

Obat Sakit Mata! 5 Cara Pengobatan Secara Alami

Category: LifeStyle

23 Juli 2023



Obat Sakit Mata! 5 Cara Pengobatan Secara Alami

Prolite – Sakit mata memang sangat tidak nyaman, penobatan dengan cara menggunakan obat sakit mata hingga datang ke dokter pasti akan di lakukan agar sakit mata yang diderita cepat sembuh.

Ternyata bukan hanya dengan obat mata saja sakit mata bisa sembuh, faktanya banya orang sembuh sakit mata dengan pengobatan alami.

Sakit mata umumnya berkembang ketika mikroorganisme berbahaya seperti virus, bakteri, jamur menyerang bagian mana pun dari mata atau jaringan yang berdekatan.

Ada banyak penyakit mata yang dialami dari mulai mata merah, mata kering, Blepharitis atau di mana kelopak mata menjadi meradang, Keratitis atau peradangan pada kornea dan masih banyak lagi.

Semua jenis penyakit mata bisa juga di sembuhkan dengan cara yang alami tidak selalu dengan resep dokter.

Obat sakit mata alami bisa menjadi pilihan yang tepat, agar mata yang sakit segera mendapatkan penanganan yang aman dan alami.

Berikut kami berikan obat sakit mata alami yang aman dan mudah didapat:

1. Air garam



Air Garam

Air garam adalah obat alami yang sudah teruji waktu untuk mengobati infeksi mata. Air garam yang memiliki fungsi untuk membersihkan nanah dan kotoran ini dapat berfungsi seperti obat mata.

Campurkan 1 sendok teh garam ke dalam setengah liter air matang dingin, celupkan kapas dan usap mata Anda dari ujung sudut ke hidung dan buang kapas. Ulangi ini beberapa kali, sampai iritasi mata mereda.

2. Mentimun



Mentimun

Mentimun banyak di konsumsi orang sebagai lalapan makanan namun nyatanya mentimun bisa digunakan untuk mengobati sakit mata.

Bahan alami yang satu ini mengandung antibakteri yang dapat membantu mengurangi sakit pada mata.

Caranya iris tipis mentimun dan letakkan pada mata yang sakit. Diamkan selama 10 menit, lalu bilas hingga bersih. Supaya lebih segar, masukkan mentimun ke dalam kulkas.

3. Kantung teh hijau



Kantong Teh hijau

Kantong teh yang selama ini kita kenal untuk membuat minuman ternyata ampuh juga untuk mengobati sakit pada mata.

Kandungan yang terdapat pada teh hijau dapat meredakan peradangan dan mengurangi pembengkakan mata. Cukup dengan cara meletakkan kantong teh dingin di mata yang sakit.

4. Kompres air hangat



Air Hangat

Obat sakit mata alami berikutnya bisa dilakukan dengan mengompres mata menggunakan air hangat. Cara ini terbilang sederhana untuk menenangkan area mata yang sakit dan nyeri.

5. Kompres air dingin



Air dingin

Kompres air dingin dapat meredakan ketidaknyamanan yang terkait dengan penyakit mata tertentu. Kompres dingin dapat mengurangi pembengkakan pada kasus cedera mata dan infeksi.

Caranya rendam kain dalam air dingin dan oleskan dengan lembut pada mata. Jangan menekan mata Anda dengan keras atau meletakkan es langsung di mata atau kelopak mata Anda.

Semoga saran pengobatan sakit mata secara alami bisa membantu anda cepat sembuh.

Anda Pecinta Kopi! Simak 6 Tanda Tubuh Sudah Kecanduan Kafein

Category: LifeStyle

23 Juli 2023



Anda Pecinta Kopi! Simak 6 Tanda Tubuh Sudah Kecanduan Kafein

Prolite – Anda salah satu pecinta kopi ! Kami hadir untuk memberikan informasi tentang tanda-tanda jika tubuh sudah kecanduan kopi.

Secangkir kopi di pagi hari memang sangat nikmat, dengan kita menikmati kopi maka akan menambah energi semangat untuk

memulai aktifitas.

Ada banyak jenis kopi di Bandung juga memiliki rasa yang beraneka ragam. Namun apa kalian tau kandungan yang terdapat dalam minuman itu?

Ya kafein ! Kandungan yang terdapat pada kopi yakni kafein dengan kita mengonsumsi kafein maka dapat menghasilkan efek bahagia seperti meningkatkan energi, kewaspadaan, dan rasa nyaman.

Namun ada beberapa orang pecinta kopi yang bahkan sudah kecanduan, rasanya akan aneh jika sehari tidak mengonsumsi minuman yang satu itu.

Bahkan jika seseorang terbiasa dengan mengonsumsi kafein maka ia merasa tidak membutuhkan orang lain untuk membuatnya bahagia.

Lantas apa saja tanda-tanda pecinta kopi yang sudah kecanduan kafein?

Untuk pecinta kopi Ada 6 tanda tubuh jika sudah kecanduan kopi, mari simak penjelasannya?

1. Sakit Kepala



Tanda yang pertama jika tubuh sudah kecanduan maka akan merasa sakit kepala di pagi hari, jika anda merasakan sakit kepala ketika bangun tidur mungkin itu tandanya anda membutuhkan secangkir kopi.

