

# Mengenal Tanaman Adas: Herbal Kaya Manfaat yang Sudah Dipakai Sejak Zaman Kuno

Category: LifeStyle

18 Desember 2024



## Prolite – Mengenal Tanaman Adas: Herbal Kaya Manfaat yang Sudah Dipakai Sejak Zaman Kuno

Siapa bilang solusi kesehatan cuma ada di apotek? Kadang, jawabannya ada di dapur atau kebun! Salah satu tanaman herbal yang nggak pernah lekang oleh waktu adalah **adas** alias *Foeniculum vulgare*.

Yup, tanaman ini bukan sekadar pelengkap masakan, tapi juga punya segudang manfaat kesehatan yang udah dikenal sejak zaman

kuno. Dari pengobatan tradisional India sampai Eropa, adas selalu jadi andalan.

Nah, penasaran kenapa adas ini disebut-sebut sebagai “herbal ajaib”? Yuk, kita kenalan lebih dekat dengan tanaman yang satu ini!

## Tanaman Adas: Si Cantik yang Kaya Manfaat



Adas, atau dalam bahasa ilmiah dikenal sebagai *Foeniculum vulgare*, adalah tanaman herbal dari keluarga wortel (Apiaceae). Tanaman ini punya aroma khas yang bikin makanan makin sedap sekaligus memberikan manfaat kesehatan.

### Ciri Fisik Adas

- **Daun:** Berbentuk halus seperti jarum, dengan warna hijau segar.
- **Batang:** Tinggi dan ramping, bisa mencapai 2 meter!
- **Bunga:** Berwarna kuning kecil-kecil, tumbuh berkelompok seperti payung.
- **Buah (biji):** Kecil, lonjong, dan berwarna hijau kecokelatan, yang sering kita sebut sebagai biji adas.

### Habitat

Adas tumbuh subur di iklim hangat, terutama di daerah Mediterania, Asia Selatan, dan Timur Tengah. Tapi, tanaman ini juga banyak dibudidayakan di berbagai negara, termasuk Indonesia. Jadi, nggak heran kalau adas mudah ditemukan di pasar tradisional atau toko herbal.

# Adas di Berbagai Budaya: Herbal Legendaris Dunia

Tanaman adas punya sejarah panjang dalam dunia pengobatan tradisional. Setiap budaya punya cara unik dalam memanfaatkan adas:

- **Ayurveda (India):** Adas dikenal sebagai “deepani,” yang artinya meningkatkan pencernaan. Dalam Ayurveda, adas sering diresepkan untuk mengatasi perut kembung dan sembelit.
- **TCM (Traditional Chinese Medicine):** Dalam pengobatan tradisional Tiongkok, adas digunakan untuk meredakan nyeri haid dan meningkatkan energi tubuh.
- **Eropa:** Sejak zaman Yunani kuno, adas dipercaya bisa membantu menjaga kesehatan jantung dan memperkuat daya tahan tubuh. Bahkan, Hippocrates, bapak kedokteran, menyebut adas sebagai herbal yang “harus dimiliki.”

Nggak heran, tanaman adas jadi herbal favorit lintas zaman dan budaya!

## Kandungan Nutrisi Tanaman Adas: Si Kecil yang Super Sehat

Di balik ukurannya yang mungil, biji adas menyimpan segudang nutrisi yang bikin tubuh makin sehat. Berikut kandungan penting yang ada dalam tanaman adas:

- **Vitamin C:** Membantu meningkatkan imunitas tubuh.
- **Kalium:** Mendukung kesehatan jantung dengan mengatur tekanan darah.
- **Serat:** Membantu melancarkan pencernaan dan menjaga kadar gula darah.
- **Antioksidan:** Seperti anethole dan flavonoid, yang bisa melawan radikal bebas.

Dengan kandungan nutrisi ini, nggak heran kalau adas disebut sebagai “superfood” alami.

# **Manfaat Kesehatan Adas: Dari Pencernaan Hingga Relaksasi**



## **1. Mengatasi Gangguan Pencernaan**

Udara di perut terasa penuh alias kembung? Atau lagi sembelit? Adas bisa jadi penyelamat! Kandungan serat dan senyawa aktif dalam adas membantu melancarkan pencernaan dan mengurangi produksi gas. Nggak heran kalau minum teh adas setelah makan jadi kebiasaan banyak orang untuk menenangkan perut.

## **2. Meredakan Nyeri Haid**

Buat kamu yang sering merasa nggak nyaman karena nyeri haid, adas bisa jadi solusi alami. Kandungan anti-inflamasi dalam adas membantu meredakan kontraksi otot rahim, sehingga rasa nyeri berkurang. Coba deh konsumsi teh adas hangat saat haid—nyaman banget!

