Lampiran b.2 HASIL KLASIFIKASI *K-FOLD CROSS VALIDATION*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| No | Kelas Asli | Kelas Prediksi |
| 1 | Berita Hoaks | Berita Fakta |
| Ginjal, jangan buru buru cuci darah !!!  Biji alpokat diiris kecil kecil lalu jemur sampai kering (spt kerupuk ). Lalu di giling sampai halus, ambil serbuknya lalu buat spt kita buat kopi atau teh. Minum seperti kita minum kopi, 3 x sehari. (…) Kirim ke semua org yg kita sayangi..semoga kita semua hidup sehat...({}) | |
| 2 | Berita Fakta | Berita Fakta |
| Mengapa Sarapan Tak Boleh Dilewatkan?  Seberapa pentingkah sarapan untuk kesehatan tubuh? Walau berbagai penelitian telah membuktikan santap pagi memberikan berbagai manfaat, kenyataannya masih banyak orang yang melewatkannya. (…) Bukan hanya itu, lingkar pinggang Anda akan menyusut sampai 83%. Di sisi lain, Anda akan memiliki suplai energi lebih tinggi. | |
| 3 | Berita Hoaks | Berita Fakta |
| Setiap Hari Bermain Ponsel Sambil Tiduran, Sekarang Ia Lumpuh  Setiap Hari Bermain Ponsel Sambil Tiduran, Sekarang Ia Lumpuh. Sabtu, 2 Desember 2017 15:32 WIB Ponsel atau smartphone dijuluki 'heroin elektronik'. Kenapa bisa disebut begitu ? (…) Namun para dokter mengatakan bahwa mereka tidak yakin apakah tubuhnya akan dapat pulih sepenuhnya dari pengalaman traumatis tersebut. | |
| 4 | Berita Fakta | Berita Fakta |
| Manfaat Mandi Air Hangat untuk Kesehatan Anak-Anak  JAKARTA - Mandi dengan air hangat memberikan banyak manfaat baik untuk anak-anak maupun orang dewasa. Selain merupakan aktivitas wajib untuk menjaga kebersihan dan kesehatan, (…) "Di sisi lain, mandi air hangat juga bisa membuat tubuh lebih rileks sehingga dapat berisitrahat dan tidur dengan nyenyak. Hal ini bukan hanya berlaku bagi orang dewasa tetapi juga anak-anak kita,” kata dia. | |
| 5 | Berita Hoaks | Berita Fakta |
| Cara Menghilangkan Formalin pada Mie, Tahu dan Ikan  HENY BUDI UTARI, PhD. Formalin adalah bahan kimia berbahaya yang kerap dicampurkan ke makanan oleh pedagang curang. Sebagai konsumen kita pun jadi waswas, takut bila tanpa sengaja membeli makanan berformalin dan meracuni diri dan keluarga sendiri. Untungnya, ada cara untuk menghilangkan kadar formalin dari makanan. 1. Ikan Asin Ikan asin yang berformalin perlu direndam selama 60 menit agar formalinnya terlepas dari ikan dan terlarut ke air rendamannya. Level formalin akan berkurang sebanyak 61.25% bila ikan asin direndam dalam air biasa. Sebaiknya, perendaman ikan asin dilakukan di air garam karena dapat menghilangkan level formalin hingga 89.5%. 2. Tahu Tahu yang berformalin pun bisa dinetralkan dengan cara yang mudah. Cara terbaik adalah dengan merebusnya sampai mendidih kemudian menggorengnya. Teknik ini terbukti dapat menghilangkan hampir semua kandungan formalin di dalam tahu tersebut. Cara lain juga bisa dilakukan dengan mengukusnya atau merendamnya di air panas. Namun, kedua cara ini hanya dapat mengurangi kandungan formalinnya, bukan menghilangkannya secara total. 3. Mie Basah Untuk mie basah, caranya lebih mudah lagi. Cukup rendam saja mie dalam air panas selama 30 menit. Teknik sederhana ini terbukti dapat menghilangkan kandungan formalinnya hingga 100%. Jangan lupa, cuci kembali mie dengan air biasa setelah perendaman untuk memastikan tidak ada sisa formalin yang masih menempel. 4. Ikan Segar Ikan segar yang diberi formalin juga bisa dinetralkan kembali sehingga aman untuk dikonsumsi. Campurkan cuka ke dalam air hingga konsentrasinya mencapai 5%. Kemudian, rendam ikan di larutan tersebut selama 15 menit. \*\*\*\* Tolong di share ke ibu2 yg lain agar terhindar dari formalin. | |
| 6 | Berita Fakta | Berita Fakta |
| Ini Bahaya Jika Perempuan Ogah Bergerak di Kantor  Liputan6.com, Jakarta - Sebuah studi menunjukkan bermacam penyakit yang berakar dari jarang bergerak di kantor. Setiap jam duduk, risiko penyakit terkait jantung bagi perempuan bertambah sampai 12 persen. Dilaporkan The Ladders, penelitian berasal jurnal Circulation yang mempelajari 5.638 perempuan berusia 63 hingga 97 tahun. Mereka memakai accelerometer untuk menghitung waktu saat mereka aktif dan duduk. Para subyek penelitian diteliti dalam lima tahun dan menyimpulkan semakin tinggi waktu sedentari (kurang bergerak) di kantor, maka potensi penyakit jantung pun makin tinggi. "Waktu sedentari yang lebih tinggi dan kondisi sedentari yang terus-terusan memiliki dampak langsung dengan penyakit kardiovaskular," tulis John Bellettiere selaku penulis jurnal serta peneliti kardiovaskular. Penelitian di jurnal Circulatio tidak sendirian. Sebelumnya pun sudah ada sejumlah temuan mengenai bahaya duduk terus-menerus di kantor. Kondisi ini memang menyulitkan para pekerja kantoran yang duduk dari pagi sampai sore. Dr. Edward Laskowski yang disertifikasi American Board of Physical Medicine and Rehabilitation menyebut perlu ada usaha untuk berjalan-jalan di sekitar kantor setiap 30 menit. Selain memiliki dampak langsung pada tubuh, ia pun menyebut meluangkan waktu untuk aktivitas fisik bisa membantu kesehatan mental ketika usia bertambah. "Dampak melakukan gerakan, bahkan gerakan santai saja, dapat memiliki efek. Sebagai permulaan, kamu dapat membakar lebih banyak kalori. Ini dapat membawa turunnya berat badan dan peningkatan energi," jelasnya. | |
| 7 | Berita Hoaks | Berita Hoaks |
| Kecanduan gadget membuat Kanker  Buat yang punya anak usia 1-10 tahun atau punya Cucu usia 1-10 tahun Baca dengan SERIUS utk kesehatan dan keselamatan anak dan atau cucu tersayang !!! Perkenalkanlah, saya Retno Seysa Sekarsary Pumpi bdo, selaku Bude dari Ananda Zein Raffael Khasan, usia 3th(blm genap) yang sampai sa’at ini sudah 2 minggu terbaring di Rumah Sakit karena didiagnosa terkena kanker darah.. Yang mana kita semua tidak tahu dan tidak ada gejala sebelumnya. Di rumah anak tersebut aktif, sehat, pintar bahkan sudah sekolah di PAUD. Hanya dalam kurun waktu 1 bulan gejala yang menyerang sangatlah cepat, bermula dari sariawan dan demam, serta mata sedikit bengkak.. Kami mengira hanyalah efek dari menangis yang tak berkeseudahan, hinggan menjadikan mata itu sembab.. singkat cerita kami bawa ke salah satu Klinik Anak dan disarankan untuk langsung dibawa ke Rumah Sakit. Kamipun bawa ke Rumah Sakit dekat kami tinggal dan pihak dokter tidak berani ambil tindakan karena dirasa sudah paran dan harus dibawa ke RS Pantirapih atau Sardjipto.. Mengingat karena kondisi anak sudah lemas kami bawa ke RS Pantirapih dan dirawat 3 hr disana.. dengan kondiis yang semakin memburuk pihak RS merujuk lagi ke RS Sardjipto untuk penanganan yang lebih.. setelah keponakan kami dirawat disana sudah menjalani CT Scan, hasil yang mencengangkan karena keponakan kami mengidap kanker darah.. dan sudah stadium 4! Dengan kemotraphy dan pengambilan sumsum tulang belakang menjadikan kami sekeluarga sedih, prihatin, kenapa anak sekecil ini harrus menderita sakit seperti itu..? adakah salah kami?? Lantas saya mencari jawaban apa yang menyebabkan anak ini sakit seperti ini.. Pihak medis menjawab banyak faktor.. salah satunya adalah terkena RADIASI (bersumber dari Gadget, radiasi wifi). Tersentak kami baru sadar, kami baru percaya selama ini Ananda Zein Raffael sengat intens bermain gadget (hp dengan youtube-nya) dan dari pancara wifi yang ada dirumah kami.. dan membiarkannnya karena anak dirasa diam saat bermain gadgetnya. Kami menangis, kami sedih, kami menyesal.. kenapa kami biarkan anak2 asik dengan gadgetnya.. hingga sekarang terjadilah seperti ini.. Disini kami hanya berbagi kepada saudara2ku, janganlah sampai terjadi hal yang sama seperti pengalaman kami.. janganlah menyesal jika sudah terjadi.. sebelum terjadi lebih baik katakana TIDAK! Untuk anak2 kita yang masih balita.. Dari kami.. mohon dido’akan kesembuhan Ananda Zein Raffael Khasan, agar segera diangkat penyakitnya dan kembali pulang berkumpul bersama. | |
| 8 | Berita Fakta | Berita Fakta |
| 6 Kebiasaan yang Bisa Dicoba Supaya Puasa Kamu Makin Sehat  Jakarta - Memasuki bulan Ramadhan 1440 H penduduk Indonesia yang sebagian besar umat muslim akan menjalankan ibadah puasa. Nuansa berbeda karena perubahan pola tidur, makan, hingga aktivitas membuat bulan Ramadhan jadi kesempatan yang bisa dimanfaatkan untuk mencoba hal baru. Sebagai contoh misalnya orang-orang yang ingin jadi lebih sehat bisa mencoba beberapa kebiasaan baik yang sebelumnya mungkin sulit dilakukan. Harapannya kebiasaan tersebut bisa terus melekat bahkan setelah Ramadhan berakhir. Berikut beberapa contoh kebiasaan sehat yang bisa kamu coba selama Ramadhan: 1. Olahraga pagi Usai sahur dan menunaikan salat subuh, daripada merangkak kembali ke tempat tidur coba kenakan pakaian olahraga kamu mulai menggerakkan badan. Menurut spesialis olahraga dr Michael Triangto, SpKO, dari Klinik Slim and Health RS Mitra Kemayoran olahraga di pagi hari dapat memiliki manfaat mulai dari meningkatkan metabolisme tubuh, meningkatkan kemampuan jantung dan paru, hingga memperkuat tulang. Yang penting, imbuh dr Michael adalah berolahraga ketimbang tidak berolahraga sama sekali. 2. Atur pola makan Kalau biasanya kamu lupa apa saja yang sudah dikunyah mulut satu hari penuh, maka berpuasa dapat jadi 'rem' yang dapat membantu mengatur kembali pola makan. Ahli kesehatan pencernaan dari RS Cipto Mangunkusumo (RSCM) dr Ari Fahrial Syam, SpPD-KGEH, mengatakan lewat berpuasa sebetulnya banyak orang menunjukkan bahwa mereka mampu untuk hidup sehat. "Pasti makannya enggak full. Karena enggak boleh ada istilahnya balas dendam buka itu untuk menggeser makan siang. Memang saat puasa kita mengurangi makan kita dari tiga (porsi -red) menjadi dua," kata dr Ari beberapa waktu lalu. 3. Perbanyak makan buah Buah kurma mungkin jadi lebih sering kita konsumsi selama bulan Ramadhan. Nah kalau bisa coba jangan berhenti di situ dan biasakan membeli berbagai variasi buah lain untuk dikonsumsi. Buah kaya akan serat, vitamin dan mineral yang baik untuk pencernaan tubuh. Konsumsi buah sebelum makan dilihat oleh beberapa studi dapat membantu mengendalikan berat badan dan memperbaiki suasana hati. 4. Minum air putih Sehari-hari kita bisa tidak sadar sering mengonsumsi minuman dengan gula tambahan menjadi kalori ekstra untuk tubuh. Nah di bulan puasa air putih mungkin akan jadi terasa lebih penting karena dibutuhkan untuk melepas dahaga. Sehari-hari kita sebetulnya disarankan untuk mengonsumsi sekitar dua liter air putih untuk memenuhi kebutuhan cairan tubuh. Di bulan puasa hal ini bisa dicapai dengan cara minum segelas setelah bangun, setelah sahur, setelah azan magrib, setelah salat magrib, setelah makan buka puasa, sebelum salat isya, setelah tarawih dan terakhir sebelum tidur. 