Saat tubuh menunggu asupan kafein, maka pembuluh darah akan melebar. Sehingga ini dapat mengiritasi ujung saraf yang memicu pusat rasa sakit di otak Anda. Akibatnya, kepala akan mulai berdebar.

Maka di saat itulah hanya dengan mengonsumsi kopi maka rasa

sakit di kepala akan berkurang.

2. Mengalami Kejang Otot



Mengalami kejang otot ().

Dengan mengonsumsi minuman yang mengandung kafein secara berlebihan maka dapat membuat tubuh mengalami dehidrasi yang pada akhirnya menyebabkan kejang otot, terutama pada betis, paha belakang, atau paha. Rasa sakit yang akan di rasakan seperti ditusuk-tusuk.

3. Mudah Marah



Shutterstock/fizkes

Tanda yang ketiga ketika tubuh sudah ketergantungan kafein yaitu mudah marah tanpa alasan yang jelas. Orang akan mudah marah jika melewatkan untuk mengonsumsi kafein di pagi hari.

Jika seseorang tidak mengonsumsi kafein di pagi hari berarti mengurangi aktivitas system saraf simpatik yang atau yang dikenal dengan kewaspadaan

4. Tekanan Darah Turun



Jika kamu melewatkan konsumsi kafein di pagi hari, untuk beberapa orang akan merasakan detak jantung yang bertambah cepat.

Jika kamu berusaha untuk berhenti mengonsumsi kafein maka tubuh akan mengalami penurunan tekanan darah. Ketika tekanan darah turun maka akan merasakan pusing, ketidakseimbangan, kelemahan atau bahkan kelelahan.

5. Suhu Tubuh Meningkat



Jika kita sudah benar-benar sudah kecanduan kafein maka ketika tubuh tidak mengonsumsi kafein, maka akan menyebabkan fluktuasi suhu tubuh secara tiba-tiba.

Jadi anda akan merasakan kedinginan meskipun suhu di ruangan kamu tetap di atur pada suhu yang sama. Adapun kasus yang lebih parah jika kita menghentikan konsumsi kafein yakni munculnya keringat dingin. Hal ini terjadi karena ketiadaan kafein dapat menyebabkan penyempitan pembuluh darah di ekstremitas.

6. Tidur Tidak Nyenyak



Jika waktu tidur anda terganggu bisa jadi penyebabnya adalah asupan kafein secara keseluruhan.

Kafein juga memblokir reseptor adenosin yang sangat penting dalam memicu kelelahan dan tidur. Jadi, peminum kopi sering kali merasa tidak terlalu lelah, lebih berenergi, dan lebih waspada. Bahkan jika kamu mengonsumsi kafein secara berlebih maka dapat menyebabkan insomnia.

Bunda, Ayo Kenali Manfaat Besar Ikan Shisamo, Kesukaan

Cipung

Category: LifeStyle

23 Juli 2023



Ikan Shisamo yang Memiliki Kaya Nutrisi

JAKARTA, Prolite – Akhir-akhir ini banyak sliweran content creator dan vlogger yang mereview ikan shisamo yang berasal dari Jepang.

Ikan shisamo atau yang biasa orang kenal dengan ikan caplin ikan yang berasal dari Jepang ini memiliki kaya nutrisi.

Namun di balik memiliki kaya nutrisi diketahui ikan ini memiliki harga yang mahal.

Ikan ini memiliki badan yang tidak besar hanya berkisar 10-15 cm saja. Ikan ini banyak hidup di Laut Atlantik dan laut dalam Terutama di Canada.

Ikan Shisamo memiliki bentuk tubuh yang ramping dan warna perak mengkilap. Bahkan untuk Shisamo betinanya memiliki banyak telur.

Hampir seluruh tubuhnya berisi telur, dengan rasa yang super

gurih ikan ini dapat dikonsumsi dari bagian kepala hingga ekornya. Ikan ini hanya memiliki duri di bagian tengahnya saja.

Banyak cara untuk mengolah ikan kaya nutrisi ini bisa dengan dipanggang, digoreng atau bisa juga dikukus.

Bahkan putra kedua dari Raffi Ahmad dan Nagita Slavina, Rayyanza Malik Ahmad atau yang akrab disapa Cipung sangat menyukai ikan ini karena hanya memiliki duri di bagian tengah saja maka sangat aman untuk diberikan kepada anak-anak.



Ikan Shisamo betina yang memiliki banyak telur.

dr Yuni Astria dalam video TikTok @PrimaKu menjelaskan kandungan gizi dalam 100 gr ikan capelin serta manfaatnya.

Dalam 100 gr ikan shisamo, memiliki kandungan 15 gr protein di dalamnya. Protein menjadi sumber energi yang dibutuhkan tubuh setiap harinya. Selain itu, protein juga bisa menjadi antibodi untuk melawan berbagai infeksi dan penyakit.

Selain protein, lemak juga dibutuhkan tubuh sebagai sumber energi. Dalam 100 gr ikan ini terdapat 5 gr kandungan lemak.

1,2 gr diantaranya merupakan asam lemak omega 3. Kandungan asam lemak ini melebihi kandungan yang ada pada salmon.

