

# **Health Drinks Boom 2025: Gut Elixirs dan Recovery Mocktails Bikin Hidup Makin Balance**

Category: LifeStyle

28 Juni 2025



## **Prolite – Health Drinks Boom : Dari Gut Elixirs Sampai Recovery Mocktails—Segelas Sehat Buat Hidup Lebih Oke!**

Halo sobat sehat! Di tahun 2025, dunia minuman kesehatan makin heboh—dari minuman kolagen untuk kulit glowing, eliksir adaptogen untuk tenang, hingga mocktail recovery tanpa alkohol yang mendukung kebugaran.

Semua ini bukan cuma tren iseng, tapi jadi bagian gaya hidup yang sadar nutrisi dan ramah lingkungan. Yuk, kita kulik bareng tren-tren seru ini plus tips praktis bikin sendiri di rumah—biar hidup makin fresh, nikmat, dan sehat!

## Kolagen, Adaptogen & Recovery Mocktails



### Kolagen drinks: kulit & sendi cinta!

Pasar *collagen drinks* global senilai sekitar USD 625–1.2 miliar di 2024, diprediksi tumbuh hingga USD 967 juta–2.5 miliar pada 2032/33 dengan CAGR 5,6–8,5 %. Tren utama:

- Dorongan dari “beauty-from-within” buat kadar kulit dan sendi sehat.
- Muncul varian vegan/plant-based—buat kamu yang nggak mau produk hewani .
- Kemasan siap minum dan sachet praktis nan clean-label .

### Adaptogenic libations: redakan stres tanpa kopi berlebih

Minuman adaptogen seperti *ashwagandha*, *rhodiola*, atau *tulsi* terus naik daun: global USD 1,5 miliar pasar di 2025, tumbuh ~6,4 % CAGR. *Mushroom coffee*—kombinasi kopi dan jamur adaptogen—disebut bisa redakan stres, fokus, dan hampir setengah kafein dibanding kopi biasa .

# **Recovery mocktails dan functional shots**

Tahun 2025 juga identik dengan *calming mocktails*—perpaduan non-alkohol & adaptogen/mineral relaksasi seperti kava, magnesium, tart cherry. Cocok buat wind-down akhir hari, sehat dan enak!

## **Tips Pintar Pilih Health Drinks**



1. **Cek kandungan gula:** Utamakan varian rendah-gula, hindari sirup fruktosa tinggi—bisa bikin nge-boost insulin dan bikin cepat lelah.
2. **Pastikan bahan alami & clean-label:** Pilih produk berbahan alami, tanpa pengawet atau pewarna buatan—sesuai tren minimal processing dan vegan.
3. **Validasi klaim nutrisi:** Waspadai klaim seperti “boost immunity” atau “anti-aging”—pastikan ada dukungan riset atau sertifikasi, bukan sekadar buzzword .
4. **Pilih format sesuai gaya hidup:** Sachet praktis untuk on-the-go, RTD kalau pengen langsung minum, atau bubuk buat dicampur sesuai kebutuhan.

## **Resep Health Drinks Homemade**



### **Infused water: sederhana, segar, penuh manfaat**

Cukup campur air mineral dengan irisan jeruk nipis, mentimun, daun mint, atau pecahan strawberry. Diamkan semalaman di kulkas; esoknya—voila! Minuman detoks + hidrasi maksimal.

## **Golden Milk adaptogenik**

1 gelas susu kelapa +  $\frac{1}{2}$  sdt kunyit, sejumput lada hitam +  $\frac{1}{4}$  sdt kayu manis + 1 sdt madu. Tambahkan sedikit *ashwagandha* bubuk jika mau efek relaks ekstra-nikmat diminum hangat sebelum tidur.

## **Smoothie Prebiotik & Kolagen**

Blender 1 pisang beku + 100 ml kefir (atau susu almond) + 1 sdm collagen powder + 1 sdm chia seeds + segenggam bayam. Rasanya lezat, serat & protein plus kolagen plus prebiotik!

## **Yuk, Segelas Sehat untuk Hidup Lebih Cerah!**

Tren *health drinks* 2025 bukan sekadar gaya-ini soal investasi pada tubuh, pikiran, dan planet. Mulai hari ini:

- Coba 1 minuman sehat baru per minggu: infus water di pagi, golden milk malam, atau collagen shake usai olahraga.
- Check label dan gula, utamakan bahan alami & clean-label.
- Buat homemade ke semudah mungkin: murah, sehat, dan hits di Instagram!

Yuk share minuman favoritmu atau resep andalan di kolom komentar. Tag teman-teman dan bikin tantangan “7 hari #Health Drinks Challenge” bareng-biar kita semua bisa merasakan boost energi dan vibes positif! ☺

---

# **3 Minuman Terbaik untuk Jaga Gula Darah Tetap Stabil, Bukan Cuma Air Putih!**

Category: LifeStyle

28 Juni 2025



## **Prolite – 3 Minuman Terbaik untuk Menjaga Gula Darah Tetap Stabil, Bukan Cuma Air Putih!**

Buat kamu yang ingin menjaga kadar gula darah tetap stabil, nggak harus selalu mengandalkan air putih saja, lho! Ada beberapa minuman lain yang bisa jadi pilihan sehat dan tetap lezat untuk dinikmati.

Mulai dari teh hingga kopi, beberapa di antaranya memiliki manfaat luar biasa untuk membantu mengontrol kadar gula darah.

Jadi, buat yang sedang mencari alternatif sehat, yuk simak tiga minuman terbaik yang bisa membantu menurunkan gula darah berikut ini!

## 1. Teh Hijau dan Teh Hitam – Si Penyumbang Antioksidan Andal!



Minuman teh memang sudah lama dikenal sebagai salah satu pilihan sehat, tapi tahukah kamu bahwa teh hijau dan teh hitam juga punya peran dalam menstabilkan kadar gula darah?

- **Teh hijau** kaya akan catekin, yaitu senyawa alami yang dapat meningkatkan sensitivitas insulin. Artinya, tubuh bisa lebih efektif menggunakan insulin untuk mengatur kadar gula darah.
- **Teh hitam** nggak kalah keren! Konsumsi teh hitam setiap hari bahkan bisa mengurangi risiko diabetes hingga 14%. Kandungan theaflavins dalam teh hitam juga berperan dalam mengurangi stres oksidatif dan peradangan, yang merupakan faktor utama dalam perkembangan diabetes.

Jadi, baik teh hijau maupun teh hitam, keduanya bisa jadi pilihan terbaik buat kamu yang ingin menyeimbangkan kadar gula darah sambil tetap menikmati minuman yang hangat dan menenangkan.

