

# Lemon dan Jahe Bisa Pacu Kekebalan Tubuh

Kombinasi lemon dan jahe dapat memberikan beberapa efek positif.

**JAKARTA (IM)** — Cuci dingin tampaknya dapat memengaruhi kesehatan dan kesejahteraan seseorang. Untuk menghadapi ini, sejumlah ahli merekomendasikan kombinasi lemon dan jahe sebagai cara untuk menangkali penyakit yang tidak diinginkan.

Pakar vitamin di Sealions Matt Durkin menjelaskan bahwa lemon maupun jahe kaya akan antioksidan serta vitamin C, yang dapat membantu memperkuat sistem kekebalan tubuh. "Vitamin C mendukung produksi sel darah putih, penting untuk melawan infeksi," ujar Durkin, dilansir Express, Minggu (29/10).

Durkin juga mencatat bahwa jahe dapat membantu mengatasi masalah pencernaan seperti mual, gangguan pencernaan dan kembung, serta peradangan. Selain itu, Durkin menambahkan jika dikonsumsi sebagai minuman panas setiap hari, kombinasi lemon dan jahe dapat memberikan beberapa efek positif.

Ini dapat mencakup peningkatan pencernaan, pen-

ingkatan kekebalan, dan potensi pengelolaan berat badan. Namun, tingkat perubahan ini mungkin berbeda dari orang ke orang," katanya.

Sementara itu, dr. Claire Marie Thomas, dari Evergreen Life, mendukung klaim Durkin tentang manfaat minuman ini bagi sistem kekebalan tubuh dan juga usus. "Jus lemon dapat membantu meningkatkan kadar asam lambung, yang penting untuk kesehatan usus," jelas dr. Thomas lebih lanjut.

Dia juga mengungkapkan jika perut terus-menerus gagal memproduksi asam lambung yang cukup, hal ini dapat memengaruhi kemampuan manusia untuk mencerna dan menyerap nutrisi dengan baik, seperti vitamin B12.

Didorong oleh saran tersebut, Callingham menemukan resep sederhana untuk minuman lemon dan jahe. Resep tersebut melibatkan memeras setengah lemon ke dalam cangkir dan kemudian menambahkan irisan jahe dan air panas.

Ramuhan tersebut didiam-



kan selama tiga menit agar meresap sebelum diminum. Untuk mencoba mendapatkan hasil terbaik selama dua pekan Callingham meminumnya dua kali sehari. Yaitu, di pagi hari dan sebelum tidur di malam hari.

Beberapa resep menyarankan untuk menambahkan madu ke dalam minuman untuk menambah rasa manis, tetapi menurut Callingham rasanya enak tanpanya.

Pada pekan pertama percobaan, Callingham menderita kram parah di perutnya—akibat operasi yang bertahan lama, Callingham

harus mengangkat jaringan endometrium dari beberapa bagian tubuhnya.

Hal ini mereda kira-kira sepekan kemudian—meskipun sebelumnya bersifat sporadis sehingga tidak jelas apakah hal ini dipengaruhi oleh jahe atau tidak. Selain itu beberapa kembung yang Callingham memang mereda, namun sekali lagi sulit untuk mengetahui apakah ini hanya bagian dari proses pemulihan alami.

Tujuan awal dia melakukan uji coba ini adalah untuk menghindari segala bentuk penyakit musiman, dan dalam hal ini uji coba ini berhasil.

Dalam percobaan dua pekan itu, salah satu teman serumah Callingham terserang flu, termasuk batuk terus-menerus.

Biasanya Callingham kemudian menderita penyakit serupa beberapa hari kemudian, terlepas dari upaya apa pun yang mereka lakukan untuk tetap terisolasi. Namun kali ini, Callingham berhasil menghindari nasib yang sama.

Dia tidak pernah yakin apakah ini keberuntungan atau efek perlindungan dari jahe. Tapi satu hal yang Callingham yakini adalah tidak ada salahnya untuk terus meminumnya. ● tom

## Daun Kemangi Diklaim Bisa Mengatasi Beser



**JAKARTA (IM)** - Beser adalah kondisi dimana intensitas buang air kecil semakin besar. Seseorang yang mengalami besar bisa buang air kecil lebih hingga delapan kali setiap harinya. Biasanya, besar disebabkan karena terlalu banyak minum.

Seseorang yang mengalami besar tentunya sangat merasa terganggu. Apalagi ketika bepergian dan dalam perjalanan menggunakan kendaraan. Seseorang akan merasa gelisah karena tak bisa menahan buang air.

Banyak yang percaya bahwa daun kemangi bisa mengatasi besar. Lantas benarkah hal tersebut?

Pendiri dan Inisiator GOLansia dr Abidinsyah Siregar, DHSM, MBA,

MKes, membenarkan kalau daun kemangi bisa menjadi baban alami untuk mengatasi besar.