## **3. Mendukung Kesehatan Jantung**

Adas kaya akan kalium, yang membantu menjaga tekanan darah tetap stabil. Selain itu, kandungan antioksidan dalam adas juga membantu melindungi jantung dari kerusakan akibat radikal bebas. Jadi, dengan rutin mengonsumsi adas, kamu bisa sekaligus menjaga kesehatan jantung.

## **4. Meningkatkan Imunitas Tubuh**

Vitamin C dalam adas membantu memperkuat sistem kekebalan tubuh. Selain itu, antioksidannya membantu tubuh melawan infeksi dan penyakit. Jadi, kalau kamu lagi merasa nggak enak

badan, teh adas bisa jadi pilihan yang menenangkan.

## 5. Efek Relaksasi untuk Meredakan Stres

Nggak cuma bagus untuk tubuh, adas juga punya efek relaksasi untuk pikiran. Aromanya yang khas dan menenangkan sering digunakan dalam aromaterapi untuk mengurangi stres dan kecemasan. Minum teh adas hangat di sore hari bisa jadi cara ampuh untuk mengusir penat setelah aktivitas panjang.



## Yuk, Mulai Manfaatkan Adas untuk Hidup Sehat!

Gimana, udah mulai tertarik buat coba tanaman adas? Tanaman herbal ini nggak cuma bermanfaat untuk kesehatan, tapi juga mudah ditemukan dan diolah.

Mulai dari teh hangat, bumbu masakan, sampai aromaterapi, adas bisa jadi sahabat baru kamu untuk hidup lebih sehat dan rileks.

Jadi, tunggu apa lagi? Yuk, masukkan adas ke dalam rutinitas harianmu dan rasakan manfaatnya. Nggak ada kata terlambat buat mulai hidup sehat, kan? ☐

---

## Wedang Secang : Rahasia Alami dari Nusantara untuk Redakan



# Batuk dan Pilek!

Category: LifeStyle

18 Desember 2024



## **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 meningkatkan 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  
18 Desember 2024



**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



*Ilustraasi 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!

---

# 5 Manfaat Tersembunyi Cuka Apel Buat Kamu yang Lagi Diet!

Category: LifeStyle

18 Desember 2024



**Prolite** – Haloo, Dieters! Hari ini, kita bakal bahas tentang si cuka apel, salah satu bahan ajaib yang sering ada di dapur tapi mungkin belum kita manfaatkan sepenuhnya!

Siapa sangka, cuka sari apel ini bisa jadi teman terbaik kamu dalam perjalanan diet. Cuka apel bukan cuma buat salad, lho! Dia punya banyak manfaat untuk bantu kamu mencapai berat badan ideal. Yuk, kita cek apa aja sih manfaatnya!

# Inilah 5 Manfaat Cuka Apel Untuk Bantu Program Diet Kamu!

## 1. Ngebakar Lemak



—

Cuka sari apel bisa jadi teman setia buat yang lagi berusaha ngebakar lemak ekstra. Gimana caranya? Nah, dia bisa bantu meningkatkan metabolisme tubuh kamu. Makin cepet metabolismenya, makin banyak kalori yang terbakar, dan lemak pun langsung kabur!

## 2. Mengontrol Nafsu Makan



— *Getty Images*

Diet seringkali tentang mengontrol porsi dan nafsu makan, kan? Nah, cuka sari apel punya trik ajaib yang bisa bantu kamu. Dia bisa bikin kamu lebih kenyang lebih lama, jadi kamu gak tergoda makan camilan enggak sehat di tengah hari.

## 3. Menstabilkan Gula Darah



— *alodokter*

Kalau gula darah kamu stabil, kamu enggak bakal sering lapar atau merasa lemas. Cuka sari apel bisa membantu menjaga gula darah tetap stabil. Jadi, bye-bye ngemil yang enggak jelas!

## 4. Detoksifikasi Tubuh



– *lokarehabbatam*

Dalam perjalanan diet, mengeluarkan racun dari dalam tubuh itu penting banget. Cuka apel punya kemampuan detoksifikasi yang luar biasa. Dia bisa bantu membersihkan tubuh kamu dari racun-racun yang bisa bikin metabolisme jadi lambat.

## 5. Bantu Turunin Berat Badan



– *shutterstock*

Nah, yang paling seru nih! Dia bisa bantu kamu turunin berat badan. Cuka apel bikin perut kamu lebih rata dan membantu dalam pembakaran lemak. Jadi, lebih cepet turun berat badan tanpa harus ngelakuin diet super ketat.