## 2. Kopi – Bukan Sekadar Penambah Semangat Pagi!



Siapa yang nggak suka kopi? Ternyata, minuman favorit banyak orang ini juga punya manfaat dalam mengontrol gula darah.

- Penelitian menunjukkan bahwa **kopi, baik berkafein maupun**

**tanpa kafein, dapat membantu menurunkan kadar gula darah secara alami.**

- Kopi mengandung **fitokimia**, yaitu senyawa alami yang dapat mendukung kesehatan hati dan pankreas, organ yang berperan dalam produksi insulin.

Tapi, ada satu hal yang harus diperhatikan: manfaat kopi bisa hilang kalau kamu menambahkan banyak gula, sirup, atau krim kental manis. Sebagai alternatif yang lebih sehat, kamu bisa menambahkan **sedikit kayu manis** ke dalam kopi. Menurut penelitian, kayu manis juga bisa membantu menurunkan gula darah. Jadi, coba deh ganti gula dengan taburan kayu manis biar kopi kamu tetap sehat!

### **3. Jus Tomat – Minuman Segar Penuh Nutrisi!**



Kalau kamu lebih suka sesuatu yang segar, jus tomat bisa jadi pilihan yang tepat.

- Tomat mengandung **likopen**, yaitu senyawa antioksidan yang dapat meningkatkan sensitivitas insulin dan mengurangi risiko komplikasi diabetes.
- Sebuah studi menunjukkan bahwa **konsumsi sekitar 200 ml jus tomat sebelum makan dapat membantu menurunkan lonjakan gula darah setelah makan.**

Tapi, ada satu catatan penting nih! Pastikan kamu memilih **jus tomat tanpa tambahan gula**, karena jus dengan tambahan gula justru bisa meningkatkan kadar gula darah. Kalau mau lebih sehat, bikin sendiri di rumah dengan tomat segar tanpa tambahan pemanis.

### **Minum yang Enak, Sehat, dan Aman!**

Menjaga kadar glukosa darah tetap stabil itu penting, tapi

bukan berarti harus selalu minum air putih saja.

Ada banyak minuman sehat yang bisa membantu, mulai dari teh hijau dan teh hitam yang kaya antioksidan, kopi yang mendukung kesehatan pankreas, hingga jus tomat yang penuh likopen.

Jadi, kalau kamu ingin alternatif yang lebih bervariasi, coba deh ganti minuman harianmu dengan salah satu dari tiga pilihan di atas.

Selain sehat, rasanya juga enak dan bikin semangat! Yuk, mulai kebiasaan sehat dari sekarang! ☺

---

# **Rebusan Serai: Rahasia Minuman Sehat yang Wajib Kamu Coba!**

Category: LifeStyle

28 Juni 2025



## **Prolite – Manfaat Rebusan Serai untuk Kesehatan: Minuman Sederhana yang Kaya Khasiat**

Hai, kamu suka minuman herbal? Kalau iya, kamu wajib coba rebusan serai! Nggak cuma harum dan menyegarkan, minuman ini ternyata punya segudang manfaat buat kesehatan, lho.

Dari membantu pencernaan hingga meningkatkan imunitas, rebusan serai bisa jadi teman sehatmu sehari-hari. Yuk, simak manfaat lengkapnya dan cara mengolahnya agar hasilnya maksimal. Siap-siap jatuh cinta sama si minuman sederhana ini!

## **Kandungan Gizi dalam Serai: Si Kecil dengan Segudang Nutrisi**



Serai mungkin kecil, tapi jangan remehkan kandungan gizinya!

Di dalamnya terdapat:

- **Vitamin:** Kaya akan vitamin A dan C yang bagus untuk menjaga daya tahan tubuh.
- **Antioksidan:** Mengandung senyawa seperti flavonoid dan fenolik yang membantu melawan radikal bebas.
- **Senyawa Aktif:** Salah satunya adalah citral, yang terkenal punya sifat antimikroba dan antiperadangan.

Kombinasi kandungan ini bikin serai nggak cuma enak, tapi juga super sehat untuk tubuh.

## Manfaat Kesehatan: Dari Perut Tenang Sampai Tekanan Darah Stabil

Minuman rebusan serai ternyata punya banyak khasiat, nih. Apa aja sih?

- **Meredakan Peradangan:** Berkat kandungan citral dan antioksidannya, rebusan serai bisa membantu mengurangi nyeri akibat peradangan seperti arthritis.
- **Membantu Pencernaan:** Serai terkenal sebagai rempah yang bisa menenangkan perut. Kalau kamu sering kembung atau maag, minum rebusan serai bisa membantu.
- **Menurunkan Tekanan Darah:** Kandungan potassiumnya membantu memperbaiki sirkulasi darah, sehingga tekanan darah bisa lebih terkontrol.
- **Meningkatkan Imunitas:** Vitamin C dan antioksidannya membantu tubuh melawan berbagai penyakit. Cocok banget buat kamu yang pengen tetap fit!

## Mekanisme Kerja Serai dalam Detoksifikasi Tubuh



Serai nggak cuma harum, tapi juga punya kemampuan membantu

tubuh membersihkan racun. Bagaimana cara kerjanya?

- Serai meningkatkan fungsi hati dan ginjal, dua organ utama yang bertanggung jawab atas proses detoksifikasi tubuh.
- Kandungan antioksidan dalam serai melindungi tubuh dari stres oksidatif, yang sering jadi penyebab penyakit kronis.

Dengan rajin minum rebusan serai, tubuhmu bakal lebih “bersih” dari racun-racun jahat. Asik, kan?

## Efek Diuretik: Bantu Turunkan Berat Badan dengan Cara Alami

Salah satu efek menarik dari rebusan serai adalah sifat diuretiknya, alias bikin tubuh lebih mudah mengeluarkan cairan berlebih. Ini nggak cuma membantu detoksifikasi, tapi juga:

- **Mengurangi Pembengkakan:** Ideal buat kamu yang sering merasa “bengkak” karena retensi cairan.
- **Bantu Turunkan Berat Badan:** Dengan mengurangi cairan berlebih, berat badan pun bisa lebih terkontrol. Plus, serai juga membantu mempercepat metabolisme, lho!

Tapi ingat, rebusan serai bukan sulap untuk kurus instan, ya. Tetapimbangi dengan pola makan sehat dan olahraga.

## Cara Konsumsi Rebusan Serai untuk Hasil Maksimal



Mau coba rebusan serai tapi bingung mulai dari mana? Tenang, gampang banget kok. Ini langkah-langkahnya:

1. **Persiapan:** Ambil 2-3 batang serai segar, cuci bersih,

- lalu geprek bagian bawahnya agar aromanya lebih keluar.
2. **Rebus:** Didihkan 500 ml air, masukkan serai, dan rebus selama 10-15 menit hingga air berubah warna.
  3. **Tambahkan Rasa:** Kalau mau, tambahkan madu atau perasan lemon untuk rasa yang lebih segar.
  4. **Nikmati Hangat atau Dingin:** Minum hangat untuk efek menenangkan, atau tambahkan es batu untuk sensasi menyegarkan.

