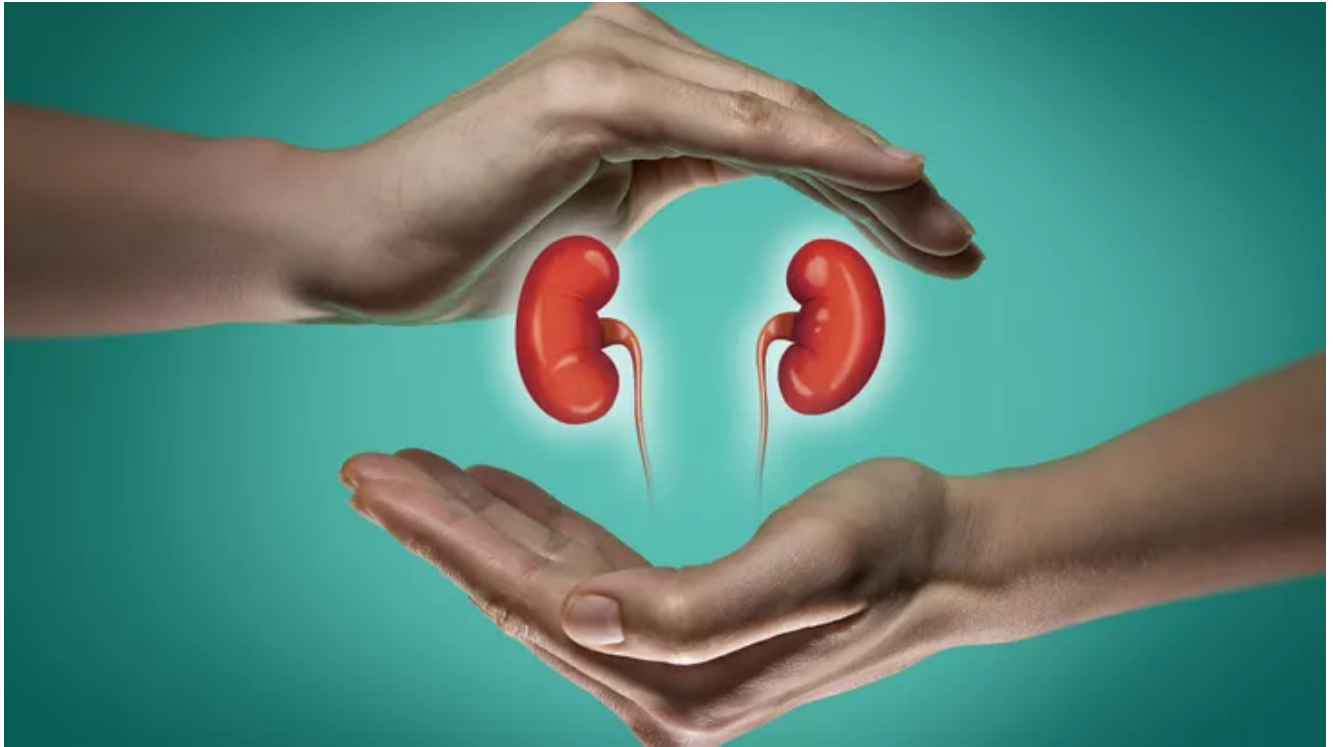


5 Tips Simpel Jaga Kesehatan Ginjal Agar Tetap On Fire, Yuk Simak!

Category: LifeStyle

7 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.

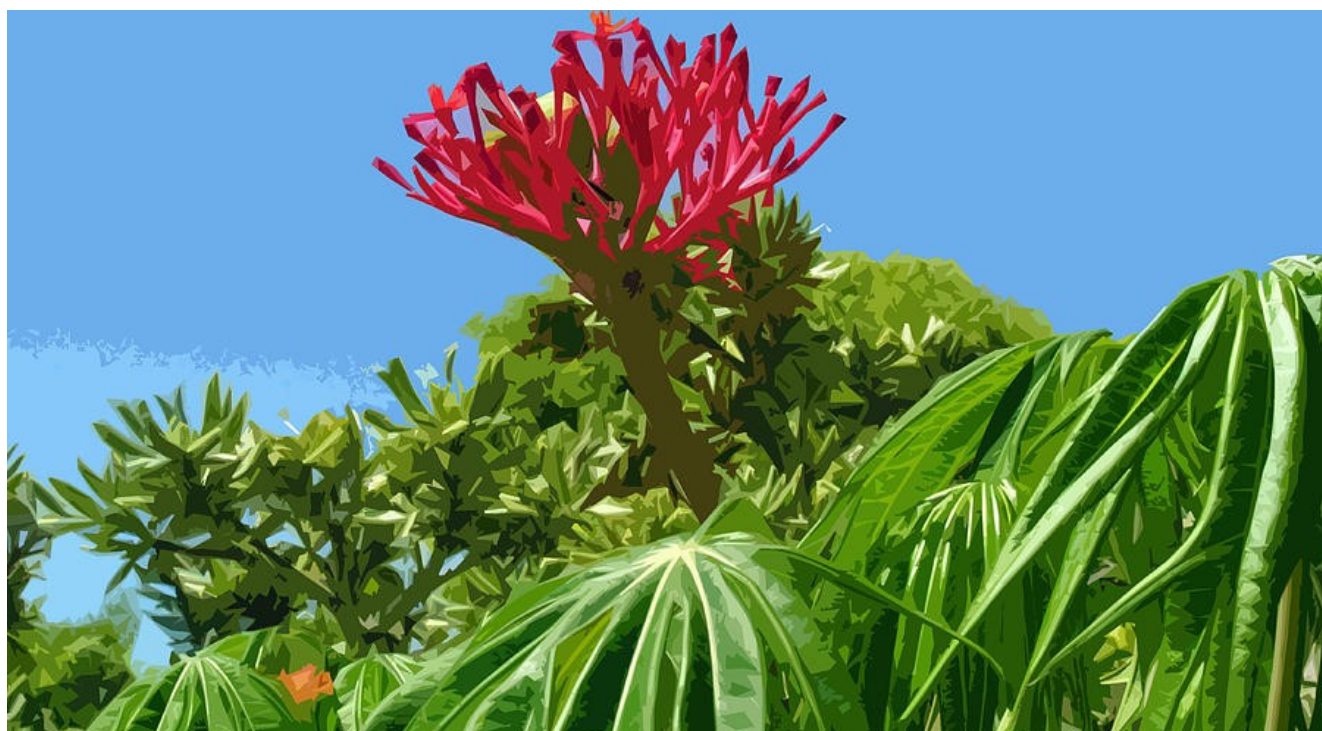
Ingat, ginjal itu gak main-main, mereka bekerja keras buat kita setiap hari. Jadi, yuk, kita kasih mereka perhatian dan kasih sayang yang layak.

