

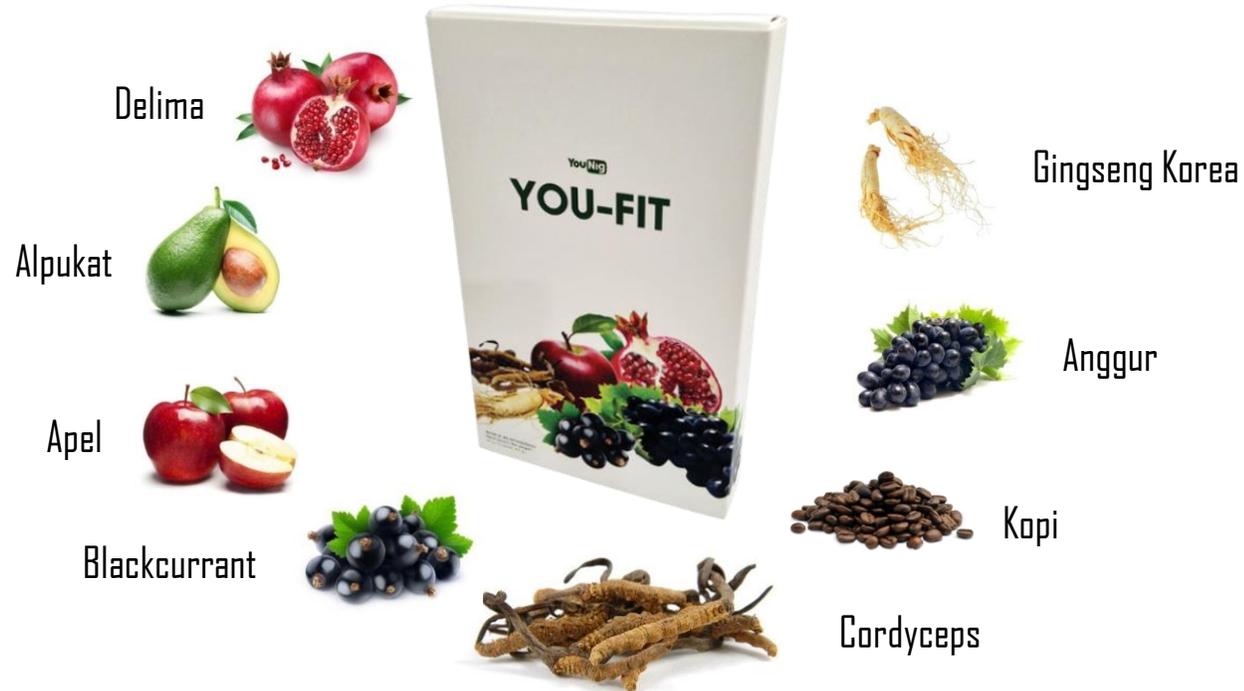
More than just food supplement



Always make you fit

You-Fit

Membuat tubuh selalu fit



You-Fit merupakan suplemen makanan dengan kandungan-kandungan alami dan herbal serta kandungan antioksidan yang tinggi sehingga menjadikan You-Fit begitu banyak manfaat untuk tubuh. You-Fit lebih dari sekedar suplemen makanan

Cordyceps

Cordyceps merupakan sejenis jamur yang tumbuh di pegunungan Himalaya dan dataran tinggi Tibet. *Cordyceps sinensis* dikenal sebagai tanaman obat tradisional kuno yang banyak digunakan di Tibet sejak abad 15. Tumbuhan ini adalah jamur yang melekat sebagai parasit pada ulat dan berasal dari dataran tinggi Sikkim Utara, India.



Cordyceps mengandung banyak nutrisi, seperti protein, asam amino esensial, peptida, vitamin (B1, B2, B12, E, K), asam lemak, dan zat-zat lain. Cordyceps dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh dengan cara merangsang sel-sel dan bahan kimia tertentu. Jamur ini juga dapat memerangi sel kanker dan memperkecil ukuran tumor, terutama kanker kulit dan kanker paru-paru.

Cordyceps juga diketahui sebagai aphrodisiac atau peningkat libido bagi pria dan wanita. Karena produksi hormon semakin berkurang dengan semakin bertambahnya usia, dan hal itu mengarah pada berkurangnya libido

Dengan mengonsumsi Cordyceps maka tubuh kita dapat mengubah biosintesis dari hormon (seperti cortisol, testosteron dan estrogen) lebih efektif untuk meningkatkan stamina dan libido tanpa harus mengonsumsi obat kuat sintetis yang berbahaya.



Cordyceps dikenal sebagai 'Medical Mushroom' didunia pengobatan barat. Obat ini terbukti memiliki banyak sekali khasiatnya seperti :

Membantu meredakan gangguan pernapasan. Zat-zat yang terkandung pada cordyceps, yaitu cordycepin dan adenosin, dapat menstimulasi efek penyebaran ion pada saluran napas. Hal itu ditemukan pada penelitian di laboratorium. Cordyceps juga menunjukkan peningkatan kapasitas penggunaan oksigen pada penelitian di hewan. Terutama bagi orang dewasa, konsumsi cordyceps dapat digunakan untuk meredakan gejala asma jika dikonsumsi secara murni. Sebuah studi klinis lain mengemukakan tentang keberhasilan manfaat cordyceps untuk meringankan asma, bronkitis, dan penyakit paru obstruktif kronik.

