

Kenali 5 Manfaat Luar Biasa dari Bunga Rosella yang Jarang Diketahui

Category: LifeStyle

9 Juli 2023



Prolite – Jarang diketahui, nih, ternyata bunga rosella punya manfaat yang gak bisa disepelekan, khususnya buat kesehatan kita.

Bunga yang cantik dan berwarna merah ini nggak cuma buat hiasan aja, tapi juga bisa jadi obat alami yang oke banget. Yuk, kita kenali bunga cantik satu ini dan bahas manfaatnya satu per satu!

Mengenal Bunga Rosella



Bunga rosella itu tipe bunga keren banget yang asalnya dari Afrika, namanya latinnya *Hibiscus Sabdariffah*. Bunganya dan daunnya bisa diolah jadi teh herbal yang nggak kalah keren dan

penuh manfaat buat kesehatan kita. Warna merahnya pekat banget dan rasa kelopak bunganya itu asam-asam segar.

Selain itu, tanaman herbal ini juga bisa jadi bahan antiseptik dan agen astringen yang keren banget. Rosella ini bisa tumbuh dengan bagusnya di daerah tropis dan subtropis. Rosella (*Hibiscus Sabdariffa L.*) itu punya keluarga besar, loh, namanya famili *Malvaceae*. Tanaman ini pada aslinya tinggal di daerah India sampai Malaysia gitu, guys.

Kandungan Yang Ada Di Dalamnya

Dalam 100 gram kelopak bunga *Hibiscus sabdariffa* ini ada banyak banget nutrisi yang penting buat tubuh kita. Dalam jumlah itu, ada protein sebanyak 2 gram, karbohidrat 10.2 gram, dan lemak 0.1 gram.

Gak cuma itu aja, ada juga *tiamin* sebanyak miligram, *riboflavin* miligram, dan *niacin* miligram. Plus, vitamin C-nya sebanyak 17 miligram, kalsium 150 miligram, dan zat besi 3 miligram.

Eh, tapi itu belum selesai, loh. Tanaman herbal ini juga punya asam organik, asam amino, mineral, dan beta karoten yang berguna buat tubuh kita. Jadi, kalo kamu minum teh rosella, kamu bisa dapetin paket lengkap nutrisi yang bermanfaat. Jangan remehin, ya guys, si bunga rosella ini emang keren banget!

Jadi, Apa aja sih Manfaat dari Bunga Rosella?



halodoc

1. Punya Antioksidan yang Tinggi

Pertama-tama, bunga rosella ini punya kandungan antioksidan yang tinggi banget. Jadi, kalo kamu minum teh rosella, bisa bantu melawan radikal bebas yang nggak baik buat tubuh. Antioksidan ini juga bisa bantu memperkuat sistem kekebalan tubuh kita, jadi nggak gampang kena penyakit.

2. Memberikan Efek Antidepresan

Bunga rosella juga punya efek menenangkan yang bikin pikiran jadi rileks. Manfaat ini berasal dari kandungan *flavonoid* yang memberikan efek antidepresan. *Flavonoid*-nya bekerja dengan menenangkan sistem saraf dan ngurangi rasa cemas kita. Akhirnya, pikiran dan tubuh jadi merasa santai banget.

Jadi, kalau lagi stres atau tegang, cobain deh minum teh rosella. Rasanya yang segar dan aromanya yang khas bisa bikin kita jadi lebih nyaman. Bunga rosella juga diklaim bisa bantu mengurangi gangguan tidur, jadi cocok buat yang sering susah tidur atau punya insomnia.

3. Turunkan Tekanan darah dan Jaga Kesehatan Jantung

Coba bayangin, kalo tekanan darah di tubuh kita naik sampe bikin masalah serius kayak penyakit jantung, stroke, gagal jantung, atau penyakit ginjal. Serem, kan? Nah, dalam penelitian klinis, terbukti banget, kalo minum teh dari bunga rosella bisa bantu menurunkan tekanan darah tinggi pada manusia. Bener-bener bermanfaat, nih!