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

□

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

Category: LifeStyle
7 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

7 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, matikan 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 bosan 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*, jauhkan 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

7 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!* ☐☐

Horor Bukan Cuman Sensasi, Tapi Bisa Bawa 5 Efek Positif Ini Buat Kamu!

Category: LifeStyle
7 Agustus 2023



Prolite – Hai *guys*, balik lagi di edisi malam Jumat! Kamu pernah nonton film horor ato baca buku serem, gak? Pasti banyak yang bilang itu cuma buang-buang waktu dan bikin kamu makin susah tidur. Tapi, kita mau ngasih tau nih, nyatanya ini tuh ada manfaat positifnya juga, lho!

Bukan cuman bikin bulu kuduk merinding, tapi ada hal-hal keren yang bisa kamu dapetin dari nonton film atau baca buku genre ini. Penasaran? *Stay connect with us, and let's get to the list!*

5 Manfaat Positif Nonton Film atau Baca Buku Genre Horor

1. Bikin Adrenalin Joss!



shutterstock

Kalo kamu suka sensasi serem-sereman, nonton film atau baca buku serem adalah hal yang pas banget buat kamu. Rasanya kayak

lagi naik *roller coaster*, ya kan?

Saat ngeliat tokoh-tokoh di film atau ngebayangin kena terror dari makhluk halus atau monster mengerikan di buku, detak jantung kamu bakal naik drastis.

Nah, kenaikan detak jantung ini bakal bikin tubuh kamu melepaskan hormon adrenalin. Hormon adrenalin ini berguna banget buat nge-boost metabolisme tubuh. Akibatnya, tenaga dalam tubuh kamu lebih cepat terbakar dan terpakai, jadi bakal lebih *fit*.

2. Bisa Membakar Kalori



pinterest/freepik

Nonton film horor, selain serem-sereman, ternyata juga bisa bantu membakar kalori, lho! Ini berita bahagia banget buat yang lagi pengen turunin berat badan haha!

Katanya, menurut penelitian dari University of Westminster, nonton film yang serem selama 90 menit bisa bakar 113 kalori, ini sama aja kayak kamu jalan kaki selama 30 menit. Makin serem film horrornya, makin banyak kalori yang terbakar dalam tubuh.

3. Baik Untuk Kesehatan Mental dan Otak



shutterstock

Menurut Mark Griffith, profesor perilaku kecanduan di Nottingham Trent University, dia bilang banyak alasan kenapa film horor bisa bikin stres kita mereda.

Satu alasan simpelnya adalah kita pengen rasain sesuatu yang beda dari rutinitas sehari-hari. Jadi, dengan nonton film yang

serem, kita bisa dapetin pengalaman unik yang belum pernah kita rasain.

Selain itu, nonton film atau baca buku yang *creepy* juga bisa jadi cara buat lepasin emosi yang numpuk gara-gara frustrasi atau tekanan dalam hidup.

Dan ada lagi, loh! Ternyata, saat nonton film atau baca buku genre ini tuh otak kita jadi aktif melepas senyawa-senyawa keren kayak *dopamin*, *serotonin*, dan *glutamat*. Senyawa-senyawa inilah yang bermanfaat banget buat kesehatan mental kita. Mereka bisa bantu mengurangi stres dan kecemasan yang kita rasain, jadi pikiran kita jadi lebih tenang.

4. Mengasah Imajinasi dan Kreativitas



Pexels

Film atau buku horor seringkali punya setting dan makhluk-makhluk fantasi yang unik dan menarik. Nah, ini bisa jadi kesempatan buat kamu mengasah imajinasi dan kreativitas. Bayangin aja, kamu bisa ikut dalam petualangan seru bareng tokoh-tokoh di dalam cerita. Siapa tau, dari situ kamu bisa bikin cerita sendiri yang nggak kalah seru dan menegangkan.