Melawan penuaan. Cordyceps secara tradisional digunakan oleh lansia untuk menangani efek penuaan seperti kelelahan, lemas, dan impotensi. Telah ada beberapa penelitian untuk mengonfirmasi manfaat ini

Melindungi jantung. Di Tiongkok, penelitian mengenai cordyceps menunjukkan jamur ini mempunyai manfaat untuk aritmia atau gangguan ritme jantung. Beberapa penelitian menyatakan bahan ini juga dapat meningkatkan fungsi jantung

Membantu meredakan peradangan. Sebuah penelitian pada tingkat sel menemukan bahwa cordyceps berpotensi mengurangi peradangan. Mengurangi keparahan penyakit lupus, meningkatkan kelangsungan hidup pada kondisi cangkok jantung, dan menekan efek toksin bakteri streptokokus.

Membantu meredakan peradangan. Sebuah penelitian pada tingkat sel menemukan bahwa cordyceps berpotensi mengurangi peradangan. Mengurangi keparahan penyakit lupus, meningkatkan kelangsungan hidup pada kondisi cangkok jantung, dan menekan efek toksin bakteri streptokokus.

Memperlambat penyakit ginjal. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa cordyceps dapat memperlambat fibrosis. Fibrosis ginjal ini adalah penyakit ginjal stadium lebih lanjut.



Memperlambat pertumbuhan tumor. Cordyceps dapat merangsang sistem kekebalan tubuh untuk memerangi tumor pada beberapa jenis kanker.

Menangani diabetes. Ekstrak polisakarida pada cordyceps membantu menurunkan kadar gula darah dengan meningkatkan kepekaan terhadap insulin dan meningkatkan metabolisme glukosa.

Gingseng Korea

Ginseng adalah salah satu tanaman obat yang memiliki berbagai macam manfaat. Manfaat ginseng dalam dunia herbal pertama kali diketahui oleh ahli herbal Cina. Selama ini orang hanya mengenal ginseng sebagai penambah stamina kesehatan. Namun ternyata, manfaat ginseng tidak hanya itu saja. Masih banyak khasiat ginseng yang belum diketahui oleh banyak orang. Tidak hanya pengobatan Cina saja yang kini menggunakan ginseng sebagai bahan dasarnya, namun pengobatan herbal Indonesia pun banyak yang memanfaatkan khasiat dari ginseng. Minuman penambah energi yang dijual di Indonesia pun kini banyak yang memanfaatkan ginseng sebagai bahan dasarnya.



Kandungan Zat di Dalam Ginseng

Manfaat yang dihasilkan dari tanaman ginseng tidak terlepas dari khasiat kandungan zat yang ada di dalamnya. Berikut ini berbagai macam kandungan zat yang ada dalam tanaman ginseng :

Mineral	Resin	Saponin
Enzim	Fenolase	Minyak vaporising
Kamfer	Neoclaven	Asam organik
Pansenoside	Minyak atsiri	Ester
Geomisin N	Vitamin B1	Sterols
Geomisin A	Vitamin B2	Asam folat
Gula	Vitamin B12	Ginsenosides
	Vitamin C	Glikosida
	Zat besi	Phytosterol

Tanaman ginseng berguna untuk kesehatan khususnya untuk stamina. Namun manfaat ginseng untuk kesehatan masih belum diketahui oleh banyak orang. Berikut ini berbagai macam khasiat ginseng yang mengejutkan :

1. Memulihkan Dan Meningkatkan Stamina

Khasiat ginseng yang sudah diketahui oleh banyak orang adalah untuk memulihkan dan meningkatkan stamina. Kandungan dalam tanaman ginseng yang bermanfaat untuk hal tersebut adalah zat saponin. Cara tanaman ginseng dalam memulihkan dan meningkatkan stamina adalah sebagai berikut :

Saponin berpengaruh pada kelenjar hipofisis, kelenjar hipofisis akan memerintahkan cirtex di dalam tubuh untuk mengeluarkan hormon cortisol dan juga aldosteron. Kedua hormon tersebut berpengaruh pada stamina seseorang, selain berpengaruh pada pembangkitan stamina, kedua hormon tersebut juga bermanfaat dalam menyeimbangkan gula darah di dalam tubuh seseorang

2. Menghilangkan Stress

Minyak vaporising yang ada dalam kandungan ginseng bermanfaat untuk menghilangkan stress.

3. Mengobati Prostat

Penyakit prostat bisa diobati dengan tanaman

4. Melancarkan Aliran Darah

Tanaman ginseng bisa bermanfaat untuk melancarkan aliran darah. Zat ester dan sterols yang ada di dalam ginseng bermanfaat untuk melancarkan aliran darah.

5. Meningkatkan Hemoglobin

Bagi yang terkena anemia, mengkonsumsi ginseng bisa memperbaiki sel darah merah di dalam tubuh. Hal itu dikarenakan dalam ginseng terdapat kandungan zat besi yang berguna untuk memproduksi sel-sel darah merah.