Selain itu, kandungan antioksidan dan flavonoid dalam rosella bisa bantu menjaga kesehatan pembuluh darah dan menurunkan risiko penyakit jantung. Jadi, kalau kamu ingin menjaga jantung tetap sehat, nggak ada salahnya buat rajin minum teh rosella.

4. Ekstraknya Bisa Bantu Program Diet

Bunga rosella juga bisa membantu menurunkan berat badan. Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa konsumsi ekstrak rosella dapat memiliki efek positif terhadap penurunan berat badan. Ekstrak rosella diketahui mengandung senyawa-senyawa aktif yang dapat meningkatkan metabolisme dan mengurangi penyerapan lemak dalam tubuh.

Sehingga membantu membakar lemak lebih efisien dan mencegah obesitas. Jadi, buat kamu yang lagi ingin menjaga berat badan atau diet, minum teh rosella bisa jadi pilihan yang baik. Namun, belum ada bukti yang cukup kuat untuk menyimpulkan apakah menggunakan bunga rosella secara langsung sebagai teh juga dapat memberikan efek yang sama.

5. Meningkatkan Kekebalan Tubuh

Hibiscus sabdariffa mengandung asam askorbat atau vitamin C yang penting untuk menjaga kesehatan sistem kekebalan tubuh. Vitamin C memiliki peran vital dalam meningkatkan aktivitas kekebalan tubuh dengan merangsang produksi dan aktivitas sel-sel kekebalan tubuh, seperti *limfosit* dan *fagosit*.

Vitamin C juga memiliki sifat antioksidan, yang membantu melindungi sel-sel tubuh dari kerusakan akibat radikal bebas dan peradangan.

Selain itu, ekstrak rosella juga telah digunakan secara tradisional untuk mengatasi demam. Beberapa penelitian awal menunjukkan potensi efek *antipiretik* (penurun panas) dari ekstrak rosella, tetapi penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memastikan dan memahami mekanisme kerjanya.

■
oram

Jadi, itulah beberapa manfaat yang jarang diketahui dari bunga

rosella bagi kesehatan kita. Tapi ingat, ya, jangan lupa untuk mengonsumsinya dengan bijak dan sesuai anjuran. Kita juga harus tetap mengedepankan pola makan seimbang dan gaya hidup sehat secara keseluruhan.

Jadi, yuk kita tambahkan teh rosella ke daftar minuman sehat kita dan jaga kesehatan kita dengan penuh keceriaan! *Stay healthy guys!* ☺

Myopi Bikin Pusing? Simak 5 Tips Efektif untuk Mengatasinya!

Category: LifeStyle

9 Juli 2023



Prolite – Kali ini kita bakal ngobrolin tentang satu hal yang sering bikin kita kesel, yaitu “*myopi*” alias mata minus.

Nggak asing dong sama istilah ini? Atau kamu sendiri yang

punya gangguan pengelihatan yang satu ini? Tenang, mata minus adalah salah satu gangguan pengelihatan yang cukup umum terjadi, kok.

Jadi, apa sih sebenarnya yang bisa menyebabkan mata minus? Dan lebih penting lagi, apa yang bisa kita lakukan untuk menghilangkan atau setidaknya mengurangi mata minus? Nah, simak artikel ini sampai habis untuk tau jawabannya!

Myopi itu apa sih?

Myopi atau rabun jauh terjadi ketika mata gak mampu fokus pada objek yang jauh. Misalnya, pas mau baca tulisan di papan tulis atau liat nomor-nomor yang jauh, sering banget jadi buram dan nggak jelas. Dan kalau kamu ngeliat dengan jarak dekat malah lebih jelas.