Kandungan lemak omega 3 sangat baik untuk perkembangan sel otak anak. Selain itu juga membantu memelihara kesehatan jantung.

Ikan shisamo memiliki kandungan vitamin dan mineral yang beragam. Diantaranya fosfor, selenium, vitamin B12, kalsium.

Pengen Kulit Cerah? Yuk Kita Bahas 5 Makanan Yang Bikin Kulit Cerah

Category: LifeStyle
23 Juli 2023



5 Makanan Bikin Kulit Cerah

Prolite – Memiliki kulit cerah menjadi dambaan semua wanita, penggunaan produk skin care yang terbaik mungkin menjadi cara setiap wanita agar memiliki wajah cerah.

Namun anda perlu tau perawatan kulit cerah bukan hanya dari luar saja, namun perawatan kulit wajah yang cerah juga harus dari dalam.

Perawatan dari dalam yang dimaksud yaitu mengonsumsi makanan yang mengandung vitamin dan mineral termasuk antioksidan yang

baik untuk melawan kulit kering, serta mencegah peradangan dan tanda penuaan.

Lalu apa saja sih makanan yang membantu perawatan dari dalam agar kulit cerah? Kami memiliki beberapa rekomendasi makanan untuk membantu perawatan dari dalam agar kulit cerah.

1. Stroberi



Strawberry

Buah stroberi dan jenis buah beri lainnya, stroberi sangat kaya akan vitamin C. Vitamin C dapat menjaga kesehatan jaringan ikat di bawah kulit, sehingga tetap kencang, kuat, dan sehat.

Stroberi juga tinggi akan folat (vitamin B), serat, dan susunan fitokimia yang dapat membantu mencegah kerusakan kulit akibat paparan radikal bebas.

2. Tiram



Tiram

Tiram bagus untuk kulit karena mengandung zink yang tinggi. Konsumsi tiga tiram setiap hari akan memenuhi kebutuhan zink (seng) harian Anda. Tiram juga memberi muatan protein signifikan yang juga baik untuk kulit.

Zink merupakan zat yang sangat berperan untuk kesehatan kulit secara umum dan pembentukan sel kulit baru.

Selain itu, zink juga bermanfaat mencegah inflamasi (peradangan). Manfaat ini penting untuk meredakan kondisi-kondisi iritasi yang mungkin bisa terjadi di kulit.

3. Jeruk



Jeruk

Buah jeruk memiliki rasa manis asam ini kaya akan vitamin C yang dibutuhkan untuk pembentukan kolagen dan menjaga kulit tetap kencang.

Tak ada salahnya untuk selalu sedia stok jeruk di kulkas agar Anda bisa menikmatinya setiap hari. Selain menyegarkan, manfaatnya sebagai makanan untuk mencerahkan kulit bisa diperoleh.

4. Wortel



Wortel

Wortel kaya akan beta-karoten. Prekursor vitamin A di dalam tubuh ini sangat dibutuhkan untuk kesehatan kulit. Wortel juga kaya akan *potassium* dan serat, serta rendah kalori dan hampir bebas lemak.

Wortel dapat dinikmati dalam berbagai sajian, tidak melulu dalam bentuk jus. Cobalah makan wortel dengan sausocol rendah kalori, mencampurkannya ke mangkuk salad, dan lain-lain.

5. Ikan Berlemak



Ikan Berlemak

Ikan berlemak seperti salmon, tuna, maupun *herring* sangat kaya akan asam lemak omega-3. Asam lemak ini penting untuk menjaga kesehatan kulit. Kekurangan asam lemak omega-3 dapat menyebabkan kulit kering.

Peranannya adalah membantu pertumbuhan sel dan melawan radikal bebas yang merusak kulit.

Selain kaya akan omega-3, salmon diketahui sebagai sumber

vitamin E, protein, selenium, dan seng yang sangat baik. Kalori salmon juga tergolong rendah, sehingga cocok untuk segala jenis diet.

Seberapa Penting Vaksinasi Rabies untuk Hewan dan Manusia?

Category: LifeStyle
23 Juli 2023



Prolite – Awas, guys! Rabies masih mewabah, nih! Jadi, penting banget buat memberikan vaksin ke hewan peliharaan kamu. Nggak mau kan, hewan kesayangan kamu terkena penyakit yang berbahaya ini?

Kalian pada tahu nggak sih, ini tuh penyakit yang super bahaya? Kalo hewan peliharaan kamu sampe kena, bisa berabe deh ceritanya! Yuk, kita simak lebih lanjut, seberapa penting

vaksinasi itu buat hewan peliharaan dan terutama untuk kamu sendiri!

Kenapa Rabies Itu Bisa Berbahaya?



istockphoto

Rabies itu salah satu penyakit *zoonosis* tertua yang bisa menular ke hewan-hewan lain dan bahkan manusia. Penyakitnya disebabkan oleh *Lyssavirus* yang suka serang saraf dan otak.

Penyakit ini menular ke hewan mamalia yang berdarah panas kayak anjing, kucing, kera, sapi, kerbau, dan lain-lain. Tapi, yang paling sering terkena itu anjing dan ada sekitar 90 persen kasusnya. Sisanya, ada juga kera dan kucing gitu.

