

Panas Dalam Mengganggu? Ini Dia 3 Penyebab Utamanya!

Category: LifeStyle

3 Juli 2024



Prolite – Di musim pancaroba ini, kita sering kali rentan terserang panas dalam, atau istilah yang sering dipakai untuk merujuk pada berbagai gejala yang muncul secara bersamaan, seperti sariawan, bibir kering, dan sakit tenggorokan.

Perubahan cuaca yang tidak menentu bisa membuat tubuh kita lebih mudah mengalami ketidakseimbangan, sehingga gejala-gejala ini lebih sering muncul.

Nah, di artikel ini, kita akan membahas apa itu panas dalam, dan apa saja penyebabnya menurut ilmu pengobatan tradisional maupun menurut ilmu medis.

Yuk, simak terus supaya kamu bisa tetap sehat dan nyaman di tengah perubahan cuaca yang tak menentu ini!

Apakah Panas Dalam Adalah Penyakit?



Ilustrasi wanita yang sariawan – Freepik

Istilah “panas dalam” sebenarnya tidak ada dalam kamus dunia medis. Kondisi ini bukan merupakan suatu penyakit, melainkan kumpulan gejala yang sering muncul bersamaan, seperti sariawan, bibir kering, dan sakit tenggorokan.

Gejala-gejala ini bisa jadi tanda adanya masalah di tenggorokan atau gejala awal dari infeksi virus maupun bakteri.

Jadi, meskipun istilahnya tidak resmi, gejala-gejala yang kita sebut sebagai “panas dalam” tetap perlu diperhatikan dan ditangani dengan tepat agar tidak berkembang menjadi masalah kesehatan yang lebih serius.

Penyebab Menurut Ilmu Pengobatan Tradisional



Ilustrasi wanita yang batuk – Freepik

Menurut ilmu pengobatan tradisional, ada beberapa penyebab yang sering dikaitkan dengan munculnya gejala ini :

- 1. Mengonsumsi Terlalu Banyak Makanan yang Diolah dengan Suhu Tinggi** : Makanan seperti daging bakar dan gorengan sering dianggap bisa memicu gejala. Proses memasak dengan suhu tinggi diyakini dapat menyebabkan ketidakseimbangan dalam tubuh, yang kemudian memunculkan gejala seperti sariawan dan bibir kering.
- 2. Mengonsumsi Makanan Tertentu** : Beberapa jenis makanan seperti durian, cokelat, dan makanan berbumbu tajam juga dipercaya dapat menyebabkan gejala ini. Makanan-makanan

ini dianggap “panas” oleh pengobatan tradisional dan dapat membuat tubuh mengalami gejala seperti sakit tenggorokan dan rasa tidak nyaman.

Penyebab Menurut Ilmu Medis



Ilustrasi masalah tenggorokan – istimewa

Dalam dunia medis, gejala yang sering kita sebut sebagai “panas dalam” bisa disebabkan oleh beberapa kondisi berikut:

1. **Infeksi Saluran Napas Akut (ISPA)** : Infeksi saluran napas akut (ISPA) adalah salah satu penyebab umum dari gejala panas dalam. Gejalanya meliputi rasa gatal, nyeri, dan panas di tenggorokan, bersin-bersin, hidung tersumbat, batuk, dan demam. Kondisi ini biasanya disebabkan oleh virus atau bakteri yang menyerang saluran napas.
2. **Iritasi Tenggorokan** : Iritasi tenggorokan bisa terjadi akibat paparan polusi udara, konsumsi makanan atau minuman panas, atau penggunaan suara yang berlebihan. Iritasi ini dapat menyebabkan rasa tidak nyaman dan panas di tenggorokan, mirip dengan gejala yang sering disebut sebagai panas dalam.
3. **Asam Lambung Naik** : Asam lambung yang naik ke kerongkongan dapat menyebabkan gejala seperti rasa panas atau perih di ulu hati dan sensasi tercekat di tenggorokan. Kondisi ini, yang dikenal sebagai *gastroesophageal reflux disease (GERD)*, sering kali disalahartikan sebagai gejala panas dalam.



ilustrasi wanita yang meminum teh hangat – Freepik

Dengan mengetahui penyebab dari panas dalam, kita dapat mengambil langkah-langkah yang tepat untuk mengatasinya.