Gak jarang *myopi* mulai muncul pada rentang usia sekitar 8-12 tahun. Pada usia tersebut, anak-anak biasanya udah mulai mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang cepat, termasuk pertumbuhan mata dan lensa di dalamnya. Kalau pertumbuhannya ngalamin suatu gangguan, maka bisa semakin memburuk seiring berjalannya waktu, bisa secara cepat atau pun lambat.

Apa yang menyebabkan seseorang bisa memiliki *myopi*?



eyewiki

Penyebab utama hal ini bisa terjadi ialah karena ketika cahaya masuk ke mata, cahaya itu bengkoknya malah nggak pas, gak jatuh tepat di *retina*.

Kondisi itu terjadi karena bentuk bola mata seseorang pengidap *myopi* lebih panjang daripada bola mata normal. Akibatnya, benda-benda yang jauh itu jadi terlihat kabur.

Selain itu, *myopi* juga bisa disebabkan oleh adanya kelainan pada kornea dan lensa mata yang mempengaruhi kemampuan mereka untuk memfokuskan cahaya pada *retina*.

Ketika kornea atau lensa mata tidak melengkung dengan baik atau tidak merata, sinar cahaya yang masuk ke mata tidak dapat dibiaskan secara sempurna pada titik fokus yang tepat di *retina*. Sebagai akibatnya, gambar yang terbentuk pada *retina* menjadi kabur atau tidak fokus.

Beberapa faktor yang dapat menyebabkan *myopi*



haibunda

1. Faktor Genetik

Kalau orang tua atau anggota keluarga dekatmu punya riwayat mata minus, kemungkinan besar kita juga bisa kena. Jadinya, ini kayak penyakit keturunan gitu deh.

2. Kebiasaan Posisi Membaca yang Nggak Bener

Kalo kita sering baca dengan posisi yang terlalu deket atau di tempat yang cahayanya buruk, bisa kasih tekanan berlebih dan bikin mata kita jadi capek berat. Lama-lama, ini bisa jadi penyebab mata minus, lho.

3. Gadget yang Nggak Kenal Waktu

Terlalu sering deh pegang *smartphone*, main *tablet*, atau ngerjain tugas di depan komputer bisa bikin mata kita jadi minus. Cahaya biru dari gadget itu bisa merusak mata dan bikin mata minus makin parah. Kayaknya mata kita butuh suasana alam yang lebih banyak, deh.

Gimana cara mengatasi *myopi*?

Tentu aja, gak semua faktor bisa dikendaliin gitu aja dengan mudah, terutama karena alasannya faktor genetik. Tapi, ada beberapa hal yang bisa kita lakukan untuk ngebantu hilangin atau setidaknya ngurangin mata minus ini, antara lain:

1. Cari Kacamata atau Lensa Kontak yang Pas

Kalo mata kamu udah minus, kamu bisa coba pake kacamata atau lensa kontak yang direkomendasin sama dokter mata. Ini bisa bantu memperbaiki penglihatan kita. Jadi, konsultasikan aja sama dokter mata yang terpercaya.

2. Istirahatkan Mata

Ketika kita lagi kerja atau asyik main gadget, jangan lupa kasih istirahat mata kita setiap 20-30 menit. Tinggal liat-liat objek yang jauh atau berkedip-kedip beberapa kali bisa bantu mata kita istirahat sejenak.

3. Lakukan Yoga Mata yang Gampang Banget

Kalau mata kamu udah mulai capek, coba gerak-gerakin mata kamu, misalnya liat ke atas, ke bawah, ke kanan, atau ke kiri. Gerakan sederhana ini bisa ngurangin kecapekan mata dan bikin otot mata jadi lebih lentur. Kamu bisa langsung praktik dengan liat vidio berikut ini!

4. Jaga Batas Waktu Main Gadget

Kita juga bisa coba batasi waktu kita ngegadget. Nggak usah terlalu lama deh ngeliatin layar gadget. Dan pastinya, atur cahaya layar gadget kita biar nggak terlalu menyengat mata.

