

Cuaca Tak Menentu? Atasi dengan Ramuan Lemon dan Madu untuk Tetap Sehat!

Category: LifeStyle

9 Januari 2024



Prolite – Saat ini cuaca yang seringkali berubah-ubah, antara hujan dan panas, dapat membuat tubuh rentan terserang demam, flu, dan batuk. Kondisi ini menuntut kita untuk menjaga kesehatan.

Dalam artikel kali ini, kita akan menelusuri bagaimana minuman herbal dari lemon dan madu dapat menjadi sahabat terbaik dalam melawan tantangan kesehatan akibat perubahan cuaca yang tak menentu.

Mengapa Cuaca Tak Menentu Membuat Rentan Terhadap Penyakit?



Ilustrasi seorang wanita yang sedang sakit – Freepik

Cuaca yang tidak menentu dapat melemahkan sistem kekebalan tubuh, membuat kita lebih rentan terhadap serangan penyakit seperti demam, flu, dan batuk.

Oleh karena itu, penting untuk memperkuat daya tahan tubuh agar dapat melawan berbagai infeksi.

Minuman Herbal Lemon dan Madu sebagai Alternatif Pengobatan



Lemon dan madu – Freepik

Manfaat lemon dan madu :

1. Lemon: Kaya akan vitamin C, lemon membantu meningkatkan sistem kekebalan tubuh, meredakan batuk, dan memberikan efek penyegar pada tubuh.
2. Madu: Memiliki sifat antibakteri dan antiviral, madu tidak hanya membantu meredakan batuk dan flu, tetapi juga memberikan kelembutan pada tenggorokan.

Minuman herbal yang terbuat dari lemon dan madu menjadi alternatif yang lezat dan sehat untuk meredakan gejala penyakit akibat perubahan cuaca.

Berikut adalah resep sederhana yang bisa

Anda coba:

Bahan:

- 1 buah lemon, peras airnya
- 2 sendok makan madu organik
- 1 cangkir air hangat

Cara Membuat:

1. Campurkan air perasan lemon dengan madu dalam cangkir.
2. Tambahkan air hangat dan aduk hingga merata.
3. Minuman herbal lemon dan madu siap disajikan.

Cara Konsumsi:

Minuman ini dapat diminum setiap pagi atau saat merasa gejala penyakit datang. Kombinasi vitamin C dari lemon dan sifat penyembuhan madu akan membantu tubuh melawan infeksi dengan lebih efektif.



Ilustrasi wanita yang sehat – Freepik

Dengan memanfaatkan bahan-bahan alami seperti lemon dan madu, kita dapat meredakan gejala penyakit secara alami dan menyegarkan tubuh.

Tetaplah menjaga pola hidup sehat dan konsumsi makanan yang bergizi untuk menjaga daya tahan tubuh tetap optimal.

Solusi Alami Mengatasi Asam Urat dengan 4 Bahan Herbal

Category: LifeStyle

9 Januari 2024



Prolite – Lagi punya masalah sama asam urat sampe bikin aktivitas kamu terhambat? Gak usah galau terus, kita punya kabar baik nih buat kamu!

Tau gak, ada beberapa ramuan herbal yang bisa bikin asam uratmu melayang tinggi, dan yang paling penting, ini minim efek samping, lho!

Siapa sih yang nggak kenal sama yang namanya asam urat? Pasti pernah denger, kan? Asam urat emang bisa jadi masalah serius. Nggak cuman bikin sendi ngilu-ngilu dan susah bergerak, tapi juga bisa nyebabin berbagai masalah kesehatan lain.

Nah, sekarang, mari kita eksplorasi 4 ramuan herbal keren yang bisa jadi solusi untuk kamu yang lagi berjuang melawan asam urat ini. Siap? Yuk, kita bahas satu per satu! ☺

4 Ramuan Herbal yang Bisa Atasi Asam Urat

1. Daun Salam (*Syzygium polyanthum*)



Daun Salam – Cr. iStock

Nah, kamu pasti tau kan daun salam? Selain jadi bumbu masakan, daun salam juga bisa jadi senjata ampuh buat lawanin asam urat.

