

Penderita Diabetes, Bisa Coba 5 Minuman Ampuh Turunkan Gula Darah

Category: LifeStyle
27 September 2025



Penderita Diabetes, Bisa Coba 5 Minuman Ampuh Turunkan Gula Darah

Prolite – Menjaga pola hidup sehat dan berolahraga sangat penting guna terhindar dari penyakit diabetes yang menyerang tubuh anda.

Faktor seseorang mengidap diabetes karena peningkatan gula darah yang tidak terkontrol, peningkatan tersebut dapat menyebabkan berbagai komplikasi penyakit.

Lantas apa bisa menurunkan gula darah pada si penderita? Simak

penjelasan berikut ini.

Dengan menerapkan pola hidup sehat seperti menjaga makanan dan rajin berolahraga penderita bisa dapat menurunkan dan menjaga kadar gula darah tetap stabil.

Bukan hanya itu saja namun mengonsumsi minuman tertentu juga dapat membantu mengontrol gula darah. Minuman-minuman ini biasanya mengandung senyawa yang dapat menghambat penyerapan gula di sistem pencernaan, seperti serat dan antioksidan.

Apa saja minuman tersebut? Dikutip dari berbagai sumber, berikut daftarnya.

1. ☐Kopi



net

Minuman kopi pasti banyak orang sering mengonsumsinya, bukan hanya penghilang ngantuk namun minuman ini dapat penambah energi bagi pengonsumsinya.

Minuman populer ini ternyata juga punya khasiat untuk menurunkan kadar gula darah. Dalam minuman ini terdapat kandungan zat fitokimia yang dapat mendukung kesehatan sel di pankreas, organ yang bertugas memproduksi insulin.

Perlu diingat, menambahkan gula ke dalam kopi dapat mengurangi khasiat ini. Karenanya, konsumsilah kopi tanpa gula atau kopi hitam untuk membantu menurunkan kadar gula darah.

2. ☐Teh Hijau



hellosehat

Teh hijau sejak lama dikenal sebagai minuman yang menyehatkan. Manfaat teh hijau berasal dari berbagai senyawa yang terkandung di dalamnya, salah satunya katekin.

Studi yang dipublikasikan di jurnal Nutrition and Metabolism menemukan katekin dapat menghambat penyerapan karbohidrat di sistem pencernaan dan mengurangi stres oksidatif. Inilah yang kemudian membantu menurunkan kadar gula darah.

3. Jus Tomat



Alodokter

Jus tomat merupakan salah satu pilihan yang nikmat untuk menurunkan gula darah. Jus tomat mengandung serat yang membantu memperlambat pencernaan, sehingga menghambat penyerapan gula ke darah.

Mengonsumsi 200 mililiter jus tomat 30 menit sebelum sarapan karbohidrat dapat mencegah kenaikan gula darah yang signifikan setelah makan.

4. Teh Hitam



net

Selain teh hijau, teh hitam juga dikaitkan dengan penurunan risiko dan komplikasi diabetes. Senyawa yang terkandung dalam teh hitam diketahui dapat membantu mengurangi resistensi insulin, mengurangi peradangan, dan mengurangi stres oksidatif.

Para peneliti bahkan percaya komponen yang ada dalam teh hitam kelak dapat dikembangkan menjadi produk untuk mengatasi diabetes.

5. Air Jahe



Net

Jahe adalah salah satu bumbu dapur yang digunakan untuk hampir setiap makanan. Di luar itu, rempah ini juga memiliki manfaat

kesehatan yang besar, termasuk dalam mengontrol kadar gula darah.

Mengonsumsi air rebusan jahe secara teratur dapat membantu menurunkan gula darah dan mengelola insulin. Selain dikonsumsi dalam bentuk air rebusan, jahe juga bisa dikombinasikan dengan teh untuk menambah cita rasanya.

Memiliki Buah Hati Merupakan Idaman, 4 Tips Cepat Hamil Setelah Menikah

Category: LifeStyle
27 September 2025



Memiliki Buah Hati Merupakan Idaman, 4 Tips Cepat

Hamil Setelah Menikah

Prolite – Memiliki buah hati merupakan dambaan banyak pasangan yang baru menikah, atau yang ingin menambah keturunan.

Namun tidak semua pasangan di mudahkan dan dilancarkan untuk mendapatkan buah hati setelah menikah.

Terdapa banyak masalah yang menjadi faktor beberapa pasangan tidak langsung mendapatkan anak meski sudah melakukan tes Kesehatan.

Kali ini kami memiliki beberapa tips agar cepat mendapatkan sang buah hati setelah menikah yang mungkin bisa dicoba oleh semua pasangan.

Peluang setiap wanita untuk hamil setelah berhubungan seks tanpa alat kontrasepsi adalah sekitar 15–25% setiap bulannya. Peluang terjadinya kehamilan akan semakin besar jika wanita berhubungan seks di masa suburnya, yaitu masa ketika ovarium melepaskan sel telur ke dalam rahim.