5. Atur waktu tidur Nah di bulan Ramadhan ini juga kamu bisa mulai belajar untuk mengatur waktu tidur sehingga tubuh cukup istirahat dan bangun lebih awal untuk sahur. Karena kalau tidak, bisa jadi kamu akan melewatkan sahur sehingga tidak bisa menjalankan puasa dengan khusyuk. Jangan lagi sering begadang tanpa ada alasan yang kuat. 6. Berhenti merokok dr Ari menyebut kalau bulan puasa bisa dijadikan momen yang tepat untuk mulai belajar berhenti merokok. Alasannya karena di bulan ini banyak perokok sebetulnya menunjukkan kalau diri mereka bisa mengurangi konsumsi rokok. "Momen puasa ini istilah saya adalah momen move on. Move on dari apa saja. Kenapa saya bilang gitu karena kalau Anda puasa pada saat sahur sampai buka merokok atau enggak? Enggak kan? 14 Jam Anda bisa tidak merokok," kata dr Ari. "Bisa pasti bisa, enggak ada kata enggak bisa. Kalau bukanya mesti merokok ya silahkan saja tapi mesti dihitung. Sehebat-hebatnya dia soal rokok, misal bisa sampai tiga bungkus, kalau berpuasa enggak mungkin tiga bungkus itu dihisap dari mulai buka sampai sahur lagi. Pasti akan berkurang," pungkasnya. | |
| 9 | Berita Hoaks | Berita Hoaks |
| Tusuk Gigi Bisa Sebarkan AIDS  Mereka berniat menyebarkan penyakit ini dengan media tusuk gigi yang banyak terdapat di restoran dan rumah makan. Memakai tusuk gigi tersebut hanya untuk melukai gusinya supaya berdarah lalu diusap hingga tidak kelihatan darahnya, kemudian tusuk gigi yang sudah tercemar tersebut dikembalikan ke tempatnya." | |
| 10 | Berita Fakta | Berita Fakta |
| 6 Olahraga Saat Puasa yang Bisa Kamu Lakukan  Jakarta - Saat puasa bukan berarti tidak bisa berolahraga. Olahraga apa saja yang bisa dilakukan saat puasa agar tetap sehat? Bulan puasa seharusnya membuat kita semakin rajin berolahraga karena bermanfaat untuk badan tetap fit dan bugar. Olahraga apa saja yang bisa dilakukan? Berikut pilihan olahraga saat puasa ramadhan yang bisa kamu coba: 1. Melakukan Gerakan Ringan Olahraga ringan bisa kamu lakukan di rumah saat puasa. Gerakan push-up, sit-up, atau lari di tempat bisa membantu memperlancar peredaran darah dan melatih otot-otot tubuh. Lakukan gerakan ini sesuai kemampuan. 2. Joging Joging bisa menjadi pilihan olahraga yang bisa kamu lakukan sambil ngabuburit. Kamu bisa melakukan lari-lari kecil di taman di bawah pohon-pohon rindang. Manfaat olahraga ini sangat banyak bagi tubuh mulai dari membakar lemak menjadi energi, juga mampu menurunkan berat badan. Pada saat puasa, kurangi waktu joging dari hari-hari biasa. Hal ini bertujuan agar badan tidak diforsir untuk bekerja secara berlebihan. 3. Bersepeda Waktu yang tepat melakukan olahraga saat puasa adalah sore hari menjelang berbuka. Kamu bisa bersepeda santai sambil menikmati waktu berbuka. Bersepeda bisa membuat tubuh merasa lebih senang dan bersemangat. 4. Yoga Yoga sangat baik dilakukan pada bulan puasa. Dengan yoga tidak hanya tubuh yang bugar, pikiranmu juga merasa sehat. Yoga membantu mempercepat proses detoksifikasi dalam tubuh. 5. Lompat Tali Sambil menunggu waktu berbuka, melakukan olahraga lompat tali juga bisa menjadi pilihan. Lompat tali sangat efektif untuk membakar kalori walau terlihat gampang melakukannya. 6. Naik Turun Tangga Olahraga yang satu ini sangat mudah untuk kamu lakukan. Dengan naik turun tangga selama 10 menit cukup membantu menurunkan kalori dalam tubuh. Kamu juga bisa melakukan olahraga ini di tempat kerja dengan naik dan turun menggunakan tangga. Melakukan olahraga saat puasa sangat baik dilakukan. Selain bagus untuk kesehatan, dengan berolahraga juga mampu membuat puasamu terasa lebih singkat. Jangan terlalu memaksakan untuk melakukan olahraga terlalu lama. Olahraga yang berat dan dalam rentang waktu yang lama juga bisa membuat kamu dehidrasi. Selamat berolahraga! | |
| 11 | Berita Hoaks | Berita Fakta |
| 7 PERKARA YANG TIDAK BOLEH DILAKUKAN SETELAH MAKAN  Beberapa kesalahan yang sering kita lakukan setelah makan. 1. Merokok Para ilmuwan telah menetapkan dengan percobaan bahwa merokok satu batang setelah makan setara dengan merokok 10 batang pada waktu yang lain. Artinya kerusakan dan penyakit yang diakibatkan oleh satu batang rokok setelah maka sama dengan kerusakan dan pentyakit yang diakibatkan oleh 10 batang rokok. 2. Memakan buah-buahan secara langsung Sesungguhnya mengkonsumsi buah-buahan segera setelah makan akan menyebabkan terisinya perut dengan udara. Oleh karena itu dinasihatkan untuk tidak memakan buah-buah sebelum satu atau dua jam setelah makan, atau bisa juga satu jam sebelum makan. 3. Langsung Meminum The Dikarenakan daun-daun teh banyak mengandung unsur kimia karbon, di mana bahan kimian ini akan mempengaruhi protein yang ada pada makanan yang kita makan dan menjadikannya keras hingga sukar dicerna. 4. Melonggarkan sabuk di perut Melonggarkan sabuk setelah makan akan menyebabkan mulasnya lambung dan kebuntuannya (penyumbatan usus). 5. Mandi Langsung mandi setelah makan akan menyebabkan mengalirnya darah ke penghujung tubuh, yaitu ke ujung-ujung tangan dan kaki. Akibatnya jumlah darah yang mengalir di sekitar lambung menjadi sedikit. Hal ini menyebabkan lemahnya proses pencernaan. 6. Berjalan Termasuk kesalahan fatal adalah keyakinan banyak orang terhadap pernyataan "Jika engkau berjalan seratus langkah setelah makan, maka sesungguhnya engkau akan menikmati kesehatanmu hingga usia 99 tahun." Ini adalah pernyataan yang salah, di mana langsung berjalan setelah makan akan menyebabkan lemahnya proses pencernaan. 7. Langsung Tidur Sesungguhnya langsung tidur setelah makan akan menyebabkan tidak sempurnanya proses pencernaan yang akan menyebabkan kerusakan lambung atau radang lambung. | |
| 12 | Berita Fakta | Berita Fakta |
| Bisakah Kurangi Lemak Hanya di Area Perut Saja?  Jakarta - Timbunan lemak yang dimiliki seseorang berbeda-beda tempatnya, bisa di lengan atas atau yang paling sering... perut. Berbagai gerakan atau latihan kerap ditujukan untuk spot di mana lemak paling banyak bersarang, misalnya perut dengan plank atau sit up. Ternyata dalam kebanyakan kasus, penurunan berat badan yang terfokus dengan titik semacam ini tidak cukup dilakukan. Satu studi dalam Journal of Strength and Conditioning Research menemukan bahwa latihan intensif selama enam minggu tidak melakukan apa pun untuk melangsingkan tubuh bagian tengah para olahragawan. Apalagi perlu jadi catatan nih, lemak di area perut termasuk yang agak susah untuk dihilangkan. "Beberapa timbunan lemak lebih aktif secara metabolik daripada yang lain, dan yang mungkin lebih responsif terhadap intervensi olahraga," kata Arthur Weltman, seorang profesor kedokteran dan ketua departemen kinesiologi di University of Virginia. "Lemak perut khususnya adalah salah satu lemak yang paling aktif secara metabolisme." Dikutip dari Health, saat berolahraga, olahraga memicu pelepasan hormon. Semakin tinggi intensitas olahraga, semakin banyak hormon yang dipompa oleh tubuh, dan semakin banyak lemak yang aktif secara metabolik yang hilang. Beberapa penelitian Weltman menunjukkan pelatihan interval intensitas tinggi (HIIT), khususnya, dapat melangsingkan bagian tengah tubuh. Bila kamu memiliki lemak yang tersimpan di lengan dan dada, banyak lemak yang aktif secara metabolik, sehingga kemungkinan akan merespons perubahan olahraga dan diet. Kabar buruknya adalah lemak ekstra di wilayah perut dikaitkan dengan risiko lebih besar untuk diabetes, penyakit jantung, kanker, dan penyakit lainnya. Di sisi lain, lemak berlebih di pinggul, pantat dan paha, merupakan lemak yang itu tidak aktif secara metabolik. Kamu pun memiliki risiko lebih rendah untuk banyak penyakit, "tetapi lemak itu sangat sulit untuk dikurangi," tambahnya. Terus olahraga apa dong yang pas untuk menarget bagian perut buncit? Satu studi membandingkan latihan kekuatan dengan latihan aerobik dalam hal pengurangan lemak di berbagai bagian tubuh dan menemukan latihan aerobik seperti berlari, berenang, bersepeda menyebabkan hilangnya lemak seluruh tubuh yang lebih besar, pelatihan resistensi menargetkan lemak perut secara khusus. Jadi kesimpulannya, sit up saja tidak cukup. Kalau kamu mencoba menghilangkan lemak di sekitar perut, campurkan latihan ketahanan dan latihan aerobik intensitas tinggi, bersama dengan diet sehat. | |
| 13 | Berita Hoaks | Berita Fakta |
| "Si kecil yang kaya manfaat"  Mungkin itulah penggambaran buah rambutan tersebut. Hampir semua orang mungkin sudah merasakan betapa manisnya buah merah yang berukuran mini ini. Saat lagi musimnya, buah ini akan mudah ditemui atau didapatkan dipinggir jalan atau di berbagai pasar tradisional dan modern. Harganya yang relatif terjangkau, menjadikan buah ini favorit di berbagai lapisan masyarakat indonesia. Tapi tahukah anda, disamping rasanya yang manis dan asam, buah ini ternyata memiliki segudang manfaat bagi kesehatan tubuh anda. Lalu, apa saja manfaat dahsyat rambutan bagi tubuh tersebut...??? Sahabat, tips kesehatan. Buah rambutan yang juga memiliki nama ilmiah Nephelium Laapaceum, merupakan salah satu jajaran dari berbagai buah - buahan yang berperan besar untuk meningkatkan kesehatan tubuh anda. Buah rambutan ini mudah dikenali dari bentuk buahnya yang kecil dengan warna merah menyala serta dengan adanya serabut yang menyerupai rambut yang memenuhi kulit buahnya. Pada pembahasan kali ini, tips kesehatan akan mengulas berbagai manfaat rambutan yang berkaitan dengan bidang kesehatan itu sendiri. Tips kesehatan, berikut ini manfaat dahsyat rambutan untuk Tubuh anda : 1. Mendongkrak Energi Tubuh Anda. Bagi anda yang mudah capek dalam berbagai rutinitas pekerjaan, mengkonsumsi buah rambutan dapat meningkatkan energi dengan cepat. Ini dikarenakan, buah rambutan mengandung sejumlah karbohidrat dan protein yang dibutuhkan oleh tubuh anda. 2. Menjaga Tubuh Dari Berbagai Radikal Bebas. Udara yang kita hirup tiap detik juga membawa zat-zat berbahaya yang bernama radikal bebas. Buah rambutan mengandung vitamin C yang bermanfaat untuk menjaga dan melindungi tubuh dari berbagai radikal bebas tersebut. 3. Penurun Berat Badan Yang Efektif. Buah rambutan mengandung sumber serat dan air. Sehingga mengenyangkan tubuh dan membuat anda tidak mudah lapar dalam waktu yang relatif lama. 4. Penangkal Anemia Yang Ampuh. Sumber zat besi dalam buah rambutan dapat menghindarkan dari rasa pusing serta membuat seseorang tidak mudah lelah dengan aktivitas kerja yang begitu padat. 5. Pencegah Kanker Yang Ampuh. Asam Gallic yang terkandung didalam buah rambutan dapat menghancurkan berbagai radikal bebas yang berada didalam tubuh yang berpotensi menimbulkan berbagai penyakit kanker. 6. Menguatkan Sistem Imun Tubuh. Kandungan tembaga didalam buah rambutan bermanfaat besar dalam pembuatan sel darah putih. Sel darah putih inilah yang bertugas melawan berbagai virus, kuman serta bakteri yang membahayakan tubuh anda. 7. Organ Ginjal Yang Lebih Sehat. Kandungan fosfor dalam buah rambutan berperan nyata untuk menghilangkan berbagai limbah yang terkonsentarasi didalam organ ginjal anda. | |