6. Meningkatkan Sistem Imun

Manusia memiliki sistem imun. Sistem imun tersebutlah yang bermanfaat dalam menangkal berbagai macam penyakit yang masuk ke dalam tubuh. Saat sistem imun menurun, berbagai penyakit bisa mudah masuk ke dalam tubuh. Manfaat vitamin C yang ada di dalam ginseng bermanfaat untuk meningkatkan sistem imun tubuh.

7. Mengatasi Susah Tidur

Susah tidur sering disebut dengan insomnia. Banyak hal yang bisa menyebabkan seseorang susah tidur diantaranya adalah pikiran yang penat, stress dan juga badan lelah. Ginseng bisa digunakan untuk mengatasi insomnia. Cara ginseng dalam mengatasi insomnia adalah sebagai berikut ini :

Kandungan dalam ginseng mampu membuat tubuh menciptakan glandula endokrin, glandula endokrin bermanfaat untuk tubuh melakukan metabolisme vitamin dan juga penyerapan mineral secara baik. Metabolisme vitamin dan juga penyerapan mineral yang baik bisa membuat tubuh bisa menyerap gizi secara sempurna. Gizi yang terserap sempurna akan membuat seseorang mudah nyenyak tidurnya

8. Mencegah Penyakit Jantung

Penyakit jantung banyak diakibatkan oleh penyumbatan aliran darah dan juga oksige, yang menuju jantung. Manfaat ginseng bisa melancarkan peredaran darah. Jika aliran darah lancar, terutama aliran darah ke jantung bisa membuat jantung lebih sehat. Tidak hanya itu saja, syaraf juga lebih sehat jika aliran darahnya lancar.

9. Meningkatkan Memori Otak

Penelitian yang dilakukan terhadap khasiat ginseng menemukan fakta baru bahwa ginseng bisa memperbaiki sel syaraf otak, sehingga sel syaraf otak yang rusak bisa diperbaiki. Penelitian ini sudah dilakukan kepada penderita demensia, pikun dan stroke. Semua penderita tersebut memiliki masalah dengan memori otaknya. Ramuan ginseng bisa meningkatkan memori otak pada ketiga penderita tersebut

10. Melancarkan Haid

Bagi perempuan, ginseng asal bisa bermanfaat untuk melancarkan haid. Hal itu dikarenakan aliran darah ke organ kewanitaan menjadi lebih lancar. Terutama aliran darah yang berasal dari rahim ke organ kewanitaan.

11. Mengobati Gangguan Pencernaan

Manfaat ginseng yang berasal dari negara Amerika Serikat cocok untuk mengobati gangguan pencernaan. Hal itu dikarenakan sifat dingin dari ginseng tersebut lebih bisa diterima usus dibandingkan dengan ginseng yang lainnya. Ginseng asal AS juga kaya akan serat sehingga bisa melancarkan pencernaan dan mengobati gangguan pencernaan.

12. Mengobati Diabetes

Ginseng bermanfaat untuk mengobati diabetes. Meskipun memiliki kandungan gula, ginseng bermanfaat untuk mengobati diabetes. Alasannya adalah gula pada kandungan ginseng bisa mengubah kadar gula tidak sehat menjadi gula yang sehat.

13. Meningkatkan Keefektifan Antibiotik

Banyak yang menggunakan manfaat antibiotik dalam berbagai bentuk, untuk mengobati penyakit tertentu. Misalnya saja penyakit bronkitis. Ginseng bisa mengambil vaksin influenza sehingga vaksin antibiotik tersebut bisa lebih efektif.

Anggur

Anggur sudah dikonsumsi sejak jaman prasejarah. Buah ini tumbuh sejak 5000 SM. Ada berbagai warna anggur yang terdapat di dunia mulai dari warna merah, ungu, hijau dan kuning.

Anggur yang terkenal kaya akan antioksidan, mengandung vitamin C, vitamin A, vitamin B1, B2, serat dan kadar air tinggi, zat besi, mineral, fosfor, kalsium, potasium dan lain-lain. Jika Anda tidak menyukai buah sitrus, anggur bisa diganti karena kaya akan vitamin C. :



Anggur sudah dikonsumsi sejak jaman prasejarah. Buah ini tumbuh sejak 5000 SM. Ada berbagai warna anggur yang terdapat di dunia mulai dari warna merah, ungu, hijau dan kuning. Anggur yang terkenal kaya akan antioksidan, mengandung vitamin C, vitamin A, vitamin B1, B2, serat dan kadar air tinggi, zat besi, mineral, fosfor, kalsium, potasium dan lain-lain. Jika Anda tidak menyukai buah sitrus, anggur bisa diganti karena kaya akan vitamin C.

Para ahli mengatakan, manfaat dari anggur mampu membersihkan racun di hati, membantu memperbaiki fungsi ginjal, membentuk sel darah, anti virus dan anti kanker, mencegah kerusakan gigi, kadar kolesterol rendah.

Anggur bersifat basa sehingga darah bisa dinetralkan yang sangat asam dan memiliki efek pada cacat tubuh.