5. Pelajaran Hidup yang Berharga



Portal Seja Luz

Yang terakhir, meskipun horor identik dengan kengerian, tapi banyak juga pesan moral dan pelajaran hidup berharga yang bisa kamu dapetin dari film atau buku genre ini.

Contohnya, kamu bisa belajar tentang arti persahabatan yang sesungguhnya, pentingnya kerja sama dalam menghadapi masalah, atau bahkan efek buruk dari ambisi yang berlebihan. Jadi,

jangan meremehkan film atau buku horor karena kamu bisa dapat *insight* yang mendalam!

Nah, itu dia 5 manfaatnya *guys*! Siapa yang sangka kalo nonton film ato baca buku horor itu punya banyak manfaat juga, ya?

Jadi, gak ada salahnya, sesekali kamu coba nonton film atau baca buku horor, siapa tau bisa bikin kamu dapetin manfaat keren yang gak kamu duga-duga. Tapi, tentu aja, jangan sampe berlebihan dan tetep jaga kesehatan pikiran kamu, ya!

Kamu bisa mulai baca cerita-cerita seram dan dengerin *podcast* horor kaya di akrtikel berikut ini. *Cuss* langsung *kepo*in!

4 Kisah Seram Doppelganger : Ketika Ketakutan Menyelimuti Tokoh Populer!

5 Podcast Horor Buat Nemenin Malam Jumatmu, Dijamin Merinding Abis!

So, tunggu apalagi? Jangan takut eksplorasi sensasi baru dan manfaat positif dari hiburan horor ini! Selamat menikmati dan tetap waspada kepada “mereka” yang ada di sekeliling kalian! ☐

Jadilah Sukses dengan 5 Kebiasaan Pagi Ala Orang-orang Berprestasi!

Category: LifeStyle
7 Agustus 2023



Prolite – Siapa yang nggak ingin jadi sukses? Tentu aja kita semua pengen meraih kesuksesan dalam hidup, kan? Nah, tahukah kamu bahwa ada beberapa kebiasaan keren yang dilakukan orang-orang sukses di pagi hari?

Iya, di pagi hari! Kebiasaan-kebiasaan ini bisa banget kita tiru dan bisa bikin hidup kita lebih sukses juga. Yuk, simak artikel ini sampe habis dan aku jamin kamu bakal terinspirasi buat ikutin kebiasaan-kebiasaan hebat ini! Penasaran? Kalau gitu langsung aja..

5 Kebiasaan Orang Sukses di Pagi Hari

1. Bangun Pagi



Orang sukses nggak suka tidur-tiduran sampai siang. Mereka bangun pagi, sebelum matahari terbit. Kebiasaan ini memberi mereka waktu ekstra untuk berpikir, berencana, dan menyiapkan diri untuk hari yang akan datang.

Jadi, mulailah mengatur alarm di pagi hari dan biarkan dirimu

bangun lebih awal. Kamu akan merasakan produktivitas yang luar biasa!

2. Olahraga Ringan



Orang sukses nggak hanya merangsang pikiran mereka, tapi juga tubuh mereka. Mereka meluangkan waktu di pagi hari untuk olahraga ringan seperti *jogging*, yoga, atau bahkan bersepeda.

Olahraga pagi memberi mereka energi yang dibutuhkan untuk menghadapi hari dengan semangat tinggi. Jadi, cari aktivitas fisik yang kamu nikmati dan mulailah melakukannya di pagi hari. Rasakan manfaatnya yang luar biasa untuk kesehatan dan produktivitasmu!

3. Meditasi atau Refleksi



doktersehat

Pagi hari adalah waktu yang sempurna untuk menyelaraskan pikiran dan menjernihkan pikiran kamu. Orang-orang sukses sering menghabiskan beberapa saat untuk meditasi atau refleksi di pagi hari. Mereka menghargai keheningan dan ketenangan untuk memfokuskan pikiran mereka, mengatur tujuan, dan menyusun strategi.

Coba luangkan waktu sebentar di pagi hari untuk duduk dengan tenang, bernafas dalam-dalam, dan menghilangkan stres. Ini akan membantumu menjadi lebih tenang dan fokus sepanjang hari. Kamu juga bisa cek artikel di bawah ini kalau ingin tahu seputar relaksasi dan meditasi!

Relaksasi dengan Meditasi dan Yoga, Bye Monday Blues!

4. Sarapan yang Sehat dan Bergizi



freepik

Banyak orang sukses menganggap sarapan sebagai makanan terpenting dalam sehari. Mereka tidak melompati sarapan dan mengisi tubuh mereka dengan makanan yang sehat dan bergizi. Makanan pagi yang seimbang memberikan energi yang dibutuhkan untuk menjalani aktivitas sepanjang hari.

Jadi, jangan lewatkan sarapanmu! Cobalah memilih makanan sehat seperti biji-bijian, buah-buahan, atau protein seperti telur. Tubuhmu akan berterima kasih padamu dengan memberikan energi dan fokus yang lebih baik.