Daun salam punya kandungan kerennya, kayak vitamin C, vitamin A, dan asam folat yang bisa bantu meredain peradangan dan nyeri akibat asam urat, lho!

Meskipun katanya bisa jadi obat buat asam urat, tapi jangan asal-asalan ngonsumsinya, ya. Buat bikin ramuannya cukup siapin 10-25 lembar daun salam sama tiga gelas air.

Pertama, cuci daun salam pake air sampai bersih, terus rebus pake air mendidih sampe tinggal satu gelas aja. Nah, air rebusannya dipecah jadi dua, minum dua kali sehari.

2. Nanas dan Jahe



Nanas dan Jahe – Cr. house-foods

Lanjut ke ramuan asam urat berikutnya yang menggunakan nanas dan jahe. Nah, nanas ini punya bromelain yang bisa ngurangi protein penyebab naiknya kadar asam urat.

Selain itu, nanas juga punya sifat anti-inflamasi yang bisa bantu mereduksi peradangan. Nah, jahe juga nggak mau kalah, dia punya efek farmakologis anti-inflamasi juga.

Bahan-bahannya antara lain 1 buah nanas segar, 2,5 cm jahe

segar, 1-2 sendok teh kunyit bubuk, 1 cangkir jus ceri hitam, madu, sama 1 cangkir jus seledri.

Gimana cara buatnya? Nah pertama, kupas dan iris nanas jadi potongan kecil-kecil, trus di-blender sampe halus.

Terus tambahan jus ceri hitam, jus seledri, jahe, kunyit, dan madu secukupnya. Aduk semua bahan ini sampe rata dan simpen di botol kaca yang dimasukin kulkas. Minum rutin selama 10 hari buat dapetin manfaatnya, ya!

3. Cuka Apel, Jus Lemon dan Kunyit



Ramuan cyka apel, lemon dan kunyit – Cr. Rahsa Nusantara Sekarjagad

Campuran herbal yang menggabungkan cuka apel, jus lemon, dan kunyit memang sering direkomendasikan sebagai obat alami untuk meredakan asam urat.

Selain memiliki manfaat kesehatan, minuman ini juga memberikan kesegaran yang khas. Caranya mudah, tambahkan setengah perasan lemon ke dalam segelas air hangat.

Kemudian tambahkan 2 sendok teh cuka apel, aduk rata, dan sesuaikan rasa sesuai preferensimu. Minum campuran ini 2-3 kali sehari, dan semoga dapat membantu meredakan gejala asam urat.

4 . Daun Sambiloto (*Andrographis paniculata Ness*)



Daun Sambiloto – Cr.

Mungkin kamu kurang familiar sama daun sambiloto, tapi dia punya manfaat sebagai obat asam urat dan beberapa penyakit

lainnya, lho!

Daun ini punya kandungan senyawa aktif di dalamnya, kayak flavonoid, alkana, aldehid, keton, kalium, kalsium, dan natrium. Nggak cuma itu, sambiloto juga punya sifat anti radang, nyeriangan, dan bisa jadi penawar racun juga.

Hasil penelitian dari Universitas Negeri Padang ngasih tahu kalau sambiloto beneran bisa ngefek pada penurunan asam urat di tikus jantan.

Tapi, karena belum diujicobain pada manusia, jadi masih perlu lebih banyak riset buat tau dosis yang pas kalo mau pakai sambiloto buat obatin penyakit ini.

Penting banget buat nggak asal-asalan konsumsi sambiloto. Ada cara khusus yang bisa bikin penggunaannya efektif.

Kamu bisa minum segelas air rebusan sambiloto tiga kali sehari. Lebih baik minum air rebusan sambiloto satu jam sebelum makan atau dua jam setelah makan.

Itu dia 4 ramuan herbal keren yang bisa dijadiin andalan kamu buat lawan asam urat. Gimana? Tertarik buat coba bikin salah satunya?

Meskipun ramuan-ramuan ini dibilang aman dan nggak bikin masalah, tetep penting banget untuk konsultasi dulu sama dokter atau ahli herbal sebelum kamu mulai coba-coba.