Penyakit ini bisa ditularin ke manusia lewat gigitan, cakaran, dan jilatan pada kulit yang luka sama hewan yang udah terinfeksi. Ngeri banget ya kan?

Oleh Karena Itu, Vaksinasi Sangat Diperlukan!

1. Vaksinasi Untuk Hewan



istockphoto

Vaksinasi pada hewan itu penting banget buat melindungi hewan peliharaan kamu. Vaksin ini bekerja dengan mengajarkan sistem kekebalan tubuh hewan untuk melawan virus rabies. Jadi, kalo hewan kamu terkena gigitan binatang yang terinfeksi, sistem kekebalan tubuhnya udah otomatis siap melawan virusnya.

Banyak yang berpikir, “Ah, hewan gue kan di dalam rumah terus.

Nggak bakal kenapa-kenapa deh!” Tapi, guys, jangan salah. Rabies itu penyakit yang mematikan dan bisa menyerang siapa aja, termasuk hewan yang nggak pernah keluar rumah sekalipun. Bahkan, hewan yang selalu di dalam rumah aja bisa terinfeksi kalo ada hewan liar atau hewan peliharaan tetangga yang terjangkit.

2. Vaksinasi Untuk Manusia



istockphoto

Selain untuk hewan peliharaan kamu, vaksin rabies juga bisa diberikan untuk kamu para pemilik hewan peliharaan. Kalo hewan kesayangan kamu terinfeksi, risiko penularannya ke kamu juga tinggi, terutama kalo kamu ada kontak langsung sama air liur hewan yang terinfeksi.

Vaksinasi diberikan untuk memberikan pencegahan terhadap penyakit ini. Tindakan ini bisa merangsang tubuh untuk membentuk antibodi, sehingga bisa melawan virus yang masuk ke tubuh.

Biasanya, butuh sekitar 7-10 hari buat tubuh kita bisa bikin perlindungan yang kuat dengan adanya antibodi. Jadi, kalau kita kena gigitan hewan yang terinfeksi, kita udah punya perlindungan yang mantap!

Ada Dua Jenis Vaksin Rabies Yang Digunakan Untuk Manusia



istockphoto

Ada vaksin jaringan saraf dan vaksin kultur sel. Tapi, WHO udah merekomendasikan penggantian vaksin jaringan saraf dengan vaksin kultur sel yang lebih aman dan efektif.

Di Amerika Serikat, mereka pake dua jenis vaksin rabies kultur sel yang umum, yaitu vaksin *HDCV (Imovax)* yang dibuat dari kultur sel diploid manusia, dan vaksin *PCECV (RabAvert)* yang dibuat dari kultur sel embrio ayam. Kedua vaksin ini dianggap aman dan dinilai efektif.

Sedangkan di Indonesia, lebih sering dipake dua pilihan vaksin berikut;

▪ **Vaksin rabies PrPP**

Nah, vaksin ini diberikan buat pencegahan sebelum terpapar virus rabies. Biasanya, diberikan ke orang yang berisiko tinggi terpapar. PrPP booster juga direkomendasikan secara rutin buat pencegahan ekstra, terutama buat orang-orang yang pekerjaannya bikin mereka berisiko tinggi terpapar rabies.

▪ **Kedua, ada vaksin rabies PEP**

Vaksin ini digunakan buat menghentikan perkembangan rabies setelah terpapar virusnya. Jadi, tujuannya buat melindungi tubuh setelah digigit hewan yang terinfeksi. PEP ini melibatkan suntikan antibodi terhadap virus rabies (*HRIG*) ke bagian yang terkena gigitan. Pemberian vaksin rabies ini dilakukan pada hari yang sama dengan terpaparnya virus, kemudian dosis vaksin tambahan diberikan pada hari ke-3, 7, dan 14.

Kapan Sebaiknya Vaksinasi Dilakukan?



istockphoto

Jadi, vaksin ini perlu diberikan buat orang-orang yang berisiko tinggi terkena penyakit ini, dan juga buat hewan peliharaan kita.

Kalau buat hewan peliharaan, dosis pertama vaksinasi rabies biasanya diberikan waktu hewan itu masih di bawah 3 bulan. Kalo buat manusia, vaksinasi ini penting banget buat mereka yang punya hewan peliharaan atau kerja di sekitar hewan.

Jadi, hal ini nggak boleh dianggap remeh, ya! Kita harus serius melindungi diri kita dan hewan peliharaan kita dari penyakit-penyakit berbahaya seperti rabies.

Jangan lupa untuk rutin mengikuti jadwal vaksinasi hewan peliharaan kita sesuai dengan petunjuk dokter hewan. Sama halnya, kita juga harus memperhatikan rekomendasi vaksinasi yang diberikan oleh tenaga medis untuk kita sendiri.

Ingat, pencegahan itu lebih baik daripada mengobati. Vaksinasi adalah langkah penting dalam menjaga kesehatan dan keselamatan kita serta hewan peliharaan kita dari penyakit yang berbahaya.