Selain makan makanan yang bergizi, biasanya mereka minum air lemon. Selain bisa bikin berat badan turun, kebiasaan ini juga bisa bikin sistem pencernaanmu jadi lebih baik, kontrol kadar alkali di dalam tubuh, dan bahkan meningkatkan kekebalan tubuh.

Bukan cuma itu aja, kebiasaan minum air lemon di pagi hari ini juga bisa bikin sistem detoks tubuhmu jalan dan tingkat energimu naik. Saat tubuh sehat, pikiran jadi lebih tenang dan jernih, jadi ide-ide kreatif dan inovatifmu bisa muncul dengan mudah!

Dan ternyata, udah banyak orang terkenal yang melakukan rutinitas ini dan mayoritas para wanita, lho! Mereka ialah Ariana Huffington, Gwyneth Paltrow, serta Miranda Kerr.

5. Lepas Semua Gadget dan Mulai Buat To-

Do-List



amitree

Kebiasaan yang terakhir ialah, saat di pagi hari mereka selalu lepasin semua gadget dan mulai bikin to-do list. Nah, kebiasaan yang satu ini tuh bener-bener bikin hidup jadi lebih teratur, produktif dan gak bikin mager.

Orang sukses selalu memiliki rencana. Di pagi hari, mereka menyusun jadwal mereka dan menetapkan tujuan untuk hari itu. Dengan merencanakan hari, mereka bisa fokus pada tugas-tugas yang penting dan menghindari stres yang tidak perlu.

Jadi, istirahat sejenak dari layar gadgetmu, ambil beberapa menit di pagi hari untuk menulis rencana harianmu. Tulis tugas-tugas yang perlu kamu selesaikan dan prioritaskan. Dengan begitu, kamu akan merasa lebih terorganisir dan efisien.

Nah, itu dia kebiasaan-kebiasaan keren orang sukses di pagi hari yang bisa banget kita tiru. Bayangin deh, gimana hidup kita bisa berubah jadi lebih sukses, lebih sehat, dan lebih produktif dengan ngikutin kebiasaan-kebiasaan ini.

Kuncinya cuma satu, komitmen dan konsistensi. Yuk, mulai sekarang kita coba terapin kebiasaan-kebiasaan ini satu per satu dan lihat perubahan luar biasa yang bakal kita rasain.

Jadi, siap-siap deh jadi pribadi yang lebih sukses dan berenergi di pagi hari! Ayo, kita mulai petualangan baru menuju kesuksesan! ☐

Stop Boros Berkedok Self Reward! Intip 4 Cara Ini Biar Dompet Aman!

Category: LifeStyle

7 Agustus 2023



Prolite – Siapa yang setuju kalau hidup itu tentang cari kebahagiaan dan manjain diri sendiri? Gak ada salahnya sih kasih *self reward* setelah capai tujuan atau berhasil. Tapi, kadang-kadang kita jatuh dalam perangkap boros berkedok “*self reward*” yang bisa bikin keuangan kita ambyar.

Kebanyakan orang tanpa sadar udah jatuh kedalam perangkap tikus yang satu ini tanpa tau efek sampingnya. Kalau kamu ternyata lagi ngerasain hal itu sekarang, gak usah panik, mungkin artikel ini bisa bantu kamu buat nemuin solusinya. So, *stay tuned* ya!

Nah, Apa Sih Maksudnya Boros Berkedok *Self Reward* itu?



traveloka

Self reward sendiri ialah cara kita memberikan penghargaan buat diri sendiri setelah mencapai tujuan yang kita *planning* sebelumnya. Sebenarnya hal ini tuh penting banget dilakuin, karena kita perlu menghargai diri sendiri atas segala usaha yang udah kita lakuin.

Tapi hal ini gak selamanya baik. Kenapa? Karena hal ini bisa berubah jadi kebiasaan belanja yang berlebihan buat menghibur diri setelah berhasil capai tujuan yang kecil atau cuma buat meredakan stres dan sedih sesaat. Meskipun keliatannya asyik dan memuaskan di momen sekarang, sebenarnya, itu bisa jadi *boomerang* buat ngerugiin kita dalam jangka panjang.

Kita terjebak dalam kebiasaan yang susah banget diubah. Setiap kali kita stres atau sedih, kita cenderung beli barang cuma buat dapetin kepuasan sebentar. Ini bisa jadi lingkaran setan yang sulit dipecahkan dan bikin kita kehilangan kontrol atas keuangan kita sendiri.

Efek Samping Boros Berkedok *Self Reward*



Selain masalah di atas, masalah paling gede dari hal ini adalah efek negatifnya ke *finance* pribadi kita. Kalo terlalu sering belanja barang yang nggak perlu, kita bakal ninggalin pengelolaan uang yang bijaksana. Akibatnya, bisa aja kita cepet terjebak dalam utang dan kesulitan finansial yang serius nantinya.

Dari sisi psikologis, boros berkedok *self reward* ini juga bisa jadi cara pelarian atau penyembuhan yang nggak sehat. Kita nggak ngatasi akar masalah stres atau sedih yang ada, malah mengandalkan belanja impulsif buat ngeredakan gejala emosi dalam diri kita.

Coba kita pikir ulang, kebahagiaan yang dibeli itu cuma berlangsung sesaat dan enggak bisa ngerubah masalah yang sebenarnya, ya kan?