1. Lakukan hubungan seks secara teratur

Berhubungan seks secara rutin tanpa kondom atau alat kontrasepsi merupakan langkah utama agar Anda bisa cepat mendapatkan buah hati . Untuk meningkatkan kemungkinan terjadinya pembuahan dan kehamilan, Anda dan pasangan disarankan untuk berhubungan seks saat sedang memasuki masa ovulasi.

Sayangnya, masa ovulasi terkadang bisa bergeser sehingga sulit diprediksi. Hal ini bisa dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti stres berat dan kelelahan akibat aktivitas fisik atau olahraga berlebihan. Untuk memastikan masa ovulasi, Anda bisa melakukan pemeriksaan dengan alat tes kesuburan.

2. Konsumsi suplemen atau makanan yang mengandung asam folat

Setiap wanita yang sedang merencanakan memiliki buah hati disarankan untuk mengonsumsi setidaknya 400 mcg asam folat per hari. Nutrisi ini juga tetap perlu dikonsumsi setelah wanita berhasil hamil, setidaknya selama trimester pertama kehamilan.

Untuk memenuhi nutrisi ini, Anda bisa mengonsumsi makanan yang tinggi asam folat, seperti brokoli, buncis, bayam, kentang, atau sereal. Suplemen asam folat juga diperlukan bila makanan tidak mampu memenuhi kebutuhan asam folat harian Anda selama mempersiapkan kehamilan.

Selain itu pastikan pula konsumsi suplemen yang mengandung vitamin dan mineral yang dibutuhkan agar cepat hamil, seperti vitamin B, vitamin C, vitamin D3, vitamin E, kalsium, tembaga, yodium, mangan, zat besi, magnesium, selenium, serta zinc.

3. Jalani pola hidup sehat

Anda dan pasangan perlu menerapkan gaya hidup sehat untuk meningkatkan peluang terjadinya kehamilan. Berikut ini adalah pola hidup sehat yang perlu Anda dan pasangan jalani:

Jaga berat badan tetap ideal dengan berolahraga secara teratur, tetapi hindari olahraga secara berlebihan karena justru dapat mengganggu kesuburan

Disarankan untuk mengonsumsi makanan bernutrisi, seperti ikan, daging, sayuran, dan kacang-kacangan

Batasi konsumsi kafein hingga tidak lebih dari 200 miligram per hari atau setara dengan 1 cangkir kopi atau 2 cangkir teh

Cukupi waktu istirahat, yaitu dengan tidur selama 7–9 jam setiap malam

4. Lakukan cek kesehatan secara rutin dan imunisasi

Jika ingin segera merencanakan kehamilan setelah menikah, pasangan bisa melakukan pemeriksaan kesehatan yang meliputi pemeriksaan organ reproduksi.

Hal ini penting dilakukan agar dokter dapat mendeteksi apakah Anda atau pasangan memiliki penyakit tertentu yang dapat mengganggu kesuburan dan membahayakan janin, seperti hepatitis B, HIV, sifilis, dan toksoplasmosis.

Dengan melakukan pemeriksaan secara rutin ke dokter, Anda juga akan mendapatkan imunisasi rubella atau campak Jerman, serta tetanus. Vaksin-vaksin tersebut penting diperoleh setiap wanita yang sedang merencanakan kehamilan.

Bagaimana sudahkah anda melakukan cara-cara di atas, berusaha dan ihtiar memang perlu dilakukan untuk semau pasangan yang menantikan sang anak.

Ingin Tubuh Langsing ? Berikut 5 Jenis Air Rebusan Dapat Menurunkan Berat Badan

Category: LifeStyle
27 September 2025



Ingin Tubuh Langsing ? Berikut 5 Jenis Air Rebusan Dapat Menurunkan Berat Badan

Prolite – Memiliki tubuh langsing dan ideal merupakan idaman semua wanita yang belum menikah maupun yang sudah menikah.

Banyak orang akan melakukan berbagai macam cara untuk bisa mendapatkan tubuh yang langsing, bahkan banyak juga klinik kecantikan yang juga menawarkan paket instan untuk menurunkan berat badan.

Namun kali ini kami memiliki cara menurunkan berat badan dengan cara tradisional, simak artikel berikut ini!

Tidak perlu merogoh kocek mahal air rebusan dari bahan tradisional nyatanya juga bisa menurunkan berat badan juga.

Selain bahan-bahannya mudah didapat, mengonsumsi air rebusan tersebut dinilai lebih aman dan minim risiko dibandingkan konsumsi obat pelangsing.

Namun perlu dicatat, mengonsumsi air rebusan daun dan rempah saja tidak cukup untuk menurunkan berat badan.

Kita perlu juga menjaga pola makan dan rutin berolahraga juga tetap perlu dilakukan agar air rebusan bahan alami tersebut bisa memberikan hasil yang lebih optimal.

Berikut 5 jenis air rebusan yang dapat membuat tubuh langsing :



canva

1. Jahe

Khasiat jahe untuk kesehatan memang tidak perlu diragukan. Sejumlah penelitian pun sudah membuktikan manfaat jahe untuk kesehatan, termasuk dalam menurunkan berat badan.

Mengonsumsi jahe dapat membuat tubuh merasa kenyang lebih lama. Alhasil, nafsu makan menjadi terkendali dan mengurangi kecenderungan ngemil. Selain itu, jahe juga mengandung senyawa yang dapat menunjang pembakaran lemak, pencernaan karbohidrat, dan pemanfaatan hormon insulin dalam tubuh.