Jadi, yuk kita jaga kesehatan kita dan hewan peliharaan kita dengan memberikan vaksinasi yang tepat! ☐☐☐

Rahasia ! Konsumsi Putih Telur 10% protein dan 90% air

Category: LifeStyle
23 Juli 2023



Rahasia ! Konsumsi Putih Telur 10% protein dan 90% air

Prolite – Manfaat putih telur tidak kalah tinggi dengan kuning telur. Jumlah gizi yang terkandung dalam kuning telur memang lebih banyak dari bagian lainnya.

Namun bukan berarti putih telur tidak mempunyai manfaat bagi tubuh. Pada dasarnya merupakan cairan bening dan kental yang mengelilingi kuning telur.

Manfaat ini bagi tubuh bisa diperoleh dengan mengonsumsi olahannya. Cairan ini terdiri dari 10% protein dan 90% air.



Putih Telur

Memang kandungan ini sebagian besar adalah air namun senyawa antioksidan yang disebut riboflavin ini dapat mengurangi risiko degenerasi mata akibat penuaan dan katarak.

Kelebihannya adalah cairan ini memiliki lebih sedikit kalori dan tidak mengandung lemak.

Kandungan yang terdapat pada putih telur adalah sebagai berikut: 4 gram protein 55 miligram natrium 1,3 mikrogram folat 6,6 mikrogram selenium 2,3 miligram kalsium 3,6 miligram magnesium 4,9 miligram fosfor 53,8 miligram potasium.



Telor

Selain kandungan gizi di atas, ini juga menyediakan vitamin B2 yang cukup banyak. Dengan demikian, manfaat bagi tubuh akan terasa lengkap.

Manfaat lain juga sangat cocok untuk melakukan diet saat seseorang tengah mencoba mengatur berat badannya. Putih telur menyediakan lebih banyak protein. Sehingga bisa menjadi pilihan terbaik bagi orang yang mencoba menurunkan berat badan.

Dengan mengonsumsinya setiap pagi maka kamu akan terus terjaga untuk melakukan penurunan berat badan.

Setelah Keguguran, Kapan Waktu Berhubungan Seks

Category: LifeStyle
23 Juli 2023



Setelah Keguguran, Kapan Waktu Berhubungan Seks

Prolite – Program hamil memang sangat di butuhkan untuk pasangan suami istri yang pernah mengalami keguguran.

Banyak pasangan suami istri yang merasa khawatir untuk berhubungan seks setelah mengalami keguguran.

Keluarnya janin pada usia kehamilan kurang dari 24 minggu dan berat badan janin yang kurang dari 500 gram atau 0,5 kilogram.

Adapun penyebab lainnya 70 hingga 80 persen karena kelainan kromosom. Selain itu bisa juga di sebabkan karena infeksi, masalah hormonal atau penyakit tertentu yang dialami ibu hamil.

Cirinya seorang ibu hamil mengalami gangguan kehamilan yaitu keluarnya flek seperti tanda ingin melahirkan. Selain itu tanda lainnya juga dapat ditandai dengan pecahnya ketuban.

Lantas kapan bunda bisa memulai program hamil setelah

mengalami keguguran.



Program hamil

Para bunda bisa memulai program hamil adalah siap secara fisik dan mental para bunda serta siklus haid sudah kembali normal. Saat siklus haid kembali normal maka disitu dinding Rahim sudah menebal dan siap untuk pembuahan.

Namun jika bunda sudah mengalami lebih dari dua kali maka bunda harus berkonsultasi dengan dokter untuk menemukan apa masalah dari kandungan yang dialami bunda.

Bunda bisa mencegah terjadinya keguguran sebuah janin dengan cara mengonsumsi makanan bergizi, rajin berolahraga, istirahat yang cukup, hindari mengonsumsi rokok dan alkohol dan yang paling utama adalah selalu memeriksakan kondisi kandngan ke dokter.

Menakjubkan Masker Daun Kelor, Nomer 1 Banyak di Cari Wanita

Category: LifeStyle
23 Juli 2023



Menakjubkan Masker Daun Kelor, Nomer 1 Banyak di Cari Wanita

Prolite – Memiliki wajah mulus dan bebas dari jerawat merupakan idaman semua wanita. Menggunakan masker dari daun kelor untuk mendapatkan wajah yang mulus.

Kami memiliki rahasia wajah mulus dan bebas dari jerawat dengan *Skincare* alami. *Skincare* yang di dapatkan dari alam ini akan membuat wajah menjadi mulus.

Skincare alami ini memiliki nutrisi didalamnya yang bisa digunakan untuk menurunkan kadar gula dalam darah, mengatasi peradangan, mengontrol tekanan darah, menghambat sel kanker hingga menjaga kesehatan otak.

Selain di pergunakan untuk dunia medis, daun kelor juga di manfaatkan untuk dunia kecantikan.

Daun kelor memiliki banyak khasiat yang bermanfaat untuk kulit dari mulai batang, bunga hingga bijinya semua memiliki

manfaatnya.

Vitamin dan mineral yang terkandung dalam daun ini juga telah dimanfaatkan dalam produk kecantikan, termasuk dalam pembuatan masker wajah.

Berikut ini kami akan memberikan beberapa manfaat untuk kulit kita:

1. Memperlambat efek penuaan



Masker Daun Kelor

Minyak ekstrak banyak digunakan di dunia kecantikan untuk mengurangi kerutan pada wajah dan meminimalkan efek radikal bebas yang bisa merusak kulit.