**Tips:** Konsumsi 1-2 gelas per hari, jangan berlebihan. Kalau kamu punya kondisi kesehatan tertentu, konsultasikan dulu dengan dokter, ya.

Gimana, tertarik coba rebusan serai? Dengan segudang manfaatnya, minuman ini bisa jadi pilihan sehat yang murah dan gampang dibuat di rumah. Ingat, konsistensi adalah kunci, jadi jangan hanya minum sekali dua kali, ya!

Yuk, mulai gaya hidup sehat dengan segelas rebusan serai setiap hari. Selamat mencoba dan semoga tubuhmu makin sehat dan bugar! Jangan lupa share pengalamamu di kolom komentar, ya! ☺

---

## Jus Pare : Minuman Sehat Kaya Nutrisi, Si Pahit yang Bikin Tubuh Fit!

Category: LifeStyle  
28 Juni 2025



## Prolite – Jus Pare: Minuman Sehat yang Kaya Nutrisi, Si Pahit yang Bikin Tubuh Fit!

Siapa di sini yang kalau denger kata “pare” atau “paria” langsung membayangkan rasa pahitnya? Tenang, kamu nggak sendirian kok! Pare memang dikenal punya rasa yang unik – alias pahit banget.

Tapi, di balik rasa pahit itu, pare punya segudang manfaat yang sayang banget kalau dilewatkan. Apalagi kalau diolah jadi jus! Yuk, simak lebih lanjut tentang si jus pare yang ternyata bisa bikin tubuh kamu lebih sehat dan bugar.

## Manfaat Jus Pare untuk Detoksifikasi dan Kesehatan Tubuh



Kamu tahu nggak sih, jus *paria* itu ibarat penyelamat tubuh kita dari berbagai racun yang numpuk akibat gaya hidup nggak sehat? Pare punya kemampuan untuk membantu proses

detoksifikasi tubuh secara alami.

Kandungan antioksidan di dalamnya bekerja melawan radikal bebas yang bisa menyebabkan berbagai penyakit.

Selain itu, juga ampuh banget buat:

- **Meningkatkan fungsi hati:** Pare membantu membersihkan racun dari organ hati, bikin tubuh jadi lebih segar dan sehat.
- **Menurunkan kadar gula darah:** Buat kamu yang khawatir soal diabetes, jus pare bisa jadi salah satu minuman andalan karena kandungannya mampu mengontrol gula darah.
- **Meningkatkan metabolisme:** Minum jus pare secara rutin bisa bikin tubuh lebih efisien membakar kalori.

## **Alasan Mengapa Pare Disebut Superfood Meski Banyak yang Menghindari Rasanya**

Oke, kita akui, nggak semua orang berani mencoba pare karena rasanya. Tapi, ada alasan kenapa pare sering disebut sebagai salah satu superfood terbaik. Yuk, kita bongkar alasannya:

1. **Kaya nutrisi:** Pare mengandung berbagai vitamin dan mineral penting seperti vitamin C, vitamin A, zat besi, dan kalium.
2. **Efek antiinflamasi:** Pare punya sifat antiinflamasi yang membantu tubuh melawan peradangan, jadi cocok banget buat menjaga kesehatan jangka panjang.
3. **Baik untuk pencernaan:** Pare kaya akan serat, jadi bisa bantu melancarkan pencernaan dan mencegah sembelit.

Jadi, meskipun rasanya nggak bersahabat di lidah, manfaatnya juara banget, kan?

# Rincian Kandungan Gizi dalam Pare



Yuk, kita bedah lebih detail kandungan gizi dalam pare yang bikin buah ini jadi super sehat:

- **Serat:** Pare tinggi serat yang bagus untuk pencernaan dan menurunkan kolesterol.
- **Vitamin C:** Bermanfaat untuk meningkatkan imunitas tubuh.
- **Vitamin A:** Penting untuk kesehatan mata dan kulit.
- **Mineral:** Kandungan zat besi dan kalium di pare membantu menjaga tekanan darah tetap stabil.
- **Fitokimia:** Pare mengandung senyawa aktif seperti momordicin dan charantin yang punya efek antidiabetes dan antikanker.

Dengan kandungan sehebat ini, nggak heran pare sering dipuji para ahli kesehatan!

## Cara Membuat Jus Pare yang Enak dan Sehat

Buat kamu yang baru pertama kali mencoba jus pare, jangan takut! Dengan tips yang tepat, jus pare bisa diolah jadi minuman sehat yang enak. Ini dia resepnya:

### Bahan-bahan:

- 1 buah pare ukuran sedang
- 1 buah lemon
- 2 sendok makan madu
- 200 ml air dingin
- Es batu (opsional)

### Cara membuat:

1. Cuci pare sampai bersih, lalu belah dua dan buang

bijinya.

2. Potong-potong pare jadi bagian kecil-kecil.
3. Rendam potongan pare dalam air garam selama 15 menit untuk mengurangi rasa pahitnya.
4. Masukkan potongan pare ke blender, tambahkan air dingin, perasan lemon, dan madu.
5. Blender hingga halus. Saring jusnya kalau perlu.
6. Sajikan dengan es batu biar lebih segar.

Tadaaa! Jus pare yang enak dan sehat siap dinikmati.

## Kombinasi Bahan Lain untuk Mengurangi Rasa Pahit



Kalau kamu masih ragu sama rasa pahitnya, coba tambahkan bahan-bahan ini untuk menyeimbangkan rasa:

- **Lemon:** Memberi rasa segar yang bisa menutupi pahitnya pare.
- **Madu:** Pemanis alami yang bikin jus pare jadi lebih nikmat.
- **Apel hijau:** Menambah rasa manis asam yang segar.
- **Jahe:** Selain menambah aroma, jahe juga bikin jus pare jadi lebih hangat di perut.

Eksperimen dengan bahan-bahan ini, siapa tahu kamu nemu kombinasi favoritmu sendiri!

## Berani Coba Jus Pare? Yuk, Sehat Bareng Pare!

Nah, gimana? Udah nggak takut lagi kan sama si pahit yang satu ini? Jus pare memang butuh sedikit keberanian buat dicoba, tapi manfaatnya benar-benar worth it! Dengan kandungan nutrisi yang kaya, jus pare bisa jadi tambahan yang sehat dalam menu

harian kamu.