"Di dalamnya (daun kemangi) ada bahan alam yang dapat membantu kontraksi dari pinggul bagian bawah sehingga bisa menolong daya kontrol kita untuk menahan pipis tanpa disadari," ujar dr Abidin kepada media baru-baru ini.

Dokter Abidin menambahkan tidak ada anjuran seberapa banyak mengonsumsi daun kemangi, namun sebaiknya dibiasakan agar bisa mendapatkan manfaatnya.

"Kalau makan di restoran selalu ada sayuran dan kemanginya, itu bagus dimakan tapi banyak orang nggak mau. Sebenarnya untuk memainkan agar pinggul kita makin kuat," katanya. ● tom

### SAMBUNGAN

## Menteri Bahlil: Isu Perpanjangan...

secara konstitusional, dan kalau tidak, jangan dikembangkan. Sekarang sudah terjadi sudah berlalu, kok masih ada yang bicara tiga periode itu dari seseorang," katanya.

Sementara itu, Sekretaris Jenderal (Sekjen) PDI-P Hasto Kristiyanto sebelumnya menyatakan, sebelumnya menyatakan untuk perpanjangan masa jabatan presiden adalah "Pak Lurah".

Hasto tidak dengan tegas menyebut siapa sosok "Pak Lurah" yang dimaksud. Hal itu diungkapkan Hasto saat ditanya soal isu Presiden Joko Widodo (Jokowi) meminta perpanjangan jabatan menjadi tiga

periode seperti yang diungkap politikus PDI-P Adian Napitupulu.

Awalnya, Hasto mengaku bahwa ia bertemu dengan menteri kabinet Jokowi-Ma'ruf Amin yang menyinggung big data terkait perpanjangan masa jabatan presiden. Menurut Hasto, permintaan itu juga disuarakan oleh beberapa ketua umum (ketum) partai politik (parpol).

"Saya bertemu dengan menteri tersebut dan dikonfirmasi bahwa sikap-sikap ketua umum beberapa partai yang menyuarakan itu (presiden tiga periode), saat itu dikatakan, ya sebagai permintaan 'Pak Lurah'," kata Hasto ditemui di Hotel Borobudur, Jakarta, Jumat (27/10) lalu. ● mar

## Gaya Hidup Tak Sehat Picu Peningkatan Penyakit Jantung Masyarakat Kota Besar

**JAKARTA (IM)** - kardiovaskular masih menjadi penyebab kematian nomor satu di seluruh dunia, dan kini bukan lagi sebagai penyakit orang tua atau lanjut usia. Namun juga sering menyerang kelompok usia produktif, alias generasi muda.

Apalagi penyakit jantung disebut sebagai silent killer, karena hanya sedikit penderitanya yang menyadari bahwa mereka memiliki penyakit jantung dan akhirnya membunuh secara diam-diam.

Data dari Riset Dasar Kesehatan (Riskesdas) menyebutkan, prevalensi penyakit jantung koroner di Indonesia sebesar 0,5 persen pada 2013 meningkat menjadi 1,5 persen

pada tahun 2018.

Bahkan kabarnya pada tahun 2023 penyakit ini akan terus meningkat, terlebih pada penyakit kardiovaskuler masih menjadi ancaman bagi kesehatan masyarakat Indonesia. Disebutkan lebih lanjut, kondisi ini salah satunya dipicu oleh perubahan gaya hidup tidak sehat termasuk karena pola makan yang tidak seimbang.

Ketua Yayasan Jantung Indonesia Cabang Provinsi DKI Jakarta, Ir. Rolet Sinaga M.M. menjelaskan bahwa prevalensi penyakit jantung di DKI Jakarta saat ini masih termasuk tinggi, bahkan selama lima tahun terakhir angka prevalensinya di sekitar 1,9 persen.

"Masih banyak masyarakat yang belum sadar dengan



kondisi kesehatan mereka masing-masing. Apalagi kalau sudah berkaitan dengan penyakit tidak menular seperti penyakit jantung," ucap Rolet, saat ditemui pada acara Festival Jantung Sehat dan Donasi Kolesterol, di Jakarta International Equestrian Park, Jakarta, Sabtu (28/10).

Menurutnya, walaupun seseorang masih memiliki usia yang masih sangat muda, tidak menutup kemungkinan bahwa meninggal karena penyakit jantung bisa terjadi. Nyatanya kasus seperti ini cukup banyak terjadi di Indonesia, terutama di kota besar seperti DKI Jakarta.

Pola gaya hidup termasuk mengonsumsi makanan tidak teratur dan tinggi lemak, disebut menjadi salah satu penyebab utama terjadinya penyakit jantung.