2. Kunyit

Selain jahe, kunyit juga menjadi salah satu rempah yang kerap diolah menjadi ramuan untuk menurunkan berat badan. Dikutip dari Healthshots, air kunyit dapat membantu melancarkan pencernaan dan meningkatkan sistem metabolisme.

Kedua hal ini berperan penting dalam menurunkan berat hanya itu, mengonsumsi air kunyit juga dapat meningkatkan imun tubuh, membantu memelihara kesehatan kulit, hingga berpotensi mencegah risiko penyakit jantung.

3. Kayu Manis

Beberapa penelitian menemukan kayu manis dapat mengurangi resistensi insulin, sehingga secara tidak langsung membantu menurunkan berat badan. Mengonsumsi air rebusan kayu manis juga disebut dapat meningkatkan rasa kenyang dan menekan nafsu

makan.

4. Daun Salam

Daun salam mengandung serat yang tak hanya membuat tubuh merasa kenyang lebih lama, tapi juga meningkatkan fungsi pencernaan. Sistem pencernaan yang baik mTetapkan gambar unggulanemainkan peranan sangat penting dalam pengelolaan berat itu, air rebusan daun salam juga dapat membantu meningkatkan metabolisme tubuh. Alhasil, tubuh bisa membakar lebih banyak kalori, sehingga berat badan bisa turun lebih cepat.

5. Bawang Putih

Selain sebagai penyedap masakan, bawang putih juga dapat diramu menjadi obat alami untuk membantu menurunkan berat badan. Dikutip dari Times of India, campuran air hangat, bawang putih, dan perasan lemon dapat meningkatkan metabolisme dan fungsi pencernaan. Jika dikombinasikan dengan diet sehat dan olahraga, tentunya minuman ini bisa membuat berat badan turun dengan lebih cepat.

Japanese Interval Walking: Olahraga Super Sempel Buat Kamu yang Super Sibuk

Category: LifeStyle
27 September 2025



Prolite – Japanese Interval Walking: Nggak Sempat Olahraga? Coba Cara Orang Jepang Ini!

Siapa di sini yang pengen sehat tapi waktu dan tenaga selalu jadi alasan? Tenang, kamu nggak sendiri. Di tengah jadwal kerja yang padat, tugas numpuk, dan waktu istirahat yang mepet, olahraga sering banget jadi hal yang dikorbankan. Tapi, ternyata orang Jepang punya solusi yang *relatable banget* buat kita-kita yang sibuk tapi tetap mau bugar: **Japanese Interval Walking**.

Bukan olahraga berat, bukan juga lari maraton. Cukup jalan kaki, tapi dengan teknik yang cerdas. Gaya jalan ini terbukti efektif nurunin tekanan darah, ningkatin daya tahan tubuh, dan yang paling penting: bisa dilakukan siapa aja, di mana aja. Yuk, kenalan lebih jauh sama olahraga simpel ini!

Apa Itu Japanese Interval Walking? Simpel Tapi Powerfull!



Metode ini pertama kali dipopulerkan oleh Prof. Hiroshi Nose dari Shinshu University, Jepang. Tekniknya gampang banget:

- **Jalan cepat selama 3 menit,**
- **Lalu jalan santai selama 3 menit,**
- **Ulangi pola ini selama total 30 menit.**

Selesai deh! Gampang kan? Tapi jangan salah, meski kelihatannya sepele, manfaatnya luar biasa. Berdasarkan studi yang dimuat di *Journal of Applied Physiology* (2025), interval walking terbukti:

- Menurunkan tekanan darah hingga 10 mmHg dalam 12 minggu
- Meningkatkan V02 max (indikator kebugaran jantung) hingga 13%
- Membakar kalori lebih efisien daripada jalan biasa

Jadi, ini bukan sekadar “jalan-jalan biasa”, tapi strategi pintar buat tubuh yang lebih sehat dan bugar.

Kenapa Cocok Buat yang Sibuk? Ini Jawabannya

1. Waktu Fleksibel

Kamu bisa lakukan ini pagi sebelum berangkat kerja, saat jam istirahat siang, atau sore sepulang kerja. Cuma butuh 30 menit!

2. Nggak Butuh Alat Khusus

Cukup sepatu jalan yang nyaman dan lokasi aman—bisa di taman, trotoar kompleks rumah, atau treadmill kalau cuaca nggak bersahabat.

3. Bisa Sambil Denger Musik/Podcast

Jadi sekaligus olahraga dan me-time. Jalan cepat sambil

dengerin lagu favorit? Why not!

Tutorial Gampang Mulai Japanese Interval Walking



Kalau kamu baru pertama kali mau coba, tenang aja—nggak perlu langsung hardcore. Ini panduan praktisnya:

- **Durasi Total:** 30 menit
- **Pola:** 3 menit jalan cepat (hingga nafas sedikit terengah) + 3 menit jalan santai → ulangi 5 kali
- **Frekuensi:** Idealnya 4–5 kali seminggu
- **Tips:**
 - Gunakan jam tangan atau aplikasi stopwatch buat ngatur waktu
 - Pastikan postur tubuh tegak, tangan ayun rileks
 - Kalau jalan di luar ruangan, pilih jam yang nyaman (pagi/sore) dan tempat yang teduh

Biar makin semangat, kamu bisa ngajak teman atau pasangan. Biar jalan sehat jadi bonding time juga!