Yuk, mulai gaya hidup sehat dengan mencoba jus pare! Siapa tahu, tubuhmu makin fit dan semangat menjalani hari. Kalau kamu udah coba, jangan lupa share pengalaman kamu, ya! Siapa tahu kamu bisa bikin orang lain jadi tertarik mencoba juga. Cheers to healthy living!

---

# Promo Re.juve x BRI: Buy 1 Get 1 Free! Saatnya Konsumsi Minuman Sehat!

Category: Bisnis  
28 Juni 2025



**Promo  
Spesial  
BRI**

Kartu Kredit BRI - Debit BRI - BRImo

[bbri.id/rejuve2024](http://bbri.id/rejuve2024)

Sabrina 0812 12 14017 | [www.bbri.co.id](http://www.bbri.co.id)  
BRI merupakan peserta program rekening ATM bersama dan devisa. Ciptakan Jalan Keuangan & Brie Indonesia



**Prolite – Gaya hidup sehat makin gampang dan hemat! Yuk,**

**nikmati jus alami dari dengan promo Buy 1 Get 1 Free pakai BRImo!**

Siapa bilang hidup sehat itu ribet dan mahal? Kalau kamu sering mikir gitu, mungkin kamu belum kenalan sama !

Brand yang satu ini terkenal dengan jus segar alami berbahan dasar buah, sayur, dan rempah pilihan. Selain enak, minuman ini juga jadi solusi praktis buat kamu yang ingin memulai gaya hidup sehat tanpa ribet.

Nah, kabar baiknya, sekarang kamu bisa menikmati kesegaran dan manfaat sehat jus dengan harga lebih hemat. BRI bekerja sama dengan menghadirkan promo Buy 1 Get 1 Free buat kamu yang bertransaksi lewat aplikasi BRImo.

Promo ini bikin hidup sehat jadi makin menyenangkan, kan? Yuk simak lebih lanjut!

## **Kenalan Lebih Dekat dengan**



### **1. Jus Alami: Kombinasi Sehat dan Segar**

adalah produk jus premium yang dibuat hanya dari bahan-bahan alami tanpa tambahan pengawet, pewarna, atau pemanis buatan. Jus ini menggabungkan buah-buahan, sayur-sayuran, hingga rempah-rempah segar yang langsung diproses menggunakan teknologi cold-pressed.

Apa itu cold-pressed? Singkatnya, ini adalah proses pemerasan tanpa panas yang menjaga kandungan vitamin dan mineral tetap utuh. Jadi, setiap botolnya nggak cuma segar, tapi juga super sehat!

## 2. Manfaat Kesehatan yang Luar Biasa

Jus dari punya segudang manfaat, di antaranya:

- **Membantu detoks tubuh** dengan membersihkan racun-racun.
- **Menjaga kebugaran tubuh**, terutama di tengah cuaca yang nggak menentu.
- **Memberikan nutrisi lengkap** seperti vitamin A, C, dan omega-3 yang bikin kulit lembap, rambut sehat, dan wajah ceria.
- **Meningkatkan daya tahan tubuh** agar kamu nggak gampang sakit.
- **Membantu kualitas tidur**, lho! Kandungan alaminya bikin kamu tidur lebih nyenyak dan bangun lebih segar.

## 3. Gaya Hidup Sehat yang Praktis

Di tengah pola makan modern yang sering kekurangan buah dan sayur, jus alami seperti jadi solusi praktis. Dengan anjuran WHO untuk konsumsi 400 gram buah dan sayur per hari, segelas jus bisa membantu memenuhi kebutuhan harian kamu.

## Promo x BRI: Buy 1 Get 1 Free!



Sekarang, hidup sehat jadi makin hemat dengan promo seru dari dan BRI. Kamu bisa nikmati promo **Buy 1 Get 1 Free** untuk jus favoritmu dengan melakukan transaksi menggunakan aplikasi BRImo.

### Detail Promonya

- **Periode Promo:** Berlaku hingga 31 Desember 2024.
- **Hari Berlaku Promo:** Setiap Senin dan Selasa.
- **Cara Transaksi:** Gunakan BRImo melalui mesin EDC BRI di gerai .

## Syarat & Ketentuan Promo:

1. Promo berlaku **1 pelanggan, 1 kali transaksi** per gerai per hari.
2. Tidak berlaku untuk pembelian kelipatan atau digabung dengan promo lain.
3. Promo tidak mencakup produk tertentu seperti Signature Line, Tropic Green, Tropic Joy, dan Infused Water.

## Mengapa Harus Manfaatkan Promo Ini?



### 1. Hemat tapi Tetap Sehat

Siapa yang nggak suka dapat promo? Dengan Buy 1 Get 1 Free, kamu bisa dapat dua botol jus sehat dengan harga satu. Cocok banget buat diminum sendiri atau dibagi bareng orang tersayang.

### 2. Gaya Hidup Sehat yang Mudah

Nggak perlu ribet bikin jus sendiri di rumah. Dengan , kamu tinggal beli dan langsung nikmati kesegarannya. Praktis banget, kan?

### 3. Pilihan Jus yang Beragam

punya banyak varian rasa yang bisa kamu pilih, dari yang segar, manis, sampai yang kaya serat. Kamu nggak akan bosan menikmati jus sehat ini setiap hari.

## Cara Nikmati Promo

1. **Download aplikasi BRImo** kalau belum punya.
2. Kunjungi gerai terdekat di hari Senin atau Selasa.
3. Pilih jus favoritmu dan lakukan transaksi menggunakan

- aplikasi BRImo melalui mesin EDC BRI.
4. Nikmati promo Buy 1 Get 1 Free dan rasakan manfaat sehatnya!

## **Yuk, Mulai Hidup Sehat!**



Hidup sehat itu nggak perlu mahal dan ribet. Dengan minuman sehat ini, kamu bisa menikmati jus segar berkualitas tinggi yang nggak cuma enak, tapi juga kaya manfaat. Ditambah lagi, promo dari BRI bikin pengalaman hidup sehat kamu jadi lebih hemat dan menyenangkan.

Jangan lewatkan kesempatan ini! Segera manfaatkan promo **Buy 1 Get 1 Free**-nya pakai BRImo sebelum 31 Desember 2024. Ayo, mulai hidup sehat dari sekarang! Klik tautan berikut untuk info lebih lanjut:

Selamat menikmati gaya hidup sehat yang lebih fresh dan hemat, ya! ☺

---

## **Wedang Secang : Rahasia Alami dari Nusantara untuk Redakan Batuk dan Pilek!**

Category: LifeStyle  
28 Juni 2025



## Prolite – Wedang Secang: Ramuan Herbal Nusantara untuk Meredakan Batuk dan Pilek secara Alami

Musim hujan datang lagi! Cuaca yang dingin dan lembap membuat tubuh lebih rentan terserang batuk dan pilek, apalagi kalau kita tidak menjaga kondisi tubuh dengan baik. Nah, daripada buru-buru minum obat, ada baiknya coba yang alami dulu, kan?