Konsultasi dengan dokter – Cr. istockphoto

Terutama kalo kamu lagi pake obat-obatan lain, biar nggak kena efek samping yang enggak diinginkan.

Selain itu, jaga pola makan yang sehat, rutin olahraga, dan perhatiin berat badan supaya tetep fit dan sehat. Intinya, harus merawat diri sendiri dengan baik.

Kalo ternyata gejalanya makin tambah serius atau nggak ada perubahan setelah coba pengobatan herbal, jangan ragu langsung konsultasi ke dokter. Mereka pasti bisa kasih penanganan yang tepat dan sesuai kondisi kamu.

Jadi, yuk, buat kamu yang lagi deal sama asam urat, coba deh alternatif herbal ini, tapi tetep dengan panduan dan saran dari dokter. *Stay healthy, guys!* ☺☺

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

Category: LifeStyle
9 Januari 2024



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

biasa, lho!

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

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

Di beberapa negara, seperti Singapura, Thailand, Malaysia, dan Myanmar, bunga ini banyak banget dipake dalam resep-resep tradisional, lho. Makanya, nggak heran kalo jadi terkenal banget!

Jadi, Apa Aja Sih Manfaat dari Bunga Telang?

1. Pewarna Alami yang Unik



Omah Tepung Organik

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

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

2. Keajaiban dalam Minuman



Shutterstock

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

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

3. Kaya Antioksidan



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

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

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

4. Perawatan Kecantikan



Shopee @warungnya_bagus_2021

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

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

5. Mempercepat Penyembuhan Luka



Shutterstock

Ci Cantik bunglon ini emang serba bisa ya! Manfaat yang lainnya adalah bisa bantu mempercepat proses penyembuhan luka, lho. Gimana bisa? Nah, katanya ekstrak biji bunga telang ini mengandung *flavonoid glikosida*.

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

6. Meringankan Beberapa Gejala Penyakit



siloamhospitals

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

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

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

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

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

Tapi tetep perlu diinget nih guys, selalu konsultasikan dulu ke ahlinya, biar gak ada efek negatif yang muncul karena kamu ternyata punya semacam alergi atau hal negatif lainnya.

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

Wedang Uwuh: Ini 6 Manfaatnya yang Harus Kamu Tahu!

Category: LifeStyle

9 Januari 2024



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

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

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

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

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

Jadi, apa aja sih manfaat wedang uwuh?



Shutterstock

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

1. Meningkatkan Sistem Kekebalan Tubuh



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

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

2. Meringankan Masalah Pencernaan



iStock

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

3. Menghangatkan Tubuh



klikdokter

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

4. Meredakan Batuk dan Sakit Tenggorokan



sehataqua

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

5. Meningkatkan Kesehatan Jantung



klikdokter

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

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

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

Dalam penelitian pada hewan, kayu manis juga terbukti bisa menurunkan tekanan darah. Nah, kalo semua faktor dari rempah-

rempah ini digabungin, bisa banget mengurangi risiko penyakit jantung secara signifikan.

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

Berikut Cara Membuat Wedang Uwuh yang Simpel

Bahan-bahan yang diperlukan :

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

Langkah-langkah pembuatan :

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

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

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

Kenali 5 Manfaat Luar Biasa dari Bunga Rosella yang Jarang Diketahui

Category: LifeStyle
9 Januari 2024



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 bayangan, 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*i*

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!* ☺

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

Category: LifeStyle

9 Januari 2024



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 rahasianya!

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! ☺

Gimme Energy! Cobain 6 Ramuan Alami Bikin Badan Makin Kuat

Yuk!

Category: LifeStyle

9 Januari 2024



Prolite – Cobain yuk! Ini dia 6 ramuan alami yang super gampang dibuat di rumah untuk ngeboost energi dan meningkatkan daya tahan tubuh kamu!

