

Ini Obat Tradisional Penurun Kolesterol yang Alami dan Ampuh

Kolesterol dapat diturunkan kadarnya dengan obat-obatan tradisional.

JAKARTA(IM)- Kolesterol dapat diturunkan kadarnya dengan obat-obatan tradisional. Ya, sebagian masyarakat Indonesia tentu tidak asing dengan pengobatan tradisional, yakni teknik berobat dengan memanfaatkan bahan-bahan alami dan herbal yang menjadi alternatif dari penggunaan obat kimia.

Ada sejumlah penyakit atau kondisi kesehatan yang diyakini bisa diatasi dengan obat tradisional, salah satunya kolesterol tinggi.

Jika Anda ingin menurunkan kolesterol berlebih dalam tubuh secara alami, berikut ini ada lima obat tradisional yang khasiatnya diyakini ampuh untuk mengatasi kondisi tersebut.

1. Jahe.
Di balik rasanya yang agak pedas dengan aroma dan cita rasa yang menyegarkan cukup tajam, jahe

dipercaya sebagai salah satu rempah-rempah yang paling kaya khasiat. Jahe banyak digunakan sebagai obat tradisional dalam upaya mengatasi masalah kesehatan seperti masuk angin dan sebagainya. Namun tanaman ini juga efektif menurunkan kolesterol lho.

Sebuah penelitian yang dimuat dalam Saudi Medical Journal melakukan uji coba penggunaan tiga gram bubuk jahe kepada 85 individu selama 45 hari untuk menurunkan kolesterol, dan hasilnya terbukti ampuh untuk turunkannya kolesterol secara keseluruhan di setiap individu.

2. Bawang Putih.
Selain menjadi bumbu penyedap dalam masakan, bawang putih juga merupakan salah satu tanaman yang menjadi obat tradisional, di mana bawang putih punya manfaat utama untuk meningkatkan kadar insulin dan secara signifi-

kan menurunkan glukosa serta kolesterol dalam darah.

Fakta itu juga didukung oleh sebuah penelitian yang dimuat pada jurnal Nutrition Research and Practice, di mana bawang putih terbukti dapat menurunkan kadar kolesterol jahat (LDL) dalam tubuh.

3. Lidah Buaya.
Tanaman yang terkenal sebagai obat tradisional untuk kecantikan dengan sejumlah

manfaatnya seperti menyehatkan rambut dan kulit wajah. Namun, lidah buaya ternyata juga bisa untuk menurunkan kolesterol herbal. Lidah buaya yang kaya vitamin seperti vitamin B3 (asam nikotinat), vitamin C, enzim lipase, dan asam folat dipercaya dapat menebas kolesterol jahat dalam tubuh secara efektif.

4. Angkak/Beras Ragi Merah.
Angkak atau beras ragi merah sering kali dipilih oleh orang-

orang yang sedang menjalankan diet sebagai menu pengganti nasi putih. Hal ini karena bahan makanan yang terbuat dari fermentasi dengan menambahkan ragi monascus purpureus pada beras merah ini dipercaya mampu menurunkan kolesterol. Dalam penggunaannya sebagai obat tradisional untuk kolesterol, angkak memiliki senyawa kimia yang mirip dengan yang ditemukan pada obat statin. Senyawa kimia tersebut dikenal dengan nama monacolin K.

5. Daun Binahong.

Secara turun-temurun, daun binahong sering digunakan dalam berbagai terapi pengobatan herbal dan tradisional untuk mengobati sejumlah penyakit dalam seperti hipertensi, asam urat, tipes, pegal linu, hingga kolesterol dan diabetes. Binahong dipercaya memiliki kandungan yang baik bagi jantung karena kandungan saponinnya yang mampu untuk menurunkan kolesterol jahat dalam tubuh. ● tom



SAMBUNGAN

transformasi, rakyat kita menjadi lebih sejahtera, kemiskinan turun, kesenjangan semakin menurun. Itu yang kita harus lakukan dengan instrumen keuangan negara," kata Sri Mulyani.