Salah satu minuman tradisional nusantara yang punya banyak khasiat untuk kesehatan, termasuk meredakan batuk dan pilek, adalah **wedang secang**.

Ramuan herbal yang terbuat dari kayu secang ini tidak hanya ampuh membuat badan lebih hangat, tapi juga membantu tingkatkan kekebalan tubuh.

Penasaran kenapa wedang secang bisa jadi solusi ampuh di musim hujan? Yuk, kita bahas lebih lengkap tentang manfaatnya, cara membuatnya, dan tips menikmati wedang secang biar makin optimal!

# Khasiat dan Kandungan Secang untuk Batuk dan Pilek



**Kayu secang** mungkin terlihat sederhana, namun ternyata menyimpan banyak zat aktif yang bermanfaat bagi tubuh. Di dalamnya terdapat kandungan senyawa flavonoid, saponin, tanin, dan brazilin.

Nah, brazilin inilah yang berperan besar memberikan warna merah pada wedang secang serta memiliki sifat antioksidan yang tinggi. Selain itu, secang juga memiliki sifat antiinflamasi dan antibakteri yang bisa membantu melawan infeksi.

## ▪ **Meredakan Batuk dan Pilek**

Batuk dan pilek umumnya disebabkan oleh infeksi virus atau bakteri. Kandungan antibakteri pada kayu secang membantu tubuh melawan kuman penyebab batuk dan pilek, sedangkan antioksidannya menjaga sistem imun tetap kuat. Flavonoid dan tanin juga berfungsi sebagai anti inflamasi, membantu mengurangi peradangan pada tenggorokan, yang sering terjadi saat batuk.

## ▪ **Meningkatkan Kekebalan Tubuh**

Musim hujan adalah waktu yang pas untuk minum wedang secang secara rutin. Kombinasi zat-zat aktif pada secang mendukung tubuh kita untuk lebih tahan terhadap serangan penyakit, terutama flu musiman yang sering datang saat cuaca dingin. Kandungan antioksidan pada kayu secang juga membantu membersihkan tubuh dari radikal bebas, membuat sistem imun lebih prima.

## ▪ **Efek Menghangatkan dan Menenangkan**

Selain meredakan batuk dan pilek, wedang secang juga memberikan efek hangat pada tubuh. Cocok banget diminum saat malam hari atau setelah hujan deras. Efek hangat dari wedang secang membuat tubuh jadi lebih rileks dan nyaman, terutama buat kamu yang sedang kelelahan.

# Cara Membuat Wedang Secang Tradisional yang Enak dan Berkhasiat



Kalau biasanya kamu minum teh atau kopi, sesekali coba deh wedang secang! Rasanya yang unik dengan aroma khas rempah-rempah pasti bikin pengalaman minum wedang makin nikmat. Berikut resep sederhana yang bisa kamu coba:

## Bahan-bahan yang dibutuhkan

- 5 gram kayu secang (bisa beli di pasar atau toko herbal)
- 2 batang serai, geprek sedikit
- 3 lembar daun pandan
- 2 ruas jahe, memarkan
- 1–2 kayu manis (untuk rasa manis alami)
- Gula aren atau madu secukupnya
- 500 ml udara

## Cara Membuat

1. Rebus air bersama kayu secang, jahe, serai, daun pandan, dan kayu manis. Biarkan mendidih selama 15–20 menit, hingga air berwarna merah kecokelatan.
2. Setelah air berubah warna dan mengeluarkan aroma harum rempah, matikan api.
3. Saring wedang secang dan tuang ke dalam gelas.
4. Tambahkan gula aren atau madu sesuai selera untuk menambah rasa manis alami.

Gampang banget kan? Kamu juga bisa menambahkan cengkeh atau kapulaga sesuai selera untuk aroma yang lebih kaya. Wedang secang siap dinikmati hangat-hangat, bikin tubuh makin rileks dan nyaman!

# Tips Menikmati Wedang Secang untuk Jaga Kesehatan di Musim Hujan



Ilustrasi minum jamu – Freepik

Wedang secang nggak cuma enak dan menenangkan, tapi juga bisa jadi teman setia saat musim hujan buat menjaga kesehatan. Berikut beberapa tips agar wedang secang bisa lebih optimal:

- **Konsumsi Rutin di Pagi atau Malam Hari**

Minum wedang kayu secang di pagi hari bisa jadi alternatif untuk memulai hari dengan tubuh yang lebih hangat. Sedangkan saat malam hari, wedang secang bisa membantu kamu tidur lebih nyenyak karena tubuh terasa hangat dan rileks.

- **Padukan dengan Makanan Sehat**

Saat cuaca dingin, tubuh membutuhkan asupan lebih banyak vitamin dan mineral. Kamu bisa memadukan wedang kayu secang dengan makanan kaya vitamin C, seperti jeruk atau kiwi, agar kekebalan tubuh semakin terjaga.

- **Simpan Stok Kayu Secang di Rumah**

menyimpan kayu secang sebagai stok di dapur bisa jadi investasi kesehatan, apalagi di musim hujan. Jadi, jika sewaktu-waktu butuh, kamu bisa langsung membuatnya sendiri tanpa harus keluar rumah.

- **Jadikan sebagai Bagian dari Self-Care**

Selain bermanfaat untuk kesehatan fisik, menikmati wedang ini juga bisa jadi bagian dari waktu self-care. Momen minum wedang sambil menikmati suasana tenang setelah hujan bisa jadi cara jitu untuk mengisi ulang energi dan menjaga pikiran tetap positif.

## Minum Wedang Secang untuk Tubuh yang

## **Lebih Kuat di Musim Hujan!**

Nah, itu dia semua tentang wedang secang, ramuan tradisional Nusantara yang bisa jadi solusi alami buat meredakan batuk dan pilek.

Jadi, yuk coba buat sendiri wedang ini di rumah! Selain menambah kehangatan, wedang secang juga membuat tubuh lebih siap melawan penyakit.

Selamat mencoba, dan semoga tubuhmu tetap sehat dan kuat sepanjang musim hujan!

---

## **5 Ramuan Tradisional Ampuh Usir Batuk dan Pilek Secara Alami, Yuk Coba!**

Category: LifeStyle  
28 Juni 2025



**Prolite** – Batuk dan pilek memang bisa bikin aktivitas harian jadi terganggu banget, ya. Apalagi kalau lagi musim hujan atau cuaca tak menentu, tubuh kita rentan banget kena dua gangguan kesehatan ini.