5. Sering-seringlah Aktivitas di Luar Ruangan

Cobain deh keluar rumah dan nikmati suasana luar ruangan. Sinar matahari dan lingkungan alam bisa bantu mata kita fokus ke benda-benda yang jauh, dan ini bisa ngurangin risiko mata minus, terutama buat anak-anak.



Meskipun gak ada jaminannya mata minus bisa sepenuhnya dihilangin, dengan mengikuti langkah-langkah di atas, setidaknya kamu bisa membantu memperbaiki kondisi mata minus atau mencegah perkembangannya.

Tapi jangan lupa, berkonsultasilah dengan dokter mata untuk mendapatkan penanganan yang tepat sesuai kondisi kamu. Karena myopi sendiri punya beberapa jenis yang berbeda dan pastinya punya penanganan yang berbeda juga.

Kesehatan mata kita adalah tanggung jawab kita sendiri, jadi mari kita jaga dengan baik. Jangan biarkan mata minus menghalangi kita untuk melihat dunia dengan jelas. Ingat, mata minus itu hanya tantangan kecil yang bisa kita hadapi dengan perawatan dan perhatian yang tepat.

Semoga bermanfaat dan bisa membantu teman-teman yang lagi berjuang sama mata minus. See ya! ☺

Sinusitis dan GERD : 2 Musuh

Bersatu di Dalam Tubuh!

Category: LifeStyle

9 Juli 2023



Prolite – Kalian pernah gak sih pilek gak sembuh-sembuh, hidung mampet sampe bikin kepala sakit? Nah, itu bisa jadi tandanya kamu lagi mengidap sinusitis, loh!

Kondisi ini emang umum terjadi dan biasanya disebabkan oleh infeksi virus atau alergi. Tapi, kalau gejalanya berlangsung dalam waktu yang lama dan makin parah, mungkin kamu ngalamin sinusitis. Dan tahukah kamu bahwa sinusitis bisa berhubungan dengan asam lambung kronis? Mari kita bahas lebih lanjut!

Sinuitis Itu Apa Sih?



Sinusitis adalah kondisi di mana sinus-sinus yang terletak di sekitar hidung dan mata yang ngalamin peradangan atau infeksi. Gejala yang sering terjadi antara lain hidung tersumbat, sakit kepala, nyeri wajah, batuk, dan bahkan demam. Penyebab umum sinusitis adalah infeksi virus atau bakteri, jamur, alergi,

atau *polip* hidung.

Hubungan Antara Sinusitis dan GERD



pediatricpulmonologist

Ada penelitian yang menunjukkan adanya hubungan antara sinus dan asam lambung kronis. Asam lambung kronis, atau *gastroesophageal reflux disease* (GERD), adalah kondisi di mana asam lambung naik ke kerongkongan secara berulang.

Jadi kalau kamu kena GERD, cairan asam dari perutmu bisa naik sampe ke hidung dan tenggorokan. Lalu, bikin selaput lendir di hidung dan tenggorokan ikutan ketemu asam dari perut, dan ini bakal mempengaruhi fungsinya. Kondisi tersebut bisa menyebabkan radang *mukosa nasofaring*, dan pembengkakan di lokasi ini menghalangi bukaan sinus, sehingga menyebabkan sinusitis deh.

Mekanisme hubungan antara keduanya belum sepenuhnya dipahami. Tapi, dipercaya kalau ketika asam lambung naik ke kerongkongan, sebagian asam tersebut juga bisa mencapai sinus-sinus melalui saluran yang terhubung. Paparan asam lambung secara berulang pada sinus-sinus itu bisa menyebabkan peradangan dan merusak lapisan lendir yang melapisi sinus-sinus tersebut.

Selain itu, keduanya juga memiliki gejala yang hampir mirip, seperti batuk, hidung tersumbat, dan nyeri wajah. Karena gejalanya mirip, seringkali sulit untuk membedakan apakah gejala tersebut disebabkan oleh sinusitis, asam lambung kronis, atau keduanya.