Manfaat Ekstra: Nggak Cuma Fisik, Tapi Mental Juga Dapat!

Nggak banyak yang tahu, tapi Japanese interval walking juga bisa bantu **kesehatan mental**. Kok bisa?

- ♀ □ **Efek relaksasi dari ritme gerak yang stabil** bantu menurunkan hormon stres
- **Berjalan di alam terbuka** (misalnya taman atau jalur hijau)

terbukti memperbaiki mood dan fokus, menurut riset *Nature Neuroscience* (2025)

☐ **Meningkatkan plastisitas otak**, yang penting buat daya ingat dan konsentrasi

Bahkan beberapa psikolog menyarankan teknik ini sebagai bagian dari **coping stress ringan** atau *active mindfulness*. Jadi, bayangkan aja: kamu jalan cepat di taman sambil denger lagu kesukaan dan menikmati udara pagi. Healing banget, kan?

Perbandingan dengan Olahraga Lain

Jenis Olahraga	Peralatan Khusus	Durasi Ideal	Cocok untuk Pemula	Manfaat Fisik	Manfaat Mental
Interval Walking Jepang	Tidak	30 menit	☐	☐☐☐	☐☐
Jogging	Tidak	20–45 menit	△☐	☐☐☐☐	☐
Gym/Workout	Ya	>1 jam	△☐	☐☐☐☐☐	△☐
Yoga	Matras	30–60 menit	☐	☐☐	☐☐☐☐

Kelihatan kan, interval walking jadi opsi paling *win-win*?

Yuk, Mulai Jalan Sehatmu Hari Ini!

☒
Kita semua tahu pentingnya olahraga, tapi seringkali yang bikin gagal itu bukan malas... tapi **ribet dan nggak punya waktu**. Nah, Japanese interval walking ini bisa jadi jawabannya. Mudah, fleksibel, nggak butuh alat, dan yang paling penting: hasilnya nyata.

Jadi, kenapa nggak coba mulai besok pagi? Pasang alarm 30

menit lebih awal, ambil sepatu, dan mulai langkah pertamamu ke hidup yang lebih sehat.

Kalau kamu udah coba, share pengalamanmu di media sosial dan ajak temen-temenmu ikutan. Bisa jadi, kamu yang bakal jadi inspirasi gaya hidup sehat buat orang-orang di sekitarmu. Siapa tahu? ☐

Stay active, stay mindful, stay happy! ☐☐♂☐☐☐

Hati-hati Musim Pancaroba Tiba, 5 Tips Menjaga Kesehatan Badan

Category: LifeStyle
27 September 2025



Hati-hati Musim Pancaroba Tiba, 5 Tips Menjaga Kesehatan Badan

Prolite – Kota Bandung kini sudah memasuki musim pancaroba, masalah kesehatan akan banyak muncul di saat musim seperti ini.

Namun dalam kondisi cuaca yang tak menentu kita tetap harus menjaga kesehatan tubuh agar terhindar dari berbagai penyakit.

Biasa dalam kondisi musim pancaroba seperti sekarang ini kita gampang terkena penyakit seperti Flu, Batuk, Influenza, Diare, demam berdarah, dan penyakit lain yang biasa terjadi.

Perlu diketahui bahwa saat kondisi cuaca seperti sekarang, tubuh seseorang dipaksa untuk terus beradaptasi dengan kondisi cuaca yang tidak menentu. Akibatnya, seseorang yang sedang berada dalam kondisi imun yang kurang baik, akan mudah terserang penyakit.

Maka dari itu kami memiliki tips agar selalu menjaga Kesehatan

di tengah musim pancaroba:

1. Mengonsumsi vitamin C yang cukup
2. Mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi seimbang
3. Mencuci tangan menggunakan sabun atau *Hand Sanitizer* baik sebelum maupun setelah makan
4. Menjaga kebersihan tubuh dengan rutin mandi 2 kali sehari.
5. Beraktivitas fisik minimal 30 menit setiap harinya.

Dengan menerapkan tips sehat selama musim pancaroba diatas, diharapkan mampu meminimalisir potensi terserang penyakit selama musim ini, agar aktivitas dapat tetap berjalan dengan lancar.

Tetap disiplin perilaku hidup sehat dan bersegera dalam melakukan pemeriksaan ke fasilitas kesehatan apabila mengalami gejala penyakit, agar bisa mendapatkan penanganan sedini mungkin.

Tetap menjaga asupan dan tetap berolahraga untuk terhindar dari berbagai jenis penyakit yang akan membuat anda tidak nyaman.

