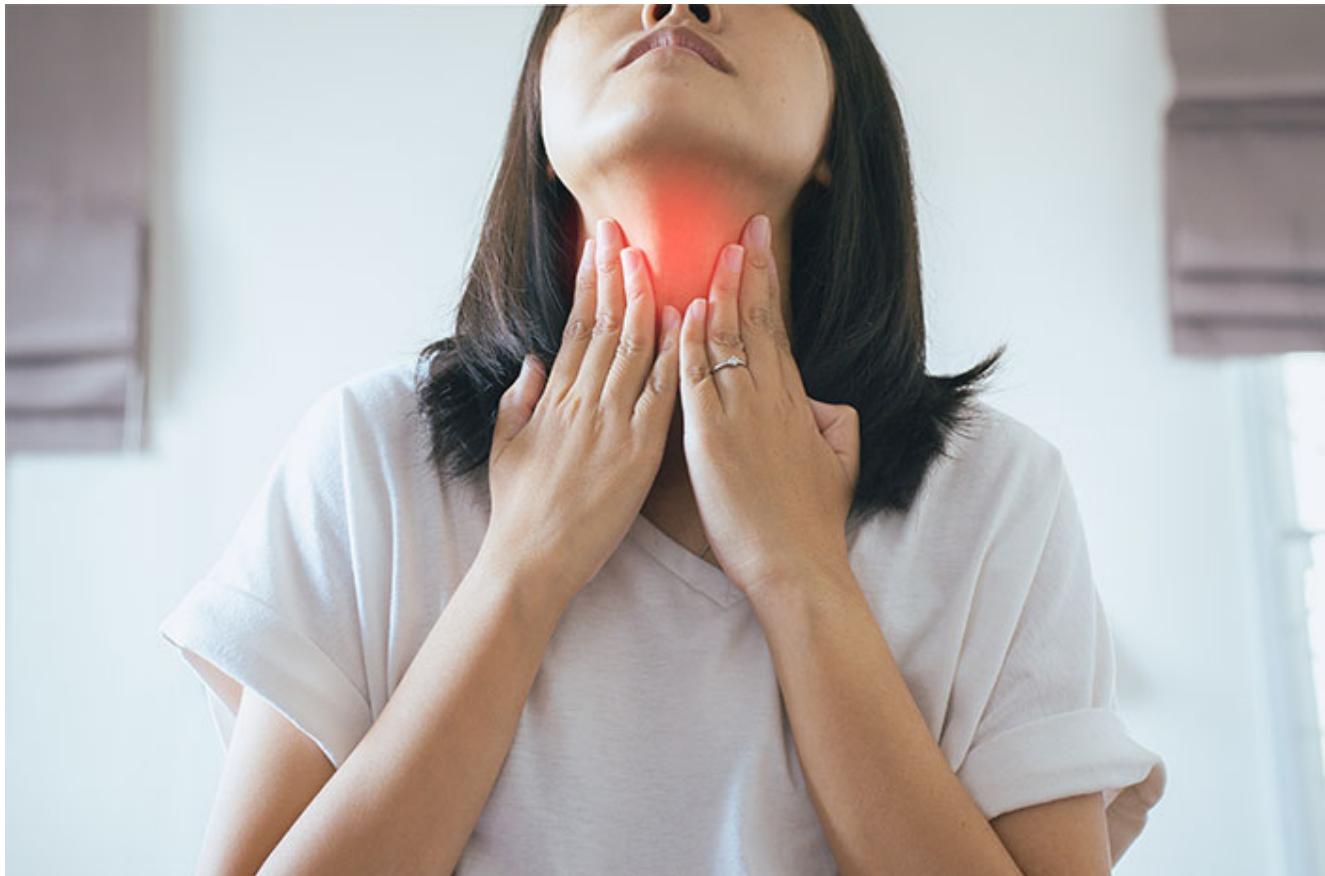


# 7 Tips Terbaik untuk Atasi Panas Dalam dengan Cepat dan Efektif

Category: LifeStyle

5 Juli 2024



**Prolite** – Dalam cuaca tropis seperti di Indonesia, panas dalam sering kali menjadi masalah umum yang mengganggu keseharian.

Hal ini tidak hanya membuat tidak nyaman, tetapi juga dapat mempengaruhi kesehatan secara keseluruhan. Untungnya, ada beberapa cara yang bisa kamu lakukan untuk mengatasi panas dalam dengan cepat dan efektif.

Di artikel sebelumnya, kita sudah membahas tentang apa itu panas dalam, apa penyebabnya, dan cara-cara umum untuk meredakannya.

Sekarang, mari kita eksplorasi lebih dalam tentang 8 tips

terbaik yang bisa kamu terapkan untuk mengatasi panas dalam agar kamu bisa kembali merasa segar dan nyaman sepanjang hari.

Siap untuk menemukan solusi yang tepat? Yuk, mari kita mulai!