Namun biasanya, sinusitis yang disebabkan sama GERD hanya berlangsung singkat, gejalanya berupa hidung tersumbat dan meler, postnasal drip, dan sakit tenggorokan. Oleh karena itu, penting banget untuk segera mengkonsultasikan kondisi kamu

dengan dokter untuk mendapatkan diagnosis yang tepat.

Bagaimana cara mengatasi sinusitis yang terkait dengan asam lambung kronis?

Pertama-tama, dokter mungkin akan meresepkan obat untuk mengurangi peradangan pada sinus-sinus dan mengontrol produksi asam lambung. Jika diperlukan, dokter juga dapat merekomendasikan tindakan medis lainnya, seperti operasi sinus atau pengobatan GERD yang lebih intensif.

Selain itu, beberapa perubahan gaya hidup juga bisa membantu, seperti menghindari makanan yang memicu produksi asam lambung, menghindari makan terlalu banyak sebelum tidur, dan mengangkat kepala saat tidur.

Ada juga beberapa cara simpel dan bahan alami yang bisa kamu konsumsi untuk mengatasi GERD atau asam lambung seperti; makan permen karet, minum cuka apel, minum larutan baking soda, minum jus lidah buaya dan makan buah pisang.

0ke, guys! Sekarang udah pada paham kan tentang sinusitis dan hubungannya sama asam lambung kronis?

Dalam kasus ini, penanganan yang tepat dan komprehensif itu penting banget. Mengobati asam lambung kronis secara efektif dapat membantu mengurangi peradangan pada sinus-sinus dan bisa mempercepat pemulihan sinusitis.

So, jangan ragu buat konsultasi dengan dokter jika kamu ngalamin gejala yang mencurigakan atau jika pilek kamu gak sembuh-sembuh. Tapi, semoga kalian nggak pernah deh kena penyakit sinus ataupun GERD.

Yuk mulai peduli sama kondisi tubuh kamu, jangan dianggap sepele terus, ya! Sampai jumpa di artikel kesehatan

berikutnya! Stay healthy guys! 🌟🌟🌟

Teh Daun Jati Cina: Si Minuman Ajaib yang Bawa 5 Manfaat Buat Kesehatan

Category: LifeStyle

9 Juli 2023



Prolite – Kamu lagi ngalamin masalah pencernaan? Mau diet tapi gagal terus? Tenang, gak usah galau lagi! Teh daun jati cina bisa bantu kamu buat ngatasin masalah ini!

Ada yang tau sama daun teh satu ini? Yap mungkin teh daun jati cina masih terdengar asing bagi sebagian orang. Namun, belakangan tanaman ini mulai dikenal oleh masyarakat karena manfaatnya yang luar biasa sebagai obat herbal.

Jati cina, atau juga dikenal sebagai *Senna Alexandrina*,

merupakan tanaman yang dapat dimanfaatkan dalam pengobatan tradisional. Bahkan di Daerah Istimewa Yogyakarta, nenek moyang dan putri-putri keratonnya terbiasa mengkonsumsi teh ini untuk menjaga kelangsungan tubuh. Gak heran kan kalau mereka bisa cantik dan langsing, ternyata teh ini rasasianya!

Tanaman jati cina dapat dengan mudah ditemui di kebun atau bahkan di lahan terbuka. Meskipun rasanya cukup pahit, teh daun jati cina memiliki berbagai khasiat yang bermanfaat bagi tubuh kita.

Jadi, Apa aja sih Khasiat Teh Daun Jati Cina ?



cekpremi

1. Atasi Sembelit dan Masalah Pencernaan

Salah satu manfaat utama dari teh daun jati cina adalah sebagai obat sembelit. Tanaman ini telah digunakan sejak abad ke-9 untuk mengatasi masalah sembelit. Senyawa aktif dalam daun jati cina memiliki efek pencahar yang dapat merangsang gerakan usus, membantu melancarkan buang air besar. Teh daun jati cina sangat efektif dalam mengatasi sembelit ringan hingga sedang.