Ia menekankan pentingnya sinergi dan kolaborasi antara Kementerian Keuangan dengan BPKP, khususnya pada pelaksanaan pengawasan transfer ke

daerah dan dana desa (TKDD). Seperti dari belanja pemerintah pusat adalah TKDD, maka Sri ingin bahwa TKDD dapat memberikan manfaat yang signifikan di daerah, baik itu bagi perekonomian maupun bagi kesejahteraan masyarakat.

"Saya sekarang sedang minta jajaran Kemenkeu di daerah-daerah supaya bisa bekerja lebih

rapi, konsolidatif, sinergi, dan lihat bagaimana keuangan negara berfungsi. Saya minta BPKP bisa menjadi partner juga di daerah sehingga kita bisa menunjukkan dan rakyat bisa tahu #UangKita (APBN) itu darimana dan #UangKita dipakai untuk apa," katanya.

Jika keuangan suatu negara dikelola dengan baik, kata Sri,

maka negara memiliki harapan untuk bisa untuk menjadi negara maju.

Tanggung jawab pengelolaan keuangan negara, kata Menkeu, adalah tanggung jawab bersama, baik itu pemerintah maupun lembaga pengawasan pemerintah. "Jangan pernah leleh mencintai Indonesia. Anda punya tanggung jawab yaitu

DARI HAL 1

rakyat tahu setiap rupiah (keuangan negara) yang kita kumpulkan darimana, bagaimana kita pakainya, dan hasilnya apa. Itulah fondasi yang namanya kontrak sosial bernegara yang kuat. Hanya itu yang akan bisa menjaga Indonesia dari berbagai guncangan-guncangan, tentu juga dengan doa dan ikhtiar kita semua," katanya. ● mar

Sri Mulyani: WTP Penting tapi...

Dan MASYA ALLAH, Walau sudah lewat 14 hari, jasadnya masih utuh lengkap tidak kurang satu apapun, wajah rapih mengok ke kanan dan saya bersaksi, jasad Eril wangi seperti wangi daun eucalyptus. Sungguh mukjizat kecil yang sangat kami syukuri. Maha Besar Allah, atas ijinMu, selama 14 hari sungai Aare benar-benar melindungi dan memuncikan jasadnya dari marabahaya.

Hai Eril, saatnya kamu pulang ke tanah air, untuk mengabarkan terima kasih kepada juaan yang mendoakanmu." tulis

Ridwan Kamil.
Sebelumnya, Duta Besar (Dubes) Republik Indonesia (RI) untuk Swiss, Muliawan Hadad mengatakan, ditemukannya jenazah Eril, bermula dari informasi kepolisian Bern bahwa ada penemuan jasad diduga Eril. Penemuan pada pukul 06.50 pagi waktu Swiss atau 11.50 WIB, Rabu 8 Juni 2022.

Sesuai prosedur yang berlaku, kata Muliawan, tim forensik setempat melakukan identifikasi dan penelusuran untuk memastikan jasad yang ditemukan itu benar jenazah Eril.

"Pada hari Kamis 9 Juni 2022 siang waktu Swiss, pihak kepolisian menyampaikan konfirmasi bahwa berdasarkan tes DNA bahwa jasad tersebut adalah benar ananda Eril," kata Muliawan.

Diberitakan sebelumnya melalui Media Swiss, bahwa putra sulung Gubernur Jawa Barat Ridwan Kamil, sudah ditemukan. Dikabarkan bahwa seorang Warga Negara Indonesia (WNI) berusia 23 tahun ditemukan tewas di Sungai Aare, Kota Bern, Swiss. Jasadnya terlihat di cekungan luapan bendungan. ● mar

hak kepolisian menyampaikan konfirmasi bahwa berdasarkan tes DNA bahwa jasad tersebut adalah benar ananda Eril," kata Muliawan.

Diberitakan sebelumnya melalui Media Swiss, bahwa putra sulung Gubernur Jawa Barat Ridwan Kamil, sudah ditemukan. Dikabarkan bahwa seorang Warga Negara Indonesia (WNI) berusia 23 tahun ditemukan tewas di Sungai Aare, Kota Bern, Swiss. Jasadnya terlihat di cekungan luapan bendungan. ● mar

Ridwan Kamil: Jenazah Eril...

dukungan dan doa dari berbagai pihak.