Sebagai contoh lain, kamu pasti setuju kalau hang out sama teman-teman itu bisa jadi obat stres yang manjur. Kontak sosial itu penting banget, karena bisa ngalihin pikiran dari masalah yang lagi dihadapi. Selain itu, teman-teman juga bisa kasih dukungan dan bantuan buat kamu menanggapi masalah hidup.



Nah, gak ada salahnya kok sesekali nongkrong di kafe favorit sambil asik 'ngobrol gosip' bareng teman-teman. Yang pentingnya adalah jangan terlalu sering nongkrong sambil ngopi atau makan, apalagi di kafe yang harganya lumayan mahal.

Kalau dompet kamu lagi tebal sih gapapa banget. Tapi masalahnya, kalau kamu memaksakan nongkrong terus sama teman padahal kondisi keuangan lagi 'ngos-ngosan', itu yang jadi masalah.

Masalah kamu sebelumnya belum beres, eh malah nambah masalah baru yang bikin kamu makin stress. Apalagi kalau kamu sampe harus minjem duit teman buat bayar makanan. Jadi lebih baik kamu stop dulu deh nongkrong sampai keuangan kamu udah stabil!

Terus, Gimana Cara Ngatasinnya?

Berikut ialah beberapa cara yang bisa kamu coba buat ngatasin atau setidaknya mengurangi pemborosan berkedok *self reward* :

1. Cari Tahu Alasan di Balik Self Reward



sehatq

Sebelum kamu memutuskan buat ngeluarin uang buat kasih reward

ke diri sendiri, sebaiknya kamu coba pahami dulu gimana suasana hati kamu. Jangan pernah nekat belanja kalo lagi mood-nya lagi jelek.

Yuk, renungin dulu alasan di balik kebiasaan *self reward* kamu. Mungkin itu karena bosan, stres, atau laginyari penghiburan? Nah, dengan paham alasan di balik itu, kamu bisa cari solusi yang lebih sehat buat atasin emosi tersebut.

Kalo dipaksain, kebanyakan kita bakal beli barang-barang yang sebenarnya enggak terlalu kita butuhin. Makanya, kamu harus bersabar dan nunggu dulu sampe suasana hati kamu membaik, biar pikiran kamu lebih jernih buat mikirin apa yang emang kamu beneran pengen sebagai reward buat jerih payah kamu selama ini.

2. Tentukan Batas Pengeluaran



Satu hal penting dalam mengendalikan kebiasaan boros adalah tentuin batas pengeluaran atau budgeting. Kalo kamu belom terbiasa budgeting, bisa mulai dari sini nih. Tetapkan batas maksimal pengeluaran yang boleh kamu pakai.

Prioritaskan budget yang udah kamu siapin buat kebutuhan pokok dan kebutuhan mendesak. Setelah itu terpenuhi, baru deh kamu bisa alokasikan buat *self reward* kamu. Ingat, jangan sampai ngabisin semua duit buat beli-beli yang enggak penting ya, tetep ada batasnya.

3. Buat Bucket List dan Prioritaskan



Tulis semua yang kamu pengen punya. Mulai dari yang terpenting sampe yang gak penting, kamu harus bisa memprioritaskan barang-barang yang emang beneran penting dan bisa memberikan

manfaat lama.

Jangan tergoda sama diskon-diskon menggiurkan atau godaan belanja tanpa pikir panjang. Dengan bikin daftar dan memprioritaskan, kamu bisa menghindari pembelian yang enggak perlu dan hemat uang. Jadi, tetep fokus sama yang bener-bener penting aja, ya!

4. Alihkan Dengan Kegiatan yang Bermanfaat



Ada banyak banget cara buat *self reward* tanpa harus keluarin duit. Coba ganti keinginanmu buat belanja dengan melakukan kegiatan yang bermanfaat. Misalnya, keliling komplek perumahan naik sepeda, jalan-jalan di taman, berkebun, masak-masak, desain ulang kamar tidur, atau nongkrong bareng teman-teman. Kamu juga bisa dengerin musik favorit, atau bahkan tidur lebih awal, yang baik buat tubuh dan pikiran kita.

Intinya, *self reward* itu adalah cara kita menghargai diri sendiri dengan melakukan hal-hal yang bermanfaat untuk kesehatan fisik dan mental kita. Misalnya juga dengan tidur yang cukup, bangun pagi, makan makanan sehat, berolahraga, pakai *skincare*, dan lain sebagainya. Semua itu juga bisa jadi bentuk *self reward* yang oke dan *worth it*, kok!

Jadi, yuk coba kurangi kebiasaan boros berkedok *self reward* yang bisa merugikan keuangan kita. Jangan sampe kehabisan lagi ya! ☺☺☺

Si Bunglon Cantik: Bunga Telang dan 6 Manfaatnya yang Wajib Diketahui!

Category: LifeStyle
7 Agustus 2023



Prolite – Hai! Kali ini, kita bakal bahas tentang si bunglon cantik yang sedang hits di dunia kuliner dan kecantikan, yaitu bunga telang. Tahu nggak sih? Bunga telang tuh nggak cuma cantik aja buat dilihat, tapi juga punya manfaat yang luar biasa, lho!