Selain itu, teh daun jati cina juga digunakan dalam pengobatan berbagai penyakit lainnya. Tanaman ini dapat membantu mengatasi masalah pencernaan seperti gangguan perut kembung atau gas. Teh daun jati cina memiliki sifat karminatif yang dapat membantu mengurangi produksi gas dalam usus.

2. Meningkatkan Daya Tahan Tubuh

Teh daun jati cina bisa bantu tingkatkan daya tahan tubuh kita. Gimana caranya? Nah, daun jati Cina ini bisa

meningkatkan jumlah sel darah putih dalam tubuh kita. Sel darah putih ini yang jadi pejuang melawan kuman atau virus jahat yang bisa bikin kita sakit. Makannya, sewaktu pandemi Covid-19 kemarin banyak orang yang minum teh ini sebagai salah satu pengobatan mereka.

3. Membantu Menjaga kesehatan paru-paru

Teh daun jati cina ini bisa digunakan sebagai pengobatan untuk asma dan penyakit pernapasan lainnya. Daun jati cina ini punya kemampuan untuk mengurangi peradangan di paru-paru, jadi pernapasan kita jadi lebih lancar.

Selain itu, zat yang terkandung dalam daun jati cina juga efektif dalam membatasi aktivitas virus yang bisa menyebabkan infeksi di saluran pernapasan. Nggak hanya itu, daun jati cina juga bisa mencegah pembentukan lendir berlebih di dalam paru-paru.

4. Bantu Atasi Permasalahan Kulit

Ternyata, teh daun jati cina juga bisa bantu atasi masalah kulit, lho! Teh ini punya kandungan minyak esensial, resin, dan tanin yang bikin manjur buat lawanin peradangan di kulit. Mulai dari kadas, kurap, sampe luka bakar atau luka terbuka.

Selain itu, teh daun jati cina juga bisa digunakan buat ngobati berbagai infeksi kulit. Ada kandungan *aseton* dan *etanol* yang punya efek antibakteri. Jadi, teh ini bisa ngebasmi mikroba penyebab infeksi kulit kayak eksim atau jerawat. Nggak cuma itu, teh ini juga bisa mengurangi produksi minyak yang bikin jerawat muncul, sekaligus meningkatkan produksi kolagen dan regenerasi sel kulit.

5. Bantu Program Diet

Teh daun jati cina bagus banget buat diet. Banyak yang udah ngerasain manfaatnya, loh. Teh herbal ini bisa membantu tubuh

mengurangi kolesterol, mengeluarkan toksin dan sisa makanan yang ada di usus besar. Dan bahkan bisa dijadikan sebagai peluntur lemak dalam tubuh bagi penderita obesitas. Nah, dengan begitu, metabolisme tubuh kita tetap terjaga dan penyerapan nutrisi juga lebih baik.

Akhirnya, berat badan bisa turun. *Plus*, teh daun jati cina ini rendah kalori, jadi cocok banget buat program diet kamu! Namun, penting untuk diingat bahwa penggunaan teh daun jati cina sebagai suplemen pelangsing harus dilakukan dengan hati-hati dan sesuai petunjuk ahli karena ada efek samping tertentu yang malah bisa membahayakan.

Apa aja Efek Sampingnya?



tribunnewswiki

Meskipun teh daun jati cina memiliki berbagai manfaat yang signifikan, penting juga untuk memperhatikan efek sampingnya. Konsumsi berlebihan teh ini dapat menyebabkan efek seperti sakit kepala, mual hingga muntah, diare, lemas, dehidrasi, kram perut, dan sendi terasa sakit.

Jadi, itulah tadi 5 manfaat dan khasiat teh daun jati cina yang bisa bikin tubuh kita sehat dan segar. Tapi, jangan lupa juga tentang efek sampingnya, ya! Mungkin ada beberapa hal yang perlu kita perhatikan, seperti pendarahan di rektum dan risiko kekurangan nutrisi.