Seperti yang terlihat dari unggahan foto terakhir di akun Instagram Ridwan Kamil saat mengucap syukur jasad sang putra akhirnya ditemukan.

Berikut ini ungkapan Ridwan Kamil:

"Aakhirnya Engkau memberikan kesempatan saya untuk kembali memeluk, membelai dan memandikan anak saya sesuai syariat Islam, juga mengadzankan dengan sempurna di telinganya persis seperti saat Eril lahir.

Pemerintah Malaysia Setuju...

semua pihak dilindungi dan dijamin," katanya dalam sebuah pernyataan.

Saat ini di Malaysia, selain kejahatan yang hukuman matinya wajib, ada beberapa kejahatan lain yang hukuman matinya bisa dijatuhkan atas pertimbangan hakim.

Wan Junaidi mengatakan bah-

wa Undang-Undang perlu disahkan di parlemen untuk membuat perubahan ini. Dia menambahkan bahwa hal itu akan butuh waktu, namun dia tidak memberikan kerangka waktunya. "Prosesnya tidak sederhana yang dibayangkan orang," tuturnya.

Meski menyambut pengu-

juta menyatakan kehati-hatian.

"Pernyataan Malaysia secara publik untuk menghapus hukuman mati wajib merupakan langkah maju yang penting," kata Phil Robertson, wakil direktur Asia untuk Human Rights Watch kepada AFP.

"Tetapi sebelum semua orang mulai bersorak, kita perlu melihat

Anggota parlemen oposisi Ramkarpal Singh - yang partainya berkuasa ketika pemerintah pertama kali mengusulkan penghapusan hukuman mati - mengindikasikan dia mendukung langkah tersebut. "Kami selalu menganjurkan penghapusan hukuman mati wajib," katanya kepada AFP. ● mar

Anggota parlemen oposisi Ramkarpal Singh - yang partainya berkuasa ketika pemerintah pertama kali mengusulkan penghapusan hukuman mati - mengindikasikan dia mendukung langkah tersebut. "Kami selalu menganjurkan penghapusan hukuman mati wajib," katanya kepada AFP. ● mar

Melihat Tren Kenaikan Covid-19...

turut-turut di atas 500 saya cukup khawatir," kata Luhut saat menghadiri rapat bersama Badan Anggaran DPR, Kamis (9/6).

Sebelum kembali menembus angka 500, jumlah kasus harian virus corona di Indonesia cukup stabil di angka 200-300 kasus. Selain kasus harian, Luhut juga khawatir lantaran angka positivity rate Covid-19 kembali melewati angka 1. Padahal, sebelumnya sudah berhasil ditekan di angka 0,5-0,8.

Sebagaimana diketahui, positivity rate merupakan proporsi orang yang dinyatakan positif Covid-19 dari keselu-

ruhan yang dites. Luhut juga mengungkapkan bahwa terdapat varian baru virus corona yang muncul di Amerika Serikat dan menyebabkan lonjakan kasus di Negeri Paman Sam itu.

Sebab itu, pemerintah tak mau terburu-buru menyatakan bahwa pandemi di Indonesia sudah berakhir dan siap menyambut endemi. Ia mengingatkan masyarakat terus disiplin mematuhi protokol kesehatan serta mengikuti vaksinasi Covid-19.

Naik 31 persen

Juru Bicara Satuan Tugas (Satgas) Penanganan Covid-19

Wiku Adisasmito sebelumnya mengatakan, kasus positif Covid-19 mengalami kenaikan 31 persen dalam tiga pekan terakhir.

"Jika dilihat pada grafik kasus positif Covid-19 mingguan terjadi kenaikan 571 atau 31 persen dari kasus tanggal 22 Mei 2022, itu dari 1.814 menjadi 2.385 kasus mingguan," kata Wiku dalam konferensi pers melalui kanal YouTube BNPB, Rabu (8/6) lalu.