Bye-Bye Tenggorokan Gatal! Ini Minuman dan Makanan yang Ampuh Bikin Tenggorokan Adem

Category: LifeStyle
27 September 2025



Prolite – Bye-Bye Tenggorokan Gatal! Ini Minuman dan Makanan yang Ampuh Bikin Tenggorokan Adem

Siapa sih yang nggak bete kalau tenggorokan mulai gatal? Mau ngomong nggak enak, makan pun jadi serba salah. Biasanya, tenggorokan gatal ini muncul karena flu, alergi, atau mungkin habis teriak-teriak pas konser idola kesayangan.

Daripada buru-buru beli obat, ternyata ada banyak makanan dan minuman alami yang bisa bantu meredakan rasa nggak nyaman ini, lho!

Yuk, kita bahas makanan dan minuman apa aja yang bisa bikin tenggorokan kamu adem, nyaman, dan siap menjalani hari tanpa gangguan.

1. Minuman Hangat yang Menenangkan Tenggorokan



Apa pun alasannya, tenggorokan gatal itu selalu minta perhatian lebih. Nah, salah satu cara paling mudah buat meredakannya adalah dengan minuman hangat yang menenangkan.

- **Teh Madu**

Kombinasi teh hangat dan madu adalah pasangan sempurna buat tenggorokan gatal. Madu punya sifat antibakteri dan bisa bikin tenggorokan jadi lembap, sementara teh hangat bantu melegakan tenggorokan. Plus, rasanya enak banget!

- **Teh Chamomile**

Chamomile terkenal sebagai teh herbal yang bikin rileks. Tapi, nggak cuma itu, chamomile juga punya sifat anti-inflamasi yang bisa bantu mengurangi iritasi di tenggorokan. Minum segelas teh chamomile hangat sebelum tidur dijamin bikin tenggorokan lebih adem.

- **Air Jahe Hangat**

Jahe nggak cuma terkenal buat masuk angin, tapi juga ampuh redakan tenggorokan gatal. Jahe mengandung senyawa anti-inflamasi yang bisa menenangkan iritasi di tenggorokan. Tambahin madu biar rasanya makin nikmat!

2. Buah-Buahan Kaya Vitamin C, Teman Baik Imunitas



Kalau tenggorokan udah mulai gatal, itu bisa jadi sinyal kalau tubuh lagi butuh tambahan nutrisi. Buah-buahan kaya vitamin C adalah jawaban terbaik buat bantu meningkatkan daya tahan tubuh sekaligus meredakan tenggorokan.

- **Jeruk**

Nggak ada yang ngalahin jeruk dalam urusan vitamin C. Buat tenggorokan gatal, kamu bisa pilih jus jeruk segar atau potongan jeruk manis yang bikin tubuh lebih segar.

- **Kiwi**

Buah kecil ini punya kandungan vitamin C yang super

tinggi, bahkan lebih dari jeruk! Teksturnya yang lembut juga aman banget buat tenggorokan yang lagi sensitif.

- **Pepaya**

Selain kaya vitamin C, pepaya juga mengandung enzim papain yang bisa bantu meredakan peradangan. Jadi, kalau tenggorokan gatal, makan pepaya matang bisa jadi solusi alami.

3. Sup Hangat, Sahabat Tenggorokan Sensitif



Makan sup hangat itu udah kayak pelukan hangat buat tenggorokan yang lagi nggak nyaman. Selain bikin adem, makanan ini juga mudah ditelan dan penuh nutrisi.

- **Kaldu Ayam**

Sup kaldu ayam nggak cuma menghangatkan, tapi juga kaya protein dan mineral yang bantu tubuh lebih cepat pulih. Kalau lagi nggak mood makan, semangkuk kaldu ayam hangat bisa jadi pilihan.

- **Sup Sayuran**

Isi piringmu dengan sup sayuran yang penuh warna dan nutrisi. Tambahin sayuran seperti wortel, brokoli, atau bayam untuk dosis tambahan vitamin yang bantu tubuh melawan infeksi.

- **Sup Miso**

Miso soup yang ringan dan hangat ini cocok banget buat tenggorokan yang lagi gatal. Plus, probiotik dalam miso juga bagus buat menjaga sistem imun tubuh.

Tips Tambahan: Perbanyak Cairan dan Hindari yang Memperparah!

Selain mengonsumsi makanan dan minuman yang membantu, jangan lupa buat minum air putih yang cukup. Dehidrasi bisa bikin

tenggorokan makin gatal, jadi pastikan kamu minum air setidaknya 8 gelas sehari.

Hindari makanan atau minuman yang terlalu pedas, asam, atau dingin karena bisa memperparah iritasi. Kalau tenggorokan kamu udah mulai membaik, pelan-pelan tambahin makanan favorit kamu lagi ke menu harian.

Nggak perlu langsung panik kalau tenggorokan mulai gatal. Dengan makanan dan minuman alami di atas, kamu bisa meredakan rasa nggak nyaman ini tanpa ribet. Lagipula, siapa sih yang nggak suka teh madu atau semangkuk sup hangat di hari yang dingin?