Jika digunakan secara rutin, ekstrak ini bisa membebaskan wajah Anda dari kerutan dan membuat Anda nampak selalu muda.

2. Melembabkan bibir



Melembabkan bibir

Minyak ekstrak dari daun kelor juga sering diolah menjadi lip balm dan digunakan melembabkan bibir yang kering dan pecah-pecah.

Berbagai vitamin yang dimiliki daun kelor bisa mengembalikan kesehatan dan kekenyalan kulit di area bibir.

3. Menangkal jerawat



Menangkal jerawat

Senyawa antibakteri yang ada dipercaya bisa digunakan menangkali lahirnya jerawat di wajah. Pasta ini juga bisa digunakan untuk menyembuhkan dan menghilangkan jerawat yang

menyerang wajah.

Cukup oleskan pasta di jerawat yang ada, dan jerawat akan segera hilang dalam waktu cepat.

4. Mengecilkan pori



Mengecilkan Pori

Khasiat lain adalah bisa mengecilkan pori-pori di sekitar wajah. Memiliki protein khusus yang bisa memacu tubuh memproduksi kolagen sehingga pori-pori wajah bisa mengecil.

Lalu bagaimana cara pemanfaatan daun kelor menjadi masker wajah? Pembuatan masker bisa dibuat sendiri di rumah.

Bahan yang dibutuhkan pun sangatlah mudah kamu hanya membutuhkan bubuk daun kelor, air mawar, madu, sari lemon dan air sulingan atau air distilasi.

Lalu ambil satu sendok bubuk atau serbuk daun kelor, letakkan ke dalam mangkuk kecil. Beri satu sendok air mawar, sesendok madu dan setengah sendok sari lemon. Tuang air secukupnya hingga tekstur menyerupai pasta kental.

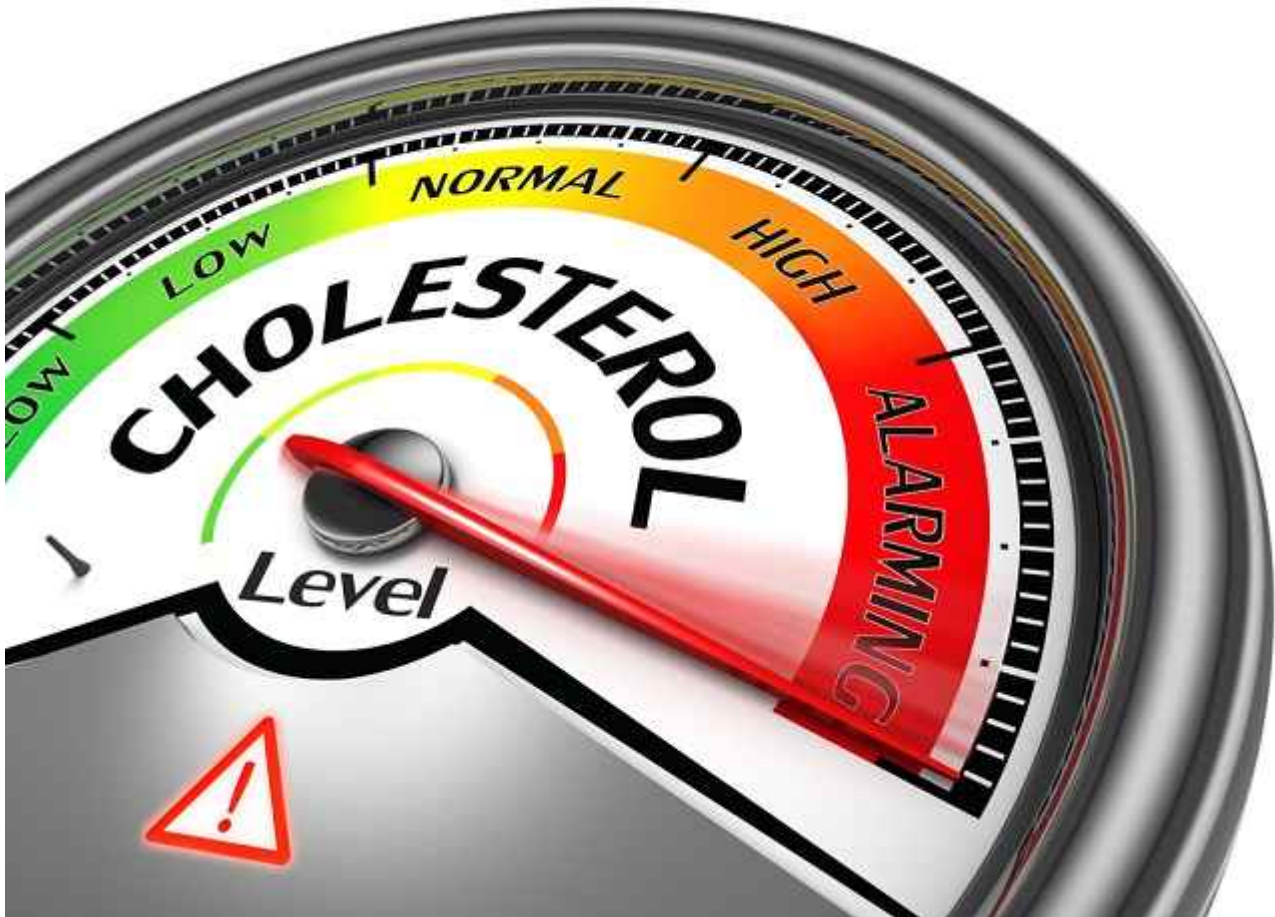
Setelah campuran sudah siap lalu oleskan masker keseluruhan wajah secara merata. Diamkan selama 10 menit lalu bilas dengan air hangat. Keringkan dengan handuk bersih dan oleskan moisturizer.