| 14 | Berita Fakta | Berita Fakta |
| Kanker Jadi Pembunuh Nomor Satu di Negara Maju  Kanker telah menjadi penyebab nomor satu kematian di negara-negara maju, menggeser penyakit jantung, berdasarkan hasil dua survei global terhadap tren kesehatan yang dilaksanakan selama satu dekade. Dua survei tersebut dirilis Selasa (3/9/2019), kantor berita AFP melaporkan. Data tersebut menunjukkan bahwa penyakit jantung masih menjadi penyebab terbanyak kematian di antara dewasa paruh baya secara global. Kematian akibat penyakit jantung menyumbang lebih dari 40 persen kematian. Penyakit tersebut dikatakan juga bertanggung jawab terhadap sekitar 17,7 juta kematian pada 2017. Namun, berdasarkan hasil penelitian kembar yang dipublikasikan oleh jurnal medis The Lancet, kanker di negara-negara maju kini membunuh lebih banyak orang ketimbang penyakit jantung. “Dunia sedang menyaksikan sebuah transisi epidemi baru di antara berbagai kategori penyakit tak menular, dengan penyakit jantung yang tak lagi menjadi penyebab utama kematian di negara-negara berpendapatan tinggi,” terang Gilles Deganais, seorang profesor emeritus Universitas Laval, Quebec, Kanada. Ia mengatakan penelitian timnya menunjukkan bahwa kanker menjadi penyebab kematian terbanyak kedua di dunia pada 2017, menyumbang hanya seperempat atau 26 persen dari semua kematian.Deganais mengatakan bahwa seiring dengan penurunan angka penyakit jantung secara global, kanker bisa jadi penyebab utama kematian di seluruh dunia “dalam beberapa dekade lagi”. Penelitian itu dilakukan terhadap lebih dari 160.000 orang dewasa di negara dengan pendapatan tinggi, menengah, dan rendah dalam kurun waktu 10 tahun. Hasil studi membuktikan masyarakat di negara miskin rata-rata 2,5 kali lebih berisiko meninggal akibat penyakit jantung ketimbang mereka dari negara makmur. Sebaliknya, penelitian ini menemukan penyakit tak menular seperti kanker dan pneumonia lebih jarang diderita orang-orang di negara berpendapatan rendah ketimbang negara makmur. Penelitian kedua, yang juga dilaksanakan peneliti Kanada, dan pengamatan terhadap data pasien dari 21 negara yang sama, menemukan bahwa “faktor risiko yang dapat dikontrol” menyumbang 70 persen kasus penyakit jantung di dunia. Mereka menjelaskan bahwa faktor-faktor ini termasuk diet dan faktor perilaku serta sosial-ekonomi. Faktor risiko metabolik – kolesterol tinggi, obesitas, atau diabetes – menyebabkan lebih dari 40 persen penyakit jantung secara keseluruhan, dan sejauh ini menjadi penentu terbesar penyakit di negara-negara yang lebih makmur. Namun, ada juga hubungan yang kuat antara penyakit jantung di negara-negara berkembang dan polusi udara rumah tangga, diet yang buruk, dan tingkat pendidikan yang rendah. “Sebuah perubahan dalam tindakan penanganan dibutuhkan untuk mengurangi dampak besar penyakit jantung yang tidak proporsional di negara dengan pendapatan rendah dan menengah,” ungkap Salim Yusuf, profesor kedokteran Universitas McMaster. “Pemerintah di negara-negara ini perlu memulai investasi dengan porsi lebih besar dari produk domestik brutonya dalam mencegah dan memantau penyakit tak menular, termasuk penyakit jantung, ketimbang terlalu besar fokus pada penyakit menular.” | |
| 15 | Berita Hoaks | Berita Fakta |
| Dalam sesuap daging ikan lele, terkandung 3.000 sel kanker.  Untuk anda pengagum ikan lele, memanglah tak seluruh lele hidup atau di budidayakan di kolam yang sekelilingnya ada kandang ayam atau kandang babi. Di indonesia banyak pun yang pelihara ikan lele di kolam-kolam umum. Tapi Mengapa di sebut ikan paling kotor, mungkin saja saja dikarenakan sebagian besar peternak lele berikan makan ternaknya bersama pakan yang datang dari apa pun yang kotor termasuk juga bangkai ayam dan lain-lain. Menurut satu orang peternak lele dari Tiongkok bernama Zhang Ri-hong mengakui bahwa dianya sudah memasok tak sedikit lele yang dipanennya tiap-tiap 3 bln. sekali ke pasar-pasar serta rumah makan di tepi jalan di propinsi Hainan tepatnya di Haikou. Kerap Timbulnya keluhan dari penduduk, satu orang wartawan dari departemen perikanan setempat menelusuri aspek ikan itu. beberapa wartawan mengambil sample tambak dari 7 kolam yang menyimpan lele itu. Ternyata Ketujuh tambak itu seluruhnya dikelilingi oleh kandang ayam juga babi, sedang di dalam tambak itu ada banyak tumpukan sampah. Menurut Hukum fikih dalam Islam, mengonsumsi ikan lele adalah halal. Tetapi kadang-kadang banyak pula peternak lele di Indonesia memelihara lele di empang serta di beri makan berbentuk kotoran. Jika kondisinya seperti itu, jadi ikan lele jadi sama dengan binatang jallalah, yaitu binatang yang mengkonsumsi makanan kotor serta najis hingga hukum mengkonsumsinya merupakan haram. Biar jadi halal kembali, lele mesti dikarantina atau dipisahkan dari ruangan yang bernoda juga di beri makanan yang bersih. Utk diwaktu karantina minimum 3 hari. Bahaya mengintai anda jika mengkonsumsi lele, satu suap ikan lele memiliki kandungan 3000 sel kanker... | |
| 16 | Berita Fakta | Berita Fakta |
| Penelitian: Jalan Cepat Sekali Seminggu, Turunkan Risiko Kematian  Para pakar kesehatan mengatakan jalan cepat sekali atau dua kali seminggu dianggap sudah cukup untuk mengurangi risiko kematian akibat serangan jantung, stroke atau kanker. Pendapat itu berdasarkan pada sebuah studi statistik, yang melibatkan hampir 90.000 orang, yang dirilis Selasa (19/3) pekan lalu, dan dilaporkan oleh kantor berita AFP. Orang-orang yang berjalan kaki atau berkebun 10 menit hingga satu jam setiap minggunya memiliki risiko kematian 18 persen lebih rendah dari penyebab penyakit apa pun dibandingkan dengan mereka yang tidak melakukan gerak badan. Demikian seperti dilaporkan oleh para peneliti dalam jurnal kedokteran olah raga Inggris, British Journal of Sports Medicine. Mereka mendapati bahwa gerak badan atau “aktivitas fisik sedang” selama dua setengah hingga lima jam per minggu yang bisa dibagi menjadi segmen tidak kurang dari 10 menit sekali beraktivitas bisa menghasilkan pengurangan risiko 31 persen. Mereka juga mendapati bahwa orang yang beraktivitas sedikitnya selama 25 jam bahkan bisa mengurangi risiko itu hampir setengahnya. Namun, para peneliti mengakui bahwa tidak semua orang memiliki banyak waktu untuk melakukan latihan seperti itu. Kegiatan yang memompa jantung dan mempercepat denyut nadi seperti bersepeda, lari, dan olahraga kompetitif lainnya “lebih menghemat waktu daripada aktivitas dengan intensitas sedang,” kata mereka. Namun, khusus untuk penyakit kardiovaskular, mereka mengatakan tidak ada manfaat tambahan yang bisa diperoleh dengan menambah waktu jalan cepat dari lima menjadi 25 jam. Para peneliti yang dipimpin oleh Bo Xi, seorang profesor di Departemen Epidemiologi di Universitas Shandong di China utara, menyaring data yang dikumpulkan setiap tahun dari 88.140 orang di Amerika Serikat antara tahun 1997 dan 2008 untuk National Health Interview Survey. Data tentang gerak badan itu kemudian dicocokkan dengan daftar kematian hingga tahun 2011. Para penulis laporan itu mengingatkan bahwa penelitian ini bersifat obervasi, yang berarti bahwa tidak ada kesimpulan yang dapat ditarik tentang sebab dan akibat. Fakta bahwa data mengenai gerak badan itu dilaporkan sendiri oleh mereka yang tercakup dalam penelitian juga berpotensi menjadi kelemahan penelitian itu. Namun, para periset menambahkan bahwa besarnya jumlah orang yang dicakup dalam studi itu bisa dianggap mengimbangi keterbatasan metodologi yang mereka gunakan. | |
| 17 | Berita Hoaks | Berita Hoaks |
| Benarkah Air Perasan Lemon Bisa Sembuhkan Kanker?  Dr. Guruprasad Reddy B V, OSH NEGARA MEDIS UNIVERSITAS MOSKOW, RUSIA. Memohon setiap orang yang menerima informasi ini untuk meneruskannya ke sepuluh orang lainnya, tentu setidaknya satu kehidupan akan terselamatkan!Saya telah melakukan bagian saya, semoga Anda dapat membantu dengan melakukan bagian Anda. Terima kasih! 1.Minum air jeruk nipis bisa mencegah kanker. TETAPI INGAT jangan tambahkan gula. Air lemon panas lebih bermanfaat daripada air lemon dingin. 2.PARE diiris sebanyak 5 iris lalu direndam dengan segelas air panas selama 30 menit lalu diminum setiap 3.UBI KAYU/SINGKONG yg segar tetapi harus direbus dengan panci terbuka, Vitamin B17 terdapat pada singkong yg dapat mematikan sel kanker Air lemon panas membunuh sel kanker. Rendam irisan lemon sebanyak 3 iris dengan air panas jadikan itu minuman sehari-hari sebagai anti oxsidan. Rasa pahit dalam air lemon panas adalah zat terbaik untuk membunuh sel kanker. Air lemon dingin hanya mengandung vitamin C, tidak ada pencegahan kanker. Air lemon panas bisa mengendalikan pertumbuhan tumor kanker. Tes klinis telah membuktikan bahwa air lemon panas bekerja dgn baik utk mematikan sel kanker. Pengobatan ekstrak jenis Lemon ini hanya akan menghancurkan sel ganas, namun tidak mempengaruhi sel sehat. Selanjutnya ... asam sitrat dan polifenol lemon di jus lemon samping, dapat membantu mengurangi tekanan darah tinggi, • pencegahan yang efektif terhadap trombosis vena dalam, memperbaiki sirkulasi darah dan mencegah pengentalan darah. Tidak peduli seberapa sibuknya Anda, tolong cari waktu untuk membaca ini, lalu beritahu orang lain untuk menyebarkan kasih kepada yang lain! \*Indahnya berbagi\* | |