Jadi, kalau tenggorokan kamu mulai kasih sinyal SOS, langsung coba tips-tips di atas ya. Yuk, jaga tenggorokan tetap sehat dan jangan lupa kasih perhatian lebih buat tubuh kamu. Siap melawan tenggorokan gatal? Let's go! ☐☐

Viral di TikTok Aturan Diet 30-30-30 Ampuh Menurunkan Berat Badan, Berikut Caranya

Category: LifeStyle
27 September 2025



Viral di TikTok Aturan Diet 30-30-30 Ampuh Menurunkan Berat Badan, Berikut Caranya

Prolite – Tips dan saran menurunkan berat badan mungkin banyak caranya namun aturan 30-30-30 bisa juga di coba untuk mendapatkan berat badan yang idelal.

Berat badan yang idel banyak di idamkan oleh kaum perempuan maupun laki-laki. Dengan memiliki berat badan yang idel maka membuat siapapun menjadi percaya diri dengan penampilannya.

“Aturan 30-30-30” adalah metode diet untuk menurunkan berat badan dengan menerapkan kebiasaan sarapan penuh protein, makan teratur, dan rutin berolahraga. Tujuan utama dari “aturan 30-30-30” ini adalah membantu mengelola berat badan, menjaga kesejahteraan mental dan fisik, serta membentuk gaya hidup sehat.

Selain tiga tujuan di atas, denga natura tersebut juga diklaim mampu meningkatkan kapasitas tubuh untuk membakar lemak dan menjaga otot tanpa lemak.



freepik

Aturan diet ini menjadi viral di TikTok berkat Gary Brecka yang mengklaim bahwa teknik ini mampu membakar lemak tanpa kehilangan massa otot.

Lantas apa sih aturan 30-30-30 diet yang dimaksud diatas? Berikut penjelasannya.

Secara detail adalah metode penurunan berat badan dengan melakukan makan 30 gram protein dalam waktu 30 menit setelah bangun tidur, melakukan olahraga atau latihan kardiovaskular intensitas rendah selama 30 menit, sarapan pagi, dan membagi asupan protein sepanjang hari.

Dengan metode ini diklaim mampu mendorong kebiasaan sehat yang dapat dipertahankan dari waktu ke waktu. Jika rutin menerapkan “aturan 30-30-30”, berat badan Anda bisa menurun dan metabolisme meningkat dalam waktu bersamaan, keinginan untuk terus makan bisa berkurang, dan kadar gula darah lebih stabil.

Selain itu, rutin berolahraga dan pola makan seimbang yang diatur dalam “aturan 30-30-30” juga dapat meningkatkan kadar energi dan fokus mental. Kemudian, latihan kardiovaskular ringan juga bisa membantu menjaga kesehatan jantung.

Meskipun metode ini tergolong aman bagi sebagian besar orang, setiap individu yang ingin menerapkan aturan ini wajib berkonsultasi dengan dokter untuk menghindari risiko yang tidak diinginkan, seperti gangguan kesehatan akibat diet.

**Alami Keputihan? Ketahui
Risiko Kesehatan yang**

Tersembunyi di Baliknyaa!

Category: LifeStyle

27 September 2025



Prolite – Hai *Girlies*! Pernahkah kamu bertanya-tanya saat melihat celana dalammu basah karena keputihan? Jangan khawatir, kamu tidak sendiri!

Keputihan adalah hal yang normal dan alami pada wanita. Tapi, tahukah kamu bahwa perubahan pada keputihan dapat menjadi tanda kondisi kesehatanmu?



Ilustrasi dua wanita yang berbagi rahasia – Freepik

Keputihan atau yang disebut juga dengan istilah *white discharge* adalah fenomena alami di mana cairan keluar dari vagina, yang sebenarnya merupakan bagian normal dari kesehatan reproduksi wanita.

Cairan ini memiliki peran penting dalam menjaga kebersihan dan kelembapan vagina, serta membantu melawan infeksi.

Jika Alami Keputihan, Inilah Tanda-tanda Penting tentang Kesehatanmu!



– Freepik

Meskipun umumnya normal, adanya beberapa perubahan pada *white discharge* ini bisa menjadi tanda adanya masalah kesehatan yang perlu diperhatikan. Berikut adalah beberapa hal yang perlu diwaspadai:

Warna:

- **Bening atau putih:** Normal
- **Kuning atau hijau:** Bisa menandakan infeksi bakteri atau trikomoniasis
- **Merah muda atau coklat:** Bisa menandakan menstruasi, pendarahan implantasi (awal kehamilan), atau keguguran
- **Abu-abu:** Bisa menandakan vaginosis bakterial

Tekstur:

- **Kental dan lengket:** Normal
- **Berbusa:** Bisa menandakan vaginosis bakterial
- **Seperti keju:** Bisa menandakan infeksi jamur

Bau:

- **Tidak berbau:** Normal
- **Basi:** Bisa menandakan vaginosis bakterial
- **Seperti ikan:** Bisa menandakan trikomoniasis
- **Seperti ragi:** Bisa menandakan infeksi jamur

Gejala lain:

- Gatal atau iritasi pada vagina
- Nyeri saat buang air kecil atau berhubungan seks
- Pendarahan di luar menstruasi



Ilustrasi wanita yang sehat – Freepik

Ingatlah bahwa *white discharge* ini adalah hal yang normal dan alami pada wanita. Namun, jika kamu mengalami perubahan pada keputihan yang disertai dengan gejala lain seperti bau yang tidak sedap, perubahan warna atau tekstur, atau rasa gatal atau terbakar, sebaiknya segera konsultasikan ke dokter ya.