Walaupun obat-obatan banyak tersedia, tak ada salahnya kita mencoba beberapa ramuan tradisional yang alami dan minim efek samping untuk usir batuk dan pilek. Selain lebih aman, bahan-bahannya juga mudah didapat, lho!

Nah, buat kamu yang lagi cari cara meredakan batuk dan pilek secara alami, berikut ini lima ramuan tradisional yang bisa dicoba. Simak, yuk!

## 1. Jahe Hangat dengan Madu – Pengusir Dahak dan Penyegar Tenggorokan



## *Ramuan jahe dan madu – Ist*

Jahe memang sudah terkenal banget sebagai bahan yang ampuh meredakan batuk dan pilek. Rasa pedas dari jahe bisa membantu menghangatkan tenggorokan, meredakan dahak, serta memperlancar pernapasan. Madu, yang punya sifat antimikroba dan antiinflamasi, adalah pasangan sempurna buat jahe.

### **Cara Membuatnya:**

- Ambil satu ruas jahe, cuci bersih, dan geprek atau iris tipis.
- Rebus jahe dengan 1,5 gelas air selama 10-15 menit.
- Setelah itu, angkat dan saring airnya.
- Tambahkan satu sendok makan madu saat air jahe hangat (jangan terlalu panas biar kandungan madunya tetap optimal).

### **Cara Penggunaan:**

Minum ramuan ini dua kali sehari, terutama sebelum tidur. Rasakan tenggorokan yang lebih lega dan batuk yang mulai reda.

## **2. Kunyit dan Susu Hangat – Penyelamat dari Radang Tenggorokan**



### *Kunyit dan susu hangat – fimela*

Kunyit terkenal dengan kandungan kurkumin yang bisa mengatasi peradangan. Dalam hal ini, kunyit akan sangat membantu meredakan radang tenggorokan yang sering muncul saat pilek. Dipadukan dengan susu hangat, ramuan ini juga akan meningkatkan sistem kekebalan tubuh.

### **Cara Membuatnya:**

- Siapkan setengah sendok teh bubuk kunyit (atau sepotong

kunyit segar yang sudah diparut).

- Campurkan kunyit ke dalam satu gelas susu hangat.
- Aduk hingga rata, dan kalau suka bisa tambahkan sedikit madu atau gula aren biar lebih enak.

### **Cara Penggunaan:**

Minum ramuan ini sebelum tidur. Ramuan ini akan membantu kamu tidur lebih nyenyak dan bangun dengan tenggorokan yang terasa lebih baik.

## **3. Perasan Lemon dengan Madu – Penangkal Bakteri dan Virus Alami**



*Ilustrasi lemon dan madu – shutterstock*

Lemon kaya akan vitamin C yang bisa memperkuat daya tahan tubuh, sementara madu punya sifat antibakteri yang bisa membantu mengatasi infeksi di tenggorokan. Ramuan ini cocok banget buat kamu yang sedang flu ringan dengan tenggorokan gatal.

### **Cara Membuatnya:**

- Peras satu buah lemon segar, campurkan dengan satu gelas air hangat.
- Tambahkan satu sendok makan madu, aduk rata.

### **Cara Penggunaan:**

Minum ramuan ini setiap pagi saat perut kosong. Efeknya akan terasa seharian, membantu tubuh melawan virus flu dan menjaga stamina tetap prima.

## **4. Daun Sirih dan Jahe – Ampuh Melawan Batuk Berdahak**



*Ilustrasi daun sirih dan jahe – Ist*

Daun sirih dikenal sebagai antiseptik alami yang bisa membantu membersihkan tenggorokan dari bakteri penyebab batuk berdahak.

Kombinasi daun sirih dengan jahe ini mampu meredakan tenggorokan yang gatal sekaligus mengeluarkan dahak yang mengganggu.

### **Cara Membuatnya:**

- Ambil 2-3 lembar daun sirih dan satu ruas jahe.
- Cuci bersih, kemudian rebus dengan dua gelas air hingga tersisa satu gelas.
- Saring dan biarkan agak hangat sebelum diminum.

### **Cara Penggunaan:**

Minum ramuan ini dua kali sehari. Tenggorokan akan terasa lebih lega dan batuk berdahak akan mulai berkurang.

## **5. Air Rebusan Kayu Manis dan Cengkeh – Melegakan Pernapasan dan Meredakan Batuk**



*Minuman cengkeh dan kayu manis – shutterstock*

Kayu manis punya sifat antiinflamasi dan antiseptik yang ampuh buat meredakan batuk dan pilek. Cengkeh juga dikenal sebagai penghangat tubuh dan bisa melegakan pernapasan. Ramuan ini cocok buat kamu yang lagi kesulitan bernapas karena hidung

tersumbat.

### Cara Membuatnya:

- Siapkan satu batang kayu manis dan 3-4 biji cengkeh.
- Rebus keduanya dalam dua gelas air hingga mendidih dan tersisa satu gelas.
- Tambahkan sedikit madu kalau suka.

### Cara Penggunaan:

Minum ramuan ini saat hangat, terutama di pagi hari. Ramuan ini akan membantu melegakan hidung yang tersumbat dan meredakan batuk perlahan.

## Tips Agar Ramuanmu Lebih Efektif Redakan Batuk dan Pilek!

1. **Konsisten Minum:** Minum ramuan ini secara rutin dan konsisten, setidaknya dua kali sehari untuk redakan batuk dan pilek.
2. **Perbanyak Istirahat:** Biarkan tubuh punya waktu untuk pulih dengan cukup istirahat.
3. **Jaga Pola Makan Sehat:** Hindari makanan berminyak, gorengan, atau yang terlalu pedas selama batuk pilek.
4. **Jaga Kelembapan Udara:** Gunakan humidifier atau uap air panas untuk menjaga kelembapan udara di rumah agar pernapasan lebih lega.

Nggak perlu khawatir kalau lagi batuk dan pilek, coba saja dulu ramuan-ramuan alami ini. Selain mudah dibuat, bahan-bahan tradisional ini sudah dikenal berkhasiat dari generasi ke generasi.

Selalu jaga kesehatan dan jangan lupa minum ramuannya secara rutin biar cepat pulih, ya! Kalau kamu punya tips lain atau sudah coba salah satu dari ramuan di atas, share dong pengalaman kamu di kolom komentar!

---

# Kencur Si Akar Ajaib! Solusi Alami untuk Redakan Stres dan Kecemasan

Category: LifeStyle

28 Juni 2025



## Prolite – Kencur sebagai Solusi Alami untuk Mengatasi Stres dan Kecemasan

Kamu sering merasa stres dan cemas belakangan ini? Nggak perlu buru-buru ke apotek untuk mencari obat penenang, karena ada solusi alami yang mungkin belum kamu coba!