Tak hanya itu, kasus aktif virus corona juga naik 10 persen dalam sepekan. Ada lima provinsi yang dilaporkan mengalami kenaikan kasus

aktif yakni DKI Jakarta (30 persen), Banten (38 persen), Jawa Barat (18 persen), DI Yogyakarta (45 persen), dan Jawa Timur (37 persen).

Sementara, Menteri Kesehatan Budi Gunadi Sadikin menjelaskan, kenaikan kasus Covid-19 dalam beberapa hari terakhir disebabkan oleh sejumlah hal, mulai dari varian baru virus corona hingga imbas libur Lebaran.

Budi mengatakan, kasus Covid-19 biasanya naik 27-35 hari setelah Lebaran. "Sekarang terjadi kenaikan, itu pertama normal, setiap hari raya besar pasti ada kenaikan," kata

Budi saat ditemui di Gedung Kemenkes, Kuningan, Jakarta Selatan, Jumat (10/6).

Kendati demikian, menurut Budi, saat ini kenaikan kasus Covid-19 masih dalam taraf aman dibandingkan peningkatan kasus Covid-19 pada Lebaran 2021 dan libur Tahun Baru 2022. Ia mengatakan, saat ini tingkat positivity rate nasional berada di angka 1,15 persen sehingga kondisi kasus masih terjaga.

Ia juga meminta masyarakat tetap waspada dan disiplin menerapkan protokol kesehatan pencegahan virus Corona. ● mar

Keringat Payudara Wanita Ini...

Matto, yang pertama kali muncul di reality show '90 Day Fiance' pada 2020, menghasilkan hingga USD5.000 (Rp73 juta) setiap hari dengan menjual botol keringat payudaranya. Dia menjual produk itu di situs webnya.

Bintang reality show asal

Connecticut, Amerika Serikat (AS) ini mengaku berhasil mengisi hingga 10 botol saat cuaca cukup panas.

Wanita berusia 31 tahun itu menceritakan prosesnya dalam video TikTok. Salah satu videonya diberi judul, "Yang Anda butuhkan hanyalah botol, ma-

tahari, cha cha, dan duduk seperti pohon maple selama berjam-jam!"

"Saya suka menyebut diri saya pohon maple manusia dan [payudara] berkeringat saya - saya duduk di sana dan mengumpulkan keringat saya dengan cara yang sama seperti

pohon maple," terangnya kepada LADbible.

Menguraikan usaha bisnis barunya, Matto mengatakan keringat payudaranya akan membantu mendekatkan penggemarnya yang bisa mencium atau menjilat cairan. Ini bukan pertama kalinya

bintang '90 Day Fiance' menjadi berita utama karena cara anehnya menghasilkan uang. Tahun lalu, Matto membotolkan kentunya dan menjualnya hingga USD1000 (Rp14,5 juta) per botol. Namun bisnis ini harus berhenti di jalan karena dia memiliki masalah kesehatan. ● osm

Jokowi Langsung Tegur HIPMI...

kan', 'lanjutkan', saya yang didemo," kata Jokowi dalam sambutannya, Jumat (10/6).

Jokowi menceritakan ketika Menteri Investasi Bahliil Lahadala mengemukakan usulan perpanjangan masa jabatan presiden. Itu itu lantas memantik demo besar-besaran. "Pertama menyampaikan Pak Mantan Ketua Hipmi, Pak Menteri Investasi. Karena alasan ini... ini... ini...

lanjutkan. Besoknya, nggak ada sehani, saya didemo besar-besaran. Lho yang ngomong bukan saya, yang didemo saya. Demo dong Pak Bahliil," ujar Jokowi.

Jokowi meminta kader Hipmi lebih berhati-hati di tahun politik ini. Sebab, kata Jokowi, dialah yang bakal didemo oleh masyarakat jika usulan dilanjutkan itu terus disuarakan. "Nanti sama, kalau nggak saya jawab,

"Hipmi akan menjadi barometer di 2024. Siapa pun yang menjadi pemimpin di masa depan, saya yakin tidak lepas dari kader-kader Hipmi. Tapi, kalau bisa, Pak Jokowi, jangan cepet-cepet meninggalkan kita," ujar Maming.