| 18 | Berita Fakta | Berita Hoaks |
| Ganggu Kesehatan, Ini 5 Kebiasaan Minum Air yang Salah  Liputan6.com, Jakarta Mencukupi kebutuhan cairan tubuh dengan mengonsumsi air sangatlah dianjurkan. Hal ini perlu untuk dilakukan karena komposisi tubuh kita didominasi dengan air atau cairan. Oleh karena itu, kita dianjurkan untuk mengonsumsi setidaknya delapan gelas air putih dalam sehari untuk mencukupi kebutuhan cairan di dalam tubuh ini. Di balik kewajiban mencukupi asupan air atau cairan di dalam tubuh, tak banyak orang yang memperhatikan cara minum air yang baik dan benar. Mengapa sangat diperlukan cara minum air yang baik dan benar? Hal ini dibutuhkan untuk bisa mendapatkan manfaat maksimal dari mengonsumsi air. Ya, tidak bisa sembarangan dalam mengonsumsi air. Kerap dianggap sepele, ternyata ada beberapa kebiasaan salah yang sering dilakukan saat minum air. Berikut ini Liputan6.com, Senin (22/7/2019) telah merangkum dari berbagai sumber beberapa kebiasaan salah saat minum air. Minum Air Terlalu Banyak Tidak hanya kekurangan minum air yang bisa membahayakan kesehatan. Ternyata minum air secara berlebihan juga bisa memberikan dampak buruk untuk kesehatan. Pada ginjal manusia, hanya mampu menampung dan memproses 800 – 1.000 ml air per jam. Jadi, apabila kamu kelebihan mengonsumsi air akan menyebabkan ginjal bekerja terlalu keras hingga kadar natrium dalam darah tidak seimbang. Kondisi ini biasanya disebut dengan keracunan air. Jika sudah terlalu parah, bisa menimbulkan kerusakan otak, koma, hingga kematian. Minum Teralu Banyak Sebelum Tidur Rasa haus sebelum tidur memang wajar muncul karena tubuh ingin mencegah dehidrasi. Sebagaimana diketahui bahwa saat tidur malam, kita tidak akan mendapatkan asupan cairan apapun dalam waktu yang cukup lama sehingga akan lebih rentan terkena kondisi ini. Hanya saja, saat tidur, tubuh juga akan memperlambat berbagai fungsi organ tubuh, termasuk ginjal. Hal ini akan berpengaruh besar pada produksi urine yang juga ikut menurun dan membuat kita bisa bertahan hingga pagi hari tidak buang air kecil. Kondisi yang berbeda terjadi apabila kamu mengonsumsi terlalu banyak air sebelum tidur. Tubuh akan kesulitan untuk memperlambat kinerja ginjal karena ada banyak sekali cairan yang harus diproses. Hal ini akan membuat produksi urine akan melimpah sehingga membuat kita sering terbangun di malam hari untuk buang air kecil. Walaupun terlihat sebagai konsekuensi yang wajar terjadi akibat terlalu banyak minum, dalam realitanya nocturia bisa memberikan efek yang jauh lebih buruk. Misalnya saja mengganggu kualitas tidur menjadi menurun drastis. Maka hal ini akan mempengaruhi daya ingat, konsentrasi, dan suasana hati setelah bangun pagi. Minum Sambil Bediri Saat kamu minum sambil berdiri, maka akan membuat nutrisi menjadi terbuang sia-sia. Pasalnya air yang mengalir ke tubuh akan sangat cepat hingga bersisiko terganggunya fungsi paru-paru, jantung, ginjal, dan kandung kemih. Selain itu, tingkat oksigen juga akan terganggu dan tubuh akan mudah merasakan stress dan mengalami ketegangan. | |
| 19 | Berita Hoaks | Berita Fakta |
| Pria ini Cegukan 24 Jam Penuh Selama 6 Tahun, Begini Kondisinya  Suara.com - Cecil Montgomery, seorang pria usia 62 tahun ini mengalami cegukan yang tidak pernah berhenti selama 6 tahun terakhir. Bahkan, cegukannya berlangsung selama 24 jam meski ia sedang tertidur lelap. Pria paruh baya itu mengaku sudah putus asa mencari obat untuk mengatasi cegukan yang tidak berhenti-henti. Awalnya, pria yang berprofesi sebagai sopir truk ini mengalami cegukan tanpa berhenti selama 3 jam. Setelah itu, ia kembali mengalami cegukan yang cukup menyulitkannya selama 10 jam setiap harinya. Lalu selama 6 tahun terakhir inilah ia mengalami cegukan 24 jam penuh tanpa berhenti hingga membuat tenggorokannya sakit. Cecil mengaku menjadi malu setiap kali orang asing mengiranya sedang mabuk. Padahal ia sedang mengalami cegukan dan kondisi ini kian lama membuat kepercayaan dirinya menurun. "Pada awalnya saya pikir mungkin mengunyah permen karet bisa menghentikannya tetapi itu tetap saja tidak bekerja padaku," ujarnya. Menurut dia, cegukannya bisa berhenti kapan pun dan mulai kumat lagi sewaktu-waktu secara tidak pasti. Usaha apapun tidak akan bisa menghentikan cegukannya jika memang belum waktunya berhenti. Kondisi ini pasti sangat sulit untuk Cecil, terlebih ketika berbicara dengan orang lain. "Orang memintaku untuk minum air dan menahan napas, aku sudah melakukannya tetapi itu semua tidak menghentikannya juga," katanya. Saat ini ia hanya bisa mendesak dokter mana saja yang bisa menyembuhkan cegukannya. Di sisi lain, ia juga berusaha untuk tetap tidur nyenyak meski kondisinya pasti mengganggu orang di sekitarnya. | |
| 20 | Berita Fakta | Berita Fakta |
| Peran Penting Nutrisi dalam Menjaga Kesehatan Mental  JAKARTA - Salah satu aspek kesehatan mental yang paling tidak dikenal adalah peran nutrisi. Gelombang psikiatri nutrisi yang meningkat telah menyebabkan hubungan antara apa yang Anda makan dan bagaimana pikiran berfungsi. Tidak dapat disangkal bahwa diet yang dijalani mempengaruhi secara fisik, emosional dan mental. Makan makanan yang baik yang mengandung vitamin, mineral dan antioksidan dikenal memberi makan otak dan berdampak positif. Seseorang dengan diet lebih banyak buah-buahan, sayuran segar, dan minuman, diketahui menggunakan otaknya dengan kapasitas yang lebih tinggi daripada seseorang yang mengisi diet mereka dengan minuman manis dan alkohol.Dilansir dari Times Now News, makanan berinteraksi dengan bahan kimia dalam tubuh secara teratur dan mengubah kinerjanya. Dia bekerja sebagai bahan bakar yang memberi energi, mempercepat dan meningkatkan produktivitas. Makan makanan yang kaya protein, asam lemak omega-3, dan minum air putih yang cukup dipercaya dapat mengurangi tingkat stres dan depresi. Dalam hal kesehatan, fisik atau mental, makan dengan benar adalah satu-satunya aturan. Dalam hal ini penting untuk menghindari makanan yang sarat gula, makanan olahan, atau makanan yang memiliki nutrisi lebih sedikit. Karena itu, junk food, gorengan, dan makanan berminyak sebaiknya dihindari. Adapun diet yang ramah otak meliputi buah-buahan segar, sayuran, produk susu rendah lemak, makanan kaya protein dan gandum utuh. Lemak jenuh, karbohidrat, gula dan lain-lainnya harus ada tetapi dikonsumsi dalam jumlah terbatas. Bekerja dengan diet yang membantu mendapatkan nutrisi penting membantu mengoptimalkan fungsi otak. Beberapa makanan yang harus dimakan untuk kesehatan otak yang lebih baik termasuk stroberi, blueberry, alpukat, kenari, almond, telur, cokelat hitam, kunyit dan lain-lain. Diet nutrisi merupakan rahasia di balik pikiran dan tubuh yang sehat. Nutrisi membantu pertumbuhan tubuh, perkembangan otak, tingkat IQ dan kesadaran seseorang. Sejak bayi dilahirkan hingga usia tua, otak terus berkembang. Makanan bernutrisi bertindak sebagai bahan bakar bagi otak untuk menyalurkan kerjanya, produktivitas, dan cara fungsi tubuh. Makan sehat bisa menjadi tantangan, tetapi makanan jenis ini bisa membantu Anda lebih baik fokus, kesadaran, kebahagiaan, kepuasan, daya ingat menjadi lebih tajam dan meningkatkan daya ingat. Sedangkan, pasien yang menderita penyakit kejiwaan atau masalah pertumbuhan dan perkembangan, menanamkan kebiasaan makan yang sehat, perubahan gaya hidup, baik untuk kesehatan mental dan kebugaran fisik. | |
| 21 | Berita Hoaks | Berita Hoaks |
| Bahaya cek darah gratis  Perhatian jgn cek2 darah yg disebut gratis atau tempat abal2 hati2 modus ini terjadi.. waspadai para guru / kep sek serta ema2 jangan tergiur dengan gratisan cek gula darah Ini WA dari Pangdam IX Udayana. Assalamualaikum. Agar diwaspadai.. dan segera melaporkan jika ada mengaku dari fkaults kedokteran ingin mengukur gula darah atau pengambilan sample darah.. gratis.. segera tolak dan laporkan. Waspada dokter palsu Harap kesediaan anda untuk bantu menangkap mereka dengan cepat jika Anda menemui orang-orang yang berkunjung di depan pintu anda dan mereka mengatakan mereka berasal dari Fakultas Kedokteran untuk bantu mengukur gula darah secara gratis. Segera informasikan kepada polisi karena orang-orang itu ingin menyebarkan virus AIDS melalui alat suntik yang mereka bawa. | |
| 22 | Berita Fakta | Berita Fakta |
| Tak Semua Suplemen Punya Manfaat yang Signifikan  Jakarta, CNN Indonesia -- Suplemen dibutuhkan untuk tubuh. Keberadaan vitamin diyakini dapat meningkatkan daya tahan hingga memelihara kesehatan tubuh.Data yang tercatat oleh American Ostheopathy Association menyebut, hampir 86 persen orang Amerika Serikat mengonsumsi beragam jenis vitamin. Konsumsi vitamin dilakukan dengan harapan akan daya tahan tubuh yang meningkat. Namun, faktanya kurang dari seperempat masyarakat AS mengalami penurunan nutrisi. Mengutip Daily Meal, analisis yang diterbitkan dalam jurnal Annals of Internal Medicine menyebut bahwa kebanyakan vitamin tak seefektif yang dipikirkan banyak orang. Peneliti menelusuri 277 penelitian ilmiah dan 16 perbedaan tipe suplemen. Hasilnya, hampir setiap suplemen yang diuji secara signifikan tidak berkaitan dengan kesehatan. Berdasarkan studi, beberapa suplemen seperti kalsium dan vitamin D justru bisa meningkatkan risiko stroke. "Obat mujarab yang dicari orang dalam suplemen makanan tidak ada di sana [vitamin]," ujar salah seorang penulis studi, Erin D Michos, dalam sebuah pernyataan. Menurutnya, seseorang harus fokus mendapatkan nutrisi dari intervensi diet sehat, dibandingkan melalui konsumsi suplemen. "Jika sudah mendapatkan nutrisi dari konsumsi sehari-hari, tak perlu lagi mengonsumsi suplemen," ujar Michos. Kendati demikian, beberapa suplemen diketahui memberikan dampak positifnya untuk tubuh, meski tak signifikan. Asam folat dikaitkan dengan penurunan risiko stroke sebesar 20 persen. Sementara minyak ikan ditemukan berdampak positif pada kesehatan jantung. Suplemen minyak ikan dikaitkan dengan penurunan risiko serangan jantung sebesar 8 persen dan 7 persen penurunan kemungkinan menderita penyakit jantung. Selain menganalisis efektivitas suplemen, peneliti juga meninjau perbedaan sejumlah program diet sehat. Termasuk di antaranya diet lemak dan garam. Mereka menemukan hanya sedikit jenis diet yang dikaitkan dengan angka harapan hidup yang panjang. Diet mediterania bahkan ditemukan tak memiliki efek signifikan.Satu-satunya intervensi diet yang tampak signifikan adalah pengurangan garam. Asupan garam yang berkurang mampu meningkatkan kesehatan jantung. | |