Yup, kencur, si rempah tradisional yang sering kita temui di dapur, ternyata punya manfaat luar biasa untuk mengatasi stres dan kecemasan.

Penasaran gimana si akar ajaib ini bisa bantu kamu jadi lebih rileks? Yuk, simak ulasannya di bawah ini!

## Kencur: Rahasia Tradisional untuk Mengatasi Stres



*Ilustrasi minum jamu – Freepik*

Kencur (*Kaempferia galanga*) dikenal sebagai salah satu rempah yang sering digunakan dalam pengobatan tradisional di Asia Tenggara.

Selain biasa dipakai sebagai bumbu masakan dan jamu, si akar ajaib ini ternyata punya khasiat yang ampuh untuk kesehatan mental, lho!

Kandungan alami di dalamnya, seperti senyawa minyak atsiri, flavonoid, dan antioksidan, diketahui mampu meredakan stres dan kecemasan secara efektif.

Makanya, nggak heran kalau kencur sering dijadikan bahan dalam ramuan tradisional untuk menenangkan tubuh dan pikiran.

## Bagaimana Kencur Membantu Meredakan Stres dan Kecemasan?



*– Freepik*

Stres dan kecemasan biasanya terjadi karena tekanan fisik dan mental yang berlebihan. Saat kita merasa cemas, tubuh memproduksi hormon kortisol yang membuat kita merasa gelisah.

Nah, si akar ajaib ini berperan penting dalam mengatur kadar hormon tersebut, sehingga tubuh lebih mudah merasa rileks.

Minyak atsiri di dalamnya dapat memberikan efek menenangkan, mirip dengan aromaterapi, yang membantu tubuh merasa lebih nyaman.

Selain itu juga dipercaya mampu meningkatkan sirkulasi darah, sehingga oksigen dan nutrisi lebih lancar mengalir ke otak.

Hal ini tentu dapat meningkatkan suasana hati dan mengurangi perasaan cemas yang berkepanjangan.

## **Resep Minuman Herbal dari Kencur untuk Relaksasi**



### *Jamu tradisional*

Kamu tertarik untuk mencoba manfaat si akar ajaib ini sebagai solusi alami untuk meredakan stres dan kecemasan? Berikut ini resep sederhana minuman herbal dari kencur yang bisa kamu buat sendiri di rumah:

#### **Bahan-bahan:**

- 2 ruas kencur segar
- 1 sendok teh madu
- 1 buah lemon, peras airnya
- 200 ml air hangat
- Sejumput garam (opsional)

#### **Cara Membuat:**

1. Cuci bersih kencur, lalu parut atau haluskan dengan blender.
2. Campurkan kencur yang sudah halus dengan air hangat, aduk rata.
3. Tambahkan madu dan perasan lemon, aduk kembali hingga semua bahan tercampur.
4. Jika kamu suka, tambahkan sejumput garam untuk

memberikan rasa lebih seimbang.

5. Saring minuman untuk memisahkan ampasnya, dan minuman herbal dari kencur siap diminum!

Minuman ini nggak hanya enak, tapi juga ampuh untuk menenangkan pikiran. Kamu bisa menikmatinya kapan saja, terutama saat merasa stres atau cemas.

Aroma yang khas ditambah rasa segar dari lemon dan madu akan membuat kamu merasa lebih rileks dan nyaman.

## Hal yang Harus Diperhatikan Sebelum Mengonsumsi Kencur



### *Jamu Tradisional*

Meskipun punya banyak manfaat, ada beberapa hal yang perlu kamu perhatikan sebelum rutin mengonsumsinya.

Pertama, pastikan kamu tidak mengonsumsi secara berlebihan, karena meskipun alami, segala sesuatu yang berlebihan tentu tidak baik.

Konsumsi dalam jumlah yang wajar, terutama jika kamu baru mencoba ramuan herbal ini.

Selain itu, jika kamu memiliki masalah kesehatan tertentu atau sedang dalam pengobatan medis, sebaiknya konsultasikan terlebih dahulu dengan dokter sebelum mengonsumsi secara rutin.

Ini penting untuk menghindari efek samping yang tidak diinginkan atau interaksi dengan obat-obatan tertentu.



### *Ilustrasi minum jamu – Freepik*

Stres dan kecemasan adalah bagian dari kehidupan, tapi bukan berarti kamu harus terus-menerus hidup dengan perasaan tersebut.

Cobalah untuk mengambil langkah alami dalam mengatasinya, salah satunya dengan kencur.

Dengan kandungan alaminya yang mampu menenangkan pikiran dan tubuh, si akar ajaib ini bisa jadi sahabat baru kamu dalam menghadapi tekanan hidup sehari-hari.

Jadi, kapan nih kamu mau coba resep minuman herbal dari kencur ini? Yuk, jangan ragu untuk mencoba dan rasakan manfaatnya!

Ingat, kesehatan mental itu penting, dan menjaga keseimbangan tubuh serta pikiran adalah kunci untuk hidup lebih bahagia.

---

# **Kencur : Superfood Tradisional Penuh Gizi yang Wajib Masuk Menu Harianmu!**

Category: LifeStyle

28 Juni 2025



**Prolite** – Siapa yang nggak kenal kencur? Salah satu bahan herbal yang sudah dikenal sejak lama dalam pengobatan tradisional ini punya sejuta manfaat loh!

Kencur sering kali dijadikan sebagai jamu atau rempah dalam berbagai hidangan. Tapi, tahukah kamu bahwa kencur sebenarnya bisa dikategorikan sebagai *superfood*?

Yuk, kita bahas lebih lanjut tentang apa yang membuat kencur istimewa dan wajib dicoba dalam kehidupan sehari-hari!

## Mengapa Kencur Dianggap sebagai Superfood dalam Pengobatan Tradisional?



– Freepik

Dalam dunia pengobatan tradisional, kencur punya tempat yang

istimewa. Rempah yang satu ini diperlakukan dapat memberikan manfaat luar biasa untuk kesehatan.

Dari jaman nenek moyang kita dulu, *superfood* ini sudah digunakan untuk mengatasi berbagai masalah kesehatan seperti batuk, pilek, hingga meningkatkan stamina tubuh.

Bukan cuma itu, kencur juga sering menjadi bahan utama dalam ramuan-ramuan untuk meningkatkan daya tahan tubuh.

Kenapa bisa begitu? Karena kencur mengandung senyawa aktif seperti antioksidan dan antiinflamasi yang sangat baik untuk tubuh.

Antioksidan sendiri berfungsi untuk menangkal radikal bebas yang bisa menyebabkan penyakit serius, sedangkan antiinflamasi membantu meredakan peradangan dalam tubuh.