Di akhir sambutan, Maming mengemukakan Jokowi adalah kader Hipmi. Dia menyatakan siap mengikuti petunjuk Jokowi.

"Saya harus memberi keyakinan kepada Bapak Presiden Ir Joko Widodo. Beliau adalah keluarga Hipmi, beliau adalah presiden Hipmi yang pertama," ujar Maming.

"Apa pun kebijakan beliau di 2024, kita keluarga Hipmi siap mendukung dan mengikuti apa petunjuk beliau. Lanjutkan, lanjutkan, lanjutkan," ujarnya yang kemudian diikuti teriakan "lanjutkan". ● mar

Perlu Dilakukan Medical Checkup sejak Dini



JAKARTA(IM)- Rutin melakukan medical checkup atau cek kesehatan berkala merupakan salah satu upaya menjaga gaya hidup sehat. Hal tersebut bisa menjadi tindakan pencegahan yang pastinya lebih baik ketimbang melakukan pengobatan.

Demikian sebagaimana diungkapkan dokter sekaligus Ketua Kartini Perindo Jakarta Utara, dr. Komala Dewi dalam Podcast Aksi Nyata #DariKamuUntukIndonesia bertajuk "Peduli Kesehatan Sejak Dini dengan Medical Check Up" di kanal YouTube Partai Perindo.

Dalam kesempatan ini, dr. Komala Dewi memaparkan tentang betapa pentingnya medical checkup dilakukan sedini mungkin. "Medical checkup itu untuk mengetahui (kondisi tubuh), sebelum terjadi

(sakit), sudah diantisipasi. Jadi kita memang harus tahu apa yang ada di dalam tubuh kita," ungkap dr. Komala Dewi, seperti dikutip Jumat (10/6).

Menurutnya, dengan medical checkup, bisa mengetahui kondisi kesehatan tubuh. Sehingga, bila ada suatu penyakit, bisa segera ditangani oleh dokter atau mendorong pasien mengubah ke pola hidup yang lebih sehat. "Jangan sampai sudah terjadi pengobatan, dan itu tentu menelan biaya yang lebih mahal," kata dia. Dokter Komala Dewi pun membagikan tips-tips mengenai apa yang perlu dipersiapkan sebelum melakukan medical checkup.

"Biasa saja persiapannya. Tidur yang cukup, menjaga kesehatan, dan disarankan puasa. Karena, ada beberapa pemeriksaan yang membutuhkan pasiennya untuk berpuasa, minimal 8 jam," terangnya. ● tom

5 Manfaat Sawi bagi Kesehatan Tubuh

JAKARTA(IM)- Banyak orang yang menyukai sayur sawi, selain sehat sayur sawi juga banyak manfaatnya bagi tubuh. Sawi bisa dimasak dengan cara direbus hingga ditumis, semua lezat.

Sawi juga bisa menjadi asupan serat, vitamin dan protein. Dilansir dari berbagai sumber, sawi merupakan sayuran rendah kalori, kaya akan serat dan mikronutrien. Baik juga dikonsumsi setiap hari.

Lalu manfaat apalagi yang bisa Anda dapatkan dari sawi?

1. Kaya antioksidan
Antioksidan adalah senyawa tanaman alami, membantu melindungi terhadap stres oksidatif yang disebabkan oleh radikal bebas yang berlebihan.

Oleh karena itu, sawi merupakan sumber antioksidan yang kaya seperti flavonoid, beta karoten, lutein, dan vitamin C dan E.

2. Vitamin K

Sayuran sawi mentah dan matang adalah sumber vitamin K yang cukup banyak, dikenal sebagai peran penting dalam membantu pembekuan darah. Hal ini juga terbukti penting untuk kesehatan jantung dan tulang.

Kandungan beta karoten dan flavonoid pada sayur ini, telah dihubungkan dengan menurunnya risiko pengembangan serta kematian yang terjadi karena penyakit jantung, seperti yang disebutkan dalam sebuah studi yang diterbitkan oleh

Clinical Nutrition ESPEN.