| 23 | Berita Hoaks | Berita Hoaks |
| Kabar Baik dari Pete  Ternyata PETE merupakan produk ajaib untuk membunuh sel KANKER & 10.000x lebih kuat dari KemoTerapi. Spt diketahui, pohon pete dikenal varietas pete dan petai. Kita bisa makan buah itu dengan cara dimakan langsung, dijur, minuman siap saji, sorbets, kue, dll. Hal ini menghasilkan banyak kebaikan, tapi yang paling menarik adalah efek yang dihasilkan pada kista dan tumor. Buah ini adalah obat yang terbukti melawan semua jenis kanker. Pete dianggap juga sebagai spektrum anti mikroba terhadap infeksi bakteri dan jamur, efektif terhadap parasite internal dan cacing, dpt mengatur tekana darah yang terlalu tinggi & berguna sbg anti depresan, memerangi stress dan gugup. Sumber informasi berasal dari salah satu produsen obat terbesar di dunia yg mengatakan bahwa telah lebih dari 20 tes laboratorium yang dilakukan sejak tahun 1970. Terungkap bahwa : Pete bisa menghancurkan sel-sel ganas di 12 kanker termasuk kolon, payudara, prostat, paru-paru dan pankreas. Senyawa buah ini menunjukkan 10.000 kali lebih baik dari produk Adriamycin, obat kemoterapi biasanya digunakan di dunia. Memperlambat pertumbuhan sel kanker. Dan bahkan yang lebih mencengangkan : jenis terapi dengan ekstrak pete hanya menghancurkan sel-sel kanker ganas & tdk mempengaruhi sel-sel sehat. Selamat untuk yg doyan makan pete. | |
| 24 | Berita Fakta | Berita Hoaks |
| MENGUKUS MAKANAN HARUS DILAKUKAN KETIKA AIR SUDAH MENDIDIH  Informasi dari Rumah Sakit Xuanwu Beijing, Profesor Qi, Jika Anda hendak mengukus makanan, pastikan untuk memasukkan Makanan beberapa saat setelah airnya mendidih.\* Didihkan air tanpa menutup panci terlebih dahulu. Setelah air mendidih letakkan makanan yg akan dikukus ke dalam panci, baru kemudian tutuplah panci Anda. Tidak heran banyak orang yg menderita Kanker. Mengapa?,, Salah satu Faktornya adalah ketika Mereka mengukus Makanan menggunakn Panci,, Mereka tidak menunggu airnya mendidih dulu. Jika Anda menggunakan air dari kran, perlu diketahui air kran banyak mengandung Klorin. Air yang mengandung Klorin tersebut apabila saat dipanaskan, dan pancinya tertutup maka Klorin akan tetap berada di dalam panci dan menyelimuti makanan yg dikukus. Jadi pastikan untuk menggunakan air matang untuk mengukus ATAU Anda dapat menghilangkan Klorin dengan mendidihkan air terlebih dahulu beberapa saat. Klorin mengandung Tri Hallow Metan (THM) salah satu Zat menyebabkan Kanker. Hal ini benar-benar Penting! Bahkan jika hanya mengukus roti pun juga sama. \*Didihkan airnya dengan membuka tutup panci supaya Klorinnya menguap dan Hilang.\* Sederhana bukan? Hal yg Sederhana tapi jika di abaikan bisa berakibat FATAL. \*\_Jauh Lebih Baik menCegah daripada meNgobati\_\* Semoga bermanfaat ya bunda | |
| 25 | Berita Hoaks | Berita Fakta |
| Tanaman Hias Beracun Sangat Mematikan  BAGI YANG PUNYA ANAK KECIL, TOLONG BUANG TANAMAN "DIEFFENBACHIA" YANG BERACUN INI! JANGAN TANAM! Semoga adik Nashwa sehat dan ceria selalu, jadi anak yang baik. Aamiin... Guys, sekedar berbagi. Mungkin ada yang sudah tahu mungkin juga ada yang belum. Kalau di rumah kita menanam pohon keladi seperti gambar ini dan ada anak kecil, lebih baik dibuang saja karena tanaman tersebut ternyata sangat BERACUN! Kejadian sore kemarin. Dek Nashwa main di luar rumah lalu mengambil tanaman ini dan menggigitnya sedikit. Begitu Masuk rumah dia malah menangis sejadi-jadinya merasakan sakit yang teramat sangat padahal tak ada luka apapun. Ibunya Panik dan tak tahu harus berbuat apa. Sang ibu pun menanyakan anak gadis 4 tahun tersebut tadi memang habis ngapain. Si anak pun sambil terus menangis menahan sakit menjawab kalau dia habis menggigit daun tanaman tersebut.Setelah dicari informasinya di google tentang tanaman ini ternyata muncul fakta yang sangat mengejutkan. Dieffebachia. Tanaman hias yang sering ditanam di perkarangan rumah ataupun di pot. Getah dan daunnya ternyata mengandungi calcium oxalate yang bisa menyebabkan kejang-kejang dan gatal-gatal di bibit dan lidah. Tanaman inilah yang membuat dek Nasha menangis sambil mulutnya ternganga dan kejang-kejang. Air liur pun menetes tiada henti. .Dek Nashwa pun lalu dibawa ke klinik terdekat. Sang ibu pun menceritakan kronologisnya. Lalu dokter menanyakan apakah si kecil menelan tanamannya? Sang ibu tak tahu. Begitu juga dek Nashwa belum bisa diajak bicara karena terus menangis menahan sakit. Dokter lalu memeriksanya. Bibir bengkak sedikit. Pernapasan baik-baik saja. Dokter bilang seandainya sampai tertelan bisa menyebabkan radang tenggorokan dan menyumbat saluran pernapasan. Dokter pun lalu memberikan obat. Waktu pulang ke rumah Nashwa sudah mau bicara dan ditanya apakan menelan daun tanaman tersebut atau tidak. Lalu dia bercerita kalau dia mengambil satu tangkai dan menggigit daun tersebut lalu diludahkan kembali karena tiba-tiba bibirnya merasakan sakit dan gatal-gatal. Lalu masuk rumah dan minum air. Untunglah cuma menggigit sedikit dan tak sampai menelannya. Tak terbayang seandainya sampai tertelan entahlah apa yang terjadi selanjutnya mungkin lebih mengerikan. Alhamdulillah kondisi Nashwa sekarang sudah mulai membaik. Untuk para orangtua waspadalah. Namanya juga anak-anak rasa keingintahuannya sangat besar. Masih polos dan masih belum membedakan mana yang baik dan yang buruk ketika bermain. Kita sebagai orangtua lah yang berperan penting menciptakan lingkungan yang aman baginya. Silakan share supaya supaya tak ada korban selanjutnya. | |
| 26 | Berita Fakta | Berita Fakta |
| Ibu dari Segala Penyakit, Diabetes Perlu Diwaspadai  JAKARTA - Diabetes merupakan ibu dari segala penyakit atau induk dari berbagai penyakit degeneratif seperti stroke, hipertensi, jantung koroner dan disfungsi ereksi. Diabetes disebut juga silent killer karena banyak orang tidak menyadari bahwa dirinya menyandang diabetes. Oleh karena itu Konsultan Metabolik Endokrin Dr. dr. Fatimah Eliana, SpPD, KEMD, FINASIM menyatakan bahwa masyarakat harus terus disadarkan akan horornya diabetes. “Masyarakat harus sadar beberapa gejala diabetes karena terkadang tidak disadari. Beberapa gejala diabetes yang sering muncul antara lain rasa haus yang berlebihan, sering buang air kecil, sering merasa ngantuk, sering merasa lapar dan lemas,” ungkap Eliana saat acara Gerakan Lawan Diabetes Bersama Dia di KalCare Lotte Shopping Avenue, Jakarta, Rabu (13/11/2019). Diagnosis dan tindakan cepat menjadi titik awal untuk hidup sehat dengan diabetes. Semakin lama diabetesnya terdiagnosis dan diobati, akibatnya akan lebih buruk bagi penyandang diabetes. Teknologi dasar seperti pemeriksaan gula darah umumnya telah tersedia di berbagai fasilitas kesehatan di negeri ini. Jika sudah terdeteksi, maka langsung diskusikan pola perawatan yang tepat dengan dokter, sehingga semakin kecil kerusakan akibat risiko diabetes. “Mengontrol diabetes adalah komitmen harian, mingguan, bulanan, bahkan tahunan. Karena dengan melakukan pengontrolan dan penanganan diabetes yang tepat dapat menghindari komplikasi akibat diabetes,” lanjut Eliana. Bertepatan memperingati Hari Diabetes Sedunia pada tanggal 14 November, Diabetasol mengajak masyarakat Indonesia untuk secara bersama-sama melawan diabetes dengan cara pengaturan pola makan, konsultasi dengan tenaga medis, olahraga, serta minum obat yang diperlukan. Berbagai kegiatan ini dilakukan Diabetasol di sepanjang November 2019, melalui platform online dan on-ground di berbagai daerah di Indonesia. "Pada tahun ini, Diabetasol melakukan kampanye Lawan Diabetes Bersama Dia. Bersama Dia di sini mengandung makna mengajak semua pihak terkait diabetes untuk melakukan kontribusi bersama melawan diabetes, mulai dari keluarga, teman, tenaga medis, dan kami sebagai total solusi nutrisi diabetes yang selalu menemani penyandang diabetes mengatur pola makan sehat. Hal ini sejalan dengan tema World Diabetes Day 2019 secara global yaitu Keluarga dan Diabetes,” kata Group Business Unit Head of Special Needs Nutrition Kalbe Nutritionals Kiki Maria Sembiring. Hari Diabetes Sedunia dimanfaatkan Diabetasol untuk menggemakan kesadaran akan diabetes, yang tahun ini akan ditempuh melalui jalur online dan on-ground (event) dalam bentuk berbagai acara. Dari Toba sampai Timika akan menjadi saksi perlawanan terhadap diabetes yang menggema dari seluruh Indonesia, bersama Diabetasol. “Sederhananya jika satu keluarga makan sehat dan olahraga bersama-sama, sang penyandang diabetes terbantu untuk beradaptasi dengan cepat pada gaya hidup sehat, seluruh anggota keluarga mendapat untungnya dan mendorong perilaku yang dapat mencegah diabetes di anggota keluarga lainnya. Mengelola diabetes membutuhkan perawatan harian, gaya hidup sehat dan pelajaran terus-menerus tanpa henti. Ini cuma bisa terjadi secara konsisten dan terus menerus jika ada dukungan keluarga,” tutur Kiki. | |
| 27 | Berita Hoaks | Berita Fakta |