Dokter dapat membantu menilai apakah perubahan tersebut menandakan adanya masalah kesehatan yang perlu diatasi. Semoga informasi ini bermanfaat! ☐

Kacang Hijau untuk Kesehatan: 6 Alasan Anda Harus Mulai Mengonsumsinya Hari Ini

Category: LifeStyle
27 September 2025



Prolite – Kacang hijau, atau yang sering disebut *mung beans*, memang sudah menjadi bagian tak terpisahkan dari makanan tradisional di berbagai budaya, termasuk di Nusantara.

Selain jadi bahan andalan dalam hidangan-hidangan lezat, *mung beans* juga punya banyak manfaat kesehatan yang bikin terkesan.

Yuk, kita lihat beberapa manfaat kacang hijau bagi kesehatan!



– Freepik

1. Kaya akan Nutrisi

Kacang hijau merupakan sumber nutrisi yang kaya, termasuk protein, serat, vitamin (seperti vitamin B, C, dan K), mineral (seperti besi, magnesium, fosfor, dan kalium), serta antioksidan.

Mengonsumsi kacang hijau membantu memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh secara alami.

2. Meningkatkan Kesehatan Jantung

Mung beans memiliki kandungan serat yang tinggi, yang dapat membantu menurunkan kolesterol LDL (kolesterol jahat) dalam darah.

Kandungan antioksidannya juga dapat membantu mengurangi risiko penyakit jantung dan tekanan darah tinggi.

3. Menyokong Pencernaan yang Sehat

Serat di dalamnya membantu mempromosikan pencernaan yang sehat dengan mencegah sembelit dan menjaga keseimbangan bakteri baik di dalam usus.

4. Menyediakan Energi Berkelanjutan

Mengandung karbohidrat kompleks yang lambat dicerna, memberikan energi bertahap dan menjaga kadar gula darah tetap stabil.

Ini membuatnya menjadi pilihan makanan yang baik untuk menjaga tingkat energi dan mempertahankan rasa kenyang lebih lama.

5. Mendukung Penurunan Berat Badan

Kacang hijau rendah kalori dan rendah lemak, tetapi tinggi serat dan protein, yang membuatnya menjadi makanan yang baik untuk memenuhi kebutuhan nutrisi sambil membantu menjaga perasaan kenyang lebih lama.

Konsumsi kacang hijau secara teratur dapat membantu dalam program penurunan berat badan.

6. Meningkatkan Kesehatan Kulit

Mengandung vitamin E dan antioksidan lainnya yang membantu melawan kerusakan akibat radikal bebas, menjaga kulit tetap sehat dan bersinar.

Mengonsumsi *mung beans* dapat membantu dalam pengobatan jerawat dan perawatan kulit secara alami. Selain itu, ia adalah tambahan yang bermanfaat untuk diet sehat dan seimbang.



Ilustrasi wanita yang sehat – Freepik

Dengan kandungan nutrisi yang kaya dan sejumlah manfaat kesehatan yang terbukti, mengonsumsi kacang hijau secara teratur dapat membantu meningkatkan kesehatan secara keseluruhan dan mencegah berbagai penyakit.

Oleh karena itu, memasukkan kacang hijau ke dalam menu makanan sehari-hari dapat menjadi langkah positif untuk menjaga kesehatan dan kesejahteraan tubuh.

Bunga Melati Bukan Hanya Indah, Ternyata Punya 5 Manfaat Ajaib untuk Kesehatan

Category: LifeStyle
27 September 2025



Prolite – Hai Sobat Pembaca yang super kece! Kalian suka bunga melati gak? Pasti pada tau kan, bunga ini bukan cuma secantik matahari terbenam, tapi ternyata punya keajaiban tersembunyi buat kesehatan kita!

Jadi, sebelum kamu lewat dan *skip* info seru ini, ayo kita bahas bareng-bareng. Siapa tahu, bunga melati ini bisa jadi *the next big thing* buat bikin hidup kita makin asik dan sehat. Gak percaya? *Scroll* terus ya! ☐

5 Manfaat Ajaib Bunga Melati untuk Kesehatan

1. Bantu Melawan Diabetes



– *Cr. herminahospitals*

Si putih ini gak cuma jadi bunga cantik, ternyata bisa jadi

sahabat buat yang punya diabetes! Gimana caranya? Nah, sifat *hipoglikemik* alias kemampuan buat ngatur kadar gula darah di dalam bunga melati ini yang bakal jadi pahlawannya.

Kandungan *katekin bioaktif* di dalamnya itu bermanfaat banget karena bisa mengaktifkan *insulin* yang dihasilkan oleh sel pankreas kita. Jadi, bagi yang sedang berjuang melawan diabetes, melati bisa jadi sahabat yang ngasih bantuan ekstra.

Selain itu, kalau kalian rajin minum teh melati, efek positifnya bisa terasa lebih kuat. Teh melati bisa secara signifikan mengurangi pemecahan pati menjadi glukosa.