Kalian pernah gak ngerasa kayak kurang energi, lemah, letih, lesu buat hadapi hari-hari yang padat sama aktivitas? Pasti sering, kan? Nah, kali ini kita punya kabar baik buat kalian! Gak perlu repot-repot beli suplemen vitamin atau minuman mahal, karena kita mau bagiin rahasia kebugaran ala-ala, yaitu ramuan alami yang bisa kamu buat sendiri di rumah!

So, nggak usah bingung lagi deh cari minuman penyemangat, karena kita punya beberapa resep ramuan alami super simpel yang bakal bikin tubuh kamu jadi lebih tahan banting dan semangat setiap harinya.

Kita semua pasti mau dong tubuh kita *stay fit* dan semangat menghadapi segala tantangan? Nah, yuk, langsung aja simak artikel ini buat tau gimana cara bikin ramuan ajaib tersebut! *Let's go!* □

6 Ramuan Alami Buat Recharge Energimu!

1. Jahe dan Lemon, Duo Kekuatan!



Freepik

Jahe dan lemon itu sahabat banget buat bikin tubuh kamu makin sehat! Caranya, parut jahe segar, tambahin air panas dan perasan lemon. Nah, minuman ini bisa ngebantu tingkatkan sistem kekebalan tubuh, menghangatkan badan dan bikin kamu terhindar dari flu dan pilek. Cocok banget buat yang lagi butuh semangat di pagi atau sore hari!

2. Kunyit, Kekuatan Super di Rumah Aja!



shutterstock

Kunyit emang juara banget buat nambah daya tahan tubuh. Cobain campurin bubuk kunyit dengan susu hangat dan madu, tambahin sedikit madu biar rasanya lebih mantap. Minuman ini kaya akan antioksidan yang meredakan peradangan, meningkatkan daya tahan tubuh, dan bisa membantu mengurangi rasa pegal-pegal.

3. Jamu Gingseng, Bahan Alami untuk Energi!



Jamu gingseng jadi solusi buat nambah energi dan stamina. Rempah gingseng bisa kamu rebus dengan air dan tambahkan madu untuk pemanis. Minuman ini bikin badan makin kuat dan siap beraksi!

4. Jus Pepaya dan Jeruk, Makin Nendang!



Istimewa

Jus pepaya dan jeruk kaya akan vitamin C dan antioksidan yang bakal bikin kamu semangat abis! Cukup blender pepaya matang dan jeruk segar, tambahin sedikit air dan madu, jadi deh minuman segar yang bikin kamu semangat 45!

5. Hijau Sehat dan Kuat!



pulsin

Nah, ini dia minuman *superfood* yang bakal bikin kamu bertenaga. Campurkan spirulina dengan pisang dan susu almond, blender sampe halus. Minuman ini kaya akan nutrisi dan bikin kamu *energized* sepanjang hari!

6. Teh Hijau Rempah Aromatik, Si Penambah Semangat



masakapahariini

Gak bisa lepas dari teh? Cobain deh teh hijau yang diberi sedikit tambahan rempah seperti kayu manis atau jahe. Ini bakal jadi minuman yang nyegerin sekaligus nenangin pikiran. Teh hijau mengandung antioksidan tinggi yang bisa bikin kamu lebih semangat dan konsentrasi meningkat, sementara rempah akan menambah aroma yang nikmat!

Gimana, guys? Tertarik buat coba salah satu resep diatas? Nggak ada yang lebih oke daripada bisa bikin ramuan alami sendiri di rumah tanpa biaya yang mahal untuk bikin tubuh jadi super joss dan semangat menggebu-gebu, kan?

Eh, tapi inget ya, minuman ini cuma jadi pelengkap aja. Kamu tetep harus jaga pola makan, tidur cukup, dan olahraga supaya efeknya lebih maksimal.

Jadi, mulai sekarang, jangan malas-malasan lagi, yuk jaga kesehatan dan tingkatkan semangat dengan ramuan alami ini. Ingat, kamu punya kekuatan dalam diri kamu sendiri buat menjalani hidup dengan penuh energi dan semangat.