Masker wajah ini dapat di gunakan dua hingga tiga kali dalam seminggu untuk mendapatkan hasil yang maksimal. Wajah kembali kenyal, sehat, dan bebas dari jerawat.

Bahaya Kolesterol ! 10 Makanan Ampuh Menurunkan

Category: LifeStyle

23 Juli 2023



Bahaya Kolesterol ! 10 Makanan Ampuh Menurunkan

Prolite – Hari Raya Idul Adha sudah berlalu kini di mana-mana banyak orang yang mengolah masakan dari bahan dasar daging. Olahan daging kurban banyak yang dibuat satai, rendang, gulai, malbi, dan masih banyak lagi olahan berbahan dasar daging.

Menu olahan daging memang nikmat namun harus waspada dengan kolesterol tinggi yang siap menyerang jika mengonsumsi daging berlebih.

Kolesterol tinggi adalah masalah kesehatan yang dapat meningkatkan risiko penyakit jantung. Menjaga pola hidup sehat

dengan berolah raga memang penting untuk mengurangi kolesterol tinggi.

Namun selain kita berolahraga anda perlu mengonsumsi 10 makanan sehat agar kolesterol bisa ditekan.

Kita suka lupa dengan kolesterol tinggi jika sudah menemukan menu yang lezat alhasil kita akan merasakan kenaikan suhu tubuh atau menjadi lebih panas dari biasanya.

Bukan hanya suhu tubuh saja namun kita akan merasakan kepala belakang yang terasa berat. Jika sudah ada ciri-ciri seperti itu maka kolesterol anda sudah naik.

Kadar kolesterol disebut tinggi jika hasil tes berada di angka lebih dari 240 mg/dL. Jika kolesterol anda sudah mencapai angka itu maka sebaiknya segera seimbangkan asupan makanan yang masuk ke dalam tubuh.

Selain mengonsumsi obat ada 10 makanan yang dapat membantu menurunkan kadar kolesterol tinggi:



Makanan untuk menurunkan kolesterol tinggi setelah mengonsumsi daging kurban (halodoc).

1. Alpukat:

Alpukat mengandung lemak sehat yang dapat meningkatkan kadar kolesterol HDL (kolesterol baik) dan menurunkan kolesterol LDL. Selain itu, alpukat juga kaya serat dan antioksidan yang bermanfaat bagi kesehatan jantung. Usahakan mengonsumsi alpukat tanpa gula maupun susu.

2. Oatmeal:

Oatmeal adalah sumber serat yang baik dan mengandung beta-glukan, sejenis serat larut yang terbukti dapat menurunkan kadar kolesterol. Makanan berbahan dasar tanaman shorgum ini memang baik untuk menjaga kesehatan jantung.

3. Bawang Putih:

Bawang putih mengandung senyawa allicin yang dapat membantu menurunkan. Menambahkan bawang putih ke dalam masakan anda dapat memberikan manfaat kesehatan yang baik.

Bawang putih akan efektif manfaatnya jika dikperek, lalu dibiarkan selama minimal 30 menit untuk mengeluarkan enzim baiknya, setelah itu baru dikonsumsi.

4. Ikan:

Ikan berlemak, seperti salmon, tuna, kembung, dan sarden, mengandung asam lemak omega-3 yang dapat membantu menurunkan trigliserida dan meningkatkan kolesterol HDL. Makanan ikan berlemak dua kali seminggu dapat memberikan manfaat kesehatan jantung yang signifikan.

5. Kacang-kacangan:

Kacang-kacangan, seperti almond, kenari, dan kacang tanah, mengandung lemak sehat, serat, dan fitosterol, makan segenggam kacang-kacangan sebagai camilan sehat dapat menjadi pilihan yang baik.

6. Buah Beri:

Buah-buahan beri, seperti stroberi, blueberry, dan raspberry, mengandung antioksidan tinggi dan serat larut, yang dapat membantu menurunkan kadar kolesterol. Tambahkan buah-buahan beri ke dalam sarapan, smoothie, atau yogurt untuk manfaat kesehatan yang optimal.

7. Sayuran Hijau:

Sayuran hijau, seperti bayam, brokoli, dan kale, mengandung serat dan zat-zat antioksidan yang dapat membantu menurunkan kolesterol. Konsumsi sayuran hijau sebagai bagian dari diet sehat Anda dapat mendukung kesehatan jantung.

8. Teh Hijau:

Teh hijau mengandung senyawa polifenol yang dapat membantu menurunkan kadar kolesterol total dan LDL. Minum secangkir teh hijau setiap hari dapat memberikan manfaat kesehatan yang signifikan.