Itulah ulasan singkat mengenai manfaat anggur. Lalu apa saja manfaat umum dari buah anggur? Berikut kami sajikan dalam 12 manfaat yang dapat anda ambil dari anggur:

1. Mencegah kanker

Anggur merah kaya akan kandungan resveratrol, yaitu sejenis antioksidan yang berfungsi untuk mencegah pertumbuhan sel kanker dalam tubuh. Kandungan ini juga baik untuk menghalau radiasi berbahaya seperti sinar ultraviolet A (UVA) dan B (UVB) dari sengatan matahari. Paparan radiasi tersebut berisiko menyebabkan kanker kulit.

2. Melawan penuaan dini

Kandungan antioksidan dalam anggur merah berfungsi untuk menangkap radikal bebas dalam tubuh. Radikal bebas berasal dari polusi, bahan kimia dari makanan atau produk perawatan kulit, atau dari rokok. Radikal bebas akan merusak dan membunuh berbagai sel dalam tubuh. Kerusakan sel inilah yang bisa menyebabkan penuaan dini. Gejalanya antara lain kulit keriput, rambut beruban, atau tulang keropos.

3. Menjaga kesehatan otak

Manfaat anggur merah juga bisa dirasakan oleh otak Anda. Resveratrol dalam anggur merah mampu memperlancar peredaran darah menuju otak. Darah dibutuhkan otak sebagai sumber oksigen dan zat gizi agar bisa berfungsi dengan baik. Selain itu, sebuah penelitian di Jerman membuktikan bahwa resveratrol bisa membantu memperkuat daya ingat manusia.

4. Meredakan gejala alergi dan peradangan

Anggur merah memiliki sifat antiperadangan antihistamin. Maka, buah ini baik dikonsumsi Anda yang sedang sakit karena radang seperti radang paru, radang tenggorokan, atau radang usus buntu. Sementara itu, antihistamin dibutuhkan oleh tubuh ketika histamin (zat alami yang diproduksi sistem kekebalan tubuh manusia) bereaksi secara berlebihan. Reaksi histamin bisa memunculkan gejala alergi.

5. Menyeimbangkan kadar kolesterol

Buah ini berkhasiat untuk menyeimbangkan kadar kolesterol berkat kandungan saponin. Zat ini bisa menangkap kelebihan kolesterol dalam tubuh sebelum diserap ke dalam darah. Dengan begitu, kadar kolesterol Anda pun tetap seimbang. Kadar kolesterol seimbang bisa menjauhkan Anda dari penyakit seperti obesitas dan penyakit jantung.

6. Anggur Dapat Mencegah Kanker Payudara

Penelitian juga menunjukkan bahwa jus anggur dapat membantu dalam mencegah kanker payudara yang secara signifikan mengurangi massa tumor payudara.

7. Mengobati Sembelit Atau Susah BAB

Anggur mengandung asam organik, gula dan selulosa yang dikenal sebagai obat pencahar. Jadi, anggur yang sangat bagus dikonsumsi untuk mengatasi sembelit.

8. Mampu Mengobat Asma

Anggur memiliki daya serap yang bisa meningkatkan kadar air di paru-paru. Jadi sangat baik dikonsumsi penderita asma agar bisa mengurangi masalah sesak napas.

9. Menghilangkan Kerutan Di Wajah

Minyak biji anggur bisa menjadi solusi terhadap masalah penuaan seperti kerutan di wajah. Minyak biji anggur kaya akan antioksidan dan asam lemak esensial yang bisa membuat wajah Anda terlihat lebih muda.

10. Pemutihan Gigi Alami

Anggur bisa dijadikan menu makanan ringan bagi mereka yang ingin memutihkan gigi. Asam malat yang terkandung dalam anggur, secara alami menghilangkan noda pada gigi, sekaligus mengatasi perubahan warna pada gigi.

11. Mencegah Katarak

Ekstrak Anggur dalam walatra sehat mata softgel mengandung antioksidan flavonoid, yang bisa mengurangi dan menahan kerusakan akibat radikal bebas seperti katarak.

12. Mengatasi Susah Tidur

Anggur adalah satu-satunya buah yang mengandung melatonin, hormon yang mengatasi masalah tidur. Jadi makanlah anggur setelah makan malam agar bisa tidur nyenyak.

13. Mengatasi Kelelahan

Jus anggur mengandung energi instan. Jus anggur kaya zat besi yang bisa mengurangi kelelahan.

14. Mengurangi Resiko Penyakit Jantung

Tingkat oksida nitrat dalam darah akan meningkat saat Anda mengonsumsi buah anggur, yang berguna untuk mencegah koagulasi dan mengurangi risiko penyakit jantung. Antioksidan juga bisa menghentikan oksidasi kolesterol LDL yang mencegah pembuluh darah.

15. Baik Untuk Pencernaan

Jika Anda menderita kelainan pencernaan, Anda pasti harus mengonsumsi anggur. Anggur juga bagus untuk mengatasi masalah perut lainnya.

16. Obat Migrain (sakit kepala)

Minum jus anggur murni tanpa campuran air setiap pagi bisa mengobati penyakit migrain.