| Obat Hewan untuk Sterilisasi Manusia  \*TOLONG DI BACA dan SEBARKAN INFORMASI PENTING\* dari Bpk. \*Agus Susanto\* \*Sat Narkoba Polres Kab Tangerang\* Yang Punya ANAK gadis, ADIK perempuan, KAKAK perempuan atau ANDA sendiri, semua yang berbau PEREMPUAN.....!!! informasi penting ..... Telah beredar sebuah obat baru yg bernama \*"Progesterex"\*. Obat ini adalah pil kecil yg digunakan untuk mensterilisasi. Obat ini sekarang dipakai oleh para pemerkosa pada ~Perayaan pesta ~Pub, Discotique ~Perayaan Reuni dsbnya untuk memperkosa & mensterilisasi korbannya Progesterex dasarnya dijual di beberapa dokter hewan & toko binatang,& digunakan untuk hewan besar. Obat tersebut biasanya digunakan bersamaan dengan Rohypnol (Roofies) semacam obat bius, Pembeliannya harus menggunakan resep dokter. Rohypnol ini semacam \*effervescent tablet\* yang cepat larut didalam air. Pelaku hanya tinggal memasukan \*Rohypnol & Progesterex\* kedalam minuman & Korban tidak akan pernah ingat apa yang telah terjadi pada malam/pagi/siang/ sore itu & Progesterex akan membuat si wanitaTIDAK AKAN HAMIL. Hingga si pemerkosa akan tetap bebas berkeliaran. Tetapi yang perlu diperhatikan, \*EFFECT PROGESTEREX GAK SEMENTARA\* Progesterex dibuat untuk mensterilkan kuda, jerapah & binatang besar lainnya. Setiap wanita yang telah meminumnya \*TIDAK AKAN PERNAH MENGANDUNG LAGI SEUMUR HIDUPNYA\* Kalau bisa di share sekarang !!! \*PEDULI PEREMPUAN\*,, Harap Di Share ke teman2 dan saudara yang lain karena sangat bermanfaat !!! | |
| 28 | Berita Fakta | Berita Fakta |
| Broadcast WA Whatsapp - Kesehatan - Bells palsy  Tolong dibaca,,,!!!(20/8/18)Ada seseorang merasakan hidupnya sehat2 saja, tapi tiba2 di suatu pagi, pas dia bangun tidur, mendadak dia ? bhw muka dia nggak bs bergerak sm sekali. Dia pikir kena stroke ringan, tp stlh diperiksa Gula darah, kolesterol & tekanan darahnya jg normal & setelah didiagnosa lebih lanjut ternyata dia kena serangan yg namanya \*BELL'SPALSY. Penyebabnya adalah : ANGIN DINGIN,Ternyata dia tidak sadar kalau dia sering terkena angin AC atau kipas angin di kantor maupun rumahnya & dia juga sering mengarahkan AC di mobilnya kearah badan & mukanya. Hal ini adalah penyebabnya, meski dia nggak merokok, minum alkohol, dan dia selalu hidup sehat. Alhasil, separo muka dia nggak bisa b'gerak. Dia nggak bisa senyum, matanya yg kanan nggak bs berkedip & bahkan lidahnya nggak bisa gerak ke sebelah kanan. Hal ini disebabkan krn PERADANGAN SARAF ke-7, yg letaknya ada di BELAKANG TELINGA sampai ke LEHER kita. Makanya mulai sekarang lindungi leher anda dengan syal atau jangan duduk di spot yg terkena langsung angin AC. Jangan arahkan semburan angin AC langsung ke tubuh dan muka kita!!!. BELL'S PALSY Disease ini bisa juga menyebabkan angin duduk/masuk angin ke jantung (akibat lainnya bisa mendadak meninggal) atau kena paru2 basah dll. Beritahukan dan selamatkan teman2 yg anda sayangi agar Tidak lebih banyak lagi yang menjadi korban. Penyakit ini ! Mohon diteruskan kepada orang2 yg anda peduli. ({}) Jangan berhenti di Anda!!! Sumber : DR.WILLIAM MBA. RS.SILOAM JKT Semoga bermanfaat. | |
| 29 | Berita Hoaks | Berita Fakta |
| Tuntaskan penyakit kanker, virus, bakteri, depresi hanya dengan kunyit kombinasi lemon  Kunyit merupakan salah satu obat alami yang paling ampuh! Kunyit adalah anti-inflamasi, antioksidan dikemas, melawan kanker, anti-bakteri dan anti-virus super makanan dan sekarang, telah ditemukan untuk mengangkat depresi lebih efektif daripada obat konvensional lainnya! Perkelahian kunyit depresi Akar yang super ini sangat bermnafaat bagi kesehatan kita. Ini kaya antioksidan, memiliki sifat anti-inflamasi, itu bagus untuk kesehatan otak. Menurukan resiko penyakit jantung dan telah ditemukan untuk mengangkat depresi, seperti yang telah disebutkan sebelumnya. Dalam percobaan klinis pada gangguan depresi mayor (MDD), kurkimin (bahan aktif dalam kunyit) ditemukan memiliki efek yang sama sebagai fluoxetine obat resep (bentuk generic Prozac), tanpa efek samping! | |
| 30 | Berita Fakta | Berita Fakta |
| Jangka Panjang Penggunaan Vape, Seorang Pria Meninggal Dunia  Pemerintah bidang kesehatan Illinois melaporkan kematian seorang pasien yang mengidap penyakit pernapasan parah akibat mengisap vape. Menurut mereka ini adalah kematian pertama di Amerika Serikat terkait penggunaan rokok elektrik. Berita ini dirilis Jumat (23/8/2019) oleh Departemen Kesehatan Masyarakat Illinois. Namun pemerintah tidak memberi informasi lain terkait pasien, termasuk nama atau tempat tinggalnya. Pada rilis ini juga disebutkan jumlah orang yang mengidap penyakit pernapasan akibat mengisap vape justru meningkat dua kali dalam seminggu terakhir, yaitu menjadi 22 kasus. Mereka yang mengidap penyakit pernapasan disebut berusia 17 hingga 38 tahun dan selalu mengalami gejala batuk, sesak napas, dan kelelahan. Sedangkan beberapa mengalami muntah dan diare, melansir INSIDER. "Tingkat keparahan penyakit yang dialami orang mengkhawatirkan dan kita harus mengatakan bahwa menggunakan e-rokok dan vaping bisa berbahaya," kata Direktur Departemen Kesehatan Masyarakat, Dr. Ngozi Ezike. Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit (CDC) Amerika mengatakan pada 17 Agustus lalu, mereka sedang menyelidiki 'sekelompok' penyakit paru-paru yang diyakini dapat dikaitkan dengan penggunaan e-rokok setelah kasus-kasus seperti itu dilaporkan di 14 negara bagian, termasuk Illinois. Rokok elektrik umumnya dianggap lebih aman daripada rokok konvensional, yang membunuh hingga setengah dari semua pengguna seumur hidup, menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO). Tapi, mengisap vape juga mempunyai efek kesehatan jangka panjang yang sebagian besar belum diketahui. Pada April lalu, Badan Pengawas Obat dan Makanan AS (FDA) mulai menyelidiki kasus kejang di antara pengguna vape. | |
| 31 | Berita Hoaks | Berita Hoaks |
| MENGETAHUI KANDUNGAN PASTA GIGI DARI KODE WARNA  Coba cek kode warna register pd pasta gigi anda. Letaknya ada diujung tengah pasta gigi. Warna menunjukkan bahan pasta gigi tersebut. Adawarna hitam, biru or hijau. Kode warna register yg sy pakai hijau, menunjukkan terbuat dr bahan alami…..kl kamu? | |
| 32 | Berita Fakta | Berita Fakta |
| Makanan Yang Harus Dihindari Penderita Asam Urat  Makanan Untuk Penderita Asam Urat hampir sama saja seperti program diet, hanya saja bedanya agar penderita asam urat dapat mengurangi dampak dari penyakit asam urat yang mereka derita dengan cara mengikuti pola makan atau program diet yang sudah disusun sedemikian rupa. Penyakit asam urat disebabkan oleh pola makan yang tidak sehat yaitu terlalu banyak mengkonsumsi makanan-makanan yang mengandung zat purin. Zat purin bukanlah jenis zat yang bisa Anda temukan di dalam makanan yang berasal dari makhluk hidup. Anda perlu mengkonsumsi zat purin karena tubuh memerlukan zat tersebut untuk proses metabolisme tubuh tapi jika mengkonsumsi secara berlebihan maka justru penyakit yang akan muncul, salah satunya adalah penyakit asam urat ini. Berbicara mengenai Makanan Untuk Penderita Asam Urat maka akan banyak sekali daftar larangannya. Semakin Anda berumur lebih baik Anda memastikan betul tentang beberapa hal, terutama menu makanan yang Anda konsumsi setiap hari. Jeroan, seafood, makanan kaleng, makanan bersantan serta makanan kaya protein dan lemak adalah jenis-jenis makanan yang seorang penderita asam urat harus hindari. Beberapa sayuran seperti asparagus, buncis, kembang kol, kangkung, daun papaya serta kacang-kacangan juga semestinya dihindari atau dikurangi konsumsinya karena kadar zat purin dalam sayuran-sayuran tersebut cenderung lebih tinggi dari sayuran yang lainnya. Tidak ada salahnya bagi Anda untuk memulai pola hidup sehat sejak dini. Walau Anda masih muda pastikan Anda hanya mengkonsumsi makanan-makanan sehat dan bergizi yang mengandung zat-zat yang dibutuhkan tubuh secara cukup, jangan terlalu berlebihan atau pula jangan terlalu kekurangan, karena kekurangan zat purin di dalam tubuh juga dapat menyebabkan gangguan kesehatan. Dan bagi para penderita asam urat, pastikan Anda memperhatikan pola makan ada serta mengkonsumsi jenis makanan yaitu Makanan Untuk Penderita Asam Urat. | |
| 33 | Berita Hoaks | Berita Fakta |
| BAHAYA TEH CELUP  Apakah benar teh celup membahayakan kesehatan? Mengapa demikian? Ternyata penyebabnya lebih pada kemasannya, kantong kertas kecil berserat renggang yang ternyata mengandung chiorine, yang antara lain bisa menyebabkan kemandulan, keterbelakangan mental dan kanker! Bahaya CHLORINE Pada umumnya kertas dibuat dari pulp (bubur kertas), yang terbuat dari bahan kayu, bubur ini berwarna coklat tua. Untuk membuat serat pulp itu berwarna putih, digunakan sejenis bahan kimia pemutih yang terbuat dari senyawa chlorine yang sangat pekat. Saying dalam prosesnya chlorine ini tetap tertinggal dalam produk kertas karena tidak dilakukan penetralan karena biaya yang sangat tinggi. Kertas semacam inilah yang kemudian digunakan sebagai kantong teh celup. Kandungan zat klorin di kantong kertas teh celup akan larut. Apalagi jika anda mencelupkan kantong the lebih dari 3-5 menit. Klorin atau chlorine, zat kimia yang lazim digunakan dalam industry kertas. Fungsinya sebagai disinfektan kertas, sehingga kertas bebas dari bakteri pembusuk dan tahan lama. Selain itu, kertas dengan klorin memang tampak lebih bersih. Karena bersifat disinfektan, klorin dalam jumlah besar tentu berbahaya. Tak jauh beda dari racun sehingga banyak penelitian mencurigai kaitan antara asupan klorin dalam tubuh manusia dengan kemandulan pada pria, bayi lahir cacat, mental terbelakang, dan kanker. Nah, mulai sekarang jangan biarkan teh celup anda tercelup lebih dari lima menit. Atau kembali ke cara yang sedikit repot menggunakan teh bubuk. Minumlah teh bukan klorin. Lindungin keluarga anda dari gangguan kesehatan di masa depan. Hindari teh celup atau produk lain yang mengandung clorine. SEMOGA BERMANFAAT! | |
| 34 | Berita Fakta | Berita Fakta |