3. Tingkatkan kekebalan tubuh

Bagi Anda yang sedang menjaga daya tahan tubuh dan meningkatkannya, tak ada salahnya mengonsumsi sawi sebagai sumbernya.

Sekitar 140 gram sawi yang sudah dimasak, terdapat vitamin C dan E yang baik untuk mempertahankan dan meningkatkan kekebalan tubuh Anda.

4. Meringankan Gangguan Pernapasan

Kemudian sawi juga memiliki banyak vitamin dan mineral yang efektif dalam memerangi infeksi virus, seperti pilek dan flu. Kandungan vitamin C pada sayuran ini diklaim, mampu membantu meredakan peradangan karena sinus dan mengurangi risiko tereserang penyakit asma.

Selain itu sawi juga berperan sebagai ekspektoran yang cukup efektif untuk membantu melegakan pernapasan Anda, yakni dengan cara mengeluarkan lendir.

5. Menurunkan kolesterol
Menariknya, ternyata sawi juga memiliki senyawa yang berperan dalam mengikat empedu pada sistem pencernaan Anda. Penting diketahui, karena bisa mencegah terjadinya reabsorpsi asam empedu dan berkaitan langsung dengan menurunnya kadar kolesterol dalam darah, seperti yang dijelaskan dalam jurnal Food Chemistry.

Studi lain yang dipublikasikan dalam Nutrition Research mengungkapkan, sawi dapat menurunkan kadar kolesterol dalam darah. ● tom

InternationalMedia

PEMIMPIN REDAKSI: Osmar Siahaan
PELAKSANA HARIAN: Lusi J, Prayan Purba.
PENANGGUNG JAWAB: Bambang Suryo Sularso.
KORDINATOR LIPUTAN/FOTO: Sukris Priatmo.
REDAKSI: Frans G, Vitus DP, Berman LR, Bambang Suryo Sularso.
ARTISITIK: M Rifki, James Donald, Indra Saputra.
SIRKULASI-PROMOSI: A Susanto, Nurbayin, Slamet, Ahyar, Ferry.
AGEN: JOGJA (Hidup Agency), **PADANG** (Karel Chandra), **PALEMBANG** (Angkasa), **SOLO** (ABC), **BELITUNG** (Naskafa Tjen). **PANGKAL PINANG** (Yuliani, John Tanzil), **BALIK-PAPAN** dan **SAMARINDA** (Cv Gama Abadi, Alan/Tatang), **MAKASSAR** dan **MANADO** (Jefri/Meike, Jemmy), **TARAKAN KALTIM** (Ali), **BALI** (Swasti), **PEKANBARU** (Bob), **LAMPUNG** (Kartika), **SURABAYA**, **MEDAN** dan **PONTIANAK**.
KEUANGAN/IKLAN: Citta.
BIRO BOGOR: Subagiyo (Kepala Biro), Jaidarman.
BIRO TANGERANG: Johan (Kepala Biro).
BIRO BEKASI: Madong Lubis (Kabiro),
BIRO SEMARANG: Tri Untoro.
BIRO BANDUNG: Lyster Marpaung.
BIRO BANTEN: Drs H Izul Jazuli (Kepala Biro), Stefano (Koordinator Berita Serang, Pandeglang dan Lebak).
BIRO LEBAK: Nofi Agustina (Kabiro).
BIRO JAMBI: Ratumas Sabar Riah, Rts Zuchriah.
HARGA ECERAN: Rp 2.500./eks (di luar kota Rp 3.000./eks), Harga Langganan Rp 50.000./Bulan.
PERCETAKAN: PT. Internasional Media Promosindo
ALAMAT: Jl. Kapuk Kamal Raya No. 40-A, Jakarta Barat. (Isi di luar tanggung jawab percetakan).

Alamat Redaksi/Iklan : Gedung Guo Ji Ribao Lt 3
Jalan Gunung Sahari XI No. 291 Jakarta Pusat 10720
Telp : 021-6265566 pesawat 4000
Fax : 021-639 7652.
Twitter: International Media @redaksi_IM