17. Mengatasi gangguan ginjal

Anggur bisa membantu menyingkirkan asam di ginjal yang bisa mengurangi gangguan tekanan ginjal.

Apel

Buah Apel umumnya berkulit merah, buah satu ini memang memikat dari segi penampilannya. Selain itu buah ini juga memiliki segudang manfaat jika dikonsumsi secara rutin. Manfaat paling terkenal dari buah apel yakni mampu menyehatkan jantung kita. Banyak penelitian tentang manfaat buah apel. Buah apel alami yang kaya manfaat karena didukung oleh kandungan dan unsur vitamin, mineral serta unsur lainnya seperti fitokimia, serat, tanin, baron, asam tartar dan kandungan lainnya menjadikan apel menjadi buah cukup banyak manfaat, sebagai obat pun apel memiliki peranan yang besar. Unsur dan zat-zat penting yang terkandung dalam buah apel inilah yang sangat diperlukan bagi tubuh untuk membantu menjaga diri kita dan kesehatan serta upaya pencegahan dari berbagai serangan penyakit.



Banyak penelitian tentang manfaat buah apel, nah berikut ini enam daftar khasiat yang paling utama dari buah apel:

Kaya dengan Nutrisi

Buah apel banyak mengandung berbagai macam nutrisi yang baik dan sangat dibutuhkan oleh tubuh kita, seperti kandungan Vitamin A, C dan mineralnya yang tinggi. Kandungan tersebut sangat baik bagi kesehatan kulit serta mata kita.

Menyehatkan Jantung

Fenolik, senyawa yang ditemukan dalam kulit apel mencegah kolesterol yang masuk ke sistem dan memperkuat dinding arteri. Ketika plak terbentuk di dalam arteri maka ia akan mengurangi aliran darah ke jantung, yang mengarah ke penyakit jantung koroner. Plak ini dapat dibersihkan dengan bantuan serat larut yang ada pada apel.

Menurunkan Kolesterol

Serat larut ditemukan dalam apel dapat mengikat lemak dalam usus, untuk menurunkan kadar kolesterol.

Bantu turunkan berat badan

Anda sedang diet? Kalo ya, maka buah ini menjadi salah satu rekomendasi untuk menjadi asupan makanan takkala anda sedang melakukan program diet. Apel memang kaya akan serat serta mineral.

Menjaga kesehatan jantung

Dalam apel terdapat kandungan polifenol, kandungan tersebut ternyata mampu memberikan efek antioksidan yang sangat bermanfaat bagi kesehatan jantung serta mampu secara signifikan menurunkan risiko dari serangan stroke.

Mampu menghindarkan dari penyakit diabetes

Apel merupakan buah yang memiliki kandungan gula yang baik bagi tubuh kita, itu sebabnya jika kita mengonsumsi buah apel secara rutin akan mampu menurunkan risiko terserangnya penyakit diabetes tipe 2. Dan buah apel juga baik bagi penderita diabetes sebab mampu mengobati diabetes.

Mencegah kanker

Apel memiliki antioksidan yang tinggi itu sebabnya buah apel mampu untuk mencegah pertumbuhan sel sel kanker.

Mengobati penyakit asma

Apel sangat efektif melindungi paru paru dari kerusakan oksidatif, ini karena kandungan antioksidan buah apel yang cukup tinggi. Karena itu kalian sangat di anjurkan untuk mengonsumsi buah apel secara rutin.



Delima

Dari sejumlah penelitian ilmiah, diantaranya dilakukan oleh University of Wisconsin dan the University of California, Los Angeles membuktikan bahwa ekstrak buah delima mengandung polifenol, tannin, dan anthocyanins yang menghasilkan zat antioksidan. Bahkan kandungannya antioksidan dalam buah delima diperkirakan melebihi, anggur merah dan green tea. Yang memiliki potensi untuk mencegah berbagai penyakit kanker.

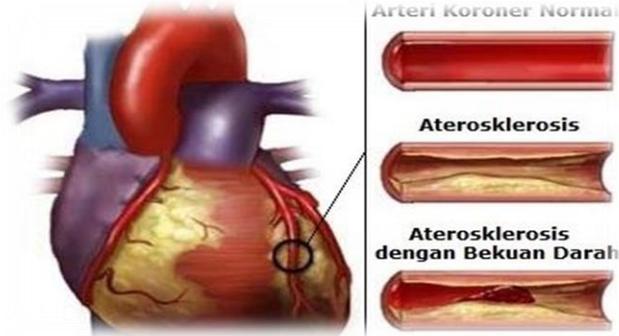


Pada tahun 2008, sebuah studi dari American Journal of Cardiology mengatakan bahwa buah delima bisa membantu penderita penyakit jantung koroner dan penderita tekanan darah tinggi. Sedangkan bagi penderita kolestrol, dengan mengkonsumsi buah delima setiap hari bisa menurunkan kadar kolestrol si penderita.