Pola makan tak sehat dan tak seimbang ini, diperparah dengan gaya hidup sedentari atau jarang. Akhirnya berkontribusi pada peningkatan terjadinya penyakit jantung pada seseorang.

"Maka kami terus berpekerjaan aktif dan berupaya mengajak masyarakat untuk yuk mengubah pola makan yang lebih sehat. Caranya dengan menerapkan pola makan gizi seimbang, aktif bergerak, serta cek kesehatan diri secara teratur," saran Rolet. ● tom

### SAMBUNGAN

mengatakan, telah ada pembicaraan terkait pengembangan proyek kereta cepat dilanjutkan ke Surabaya oleh pemerintah kepada pihaknya.

Dia juga mengatakan bahwa pihak investor Tiongkok dan juga Perdana Menteri Tiongkok sangat tertarik menjadi bagian dari kelanjutan proyek tersebut.

"Sudah ada (wacana di-

## Proyek Kereta Cepat Jakarta-Surabaya...

perpanjang) ke Surabaya. Sudah ada pembicaraan (di KCI), termasuk investor Tiongkok, Perdana Menteri Tiongkok sudah berminat," katanya.

Proyek kereta cepat Surabaya direncanakan akan melalui jalur Selatan yakni melewati Yogyakarta. Kereta tersebut nantinya menyambung dengan kereta cepat Jakarta-Bandung.

### Tambah Perjalanan

PT Kereta Cepat Indonesia China menambah perjalanan reguler Kereta Cepat Whoosh dari 14 perjalanan per hari di bulan Oktober, menjadi 28 perjalanan di November 2023.

"Kami menambah jumlah perjalanan menjadi 28 perjalanan karena semakin banyaknya masyarakat yang membutuhkan layanan Kereta

Cepat Whoosh," kata Dwiyana.

Menurutnya, antusiasme masyarakat yang tinggi akan layanan Kereta Cepat Whoosh terlihat dari tingginya jumlah penjualan tiket. Jumlah tiket yang telah terjual, termasuk pemesanan, sejak dibuka pada 17 Oktober hingga 1 November 2023 telah mencapai 124 ribu tiket. Selain itu, jumlah tempat duduk yang disediakan

### DARI HAL 1

meningkat dari 8.414 tempat duduk menjadi 16.828 tempat duduk per hari.

Sementara total penumpang Kereta Cepat Whoosh yang telah diangkut hingga 27 Oktober adalah sebanyak 87 ribu penumpang dengan tingkat okupansi mencapai 90 persen dan jumlah penumpang yang sudah mencapai 13 ribu penumpang dalam satu hari. ● mar

## Serangan Darat Besar-besaran ke Gaza,...

tidak segera menanggapi ketika ditanya apakah tuduhan yang diajukan oleh IDF itu benar.

Reuters dan AFP sama-sama menyatakan keprihatinan atas keselamatan jurnalis di Gaza.

"Situasi di lapangan sangat buruk, dan keengganan IDF untuk memberikan jaminan mengenai kesela-

matan staf kami mengancam kemampuan mereka untuk menyampaikan berita tentang konflik ini tanpa takut terluka atau terbunuh," jelas Reuters dalam sebuah pernyataan menanggapi surat IDF tersebut.

"Kita berada dalam posisi yang sangat berbahaya dan penting bagi dunia untuk memahami bahwa ada tim besar

jurnalis yang bekerja dalam kondisi yang sangat berbahaya," kata Direktur Berita Global AFP Phil Chetwynd.

CNN adalah klien Reuters dan AFP, yang secara rutin menggunakan tayangan video langsung dan rekaman dari kantor berita.

Seperti diketahui, sekitar 100 jet tempur telah menyerang 150 sasaran bawah tanah

Hamas di Gaza dalam pemboman udara terberat dalam perang Gaza sejauh ini.

Serangan ini terjadi ketika penduduk Palestina di Gaza melaporkan bentrokan dengan kendaraan lapis baja dan infanteri Israel semalaman di tiga lokasi di Jalur Gaza.

Dengan hampir seluruh layanan internet dan seluler terputus di Gaza sejak Jumat

(27/10) malam, informasi mengenai situasi di jalur pantai yang dikuasai Hamas dan berpenduduk 2,3 juta orang sangat sedikit.

Namun, rekaman dari posisi kamera media di luar Gaza di Israel dan Mesir menunjukkan malam serangan udara dan artileri tanpa henti mewarnai langit malam berwarna oranye. ● mar

## Nelayan Hilang 2 Minggu, Makan...

menangkap ikan dan memakannya mentah untuk bertahan hidup.

Pria itu, yang tidak disebutkan namanya, telah meninggalkan Gray Harbour di negara bagian Washington pada 12 Oktober lalu di Evening, dengan kapal berukuran 43 kaki.