Maka dari itu, penting untuk mengonsumsi teh daun jati cina dengan bijak dan dalam batas yang wajar. Jika kamu memiliki kondisi kesehatan tertentu atau sedang mengonsumsi obat-obatan lain, lebih baik konsultasikan dengan dokter sebelum memulai konsumsi teh ini.

Ingat, selalu perhatikan keseimbangan dan kebutuhan tubuh kita. Setiap orang memiliki respons yang berbeda terhadap

bahan alami ini. Jadi, dengarkan tubuhmu dan pilihlah cara yang terbaik untuk menjaga kesehatan kamu! ☺

Bawang Putih Tunggal : Si Kecil Hebat Simpan Segudang Manfaat untuk Kesehatan!

Category: LifeStyle

9 Juli 2023



Prolite – Hai! Ada yang suka masak-masak di dapur? Kalau iya, pasti gak asing lagi sama bawang putih, dong! Tapi tahukah kamu? Ada satu bawang putih yang unik banget dan punya segudang manfaat, namanya bawang putih tunggal! Penasaran? Simak artikel ini sampe habis, yuk!

Bawang putih tunggal ini bukan hanya bikin masakan makin sedap aja, loh! Bawang ini memang ukurannya kecil dan tampak sederhana, tapi jangan salah, di balik penampilannya yang simpel, tersembunyi berbagai khasiat dan manfaat yang luar biasa.

Ada banyak alasan untuk memasukkan bawang ini ke dalam menu keseharian kita. Dia tuh bahan dapur yang paling berharga karena susah ditemuin dan harganya mahal banget. Tapi ini *worth it* banget kok kalau kamu punya bawang ini, karena selain memberikan rasa enak pada makanan, dia juga memberikan manfaat yang tak terhingga untuk tubuh kita.

Apa bedanya sama bawang putih biasa?



Pinterest

Salah satu perbedaan yang paling dasar diantara bawang putih tunggal dan bawang putih biasa yaitu bisa diliat dari jumlah siungnya. Bawang putih biasa tuh punya lebih dari satu siung dan warnanya krem kekuningan, ya kan?

Nah, sedangkan, bawang putih tunggal itu ukurannya lebih kecil karena cuma punya satu siung, warna di dalemnya krem keputihan dan di bagian kulitnya agak sedikit ungu kayak bawang merah. Dan yang terakhir, dia punya bau yang lebih tajam dibandingkan bawang putih biasa. Tapi gak sampe bikin kamu bau bawang kok, percaya deh!

Jadi, apa aja sih manfaat ajaib dari bawang putih tunggal ini?



orami

1. Jago Lawan Virus-Virus Jahat

Bawang ini kaya akan senyawa *antioksidan* dan zat *antimikroba* yang membantu melawan radikal bebas dan menjaga tubuh dari

serangan penyakit. Nggak cuma itu, dia juga bantu memperkuat sistem kekebalan tubuh, bikin badan jadi lebih tangguh buat lawan bakteri jahat dan virus-virus nakal. Makannya sewaktu *Covid-19* kemarin, banyak banget yang ngengunain bawang ini buat dijadiin obat.

2. Jaga Kesehatan Jantung

Di dalamnya ada senyawa *allicin* yang bisa turunin kadar kolesterol jahat dalam darah. Ini artinya, dia bisa jadi sahabat buat jantung kamu, dan bantu jaga kesehatannya biar tetap berdetak kuat. Dengan mengonsumsi dia secara rutin selama 4 minggu, ada kemungkinan besar kadar kolesterol bisa turun sampe 12 persen.

3. Turunkan Tekanan Darah

Selain turunin kolesterol, si mungil ini juga secara efektif bantu mengontrol tekanan darah tinggi atau hipertensi. Kandungan senyawa aktif *allicin* dan senyawa lainnya bikin pembuluh darah melebar dan tekanan di arteri jadi berkurang. Mantap abis, kan?