| Olahraga Yoga Bisa Menurunkan Tekanan Darah Tinggi  Salah satu cara efektif dalam menjaga kesehatan adalah berolahraga secara rutin. Olahraga sangat banyak macamnya, salah satunya adalah Yoga. Berlatih Yoga selain mampu membuat pikiran lebih tenang, juga dapat meredakan tekanan darah tinggi. Kabar baik bagi mereka yang menderita hipertensi bukan hanya menenun karena disampaikan oleh seorang peneliti dari Fakultas Kedokteran Universitas Duisburg Essen, Jerman, Holger Kramer. Hasil penelitiannya, yang diterbitkan dalam American Journal of Hypertension, mengungkap fakta bahwa orang dengan hipertensi telah menurunkan tekanan darah mereka setelah berlatih yoga secara teratur. Dari 452 pasien dengan hipertensi yang termasuk dalam penelitian ini, beberapa diminta untuk melakukan perawatan hipertensi hanya untuk menurunkan tekanan darah mereka. Beberapa peserta lain diminta berlatih yoga secara rutin selama 8 minggu. Hasilnya benar-benar spektakuler karena mereka yang rutin berlatih yoga telah dikenal untuk mengurangi tekanan darah sistolik dan sistolik lebih banyak daripada mereka yang hanya mengobati hipertensi. Mediumnya lebih rendah hingga 7 mmHg untuk ekstensibilitas dan 10 mmHg untuk tekanan pada kandung kemih. Sebelum hasil penelitian ini terungkap, sudah ada beberapa temuan yang melaporkan hubungan yoga dengan pengobatan berbagai penyakit lain seperti asma, penyakit jantung, skizofrenia, gejala menopause, penyakit kardiovaskular, depresi, kanker payudara dan sakit punggung. Melihat banyak manfaat yang bisa kita dapatkan dari berlatih yoga secara rutin, tidak ada salahnya jika kita mencoba melakukan protein yoga. Tapi ingat untuk berlatih yoga dengan benar dan selalu berusaha didampingi oleh para ahli agar aman dan manfaat yang kita dapatkan bisa lebih kuat. | |
| 35 | Berita Hoaks | Berita Fakta |
| SEMANGKA YANG DIMASUKAN DALAM KULKAS BISA SEBABKAN USUS MEMBUSUK  Karena makan potongan semangka yang ditaruh di dalam kulkas, pria ini menderita obstruksi usus. Bagian usus yang tak lagi berfungsi harus diangkat. Cara termudah untuk menyimpan bahan makanan ialah meletakkannya di dalam kulkas. Hal ini dinilai mudah dan praktis. Sehingga banyak orang yang sengaja menyetok bahan makanan disana. Namun, jangan asla meletakkan bahan makanan didalam kulkas. Apalagi bahan makanan segar. Seperti sayuran dan buah-buahan. Selain bisa mengurangi kandungan nutrisi, bahan segar tersebut juga bisa terkena bakteri. Hal inilah yang dialami zhang. Pria berusia 70 tahun itu terpaksa menjalani operasi darurat karena menderita obstruksi usus. Ini terjadi lantaran dirinya memakan potongan semangka yang ia letakkan didalam kulkas seharian. Kena Hujan, Haruskah Keramas Pakai Air Hangat Supaya Tidak Pusing? Musim hujan yang tidak bisa ditebak, membuat Anda sering hujan-hujanan karena tidak bawa payung. Anda mungkin sering diingatkan bahwa hujan-hujanan bisa bikin sakit. Mulai dari terkena flu, masuk angin, hingga sakit kepala. Biasanya akan diminta untuk segera keramas dengan air hangat sehabis hujan-hujanan. Katanya, sih, hal ini dilakukan supaya Anda tidak pusing atau sakit kepala setelah terkena hujan. Apa benar begitu? Yuk, cari tahu faktanya lewat ulasan berikut ini dilansir Hello Sehat. | |
| 36 | Berita Fakta | Berita Fakta |
| Kram Otot Kaki Bisa Jadi Gejala Penyakit Liver  Jakarta, CNN Indonesia -- Jangan anggap sepele rasa kram yang melanda kaki atau kram otot kaki. Pasalnya bisa jadi ini bukan sekadar kram bisa melainkan tanda penyakit liver. Rasa sakit pada otot kaki bisa menjadi tanda kondisi liver Anda. Parahnya hal ini biasanya diabaikan, namun pada kenyataannya ada data medis yang membuktikan bahwa ada hubungan di antara kram otot kaki dengan pasien sirosis. Afif Zaman, editor NEJM Journal Watch Gastroenterology, prevalensi kram otot pada pasien sirosis berkisar antara 22-28 persen, tergantung pada kramnya. Mengutip Medical Daily, menurut sebuah studi yang dilakukan pada Maret 2019 oleh Departemen Gastroenterologi dan Hepatologi RSU JA Hiroshima di Hatsukaichi, Jepang, juga menemukan bahwa kram otot juga lazim terjadi pada pasien dengan penyakit hati kronis. Peneliti menemukan bahwa pasien wanita, penderita diabetes dan penderita penyakit ginjal kronis cenderung mengalami kram otot. Para peneliti juga menunjukkan bahwa pasien dengan penyakit hati berlemak nonalkohol cenderung mengalami kram otot karena berkurangnya massa otot. Namun mengutip berbagai sumber, kram kaki bukan hanya disebabkan oleh gangguan penyakit liver semata. Ada banyak alasan lain yang menyebabkan kram di kaki. Beberapa di antaranya adalah kehamilan, olahraga ekstrem, asupan obat-obatan, termasuk statin. | |
| 37 | Berita Hoaks | Berita Hoaks |
| LINTAH DALAM DAUN BAWANG  Kalau beli daun bawang saat mau dimasak, terlebih dahulu sebaiknya disayat.. Karena isinya daun bawang terkadang ada telur lintah yg bisa berkembang didalam perut kita.. Karna tdk mati waktu dimasak WASPADA YA MAK MAK | |
| 38 | Berita Fakta | Berita Fakta |
| BAHAYANYA SAYAP & CEKER AYAM?  Entah Anda sudah menikah atau belum menikah, maka perempuan harus berhati². Baru² ini artis Tionghoa, Xia Yi divonis tumbuh LISTS dalam rahim (kista coklat) dan Hu Qing Wen melakukan operasi tumor yg penuh dengan darah, dan darahnya berwarna hitam gelap. Mereka berpikir bahwa setelah operasi akan sembuh, tetapi hanya beberapa bulan kambuh lagi, sehingga akhirnya mereka melakukan konsultasi ke ginekolog. Dokter Ginekolog tsb kemudian bertanya : "Apakah Anda suka makan sayap ayam?" dia sangat terkejut, "Loh, kok dokter bisa tahu kesukaanku?" "Hormon pertumbuhan (growth-hormone) ayam ataupun antibiotiknya, selalu diinjeksi di bagian sayap, atau leher ayam. Sementara kaki Ayam tempat menimbun "end product" antibiotik dan turunan "second hormonal" Dokter tsb meneruskan : Karena itu kegemaran makan sayap ayam atau kaki, akan serta merta menambah sekresi hormon bagi wanita. Akibatnya "second hormonal" tsb akan terakumulasi menjadi TOXIN yg ujung²nya menjadi karsinogen, sehingga wanita pengkonsumsi SAYAP + KAKI ayam sangat rentan terkena kanker yg berkenaan dengan kelenjar hormonal seperti : kanker rahim, cervix dan payudara. Oleh karena itu, kami menyarankan Anda jangan "banyak" mengkonsumsi sayap ayam atau kakinya. Saat ini 80% wanita memiliki fibroid rahim dan mudah untuk mendapatkan kista coklat tersebut. Ketika Anda menerima pesan ini, Apa yg akan Anda lakukan ? Meneruskannya kepada teman dan keluarga di sekitar (teman² terutama perempuan). Atau end-chat dan skeptis ? Ekspektasi saya : Jika di friend-list anda ada 851 kontak, cukup 10 orang saja yg men-share ulang, sehingga minimal juga ada 10 orang yg baca. Snow ball effect, siapa tau di kelipatan kesekian ada yg TERTOLONG Karena anda peduli... indahnya berbagi. | |
| 39 | Berita Hoaks | Berita Fakta |
| OBAT AJAIB UNTUK KANKER  by Dr. Cynthia Jayasuriya. Ini pengalaman saya sendiri, sembuh dari kanker dengan singkong. Semoga pengalaman ini bermanfaat untuk banyak orang. Saya mengidap kanker kandung kemih stadium 2, setelah tujuh tahun mengidap kanker di urethra. Ginjal, urethra, dan sebagian dari kandung kemih sudah diangkat. Setelah itu Saya menjalani radiasi di bagian perut. Saya merasa sehat selama tujuh tahun. Saya menjalani pemeriksaan rutin setiap tahun. Pada tahun ke tujuh itu, ada darah dalam urine. Saya yang ternyata disebabkan oleh berkembangnya lagi sel kanker di kandung kemih. Kanker baru itupun diangkat lagi. Tapi bagaimana kalau kanker itu berkembang lagi ..? Dari internet saya menemukan informasi tentang penggunaan biji aprikot untuk pengobatan Kanker di Australia dan Amerika tanpa kemoterapi. Seorang dokter dari Inggris yang bertugas di sebuah tempat terpencil di Afghanishtan menemukan kandungan vitamin B17 dalam biji aprikot. Di Afghanishtan, kekayaan seseorang diukur dari jumlah pohon aprikot yang dimilikinya. Mereka tidak hanya makan buah aprikot, tetapi juga bijinya. Biji aprikot memiliki bentuk almond dan rasanya pahit. Orang-orang dari wilayah ini tidak ada yang menderita kanker. Setelah diteliti, biji aprikot mengandung vitamin B17. Pada saat sedang dirawat karena kanker, saya ingin tahu jenis makanan rutin kami yang mengandung vitamin B17. Ternyata vitamin B17 ada dalam singkong. Jadi saya makan singkong 10 gram tiga kali sehari. Setelah dikonsumsi selama 1 bulan, Saya melakukan pemeriksaan kandung kemih yang dilakukan oleh doker yang menangani kanker Saya. Beliau terkejut karena kandung kemih Saya benar-benar bersih dan normal. Selama makan singkong, Saya merasa sangat fit dan orang lainpun melihat Saya sangat sehat. Setelah itu setiap tiga bulan Saya periksa dan hasilnya tetap bersih. Sejak itu Saya hanya makan singkong dan tidak menjalani pengobatan lainnya. Secara sederhana, cara kerja singkong sbb : Nama ilmiah vitamin B17 adalah Amygdaline. Sel kanker adalah sel yang belum matang dan memiliki enzym yang berbeda dengan enzym normal. Ketika vitamin B17 digabungkan dengan enzyme sel normal, B17 akan terurai menjadi 3 jenis gula. Tetapi ketika tergabung dengan enzyme sel kanker, B17 terurai menjadi 1 gula, 1 benzaldehida dan 1 asam hidrosianik. Asam hidrosianik inilah yang membunuh sel kaker secara lokal. Biji aprikot dan singkong sama-sama mengandung vitamin B17. Setelah saya menulis artikel sebelumnya pada tahun 2010, Saya menerima beberapa informasi dari pasien kanker yang juga mengkonsumsi singkong. Mr. Pereira, Pria berusia 70 tahun, terdiagnosis mengidap kanker prostat. Istrinya yang seorang pensiunan di rumah sakit kebetulan membaca artikel Saya. Mereka tidak punya dana untuk biaya pengobatan kanker dan suntikan yang diberikan membuat Mr. Pereira sangat lemah. Istrinya memberikan singkong kepada Mr. Pereira. Setelah mengkonsumsi singkong selama seminggu, kondisinya mulai membaik. Dan setelah sebulan makan singkong setiap pagi, Dia menjalani pemeriksaan. Sejak terdiagnosis kanker, hasil test PSA nya 280 – 290. Tetapi setelah sebulan PSA nya menjadi 5.89! Mereka mengunjungi Saya untuk memperlihatkan hasil test sebelum dan sesudah mengkonsumsi singkong. Mr. Pereira sudah tidak merasakan lagi gejala kanker. Ada seorang pria lain yang mengidap kanker hati dan sudah menjalani operasi. Tapi dari hasil MRI scan berikutnya, ternyata masih ada sel kanker yang belum terangkat. Dia mulai makan singkong setelah operasi. Sebulan setelah makan singkong, dokter mengatakan tidak perlu dilakukan operasi lagi karena dari MRI scan, sel kanker itu tidak membesar. Jadi kenapa tidak mencoba singkong ..? Singkong murah, mudah didapat, mudah memasaknya dan sangat lezat. Caranya sangat mudah : 1. Pilih singkong yang segar, yang tidak ada noda biru. 2. Rebus dan jangan tutup panci selama memasak. Ini akan membantu menguapkan kelebihan asam hidrosianik. 3. Jangan mengkonsumsi makanan yang mengandung jahe/ginger, seperti biskuit jahe, ginger beer, ginger ale sedikitnya 8 jam setelah mengkonsumi singkong. Semoga bermanfaat..! | |