Bunga telang emang terkenal banget sama warnanya yang biru yang cantik banget. Warnanya yang biru alami dan bisa berubah-ubah bikin bunga telang (*Clitoria ternatea*) disebut sebagai si cantik bunglon dan udah jadi sorotan di dunia makanan-minuman sama industri kuliner.

Si cantik bunglon ini sebenarnya asli Asia Tenggara, dan sering banget dipake buat bikin teh atau pewarna makanan yang alami.

Di beberapa negara, seperti Singapura, Thailand, Malaysia, dan

Myanmar, bunga ini banyak banget dipake dalam resep-resep tradisional, lho. Makanya, nggak heran kalo jadi terkenal banget!

Jadi, Apa Aja Sih Manfaat dari Bunga Telang?

1. Pewarna Alami yang Unik



Omah Tepung Organik

Satu hal yang bikin bunga telang digemari adalah warnanya yang indah. Bunga ini menghasilkan pigmen alami bernama *anthocyanin* yang memberikan warna biru keunguan yang memikat.

Banyak koki dan pecinta makanan menggunakannya sebagai pewarna alami dalam masakan atau minuman mereka. Jadi, kamu bisa memberikan sentuhan unik pada hidangan favoritmu dengan si cantik bunglon ini.

2. Keajaiban dalam Minuman



Shutterstock

Si cantik bunglon juga sering digunakan untuk membuat minuman yang menyegarkan. Salah satu minuman yang terkenal adalah “*butterfly pea tea*” atau teh bunga telang.

Ketika bunga telang direndam dalam air panas, warna biru yang cantik akan keluar dan memberikan minuman kamu sentuhan yang elegan. Kamu juga bisa menambahkan sedikit perasan lemon agar warna berubah menjadi ungu. Jadi keliatan seger banget dan cantik, gak sih?

3. Kaya Antioksidan



Nah, manfaat selanjutnya dari bunga telang adalah kandungan antioksidannya. Antioksidan membantu melawan radikal bebas dalam tubuh yang dapat merusak sel-sel kita.

Dengan mengonsumsi bunga ini, kamu dapat memberikan perlindungan tambahan bagi tubuhmu dari efek negatif radikal bebas dan membantu menjaga kesehatan kulitmu.

Selain itu, asam *palmitat* yang ada di bunga ini juga punya sifat antioksidan yang bikin dia jadi kayak antidepresan alami. Jadi, nggak cuma bagus buat sistem saraf pusat kita, tapi juga bisa bantu bikin hati kita adem kayak lagi liburan di pantai!

4. Perawatan Kecantikan



Shopee @warungnya_bagus_2021

Tak hanya untuk kuliner, si cantik telang juga digunakan dalam perawatan kecantikan. Banyak produk perawatan kulit, seperti sabun dan masker wajah, mengandung ekstrak bunga telang.

Kandungan antioksidannya membantu mengurangi peradangan dan mencerahkan kulit wajah. Jadi, kamu bisa merawat kecantikan alami dengan bantuan bunga ini!

5. Mempercepat Penyembuhan Luka



Shutterstock

Ci Cantik bunglon ini emang serba bisa ya! Manfaat yang lainnya adalah bisa bantu mempercepat proses penyembuhan luka,

lho. Gimana bisa? Nah, katanya ekstrak biji bunga telang ini mengandung *flavonoid glikosida*.

Ekstrak dari tumbuhannya juga punya senyawa *fenolik* yang bagus. Nah, baik diminum atau dioles, bunga ini bisa ngebantu kita cepetin proses penyembuhan luka.

6. Meringankan Beberapa Gejala Penyakit



silomhospitals

Nah yang terakhir, ternyata bunga ini bisa bantu meringankan beberapa masalah kesehatan loh. Katanya, ada sebuah penelitian pada hewan menunjukkan bahwa bunga telang bisa mengontrol penyerapan gula darah. Jadi, bisa menjaga gula darah tetap stabil buat kita.

Si cantik telang juga punya manfaat buat menurunkan kolesterol tinggi alias *hiperlipidemia*. Kalo kolesterol kita bisa dikendalikan dengan baik, berarti kesehatan organ jantung kita juga bakal terjaga dengan baik.

Selain itu, bunga ini juga punya manfaat buat meredakan gejala asma. Ekstrak dari bunga telang ini bisa bantu meringankan gejala asma dan *bronchitis*. Itu semua berkat sifat antioksidan dan *antiasthmatic* yang dimiliki oleh si bunga telang ini.

Astaga, bunga ini emang keren banget! Itu dia beberapa manfaat bunga telang yang gak cuma membuat makanan dan minuman kamu terlihat lebih menarik, tapi juga kasih banyak manfaat buat kesehatan dan kecantikan kamu.

Jadi, jangan ragu untuk tambahin si cantik bunglon ini ke dalam hidup kamu dan mulailah menjelajahi dunia magisnya sekarang juga!

Tapi tetep perlu diinget nih guys, selalu konsultasikan dulu ke ahlinya, biar gak ada efek negatif yang muncul karena kamu

ternyata punya semacam alergi atau hal negatif lainnya.

Semoga bermanfaat dan selamat mencoba. *Stay healthy* semuanya! ☐

5 Mitos dan Fakta Seputar Mandi Malam yang Harus Kamu Tahu!

Category: LifeStyle

7 Agustus 2023



Prolite – Halo! Udah tau tentang mitos dan fakta seputar mandi malam belum? Yap, mandi malam sering jadi topik yang menarik buat diobrolin, apalagi kalau ada kaitannya sama yang horor-horor.