Para pejabat tidak menyebutkan nama tim penyelamat atau bagaimana mereka mememukannya, namun King-TV di Seattle mengidentifikasi mereka sebagai Ryan

Planes dan pamannya John dari Sooke, sebuah kota di pulau Vancouver di British Columbia.

"Saya melihat sesuatu yang tampak seperti rakit penyelamat di kejauhan dan berlari ke dalam dan menaruh teropong padanya dan kemudian dia menembakkan suar," kata Ryan kepada jaringan tersebut.

"Kami menariknya ke dalam pesawat. Dia memeluk saya erat-erat dan itu sangat emosional," ujar John.

Dia menambahkan bahwa pria tersebut mengatakan kepadanya bahwa dia sendirian di rakit selama 13 hari, dan dia menangkap salmon setelah kehabisan makanan.

"Kami membuatnya sarapan. Dia meminum tiga botol air," lanjutnya.

"Dia sangat lapar, kasihan sekali," tambah Ryan.

Para pejabat mengatakan pria tersebut tampaknya berada dalam kondisi stabil, dan diangkut kembali ke pantai

oleh Penjaga Pantai Kanada dan lembaga penyelamat Kanada lainnya.

Menurut King-TV, pria tersebut dibawa ke rumah sakit di Tofino, British Columbia, untuk perawatan lebih lanjut.

Pria tersebut dan pelaut lain yang berada di kapal Evening seharusnya kembali pada 15 Oktober lalu.

Pada Rabu (25/10), Penjaga Pantai mengatakan mereka menghentikan pencarian mereka sambil menunggu

perkembangan informasi baru.

Keputusan itu diambil setelah kru melakukan pencarian di lebih dari 14.000 mil persegi selama lebih dari delapan jam.

Pelaut lain yang berangkat bersamanya belum ditemukan, dan Penjaga Pantai mengatakan insiden tersebut "masih dalam penyelidikan".

Tidak jelas apakah mereka berencana melanjutkan pencarian. ● osm

## Istri Tinggal di Rumah dengan Mayat Suami...

kerasan fisik terhadap kedua korban. Kami belum bisa menyampaikan, nanti ahlinya yang menyampaikan perkiraan berapa lama korban di TKP biar ahli yang menjelaskan," katanya.

Iverson menambahkan, dalam kasus ini pihaknya juga

telah menyediakan Tim Unit Pelayanan Perempuan dan Anak (PPA) untuk mengawal penanganan media terhadap istri dan anak dari korban di rumah sakit dalam penanganan medis.

Diduga, istri dan anak pertama korban sudah tinggal

bersamajasad suami dan anak kedua selama berminggu-minggu, hingga akhirnya jasad keduanya mengalami pembusukan.

"Ibu dan anak yang selamat masih berada di rumah sakit. Sementara yang masih hidup belum ada kekerasan fisik ter-

hadap ibu dan anak tersebut. Tim sudah kami bagi tugas sesuai kemampuan masing-masing. Tim sedang bekerja mohon bersabar," ujarnya.

Sebelumnya, Warga Koja, Jakarta Utara digegerkan penemuan bapak dan anak bayinya yang tewas membu-

suk. Keduanya tewas di rumahnya Jalan Balai Rakyat, Koja, Jakarta Utara.

Sejumlah orang tampak melihat situasi dan beberapa orang terdengar menangis. Ada juga beberapa polisi berpakaian dinas berjaga di sekitar rumah. ● mar

### InternationalMedia

**PEMIMPIN REDAKSI:** Osmar Siahaan  
**PELAKSANA HARIAN:** Lusi J, Bambang Suryo Sularso.  
**PENANGGUNG JAWAB:** Prayan Purbas.  
**KORDINATOR LIPUTAN/FOTO:** Sukris Priatmo.  
**REDAKSI:** Frans G, Vitus DP, Berman LR, Bambang Suryo Sularso.  
**ARTISTIK:** M Rifki, James Donald, Indra Saputra.  
**SIRKULASI-PROMOSI:** A Susanto, Nurbayin, Slamet, Ahyar, Ferry.  
**AGEN: SOLO (ABC), BELITUNG (Naskafa Tjen), PANGKAL PINANG (Yuliani, John Tanzil), BALIKPAPAN dan SAMARINDA (Cv Gama Abadi, Alan/Tatang), MAKASSAR dan MANADO (Jefri/Meike, Jemmy), TARAKAN KALTIM (Ali), BALI (Svasti), PEKANBARU (Bob), 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 Juzuli (Kepala Biro), Stefano (Koordinator Berita Serang, Pandeglang dan Lebak).  
**BIRO LEBAK:** Nofi Agustina (Kabiro).  
**BIRO JAMBI:** Beni, 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. International Media Web Printing  
**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  
 Tel : 021-6265566  
 Twitter: InternationalMedia @redaksi\_IM