## Kandungan Nutrisi dalam Kencur dan Manfaatnya untuk Kesehatan Tubuh



– *shutterstock*

Bukan hanya soal rasa dan aroma, tapi juga punya kandungan gizi yang bikin tubuh kita makin sehat! Yuk, cek beberapa kandungan gizinya:

- **Serat:** Membantu melancarkan pencernaan dan menjaga kesehatan usus.
- **Vitamin C:** Meningkatkan sistem imun tubuh, membantu melawan virus dan bakteri.
- **Zat besi:** Baik untuk produksi sel darah merah dan mencegah anemia.
- **Antioksidan:** Membantu tubuh melawan stres oksidatif yang bisa merusak sel-sel tubuh.
- **Sineol dan Pati:** Keduanya adalah senyawa aktif yang

dapat membantu meredakan batuk dan gejala pilek.

Manfaatnya nggak berhenti di situ aja. Kencur juga dikenal baik untuk mengurangi rasa lelah, meningkatkan nafsu makan, dan bahkan menjaga kesehatan kulit!

Jadi, buat kamu yang ingin menjaga tubuh tetap fit secara alami, si *superfood* ini bisa jadi pilihan yang tepat.

## Apa yang Harus Diketahui Sebelum Mengonsumsinya?



– Freepik

Meskipun punya banyak manfaat, ada baiknya kamu mengonsumsinya dengan bijak. Karena, seperti semua bahan alami, ini juga bisa punya efek samping kalau dikonsumsi berlebihan.

Beberapa hal yang perlu diperhatikan:

- **Dosis yang tepat:** Sebaiknya kamu mengonsumsi dalam jumlah yang sesuai anjuran. Kelebihan mengonsumsi bisa menyebabkan masalah pada lambung, seperti rasa perih atau mual.
- **Kondisi kesehatan:** Kalau kamu punya kondisi kesehatan tertentu, seperti gangguan lambung atau sedang hamil, ada baiknya konsultasi dulu dengan dokter sebelum mengonsumsi dalam bentuk ramuan.
- **Interaksi dengan obat lain:** Pastikan nggak berinteraksi dengan obat-obatan yang sedang kamu konsumsi.

Jadi, meskipun dikenal sebagai bahan alami, selalu ingat untuk mengonsumsinya dengan hati-hati, ya!

# Cara Mengolah Kencur Menjadi Ramuan Tradisional



*Jamu tradisional – Ist*

Salah satu cara paling umum mengonsumsi kencur adalah dengan membuatnya menjadi jamu. Kamu bisa mencampurkannya dengan bahan-bahan lain seperti gula merah, air hangat, dan perasan jeruk nipis. Ramuan ini bisa diminum saat pagi atau sore hari untuk menjaga stamina tubuh.

Untuk kamu yang lebih suka cara praktis, rempah ini bisa diolah menjadi teh herbal. Caranya gampang, cukup parut, seduh dengan air panas, dan tambahkan sedikit madu untuk rasa yang lebih enak.

Selain itu, juga bisa dihaluskan dan dicampurkan dalam masakan seperti nasi goreng atau sup untuk memberi rasa yang khas dan menambah nutrisi.

Memang bentuknya kecil, tapi jangan anggap remeh manfaatnya! Dengan segala kandungan gizi dan manfaat kesehatan yang dimilikinya, nggak heran kalau ini jadi salah satu *superfood* tradisional yang wajib kamu coba.

Selain rasanya yang enak dan aromanya yang khas, juga bisa menjadi solusi alami untuk menjaga kesehatan tubuhmu.

Jadi, tunggu apalagi? Yuk, mulai tambahkan kencur ke dalam menu harianmu dan rasakan sendiri manfaatnya! Jangan lupa konsumsi dengan bijak dan sesuai kebutuhan ya!

---

# 6 Cara Simpel Membuat Infused Water yang Menyegarkan dan Menyehatkan

Category: LifeStyle

28 Juni 2025



**Prolite** – Mau berkreasi dengan minuman sehat yang nggak hanya menyegarkan, tapi juga menyehatkan? Infused water jawabannya!

Jauh dari rasa bosan, infused water memadukan kesegaran air dengan cita rasa buah-buahan dan herbal, menciptakan minuman yang tidak hanya lezat tetapi juga penuh manfaat.

Ayo, mari kita jelajahi bersama cara mudah dan kreatif untuk membuat infused water yang bikin harimu lebih fresh dan tubuhmu lebih sehat! ☺

## 6 Cara Simpel Membuat Infused Water



*Ilustrasi minuman segar – Freepik*

1. Pilih buah, sayuran, atau herba segar seperti lemon, mentimun, mint, atau strawberi untuk memberikan rasa dan aroma alami.
2. Cuci bahan-bahan yang dipilih dengan baik untuk menghilangkan kotoran dan pestisida.
3. Potong atau hancurkan bahan-bahan tersebut agar dapat melepaskan rasa dan aroma lebih baik.
4. Masukkan ke dalam air
5. Biarkan infuse water meresap selama beberapa jam dalam lemari es agar rasa dan aroma benar-benar tercampur.
6. Sajikan infuse water dengan tambahan es batu untuk sensasi kesegaran ekstra.

## Manfaat Infused Water



*Ilustrasi beragam infuse water – Freepik*

1. Bisa menjadi alternatif untuk meningkatkan asupan air harian karena rasanya yang enak dan menyegarkan.
2. Memberikan rasa yang menyegarkan tanpa harus menambahkan gula berlebihan, menjadi pilihan sehat untuk minuman ini.
3. Beberapa kombinasi buah dan sayuran di dalamnya diketahui memiliki efek detoksifikasi yang mendukung kesehatan tubuh, dan dapat memberikan tambahan nutrisi seperti vitamin dan antioksidan.
4. Dibandingkan minuman bersoda atau minuman manis lainnya, ini sangat rendah kalori, dan membantu menjaga berat badan. Jadi cocok banget buat kamu yang lagi jalanin program diet!



*Ilustrasi lelaki yang sedang minum air dari botol – Freepik*

Jadi, sekarang kamu tahu cara membuat infused water yang menyegarkan dan menyehatkan. Berkreasi dengan kombinasi buah,

sayuran, dan herbal favoritmu bisa menjadi langkah awal menuju hidrasi yang lebih menyenangkan.

Infused water bukan hanya minuman biasa, tetapi juga cara yang menyenangkan dan bermanfaat untuk menjaga hidrasi dan meningkatkan kesehatan.

Coba variasikan bahan-bahan untuk menciptakan berbagai rasa yang sesuai dengan seleramu.

Yuk kita buat hidrasi harian kita lebih berwarna, lebih sehat, dan lebih menyegarkan dengan infused water! Selamat mencoba dan nikmati kelezatan sehat dalam setiap tegukan! ☺