Dibeberapa Negara merupakan buah yang terkenal sebagai buah yang memiliki nilai khasiat tinggi bagi kesehatan. Buah delima terkenal akan kandungan vitamin dan antioksidan,

Mencegah kanker

Jumlah tinggi zat antioksidan, vitamin A, vitamin C dan zat besi dalam buah delima bermanfaat untuk memerangi dampak radikal bebas. Sehingga dapat menghentikan kerusakan sel, yang pada akhirnya dapat mencegah kanker, terutama kanker prostat, kanker payudara* dan kanker paru-paru.

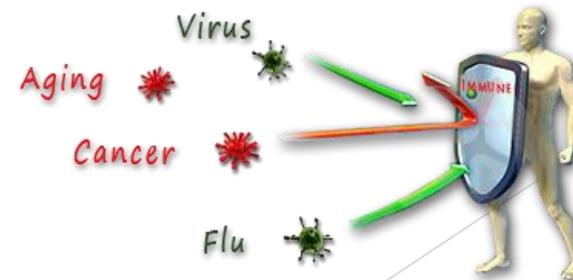


Menyehatkan Arteri

Plak yang terbentuk pada arteri bisa dikikis dengan cara makan buah delima setiap hari. Arteri yang sehat akan memastikan kesehatan jantung, serta terhindar dari darah tinggi, dan stroke.

Meningkatkan kekebalan tubuh

Buah delima yang berukuran menengah mengandung sekitar 15 % vitamin C dari kebutuhan harian. vitamin C sangat penting untuk menjaga dan meningkatkan sistem kekebalan tubuh.



Alpukat

Memiliki kandungan glutathione yang merupakan master antioksidan dan anti kanker, kurang lebih 30 penyebab kanker dinonaktifkan dampak buruknya oleh glutathione

Tak hanya mengandung glutathione, alpukat kaya akan vitamin, mineral dan berbagai macam karotenoid yang memiliki zat antioksidan eksogen berkualitas tinggi.

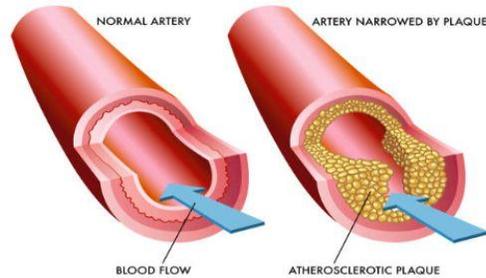


Dalam studi jing dan guo (2009), donnarumma dkk.(2010), Lu, dkk (2005) memberi kesimpulan bahwa antioksidan yang terdapat pada alpukat dapat mencegah terjadinya sel kanker.

Sebuah study yang dilakukan di Universitas cornell amerika serikat menyebutkan bahwa bioaktif yang terdapat pada alpukat dapat menekan HIV.

- Senyawa antioksidan yang terdapat pada alpukat :arotenoid : alfa – karoten, beta – karoten, beta –cryptoxanthin, zeaxanthin, violaxanthin, neoxanthin, chrysantemasanin, neochrom, violaxanthin, dan utein
- Flavonoid: epicatechin dan epogallocatechin 3-o gallate.
- Asam lemak esensial: omega -3 ALA
- Fitosterol: Beta – sitosterol, stigmasterol, campesterol
- Mineral: mangan, seng, selenium

Lower Cholesterol Naturally



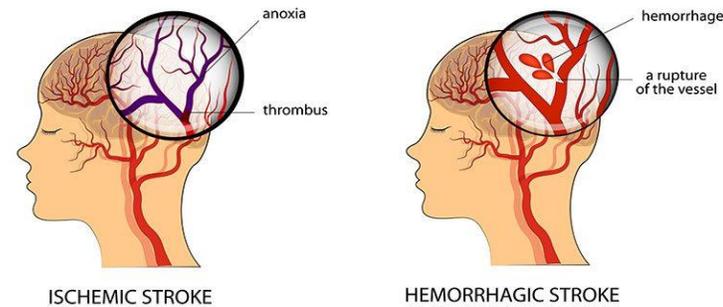
Membantu mencegah stroke.

kandungan folat yang tinggi dalam alpukat juga bermanfaat untuk mengurangi resiko stroke.

Menurunkan kolesterol

Sebuah studi telah menemukan penurunan kadar kolesterol sebanyak 17%, pada peserta yang meningkatkan makan alpukat selama satu minggu. Para peneliti mempercayai hal ini disebabkan oleh beta sitosterol, yang sebelumnya telah ditemukan membantu menurunkan kadar kolesterol.

ISCHEMIC AND HEMORRHAGIC STROKE



Blackcurrant

Buah Blackcurrant memiliki banyak sekali manfaat kesehatan bagi tubuh. Buah blackcurrant adalah tanaman semak yg berasal dari kawasan Eropa bagian tengah & utara, pada abad ke-17 kemudian dibawa ke Amerika Utara & kini dpt dijumpai pula di Asia bagian utara. Blackcurrant memiliki kandungan vitamin C yg sangat tinggi, yaitu sekitar 302% nilai asupan harian per 100 gram. Vitamin C pada blackcurrant berfungsi sebagai antioksidan yang akan melawan radikal bebas, mencegah penyakit flu dan infeksi virus, serta melindungi sel darah putih dari bakteri jahat. Selain vitamin C, blackcurrant juga banyak mengandung vitamin lain seperti vitamin B1, B2, B3, B5 dan vitamin B6, serta mineral kalsium, besi, magnesium, fosfor, seng dan potassium.