## Cara Mengkonsumsi



*Cuka sari apel – shutterstock*

Nah, teman-teman, untuk manfaat yang maksimal, gimana sih cara minum cuka apel ini? Jangan khawatir, gak usah minum langsung dari botolnya!

1. Kamu bisa campur satu atau dua sendok makan cuka apel dengan air hangat atau jus buah.
2. Tambahkan sedikit madu jika kamu mau rasanya lebih enak.
3. Minum ini sebelum makan, biasanya sekitar 15-30 menit sebelumnya.

Ingat, teman-teman, cuka apel ini bukan obat ajaib yang bisa bikin kamu langsing dalam semalam.

Ini cuma salah satu alat bantu yang bisa kamu gunakan dalam perjalanan diet kamu. Pastikan juga untuk menjaga pola makan seimbang dan berolahraga secara teratur, ya!

Jadi, itu dia, manfaat cuka apel yang asik buat diet kamu! Jangan lupa untuk selalu konsultasi dengan dokter atau ahli gizi sebelum mencoba perubahan besar dalam diet kamu.

Semoga kamu berhasil mencapai berat badan impianmu dengan bantuan cuka apel ini. Tetap semangat dan tetap asik dalam perjalanan menuju tubuh sehat yang kamu inginkan! ☐

---

# Solusi Alami Mengatasi Asam Urat dengan 4 Bahan Herbal

Category: LifeStyle

18 Desember 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 keren, kayak vitamin C, vitamin A, dan asam folat yang bisa bantu meredakan 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 ngurangin 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 tambahin 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, aldehyd, keton, kalium, kalsium, dan natrium. Nggak cuma itu, sambiloto juga punya sifat anti radang, nyeriangin, 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!* ☐☐☐

---

# Teh Hijau dan Asam Lambung: Apakah Bisa Jadi Sahabat atau Musuh?

Category: LifeStyle  
18 Desember 2024



**Prolite** – Teh hijau, dengan segala kelezatannya dan beragam manfaat kesehatan yang terkandung di dalamnya, telah menjadi minuman favorit di berbagai belahan dunia.

Namun, ketika kita berbicara tentang penderita asam lambung, muncul pertanyaan penting: *“apakah dia masih dapat menjadi pilihan yang bijak ataukah justru harus dihindari?”*

## Kandungan Apa Saja yang Ada di dalam Teh Hijau?



*Cr. Freepik*

Teh hijau secara umum mengandung campuran daun dari tanaman *Camellia sinensis* yang mengandung zat methylxanthines. Methylxanthines pada dasarnya merupakan jenis stimulan yang termasuk dalam kategori senyawa yang mengandung kafein.

Zat ini dapat berdampak dengan melemaskan sekelompok otot yang dikenal sebagai sfingter esofagus bagian bawah (LES). Fungsi utama dari otot ini adalah menjaga agar asam lambung tidak

naik kembali ke kerongkongan.

Teh hijau juga mengandung dua jenis methylxanthines, yaitu teobromina dan theophylline.

Kedua zat ini memiliki potensi untuk mengendurkan otot sfingter esofagus bagian bawah (LES), yang bertanggung jawab menjaga agar asam lambung tidak naik ke kerongkongan.

Penelitian yang dilakukan di Jepang pada tahun 2011 mendukung hal ini, disebutkan bahwa individu yang mengonsumsi teh hijau secara rutin memiliki kemungkinan 1,5 kali lebih tinggi untuk mengalami refluks asam ketimbang mereka yang jarang mengonsumsi teh hijau.

Hal ini menunjukkan bahwa meskipun teh hijau mengandung kafein lebih rendah daripada minuman berkafein lainnya, kandungan yang ada dalam teh hijau masih memiliki potensi untuk berpengaruh terhadap kerja otot yang mengatur aliran asam lambung.

Ini menegaskan pentingnya bagi individu yang rentan terhadap masalah asam lambung, untuk memperhatikan konsumsi teh hijau dengan hati-hati.

## **Panduan Konsumsi Teh Hijau yang Sehat untuk Kesejahteraan Lambung**



*Cr. astronauts*

Konsumsi teh hijau perlu dilakukan dengan bijak agar manfaatnya dapat diperoleh tanpa membawa risiko yang tidak diinginkan, terutama terkait kesejahteraan lambung.

Berikut adalah panduan mengonsumsi yang sehat untuk menjaga kesejahteraan lambung:

## **1. Jumlah Konsumsi yang Teratur**

Mengonsumsi teh ini dalam jumlah yang wajar dan teratur adalah kunci utama untuk menjaga kesehatan lambung.