Ayo, jadi pahlawan diri kamu sendiri dan jadilah versi terbaik dari diri kamu yang sehat dan bersemangat setiap hari! *Keep it up, guys!* ☺

4 Minuman Sehat, Bantu Lawan Kolesterol dan Lemak Dalam Tubuh

Category: LifeStyle
9 Januari 2024



Prolite – Pengen makan daging yang banyak tapi takut kolesterol atau gendutan? Tenang aja, kita punya solusinya! 4 minuman sehat ini bisa ngebantu kamu biar bisa makan daging sepuasnya sewaktu Idul Adha nanti!

Idul Adha merupakan salah satu momen yang ditunggu-tunggu oleh umat Muslim di seluruh dunia. Saat perayaan ini, tak jarang kita disuguhkan dengan hidangan daging yang melimpah ruah.

Meski enak dan lezat, kita perlu waspada terhadap kolesterol dan lemak jahat yang dapat meningkat setelah mengonsumsi daging kurban dalam jumlah besar.

Untungnya, ada beberapa minuman sehat yang bisa membantu menurunkan kadar kolesterol dan membantu melawan lemak dalam tubuh. Yuk, simak empat minuman sehat yang dapat kamu nikmati setelah makan daging saat Idul Adha!

1. Jus Lemon dan Jahe



Freepik

Siapa yang tak kenal dengan segarnya jus lemon? Kombinasi jus lemon dengan jahe merupakan minuman yang sempurna untuk membantu menurunkan kolesterol dan lemak setelah makan daging.

Lemon kaya akan vitamin C dan antioksidan, yang dapat membantu menghilangkan lemak dalam tubuh. Jahe, di sisi lain, memiliki sifat anti-inflamasi dan dapat membantu meningkatkan pencernaan.

Cukup peras satu atau dua buah lemon, tambahkan parutan jahe segar, tambahkan sedikit air dan es batu, lalu nikmati minuman sehat ini setelah makan daging.

2. Teh Hijau



Shutterstock

Teh hijau sudah terkenal akan manfaatnya bagi kesehatan. Teh hijau mengandung senyawa bernama *katekin* yang dapat membantu menurunkan kadar kolesterol jahat (LDL) dalam tubuh. Selain itu, teh hijau juga dapat meningkatkan metabolisme dan membantu membakar lemak.

Minumlah secangkir teh hijau hangat setelah makan daging, dan rasakan manfaatnya dalam menjaga kesehatan jantung dan menurunkan kolesterol.

3. Jus Buah Berry



klikdokter

Buah-buahan beri seperti blueberry, raspberry, dan strawberry mengandung serat tinggi dan antioksidan yang luar biasa. Jus buah berry segar dapat membantu menurunkan kadar kolesterol

dan melawan lemak jahat dalam tubuh.

Buatlah jus dari campuran buah beri favoritmu, tambahkan sedikit air atau yogurt rendah lemak, dan jangan lupa untuk menikmatinya dengan secangkir es untuk kesegaran ekstra.

4. Air Lemon dan Mentimun



iStockphoto

Air lemon dan mentimun adalah minuman yang menyegarkan dan dapat membantu membersihkan tubuh dari lemak dan kolesterol berlebih. Mentimun mengandung banyak air dan serat, sementara lemon memberikan vitamin C dan efek detoksifikasi.

Iris beberapa irisan mentimun dan lemon, tambahkan ke dalam air dingin, dan diamkan selama beberapa menit untuk mendapatkan citarasa yang lebih pekat. Minumlah minuman ini setelah makan daging, dan rasakan sensasi kesegaran yang menyegarkan.

Itulah empat minuman sehat yang bisa kamu nikmati setelah makan daging saat Idul Adha. Selain mengonsumsi minuman ini, jangan lupa untuk tetap menjaga pola makan yang seimbang, menghindari makanan berlemak, serta rutin berolahraga.

Dengan gaya hidup sehat dan minuman yang tepat, kamu dapat menjaga kolesterol dan lemak dalam tubuh tetap terkendali, sehingga Idul Adha tetap menjadi momen yang menyenangkan tanpa mengkhawatirkan kesehatan. Selamat merayakan Idul Adha semuanya!