Blackcurrant juga mengandung sekumpulan fitonutrien yang berfungsi sebagai antioksidan dan dikenal sebagai flavonoid. Flavonoid berfungsi untuk menjaga sel-sel kekebalan tubuh dengan menetralkan radikal bebas yang dapat merusak sel. Sebagaimana telah Anda ketahui, jika tubuh terlalu banyak memproduksi radikal bebas yang di akibatkan oleh merokok atau dr polusi, maka tubuh akan rentan terkena penyakit spt jantung & kanker. Selain itu, blackcurrant juga menghasilkan salah satu kumpulan flavonoid yang disebut proanthocyanidins yang memiliki kemampuan antioksidan yang sangat besar. Kekuatannya 20 kali lebih besar dari vitamin C dan 50 kali lebih kuat dari vitamin E. Proanthocyanidins juga berfungsi untuk mengurangi radang dengan menekan pelepasan histamin yang berguna bagi tubuh dan dapat digunakan untuk melawan radang encok dan alergi.

Kegunaan lain proanthocyanidins adalah sebagai senyawa antibakteri, dengan menekan perkembangan bakteri *E. coli* yang dapat mengakibatkan sakit perut dan infeksi saluran kencing serta gagal ginjal.

Blackcurrant juga sumber utama lutein, salah satu kumpulan fitonutrien yang dikenal sebagai karotenoid dan memiliki antioksidan yang kuat. Lutein bekerja sama dengan antioksidan lain untuk meningkatkan ketahanan tubuh. Kombinasi antara berbagai antioksidan yang ditemukan pada blackcurrant menjadikannya sebagai pelindung super bagi sistem kekebalan Anda. Selain manfaat-manfaat di atas, sebuah penelitian juga menunjukkan bahwa beberapa zat kimia yang terdapat pada blackcurrant juga dapat membantu para penderita asma untuk bernafas lebih lega. Epigallocatechin yang terkandung dalam blackcurrant dapat bekerjasama dengan pertahanan alami tubuh untuk mengurangi peradangan paru-paru dalam jangka panjang serta menekan peradangan pada alergi yang memicu asma. Sementara antosianin yang merupakan salah satu antioksidan alami berfungsi untuk mengurangi kemungkinan terjadinya radang dan memperkuat daya tahan tubuh secara alami.

Ini dia deretan manfaat dari buah *blackcurrant*

Mencegah penyakit saraf

Blackcurrant memiliki kandungan tinggi *flavonoid phytochemical fenolik* yang disebut *anthocyanin*, yang akan membuat Anda jauh dari penyakit. Misalnya kanker, penuaan, peradangan dan penyakit saraf.

Menambah sel darah merah

Buah ini mengandung zat besi dan mineral yang menjadi faktor penting untuk menambah sel darah merah. Bukan hanya itu saja, manfaat dari si hitam mungil ini membantu produksi sumsum tulang.

Meredakan nyeri

Minyak biji blackcurrant mengandung asam *gamma-linolenat (GLA)*, jenis asam lemak omega-6 yang membantu untuk meringankan peradangan dalam tubuh. GLA juga dapat mengurangi nyeri sendi, kekakuan, dan nyeri pada orang dengan *rheumatoid arthritis*.

Meningkatkan kekebalan tubuh

Blackcurrant merupakan sumber yang sangat baik dari vitamin C sebagai antioksidan, yang membantu tubuh manusia mengembangkan kekebalan tubuhnya.

Membantu metabolisme tubuh

Buah ini merupakan sumber baik dari mineral seperti tembaga, kalsium, fosfor, mangan, magnesium, dan kalium yang sangat penting untuk metabolisme tubuh.

Kopi

Selama ini kita hanya mengenal biji kopi, yaitu bagian dalam buah kopi yang dijadikan sebagai bahan olahan minuman. Siapa sangka jika buahnya pun memiliki khasiat untuk kesehatan. Buah ini berasal dari kawasan Benua Afrika yang akhirnya menyebar ke beberapa negara lainnya. Kopi sendiri berwarna merah untuk yang sudah matang, sedangkan warna hijau menandakan buahnya belum matang. Ukuran buahnya cukup kecil dan berjumlah banyak dalam satu pohon.

Kopi mempunyai beberapa kandungan nutrisi yang bisa bermanfaat untuk dijadikan media yang menyehatkan tubuh. Buah ini mengandung vitamin B2, asam pantotenat, mangan, kalium, magnesium, dan juga niacin. Jika Anda mengonsumsi buah ini terutama bijinya, niscaya Anda akan mendapatkan badan dengan keadaan yang lebih sehat dan juga fresh. Berikut ini ada beberapa manfaat dan khasiat kopi yang perlu Anda ketahui dan perhatikan.



Kenikmatan secangkir kopi banyak orang yang mengaguminya, tapi dibalik nikmatnya kopi menyimpan beragam manfaat. Berikut manfaat kopi diantaranya adalah:

1. Meningkatkan stamina

Kopi memiliki kandungan zat kafein yang tinggi. Adenosin dalam tubuh bekerja sebagai sel yang menyebabkan rasa ingin tidur terhadap otak. Kafein dalam kopi mempengaruhi kinerja sel dan menjadikan pergerakannya lebih lambat. Sehingga membuat perasaan segar lebih lama.