Kebanyakan orang punya pendapat berbeda-beda soal ini. Ada yang bilang ini, ada yang bilang itu. Tapi apa sih yang beneran mitos dan apa yang fakta?

Kalau gitu, yuk kita gali lebih dalam lagi dalam artikel ini tentang mitos dan fakta mandi malam. Jadi, siap-siap aja buat mengungkap rahasia di balik mitos dan fakta yang selama ini kita dengar seputar mandi malam. Ayo, kita mulai!

Mitos 1: Membuat Gak Bisa Tidur



amenic181

Banyak yang bilang kalau mandi malam bisa buat kita jadi susah tidur. Tapi sebenarnya ini cuma mitos belaka kok *guys*. Faktanya, mandi malam dengan air hangat justru bisa bantu tubuh kita lebih rileks dan menenangkan pikiran sehingga kita siap untuk tidur yang lebih nyenyak. Jadi, asalkan tidak terlalu lama mandinya, mandi malam justru bisa memberikan manfaat positif bagi tidur kita.

Mitos 2: Menyebabkan Penyakit



Beberapa orang percaya kalau mandi malam itu bisa nimbulin penyakit kayak rematik, pilek atau flu. Tapi, ini juga cuma mitos yang gak punya dasar ilmiahnya atau belum ada penelitian lebih lanjut soal ini. Faktanya, ini tuh gak langsung menyebabkan penyakit, tapi penting untuk menghindari paparan udara dingin setelah mandi agar tubuh tetap hangat.

Mitos 3: Membuat Kulit Kering



shutterstock

Katanya mandi malam bisa bikin kulit kita jadi kering karena air hangat bisa ngilangin minyak alami pada kulit. Tapi, ini

gak selalu benar. Kalau mandi dengan air hangat terlalu lama, kulit memang bisa jadi kering. Tapi faktanya, mandi malam dengan durasi yang wajar dan pakai air hangat yang gak terlalu panas gak akan secara langsung bikin kulit kita jadi kering.

Mitos 4: Membantu Menghilangkan Kuman dan Bakteri



Ada yang mikir kalo mandi malem bisa bantu bersihin kuman dan bakteri yang nempel di tubuh setelah seharian beraktivitas. Tapi ini nggak secara khusus membunuh kuman dan bakteri. Faktanya, hal ini bisa bantu bersihin kotoran dan debu di tubuh, tapi gak bisa diandalkan buat membunuh kuman dan bakteri sepenuhnya. Buat bersihin kuman dan bakteri dengan efektif, penting buat pake sabun antibakteri dan pastiin tubuh kering dengan baik setelah mandi.

Mitos 5: Seringkali Dikaitin sama Cerita Horor Urband Legend



Foto : Tribun Lampung

Beberapa cerita horor mungkin ngaitin mandi malem dengan hal-hal yang menakutkan atau supranatural. Sebagai contoh, mungkin ada cerita yang bilang kalau mandi malam nanti bakal diiringi oleh suara-suara aneh atau munculnya hantu di dalam kamar mandi.

Tapi, perlu diingat bahwa hal-hal semacam itu hanya sebatas fiksi atau imajinasi yang digunakan untuk menciptakan efek mengerikan. Itu semua cuma sugesti yang ada di dalam pikiran kamu aja!

Jadi, jangan terlalu mudah percaya pada mitos yang beredar di sekitar kita. Lebih baik kita cek dulu kebenarannya sebelum mempercayainya sepenuhnya. Nikmatilah mandi malem sebagai waktu untuk bersantai dan merawat diri. Jadi, kamu butuh mandi gak malem ini?

Wedang Uwuh: Ini 6 Manfaatnya yang Harus Kamu Tahu!

Category: LifeStyle

7 Agustus 2023



Prolite – Kalau kamu suka minuman hangat dengan aroma rempah yang khas, kamu harus coba wedang uwuh! Minuman tradisional ini punya segudang manfaat lho! Penasaran? Yuk kita simak bareng-bareng!

Wedang uwuh adalah minuman tradisional Indonesia yang terkenal di daerah Yogyakarta, terutama di wilayah Imogiri, Kabupaten Bantul.

Ada sebuah jurnal nih, judulnya “Inovasi Wedang Uwuh yang Memiliki Khasiat untuk Penderita Hipertensi dan Diabetes” (Jurnal Riset Daerah, Edisi Khusus 2017), di jurnal itu mereka bilang minuman ini dulu bukan sembarang wedang loh.

Kata masyarakat di sekitar makam raja-raja di Imogiri, wedang uwuh dulu adalah minuman istimewa yang disajikan sama para raja buat menajamu tamu-tamunya.

Wah keren banget gak sih, sekarang kita udah bisa dengan mudahnya ngerasain minuman ini. Jadi buat kamu yang lagi ke Jogja apalagi tinggal di Jogja, wajib banget deh buat minum wedang uwuh. Karena minuman ini tuh gak cuman enak rasanya, tapi juga punya berbagai manfaat untuk kesehatan.

Jadi, apa aja sih manfaat wedang uwuh?