Nah, dengan proses ini, kadar gula darah puasa dan insulin bisa turun dengan cukup berarti. Jadi, minum teh melati bukan cuma enak, tapi juga bermanfaat banget buat yang lagi berjuang melawan diabetes.

2. Mengatasi Masalah Pencernaan



– iStock

Bunga ini juga bisa jadi sahabat pencernaan yang oke banget, loh! Kenapa? Karena kandungan *antioksidan*-nya yang tinggi, bunga ini bener-bener bisa jadi penyelamat buat sistem pencernaan kita.

Coba bayangin, bunga putih yang kecil dan harum ini bisa bikin perut kalian jadi lebih *happy*.

Buat yang sering kena perut kembung, sakit perut, diare, dispepsia, atau bahkan sindrom iritasi usus besar, bunga melati bisa jadi solusi alami yang patut dicoba.

Gak cuma itu, melati juga jadi pahlawan buat pertumbuhan bakteri baik di usus. Jadi, kalian bisa senang-senang karena bunga melati ini bantu ngusir bakteri berbahaya dan racun dari dalam tubuh.

Kesehatan pencernaan jadi makin terjaga, dan perut pun bisa tetap kenyang tanpa gangguan.

3. Mengatasi Kondisi Psikologis



– *ist*

Selain meningkatkan fungsi kognitif, melati juga punya keajaiban dalam meredakan berbagai kondisi psikologis. Bagi yang sering merasakan depresi, bunga melati dapat menjadi teman ajaib yang membawa keceriaan.

Serotonin dan dopamin, dua bintang dalam dunia hormon kebahagiaan, ternyata diproduksi oleh bunga melati. Jadi, bukan cuma bikin hati senang, tapi juga bisa ngurangin gejala depresi dan nge-boost mood kita secara alami. Bener-bener bunga ajaib, deh!

Kalo yang suka bergelut sama susah tidur alias insomnia, bunga melati juga jadi pilihan yang oke banget. Aromanya yang lembut bisa bikin suasana hati tenang dan bantuin tidur makin nyenyak. Jadi, buat yang sering melek sampai subuh, mungkin coba deh temenin tidur sama bunga melati.

Dan, taraaaa! Bunga melati juga punya potensi jadi pahlawan buat yang lagi berhadapan sama Alzheimer dan Parkinson. Dengan keajaibannya merangsang neurotransmitter, bunga melati bisa jadi sahabat setia buat melawan gejala penyakit kompleks itu.

4. Menjaga Kesehatan Jantung



– *klikdokter*

Si ‘Ratu Bunga’ dengan wangi memikatnya, rupanya bisa jadi

kawan baik buat kesehatan jantung! Kandungan antioksidan di dalamnya bener-bener jadi andalan untuk bikin jantung kita tetap *on point*.

Bukan cuman sebatas itu, lho. Si bunga putih ini punya keahlian khusus dalam ngurangin risiko penyakit jantung. Dengan sifat *antikoagulan* dan *antifibrinolitik* yang dimilikinya, bunga melati bisa jadi penyelamat buat ngurangin kadar kolesterol jahat alias *LDL*.

Selain itu, bunga cantik ini juga punya kemampuan mencegah penyumbatan dan pembentukan gumpalan di arteri, yang bisa jadi penyebab berbagai masalah serius kayak irama jantung yang nggak karuan, serangan jantung, atau *aterosklerosis*.

5. Bantu Menurunkan Berat Badan



– *Ilustrasi.(net)*

Nah, yang terakhir tapi gak kalah penting. Buat kalian yang lagi berjuang di masa-masa diet, bunga melati bisa jadi temen setia nih!

Kenapa bisa? Karena di dalamnya ada bahan ajaib yang disebut *EGCG* alias *epigallocatechin* dan asam galat. Dua bahan ini kayak *duo superhero* yang punya misi ngasih *support* buat ningkatin metabolisme tubuh.

Jadi, *EGCG* ini bisa mencegah kita nambah berat badan dengan cara mempercepat pembakaran kalori. Makin cepet metabolismenya, makin cepet juga lemak yang kelebihan di tubuh kita dibakar.

Selain itu, duo bahan ajaib ini juga jadi ahli detoks, membersihkan racun-racun jahat dari tubuh kita.

Jadi, buat yang lagi ngejar bentuk tubuh yang lebih fit, minum teh bunga melati bisa jadi pilihan yang oke nih. Rasanya enak,

manfaatnya juga bikin tubuh jadi lebih fit dan bugar.



ilustrasi – dream

Nah, gitu deh, *guys!* Bunga melati memang si bintang yang punya segudang manfaat buat kesehatan kita.

Gak cuma jadi bahan teh herbal, sekarang bunga melati juga merambah dunia kuliner, loh! Mulai dari kue, puding, sampe permen, semuanya bisa dibikin lebih istimewa dengan kehadiran bunga melati.

Meski punya berbagai manfaat yang oke banget, kita tetep harus cek dan nanya dulu ke dokter atau ahlinya. Kita nggak pernah tahu kan, apa yang enak buat satu orang belum tentu cocok buat yang lain.

Jadi, *keep it safe*, teman-teman! Semoga hidup kita makin sehat dan bunga melati tetap jadi kawan baik. ☐☐