2. Mencegah kanker

Antioksidan pada kopi membantu menekan resiko gejala kanker pada tubuh. Penelitian di Jepang pada sejumlah wanita yang mengonsumsi kopi 2 kali sehari, resiko terjadinya kanker usus besar menurun sebesar 25%.

3. Kopi menjaga kesehatan mulut

Kopi memiliki sifat anti bakteri yang baik bagi kebersihan mulut. Hal ini dapat membantu penyembuhan gigi berlubang, plak dan infeksi gusi. Tentu saja berpeluang besar untuk menekan resiko kanker mulut.

4. Mengurangi resiko diabetes

Penghambatan penyerapan gula dapat dilakukan dengan mengkonsumsi kopi. Kandungan zat asam klorogenat membantu kinerja hal ini pada peningkatan pembentukan insulin. Para ahli telah membuktikan penyakit diabetes yang terjadi pada seseorang, dapat diturunkan sebesar 50% berkat manfaat kopi.

5. Mengurangi resiko penyakit Alzheimer dan Demensia

Alzheimer merupakan salah satu penyakit yang kebanyakan menyerang orang yang telah berusia 65 tahun ke atas. Kopi telah teruji dapat meningkatkan perlindungan terhadap penyakit yang berhubungan dengan degradasi fungsi saraf.

6. Mencegah Parkinson

Selain alzheimer, parkinson merupakan salah satu penyakit yang paling populer yang penyebabnya adalah degradasi fungsi saraf dalam tubuh manusia. Konsumsi kopi secara rutin dapat meningkatkan perlindungan terhadap penyakit parkinson.

7. Meningkatkan Mood

Banyak orang yang secara tidak sadar lebih bergairah dan ceria ketika meminum kopi. Kopi memang merupakan salah satu minuman yang dapat meningkatkan mood seseorang, tidak hanya itu ia juga dapat memberikan efek korelasi pada kebahagiaan.

8. Menyehatkan mulut

Manfaat kopi yang ini tentunya sudah pasti Anda ketahui, yaitu menyehatkan mulut. Selain membuat rongga mulut Anda lebih sehat, buah ini juga bisa menjadikan pernapasan Anda lebih segar dan sedap untuk dihirup, sehingga bisa menambah penampilan oke Anda saat berbicara dengan orang lain.

9. Penghilang stress

Khasiat kopi selain meningkatkan mood juga mampu untuk menghilangkan stress atau depresi. Ketika depresi Anda hilang, pikiran Anda pun akan menjadi jernih, sehingga otak bisa bekerja dengan lebih fresh.

9. Melancarkan pencernaan

Buah kopi juga bisa menyehatkan pencernaan. Jika dikonsumsi dengan kadar yang sesuai, buah ini bisa membantu pencernaan Anda untuk melancarkan proses pengolahan makanan yang Anda konsumsi. Hasilnya, Anda bisa terhindar dari penyakit pencernaan.

10. Sumber energy

Buah kopi adalah buah yang bisa dibuat menjadi makanan yang kaya akan energy. Itulah mengapa banyak orang yang sering meminum kopi terlebih dahulu di pagi hari sebelum mereka bekerja atau melakukan kegiatan rutin tiap harinya.

Khasiat You-Fit untuk Kesehatan

- Melancarkan aliran darah
- Penderita HIV
- Mengobati peradangan pada persendian
- Meningkatkan fungsi ginjal & hati
- Mencegah kanker
- Menekan pertumbuhan kanker
- Meningkatkan kesuburuan
- Meredakan gangguan pernapasan
- Melawan penuaan dini
- Menyehatkan dan melindungi jantung
- Membantu meredakan peradangan
- Mengatasi gangguan ginjal
- Menekan pertumbuhan tumor
- Mengobati diabetes
- Memulihkan dan meningkatkan stamina
- Menghilangkan stress
- Mengobati prostat
- Meningkatkan hemoglobin
- Meningkatkan sistem imun
- Mengatasi susah tidur
- Meningkatkan kekebalan tubuh
- Mencegah parkinson
- Meningkatkan mood
- Meningkatkan memori otak
- Melancarkan haid
- Mengobati gangguan pencernaan
- Meningkatkan keefektifan antibiotik
- Menjaga kesehatan otak
- Meredakan gejala alergi
- Menyeimbangkan kadar kolesterol
- Mengobati sembelit atau susah BAB
- Mengobati asma
- Menghilangkan kerutan di wajah
- Mencegah katarak
- Mengatasi kelelahan
- Menghilangkan migrain
- Meningkatkan energi
- Menyehatkan arteri
- Meningkatkan kekebalan tubuh
- Mencegah stroke
- Mencegah penyakit saraf
- Menambah sel darah merah
- Meredakan nyeri
- Membantu metabolisme tubuh
- Mengurangi resiko penyakit alzheimer dan demensia
- Meningkatkan libido

Thank
You