Shutterstock

Wedang uwuh terbuat dari campuran rempah-rempah seperti, jahe, kayu secang, batang cengkih dan daun cengkih, kayu manis, daun pala, kapulaga, dan ditambah gula batu. Kombinasi bahan-bahan ini memberikan minuman yang kaya akan manfaat kesehatan. Berikut adalah beberapa manfaat wedang uwuh :

1. Meningkatkan Sistem Kekebalan Tubuh



Rempah-rempah yang ada di dalamnya, seperti jahe, kayu manis, dan cengkeh, mengandung senyawa antioksidan yang dapat membantu meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Minuman ini dapat membantu melawan radikal bebas dan menjaga kesehatan tubuh secara keseluruhan.

Ada penelitian yang bilang dalam Journal of Agriculture and Food Chemistry, rempah-rempah yang ada di dalamnya itu kaya akan antioksidan yang bisa ngelawan radikal bebas. Makanya, dengan rutin minum wedang, bisa ngurangin risiko penyakit kronis di tubuh kita.

2. Meringankan Masalah Pencernaan



iStock

Wedang uwuh memiliki sifat antimikroba dan antiinflamasi, yang dapat membantu meringankan masalah pencernaan seperti gangguan lambung, kembung, dan mual. Jahe yang merupakan salah satu bahan utama dalam wedang uwuh juga terkenal karena kemampuannya meredakan gangguan pencernaan.

3. Menghangatkan Tubuh



klikdokter

Wedang uwuh adalah minuman yang sempurna untuk menghangatkan tubuh terutama saat cuaca dingin atau musim hujan. Rempah-rempah seperti kayu manis dan jahe dapat membantu meningkatkan sirkulasi darah dan memberikan rasa hangat yang menyenangkan.

4. Meredakan Batuk dan Sakit Tenggorokan



sehataqua

Gula batu itu punya khasiat obat yang spesial dan nutrisi penting yang bisa nyamanin kondisi kita seketika. Rempah-rempah yang ada di wedang uwuh ini bakal bantu kita ngeluarin lendir yang bikin ganggu tenggorokan dan napas kita. Jadi, wedang uwuh ini emang jadi pilihan terbaik buat ngatasin batuk

dan sakit tenggorokan yang bikin kita nggak nyaman.

5. Meningkatkan Kesehatan Jantung



klikdokter

Ada beberapa bahan rempah yang ada di dalamnya yang bikin jantung kita sehat. Misalnya, kayu secang yang ada di dalamnya. Nah, penelitian menunjukkan kalo pigmen merah yang ada di kayu secang, yang disebut Brazilein, punya efek positif buat kesehatan jantung.

Tapi, nggak cuma kayu secang aja, bumbu kayu manis juga punya hubungan yang baik buat mengurangi risiko penyakit jantung, yang kan sering jadi penyebab kematian dini. Nah, sekitar 1 gram atau setengah sendok teh kayu manis per hari udah terbukti punya manfaat bagus buat orang yang punya diabetes tipe 2.

Kayu manis ini bisa bantu ngecilin kolesterol, terutama kolesterol LDL yang sering disebut “kolesterol jahat” dan *trigliserida*. Tapi tenang aja, buat kolesterol HDL yang disebut “kolesterol baik”, nggak usah khawatir, karena nilainya tetap stabil kok.

Dalam penelitian pada hewan, kayu manis juga terbukti bisa menurunkan tekanan darah. Nah, kalo semua faktor dari rempah-rempah ini digabungin, bisa banget mengurangi risiko penyakit jantung secara signifikan.

Dan masih banyak lagi manfaat yang terkandung dalam rempah-rempah yang ada dalam wedang uwuh. Dengan manfaat sebanyak itu kamu bisa bikin minuman ini dengan mudah di rumah lho! Gak usah mahal-mahal cukup pakai bahan-bahan yang ada di rumah aja.

Berikut Cara Membuat Wedang Uwuh yang Simpel

Bahan-bahan yang diperlukan :

- 40 gram serutan kayu secang kering
- 50 gram gula batu
- 6 cm jahe, yang dibakar dan digeprek
- 2 lembar daun kayu manis kering
- 3 lembar daun cengkih kering
- 3 lembar daun pala
- 10 butir cengkih
- 700 ml air

Langkah-langkah pembuatan :

1. Cuci bersih semua bahan
2. Didihkan air dalam panci besar
3. Masukkan semua bahan termasuk gula batunya dan aduk perlahan
4. Biarkan campuran mendidih dengan api kecil selama sekitar 10-15 menit, atau hingga aroma rempah-rempah tercium.
5. Saring wedang uwuh ke dalam gelas atau cangkir.
6. Jika kamu suka, tambahkan susu kental manis untuk memberikan rasa manis yang lebih lezat.
7. Minuman siap disajikan!

Nikmati saat masih hangat agar kamu makin segar. Kamu bisa menikmatinya setiap saat, terutama saat cuaca sedang dingin atau ketika ingin bersantai. Rasakan kehangatan dan manfaat kesehatannya saat menyeruput wedang yang lezat ini.

Nah, sekarang kamu sudah tau kan manfaat dan cara membuat wedang uwuh. So, jangan ragu untuk mencoba minuman tradisional yang menghangatkan dan menyehatkan ini. Selamat menikmati!