4. Melawan Kanker

Bawang ini kaya akan senyawa *organosulfida* yang dipercaya memiliki efek antikanker. Dia bisa bantu melawan pertumbuhan sel kanker dan melindungi tubuh dari risiko kanker, terutama kanker yang berhubungan dengan usus. Jadi, makan si mungil ini bisa jadi salah satu cara sederhana untuk menjaga tubuh tetap sehat dan melawan kanker.

5. Menjaga Daya Ingat

Kandungan zat yang ada di dalamnya ini bisa ngebantu kamu untuk menstimulus pertumbuhan sel *neuron* di dalam otak dan mencegahnya dari kerusakan. So, buat kamu yang lagi berhadapan sama ulangan harian atau ujian, kita saranin buat nyemilin

bawang aja, deh! Buang jauh-jauh junkfood yang gak ada manfaatnya buat tubuh kalau lagi disaat-saat kayak gitu.

6. Dapat Mengatasi Gejala Flu

Yap balik lagi ke senyawa *allicin* yang ada di dalam bawang ini. Senyawa itu dinilai dapat mengobati infeksi *flu* serta mengurangi gejalanya dalam waktu yang singkat. Bahkan ada sebuah penelitian kalau makan bawang ini setiap hari bisa ngurangi gejala *flu* sebanyak 63 persen.

7. Menyembuhkan Penyakit Diabetes

Bawang ini juga bisa bantu ngontrol kadar gula darah kita, jadi cocok banget buat mereka yang punya masalah diabetes. Bukan cuma itu, dia juga bisa membantu menurunkan *resistensi insulin*, yang sering jadi masalah buat orang dengan diabetes. Jadi, dia bisa jadi sekutu yang hebat buat mengendalikan diabetes kita.

Gimana cara konsumsinya?



sehatq

Buat yang pengen manfaat maksimal dari bawang putih tunggal, lebih baik konsumsi dia dalam keadaan mentah ya, tapi kalau kamu gak kuat sama baunya atau rasanya yang terlalu nyengat, kamu bisa olah dia dulu. Caranya gampang banget! Begini nih cara mengonsumsinya.

1. Dimakan mentah-mentah

Cuci bersih bawang putih tunggalnya. Kupas kulitnya dan langsung hap, terus kunyah deh. Disaranin buat makan ini sekitar 1-2 siung setiap pagi sebelum sarapan. Gampang dan simple banget, kan?

2. Dibuat jus

Kamu juga bisa bikin jus bawang putih tunggal dengan mencampurkan beberapa siung bawang dengan air secukupnya. Tambahkan madu atau lemon kalau kamu mau rasanya lebih segar. Minum jus ini setiap hari untuk manfaat kesehatan yang optimal.

3. Sebagai penyedap rasa masakan

Bawang putih tunggal bisa diolah menjadi beragam hidanganlezat. Tinggal tambahin dia dalam tumisan, sup, atau saus masakan kamu untuk kasih rasa khas dan manfaat kesehatan ekstra pada makanan kamu.

Nah, itu dia, *guys*! Bawang putih tunggal, si kecil yang punya manfaat dan khasiat luar biasa untuk kesehatan tubuh kita. Dari melawan penyakit diabetes sampai menjaga tekanan darah tetap normal, bawang putih tunggal emang jago banget!

Tapi inget *guys*, meskipun punya segudang manfaat, konsumsi bawang putih tunggal ini dengan bijak aja, ya! Nggak perlu kebanyakan, karena bisa bikin masalah di perut. Jadi, makan secukupnya dan nikmati manfaatnya dengan penuh kebahagiaan!

Yuk, kita jaga diri kita biar tetap sehat dan bugar. Nikmati hidup dengan penuh semangat dan jangan lupa untuk selalu merawat tubuh kita dengan cara yang sehat. Sampai jumpa di artikel selanjutnya! Tetap sehat dan bahagia selalu! ☺