Meskipun sering dianggap remeh, panas dalam sebenarnya dapat mengganggu kenyamanan dan aktivitas sehari-hari kita.

Jika gejala panas dalam tidak membaik atau terasa semakin parah, segera periksakan diri ke dokter untuk mendapatkan penanganan yang tepat. Konsultasi dengan profesional kesehatan akan membantu kita menemukan solusi yang sesuai untuk mengatasi kondisi ini.

Jaga kesehatan dan perhatikan tanda-tanda tubuh dengan baik. Semoga informasi ini bermanfaat dan membantu kamu menjaga kesehatan dengan lebih baik. *Stay healthy, guys!* ☺☺☺

5 Manfaat di Balik Jamu Tradisional , Bisa Meningkatkan Stamina Juga !

Category: LifeStyle

3 Juli 2024



5 Manfaat di Balik Jamu Tradisional , Bisa Meningkatkan Stamina Juga !

Prolite – Jamu tradisional masih di cintai ditengah jaman yang semakin canggih banyak pengobatan tradisional hingga obat herbal tersebar di mana-mana.

Racikan nenek moyang kita atau yang biasa di sebut jamu masih banyak orang mencarinya untuk mengobati berbagai penyakit.

Seribu manfaat yang ada dalam ramuan nenek moyang kita, minuman yang berasal dari bahan tumbuhan atau tanaman herbal ini semakin sulit di cari.

Ramuan ini secara turun-temurun telah digunakan untuk mengatasi berbagai gangguan kesehatan.

Beberapa manfaatnya jamu tradisional adalah menambah nafsu makan, menghilangkan pegal linu, mengontrol berat badan hingga meningkatkan stamina atau energi. Manfaat ini bisa anda rasakan dari beras kencur, kunyit asam, brotowali dan kunci

sirih.

Berikut ini kelima manfaat minum jamu tradisional yang bermanfaat untuk tubuh anda. Diantaranya:

1. Membantu Meningkatkan Imunitas Tubuh

Beberapa jenis rempah-rempah yang digunakan sebagai bahan jamu memiliki sifat anti inflamasi. Sifat ini yang bisa membantu tubuh untuk mengurangi terjadinya peradangan.

Selain itu, jamu yang mengandung jahe memiliki senyawa gingerol yang dapat mengurangi gejala flu. Maka ketika mengalami flu coba meminum jamu ini.

2. Jaga Kadar Kolesterol

Manfaat minum jamu yang kedua adalah membantu menjaga kadar kolesterol dalam darah. Kadar kolesterol yang tinggi bisa menjadi sumber penyakit serius lainnya, seperti penyakit jantung dan stroke.

Ramuan jamu yang tepat seperti campuran sereh dan jahe. Karena keduanya bisa menjadi salah satu alternatif untuk menjaga kadar kolesterol.

3. Bantu Tingkatkan Nafsu Makan dan Jaga Pencernaan

Salah satu manfaat minum jamu yang cukup populer adalah membantu meningkatkan nafsu makan. Seperti temulawak merupakan salah satu rempah yang berguna untuk membangkitkan gairah makan.

Biasanya, jamu dengan bahan temulawak cocok untuk dikonsumsi anak. Apalagi temulawak juga bisa membantu kesehatan pencernaan anda.

4. Sumber Antioksidan

Banyaknya rempah khas Indonesia ternyata memiliki kandungan antioksidan. Antioksidan ini sangat penting bagi tubuh untuk

melawan efek radikal bebas.

Pengaruh radikal bebas ternyata bisa membawa penyakit kronis seperti kanker. Dengan mengonsumsi jamu secara rutin, anda bisa mendapatkan antioksidan dari rempah-rempah, seperti temulawak dan kunyit.

5. Mengurangi Rasa Sakit

Bagi sebagian orang, jamu identik dengan orang-orang yang sudah berumur. Hal ini dikarenakan jamu mampu mengurangi rasa nyeri.

Pilihan jamu yang tepat bisa membantu mengatasi rasa pegal linu dan sakit nyeri ketika datang bulan. Beberapa pilihan yang cocok adalah jamu yang mengandung kencur dan temulawak.