk berdahak

Diagnosis dan Pengobatan

Dokter akan mendiagnosis berdasarkan gejala, riwayat kesehatan, dan pemeriksaan fisik untuk menentukan penyebabnya.

Pengobatan tergantung pada penyebabnya. Pada umumnya, dokter akan memberikan obat untuk meredakan batuk dan mengatasi penyebabnya.

Tips Mencegah Batuk Kering

- Mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir secara teratur
- Menutup mulut dan hidung saat batuk atau bersin
- Menghindari asap rokok, polusi, dan debu

- Menjaga kelembapan udara di rumah
- Minum air putih yang cukup
- Mengonsumsi makanan sehat dan bergizi
- Istirahat yang cukup

Jika batuk Anda tidak kunjung membaik, disertai dengan gejala yang mengkhawatirkan seperti demam tinggi, kesulitan bernapas, atau penurunan berat badan yang signifikan, segeralah konsultasikan dengan dokter.

Dengan demikian, Anda dapat memastikan bahwa batuk kering tersebut tidak menandakan masalah kesehatan yang lebih serius dan mendapatkan penanganan yang tepat.

Tetaplah jaga kesehatan, dan jangan ragu untuk mencari bantuan medis saat diperlukan!

Apa Itu Tanaman Unik Jenggot Musa , Simak 12 Manfaat Untuk kesehatan

Category: LifeStyle
30 Juli 2024



Prolite – Tanaman yang mungkin belum banyak orang tau Jenggot Musa merupakan tanaman langka yang memiliki karakter unik.

Banyak tanaman yang unik yang ada di Indonesia salah satunya adalah jenggot musa.

Kenapa disebut dengan tanaman unik? Tanaman ini disebut unik karena tidak memerlukan media tanam untuk bisa memeliharanya.

Kalau biasanya tanaman itu di tanam dengan media tanam pot dan tanah namun beda pada tanaman jenggot musa.

Bukan hanya tidak membutuhkan media tanam namun perawatannya pun bisa di bilang sangat mudah untuk anda yang masih pemula untuk menanam tanaman di halaman rumah.

Dengan bentuk yang unik berupa lembaran seperti tali berwarna putih, karena bentuknya maka dari itu di Indonesia dinamakan jenggot musa.

Nah, jika kamu belum pernah mendengar tanaman ini dan penasaran seperti apa bentuk dan perawatannya, yuk simak

selengkapnya di bawah ini.

Apa Itu Tanaman Unik Jenggot Musa?



Tanaman yang memiliki nama ilmiah *Tillandsia Usneoides*.

Ilmuwan Carl Linnaeus, mendeskripsikan spesies *Tillandsia Usneoides* ini pada 1762.

Tanaman ini adalah spesies dari genus *Tillandsia* dan termasuk dalam keluarga *Bromeliaceae*.

Tanaman ini juga dikenal dengan nama jenggot Kakek, *Tillandsia Trichoides*, dan *Renealmia Usneoides*.

Meskipun di Indonesia lumrah disebut tanaman jenggot musa, akan tetapi tanaman ini sebetulnya bernama lumut Spanyol.

Jenggot musa tumbuh tergantung di cabang pohon tersebut di bawah sinar matahari penuh atau teduh parsial.

Panjangnya sendiri bisa mencapai hingga 6 meter, lo.

Batang tipisnya ditutupi dengan sisik abu-abu yang merupakan daun kecil.

Tanaman ini tidak memiliki akar sehingga daun kecil ini membantu menyerap nutrisi dan kelembapan.

Tak banyak yang tahu bahwa bunganya sendiri kecil dan berwarna kuning pucat atau kuning kehijauan.

Tanaman ini biasanya mekar pada periode musim panas dan akan terasa harum di pagi hari atau saat cahaya meredup.

Ada lagi yang tidak orang tau tentang manfaat yang terdapat pada tanaman langka ini.

Di balik tampilannya yang unik, tanaman jenggot musa ternyata memiliki ragam manfaat, lo.

Penelitian menyatakan bahwa tanaman ini bisa jadi obat herbal untuk mengobati risiko penyakit berikut ini.

1. Kanker;
2. Mencegah dan mengobati penyakit HIV;
3. Mencegah penyakit diabetes;
4. Obat gatal-gatal;
5. Menghilangkan jamur di kulit;
6. Mengobati eksim;
7. Menghilangkan jerawat;
8. Menurunkan tekanan darah tinggi;
9. Menurunkan kadar kolesterol;
10. Menyembuhkan rematik;
11. Menghilangkan nyeri pada saat usai persalinan;
12. Obat sakit perut.

Bagaimana dengan informasi yang diberikan apakah ingin mencoba memelihara di halaman rumah anda?