Terlalu banyak mengonsumsi bisa meningkatkan risiko terjadinya gangguan asam lambung, oleh karena itu, pertimbangkan untuk membatasi jumlah konsumsi harian.

## **2. Waktu Konsumsi yang Tepat**

Untuk mencegah potensi gangguan asam lambung, sebaiknya konsumsi teh pada waktu yang tepat, seperti di pagi atau siang hari.

Hindari mengonsumsi di malam hari sebelum tidur. Ini membantu mencegah peningkatan asam lambung yang mungkin terjadi saat tidur berbaring.

## **3. Perhatikan Reaksi Tubuh**

Setiap individu dapat memiliki toleransi yang berbeda terhadap teh hijau. Jika merasa mengalami gangguan lambung atau gejala tidak nyaman lainnya setelah mengonsumsi itu, segera hentikan dan pertimbangkan untuk mengurangi konsumsinya.

## **4. Pengendalian Kafein**

Teh ini mengandung kafein, meskipun dalam jumlah lebih rendah daripada kopi. Kafein dapat merangsang produksi asam lambung.

Oleh karena itu, bagi orang yang sensitif terhadap kafein atau memiliki riwayat masalah lambung, membatasi konsumsi teh yang mengandung kafein bisa menjadi pilihan bijak.

## **5. Perhatikan Kombinasi dengan Makanan**

Mengonsumsi teh hijau bersama makanan bisa membantu meredam efek peningkatan asam lambung. Namun, hindari mengonsumsi di waktu yang bersamaan dengan makanan yang sangat pedas atau asam.



## 6. Pertimbangkan Teh Bebas Kafein

Bagi mereka yang ingin menikmati manfaatnya tanpa kafein, ada variasi teh bebas kafein yang dapat dipertimbangkan.

## 7. Konsultasikan dengan Tenaga Medis

Jika memiliki riwayat gangguan lambung atau masalah kesehatan lain, sebaiknya berkonsultasi dengan dokter atau ahli gizi sebelum mengubah pola konsumsi teh.



*Cr. Freepik*

Jadi, teh hijau tak perlu dijaui oleh penderita asam lambung, tapi juga tak boleh dianggap sebagai solusi ajaib.

Setiap orang bisa memiliki respons yang berbeda terhadap konsumsinya. Sangat penting untuk tetap berkomunikasi dengan dokter dan mendengarkan tubuh sendiri.

Bagaimanapun juga, menjaga pola makan seimbang dan menghindari kelebihan dalam konsumsi teh hijau adalah kunci penting untuk menjaga kesehatan lambung dan keseluruhan tubuh. *Stay healthy semuanya!*

---

# Wedang Uwuh: Ini 6 Manfaatnya yang Harus Kamu Tahu!

Category: LifeStyle  
18 Desember 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 menjamu tamu-tamunya.

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

# Jadi, apa aja sih manfaat wedang uwuh?



Shutterstock

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

## 1. Meningkatkan Sistem Kekebalan Tubuh



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

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

## 2. Meringankan Masalah Pencernaan



iStock

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

kemampuannya meredakan gangguan pencernaan.

### 3. Menghangatkan Tubuh



*klikdokter*

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

### 4. Meredakan Batuk dan Sakit Tenggorokan



*sehataqua*

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

### 5. Meningkatkan Kesehatan Jantung



*klikdokter*

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

Tapi, nggak cuma kayu secang aja, bumbu kayu manis juga punya hubungan yang baik buat mengurangi risiko penyakit jantung, yang kan sering jadi penyebab kematian dini. Nah, sekitar 1

gram atau setengah sendok teh kayu manis per hari udah terbukti punya manfaat bagus buat orang yang punya diabetes tipe 2.

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

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

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

## **Berikut Cara Membuat Wedang Uwuh yang Simpel**

### **Bahan-bahan yang diperlukan :**

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

## Langkah-langkah pembuatan :

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

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

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

---

## Kenali 5 Manfaat Luar Biasa dari Bunga Rosella yang Jarang Diketahui

Category: LifeStyle  
18 Desember 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 Sabdrariffah*. 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 bagus 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 ngurangin rasa cemas kita. Akhirnya, pikiran dan tubuh jadi merasa santai banget.

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

## **3. Turunkan Tekanan darah dan Jaga Kesehatan Jantung**

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

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

## **4. Ekstraknya Bisa Bantu Program Diet**

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

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

## 5. Meningkatkan Kekebalan Tubuh

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

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

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



*orami*

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 healty guys!* ☐

---

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

Category: LifeStyle

18 Desember 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 mengonsumsi teh



ini untuk menjaga kelangsingan 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! ☐☐