9. Minyak Zaitun:

Minyak zaitun mengandung lemak tak jenuh tunggal yang baik untuk kesehatan jantung. Gantilah minyak masakan biasa dengan minyak zaitun dalam memasak atau menggunakan minyak zaitun sebagai dressing salad.

10. Dark Chocolate:

Dark chocolate atau cokelat hitam dengan kandungan kakao yang tinggi mengandung flavonoid, sejenis antioksidan yang dapat membantu meningkatkan kolesterol HDL dan mengurangi peradangan. Pastikan memilih dark chocolate dengan kandungan gula yang rendah untuk manfaat yang optimal.

Mumet Saat Beraktivitas? Yuk Lakuin 6 Tips Ini Biar Semangat Lagi!

Category: LifeStyle
23 Juli 2023



Prolite – *Gengs*, siapa yang suka merasa ngantuk, capek dan mumet saat belajar atau bekerja selama seharian penuh? Nah, kita mau bagi-bagi tips simpel biar kalian nggak ngantuk atau capek lagi saat menghadapi rutinitas yang melelahkan itu. Langsung aja, yuk kita bahas!

Ketika kita sedang fokus belajar atau bekerja seharian, gak jarang kita merasa kelelahan dan mumet. Rasanya kayak energi kita tuh gampang habis dan tubuh terasa lemas. Nah, buat ngatasi itu semua, kita punya beberapa tips yang bisa bikin kalian tetap semangat dan nggak mudah ngantuk.

1. Cemilan untuk Charge Energi



Shutterstock

Buat jaga energi kalian, kita saranin makan cemilan yang mengandung karbohidrat kompleks dan protein. Misalnya, pisang, kacang almond, atau yoghurt. Cemilan ini bisa nambah energi dan bikin kalian lebih fokus dalam belajar atau bekerja. Jadi, jangan lupa selalu sediain cemilan energi di meja, ya!

2. Minuman Segar Biar Gak Mumet



sehataqua

Selain makanan, minuman juga bisa bikin kalian tetap segar dan terjaga. Kalau kopi adalah salah satu minuman yang kelintas di pikiran kalian, kita saranin jangan deh. Hindari minuman berkafein tinggi yang bakal bikin kalian nggak bisa tidur malam nanti. Coba deh minum air putih secukupnya atau teh herbal yang menenangkan. Asupan cairan yang cukup bisa jaga stamina kalian.

3. Gerakan Tubuh



kliniktulangbelakang

Waktu belajar atau bekerja terus-terusan, jangan lupa untuk bergerak, *gengs!* Misalnya, berdiri sebentar, regangkan tubuh, atau lakuin gerakan-gerakan ringan. Ini bisa ngebantu melancarkan sirkulasi darah dan menghilangkan kekakuan tubuh. Jadi, setiap beberapa jam, luangkan waktu buat gerak-gerak, ya!

4. Power Nap/Tidur Singkat



xwork

Kalo bener-bener nggak tahan ngantuk, kita saranin buat tidur sebentar aja. *Power nap*, namanya. Cukup tidur selama 10-20 menit aja buat ngisi ulang energi. Tapi jangan sampe tidurnya kelewat lama, nanti malah gak beres kerjanya dan kamu malah begadang. Ingat, *power nap* itu cuma singkat ya, *gengs!*

5. Musik Keren atau Musik yang Menenangkan



Musik bisa bikin suasana hati kita berubah dan semangat kembali. Jadi, dengerin musik yang kalian suka saat belajar atau bekerja. Lagu-lagu yang *upbeat* dan energik bisa bikin kalian semangat dan nggak cepet bosen ataupun mumet sama pekerjaan. Tapi kalau kamu ternyata susah fokus karena musik yang energik, kamu bisa dengerin *alpha waves* biar otakmu rileks dan jadi encer. Jadi, siapin *playlist* favorit kalian buat temenin aktivitas sehari-hari!

6. Istirahat yang Cukup



Ridofranz

Nah yang terakhir jangan lupa sama yang satu ini, *gengs*, penting banget buat tidur dengan cukup. Jangan kurangi waktu tidur cuma buat belajar atau kerja. Tubuh kita butuh istirahat yang cukup buat memulihkan energi dan konsentrasi. Jadi, usahain tidur selama 7-8 jam setiap malam. Jaga kualitas tidur juga, ya!

Itulah beberapa tips simpel yang bisa bikin kalian tetap semangat dan nggak mumet, ngantuk dan capek saat belajar atau bekerja seharian penuh. Dengan tips-tips di atas, kalian bisa melawan rasa lelah dan tetap produktif sepanjang hari.

Ingat, gak ada yang mustahil kalau kita mau berusaha! Jangan biarkan ngantuk atau capek menghalangi kita untuk mencapai tujuan dan meraih kesuksesan. Tetap semangat, tetap fokus, dan jangan lupa senyum biar hidup kita makin ceria, hehe!

Jadi, yuk kita coba terapkan tips-tips ini dalam kehidupan

sehari-hari kita. Semoga kita semua bisa menjalani hari dengan penuh semangat dan energi yang menggebu-gebu. Selamat mencoba, dan jangan lupa tetap jaga kesehatan dan kebahagiaan kalian!