## 7 Tips Terbaik untuk Atasi Panas Dalam



*Ilustrasi – Freepik*

Berikut beberapa tips efektif untuk mengatasi panas dalam secara alami:

1. **Konsumsi Makanan Kaya Vitamin C:** Vitamin C tidak hanya meningkatkan sistem kekebalan tubuh tetapi juga membantu melawan infeksi. Jeruk, lemon, kiwi, stroberi, dan brokoli adalah pilihan makanan yang kaya akan vitamin C.
2. **Pilih Buah dan Sayur yang Kaya Air:** Semangka, melon, mentimun, dan bayam adalah buah dan sayuran yang mengandung banyak air, membantu menjaga tubuh tetap terhidrasi dan mencegah dehidrasi.
3. **Hindari Makanan Pedas dan Berminyak:** Makanan pedas dan berminyak dapat mengiritasi tenggorokan dan memperparah gejala panas dalam. Pilih makanan yang lebih ringan dan mudah dicerna.
4. **Gunakan Humidifier:** Udara kering dapat memperburuk rasa gatal dan sakit tenggorokan. Gunakan humidifier untuk menambah kelembaban udara di dalam ruangan.
5. **Minum Teh Herbal:** Teh chamomile, teh jahe, dan teh peppermint memiliki sifat meredakan yang dapat membantu mengurangi sakit tenggorokan dan melegakan hidung tersumbat.
6. **Istirahat yang Cukup:** Istirahat yang cukup penting untuk membantu tubuh melawan infeksi dan mempercepat proses pemulihan. Pastikan Anda tidur minimal 7-8 jam setiap

malam.

7. **Kelola Stres:** Stres dapat menurunkan sistem kekebalan tubuh dan memperparah gejala panas dalam. Lakukan aktivitas relaksasi seperti yoga, meditasi, atau mendengarkan musik untuk membantu mengelola stres.



*Ilustrasi wanita yang sedang sakit – Freepik*

Jika gejala yang Kamu alami tidak kunjung membaik setelah beberapa hari, atau Kamu mengalami gejala yang lebih serius seperti demam tinggi, sakit tenggorokan yang parah, atau kesulitan bernapas, jangan ragu untuk segera berkonsultasi dengan dokter.

Kesehatan adalah prioritas utama, dan mengetahui kapan harus mencari bantuan medis dapat menghindarkan dari komplikasi yang lebih serius.

Semoga tips-tips ini bermanfaat untuk mengatasi panas dalam dengan cara yang alami dan sehat!

---

## **Fokus Berkhidmat Sembuhkan Umat, FUN Terapis\_Herbalis Raih Penghargaan**

Category: Daerah, News

5 Juli 2024



**BANDUNG, Prolite** – Forum UMKM Nuswantara (FUN) Terapis\_Herbalis, yang diketuai oleh Deni Jatnika, dan dibina oleh Zeni Sontani, menerima Penghargaan Sebagai Da'i Islam Nusantara Wilayah Jawa Barat, di Bidang Kesehatan Ummat.

Penghargaan ini disampaikan langsung oleh Ketua Umum Dewan Pengurus Pusat Lajnah Dakwah Islam Nusantara (LADISNU), K.H. Agus Salim, dan disaksikan oleh Ketua Dewan Pembina LADISNU, K.H. Said Aqil Sirodj.

Saat ditemui wartawan pada momen Bakti Sosial Terapi Kesehatan Gratis Festival Sarung Majalaya 2nd (FSM), Rabu (15/03/23), Deni menyampaikan bahwa pihaknya merasa bersyukur, meskipun sebelumnya sama sekali tidak menyangka akan mendapatkan penghargaan.



“FUN Terpapis\_Herbalis, selama lebih dari setahun sampai dengan hari ini, telah rutin menyelenggarakan Baksos Pengobatan Gratis setiap hari rabu, dan ditambah dengan baksos-baksos insidental di event-event FUN lainnya. Alhamdulillah s.d hari ini, telah ribuan pasien sembuh melalui kegiatan baksos ini. Kami melaksanakan giat rutin tersebut,

murni karena panggilan amanah atas keahlian yang Allah berikan pada kami ini, Alhamdulillah ternyata kegiatan kami diperhatikan oleh LADISNU, dan di momen Harlah 100 Tahun NU LADISNU Senin (13/3/23) lalu, kami diberikan penghargaan ini,” tutur Deni.

### **Baca Juga : Tips Menjaga Kesehatan di Musim Hujan**

Deni menegaskan, bahwa pihaknya akan terus berkontribusi untuk kesehatan Ummat, dengan menggalakkan program-program yang secara gradual akan meningkatkan ketahanan dan kesehatan Ummat.

“Kami juga sedang menjalankan program pelatihan terapis kesehatan di 1000 pesantren di Jawa Barat. Kami membagikan ilmu dan alat terapi kesehatan gratis. Program ini diharapkan dapat memantik peningkatan kesehatan masyarakat, ditambah juga dapat mengurangi pengangguran.” Tutur Deni.

### **Baca Juga :Metode Sleep Training pada Bayi**

Saat ditanya tentang bagaimana program ini dapat mengurangi jumlah pengangguran, Deni menjelaskan, bahwa para santri dan siswa/siswi serta mahasiswa dan pemuda yang dilatih, tadinya tidak memiliki kemampuan untuk memiliki penghasilan, tapi setelah dilatih selama tiga jam, minimal mereka dapat mematok tarif 100 s.d 200 ribu sekali terapi, jika mereka mau.

“Selain program di atas, FUN Terapis\_Herbalis juga mendukung event Festival Sarung Majalaya. Pagi tadi, para terapis kami kerahkan untuk mengikuti Fashion Show Lenggang Majalaya. Kami mendukung kegiatan FSM sebagai bentuk syukur kami karena banyak pihak kini mau melirik dan mendukung program kami,” tutupnya. (\*\*/red)