| 40 | Berita Fakta | Berita Fakta |
| 4 Keuntungan yang Bisa Kalian Miliki Jika Terbiasa Bangun Pagi  Liputan6.com, Jakarta Apakah kalian termasuk orang yang gemar bangun pagi atau morning person? Mulai sekarang nampaknya kalian perlu membiasakan hal tersebut. Ini lantaran akan ada banyak keuntungan yang kalian miliki jika terbiasa bangun pagi setiap harinya. Tak hanya kesehatan, ada sederet manfaat lain yang bisa kalian rasakan loh jika memutuskan untuk menjadi morning person. Nah, penasaran apa saja sih keuntungan jadi morning person? Ini dia jawabannya. Meningkatkan mood Sebuah penelitian yang dilakukan oleh American Psychological Association, menyatakan menjadi orang yang terbiasa bangun pagi akan membuat dirinya lebih bahagia dibandingkan mereka yang memilih tidur lebih lama. Tak hanya itu, bangun pagi nyatanya membuat sistem imun lebih kuat. Metabolisme lebih lancer Kalian yang bangun di pagi hari akan memiliki enegri yang lebih sepanjang hari. Terlebih lagi jika kalian memiliki waktu untuk berolahraga di pagi hari meski hanya 10 menit. Olahraga di pagi hari mampu memperlancar metabolisme tubuh dan memperbaiki irama detak jantung. Meningkatkan fungsi otak Tak hanya membuat tubuh sehat, nyatanya bangun pagi mampu meningkatkan fungsi otak sehingga lebih optimal bekerja. Oleh karena itu pikiran kalian akan jadi lebih fresh dalam menjalani hari. Tidur lebih nyenyak Mereka yang memulai hari lebih awal dikatakan akan memiliki tingkah kelelahan yang lebih di akhir hari. Namun hal tersebut justru mampu membuat kualitas tidur lebih baik loh. | |
| 41 | Berita Hoaks | Berita Fakta |
| Perhiaasan emas untuk bayi dari segi Analisa medis  Para ahli memberikan kesimpulan tentang atom yang berada pada emas dapat menembus kulit luar dan merasuk dalam darah manusia. Apabila bayi-bayi yang masih menggunakan emas, dapat meningkatkan presentase atom emas dalam darah dan air seni yang diluar batas. Gejala ini bisa juga disebut dengan migrasi emas. Perhiasan emas untuk bayi, ini bahayanya; alergi, iritasi pada kulit, gatal, luka, terserapnya molekul dari emas yang bahaya, timbulnya merah merah pada kulit. Bagaimana emas untuk wanita dewasa? Pada wanita dewasa migrasi emas tetap terjadi. Tapi, pada setiap bulannya atom emas yang terserap didalam darah akan ikut keluar bersama dengan darah menstruasi yang keluar. Pada bayi, atom emas tersebut hanya akan tertimbun di dalam darah dan lama kelamaan akan menimbulkan penyakit seperti iritasi kulit. Tentu saja halini juga menjawab, mengapa dalam islam seorang laki-laki tidak diperbolehkan menggunakan perhiasan emas. Bukan tanpa alasan, melainkan memang ada efek dalam kesehatan. Disarankan untuk para ibu untuk meminimalkan pemakaian emas pada bayinya. Misal, cukup dengan anting saja. Selain ada dampak secara medis, hal tersebut juga dapat mencegah dari kejadian yang tidak diinginkan seperti pencurian dll. | |
| 42 | Berita Fakta | Berita Fakta |
| Minum Bubble Tea Tiap Hari, Bocah 8 Tahun Meninggal Karena Kanker Ginjal  Jakarta - Lagi-lagi ada kasus bubble tea merenggut jiwa. Seorang bocah perempuan berusia delapan tahun di Tiongkok meninggal dunia karena kanker ginjal yang diduga penyebabnya kebanyakan minum bubble tea sejak kecil. Dikutip dari orientaldaily.com.my, ayahnya merupakan seorang ahli dessert atau makanan pencuci mulut. Sejak usia anaknya dua tahun, sang ayah selalu membawakannya makanan penutup yang lezat dan manis serta membelikannya bubble tea setiap hari. Selama bertahun-tahun, tubuh bocah itu pun menggemuk. Namun pada Januari lalu, bocah itu kerap mengeluhkan sakit perut dan berat badannya menyusut hanya dalam beberapa hari. Karena khawatir dengan kondisinya, orang tuanya pun membawanya ke rumah sakit. Dokter melakukan biopsi dan menemukan bahwa fungsi hati dan ginjal bocah itu terganggu dan kemudian ia didiagnosis kanker ginjal. Dokter mengungkapkan bahwa penyebab utama kerusakan ginjal bocah itu adalah makanan dan minuman manis yang selalu dikonsumsinya setiap hari. "Itu semua salah saya. Itu karena saya telah melukainya. Dia masih sangat kecil, itu salahku!" ungkap sang ayah yang tidak disebutkan namanya sembari menangis. Setelah menjalani perawatan intensif selama 30 hari, bocah itu tidak dapat mengalahkan penyakitnya. Ia akhirnya meninggal dunia. | |
| 43 | Berita Hoaks | Berita Hoaks |
| OLESKAN VASELIN UNTUK CEGAH MERS  Vaseline dapat mencegah penularan MERS.MERS (Middle Eastern Respiratory Syndrome) adalah penyakit saluran pernapasan yang disebabkan oleh virus korona. Virus ini menjangkit melalui kontak langsung dengan penderita. | |
| 44 | Berita Fakta | Berita Fakta |
| Susu Formula Tidak Sebanding dengan Pemberian ASI  Air Susu Ibu (ASI) merupakan asupan terbaik bagi bayI sejak dari lahir hingga usia 2 tahun. Kandungannya menyesuaikan dengan kebutuhan bayi, sehingga tidak ada makanan atau minuman yang lebih baik daripada ASI. Kirana Pritasari, MQIH selaku Direktur Jenderal Kesehatan Masyarakat juga membenarkan jika kandungan ASI sesuai kebutuhan bayi. Tidak ada makanan terbaik selain ASI untuk bayi. “Susu formula semahal apapun tidak akan ada yang bisa menandingi ASI. ASI itu isi kandungannya dapat menyesuaikan sendiri dengan usia bayi. Jika susu formula tidak,” ujar Dirjen Kesmas saat Puncak Pekan ASI Sedunia. Kandungan ASI akan berubah sesuai dengan kebutuhan bayi, misalnya kandungan ASI bagi bayi berusia satu hari akan berubah ketika bayi berusia satu minggu. Perubahan itu terjadi secara alamiah, sehingga ibu tidak perlu memikirkan apakah ASInya sudah tepat diberikan kepada anaknya atau belum. Hanya saja setelah bayi berusia 6 bulan asupannya harus ditambahkan dengan makanan pendamping ASI. Semua anggota keluarga memiliki tanggungjawab dalam menjamin sang bayi mendapatkan hak untuk menyusu. Jika dibandingkan dengan susu formula, ASI lebih praktis karena tidak perlu mencuci botol dan memasak air. Yang membuat ASI spesial adalah ketika ibu menyusui terjadi kontak fisik dan psikis antara ibu dan bayi yang menumbuhkan kedekatan emosional dan membantu pertumbuhan bayi. | |
| 45 | Berita Hoaks | Berita Fakta |
| Waspada Meludah Sembarangan Bisa Jadi Penyakit  Pernahkah Anda melihat seseorang yang meludah sembarangan? Meludah sembarangan di tempat umum tidak hanya membuat orang lain risih, tetapi juga berpotensi menyebabkan berbagai macam penyakit. Pasalnya, kontak dengan air liur merupakan cara salah satu cara penularan berbagai macam penyakit. Supaya Anda bisa menjaga kesehatan dengan baik, perlu mengetahui beberapa penyakit yang disebabkan oleh meludah sembarangan berikut: 1. Meningitis Meningitis merupakan peradangan yang terjadi pada meningen, yaitu lapisan pelindung yang menyelimuti saraf tulang belakang dan otak. Penyakit satu ini disebabkan oleh infeksi virus, bakteri, parasit, atau jamur dari air liur seseorang yang telah terkontaminasi. Selain itu, meningitis juga dapat muncul karena melemahnya sistem imun tubuh. 2. Hepatitis B Hepatitis B merupakan infeksi virus yang terjadi pada hati. Pengidap penyakit ini dapat digolongkan menjadi dua, yaitu akut dan kronis. Jika seseorang sudah memasuki tahap kronis dan tidak segera mendapatkan penanganan medis, risiko kehilangan nyawa akan lebih besar karena komplikasi yang terjadi. 3. Influenza Influenza, atau yang lebih dikenal dengan flu, merupakan salah satu jenis penyakit yang rentan dialami oleh manusia. Penularannya pun dapat dengan mudah terjadi melalui air liur seseorang yang telah terkontaminasi. Selain itu, penyebarannya pun dapat terjadi melalui udara ataupun sentuhan. 4. Herpes Herpes merupakan salah satu penyakit menular seksual yang penularannya dapat terjadi melalui air liur yang telah terkontaminasi. Penyakit ini ditandai dengan gelembung basah pada kulit yang terasa perih dan nyeri. Penyakit yang satu ini lebih sering dialami oleh wanita ketimbang pria. 5. Virus Epstein Barr Penyakit yang disebabkan oleh virus Epstein Barr ini memang jarang terjadi. Meski begitu, Anda tetap perlu mewaspadainya. Penyakit ini ditandai dengan adanya pembengkakan pada kelenjar getah bening, radang tenggorokan, rasa lelah yang berlebihan, demam, serta nyeri tenggorokan. | |
| 46 | Berita Fakta | Berita Fakta |
| Bahaya Polusi Udara Sama dengan Merokok Sebungkus Setiap Hari  Jakarta, CNN Indonesia -- Paparan polusi udara seperti di Jakarta semakin membahayakan. Penelitian terbaru menunjukkan, paparan polusi udara jangka panjang sama seperti menghisap sebungkus rokok setiap hari selama bertahun-tahun. Studi yang dipublikasikan dalam jurnal JAMA ini merupakan penelitian terbesar yang menganalisis paparan polusi udara, khusus untuk ozon permukaan tanah, partikel halus, nitrogen oksida, dan karbon hitam. Studi ini menganalisis lebih dari 7ribu orang dewasa berusia 45-84 tahun selama satu dekade di kota-kota metropolitan Amerika Serikat, seperti Chicago, Los Angeles, New York, dan Minnesota. Peneliti menggunakan CT scan untuk melihat efek paparan polutan terhadap tubuh partisipan. Hasilnya, peneliti mendapati polutan dikaitkan dengan perkembangan emfisema atau kondisi yang menyebabkan sesak napas. Emfisema umumnya dikaitkan dengan kebiasaan merokok. Kondisi ini merupakan penyakit kronis di mana jumlah oksigen yang mengalir dalam aliran darah mengalami penyusutan. Emfisema juga dikaitkan dengan paparan ozon di permukaan tanah. Paparan ozon diketahui dapat mengiritasi lapisan paru-paru saat dihirup. Ozon di permukaan tanah adalah bagian dari kabut asap yang tidak bisa dilihat secara kasat mata. Zat ini tidak berwarna dan berasal dari transformasi fotokimia yang terjadi ketika polutan berinteraksi dengan sinar matahari. "Peningkatan emfisema yang kami amati relatif besar, mirip dengan kerusakan paru-paru yang disebabkan oleh 29 tahun merokok dan 3 tahun penuaan," kata peneliti R Graham Barr dari Columbia University Irving Medical Center, dikutip dari CNN. Peneliti mengibaratkannya sama dengan merokok satu bungkus setiap hari. | |
| 47 | Berita Hoaks | Berita Fakta |
| Bahaya Pembalut Wanita  Apakah Anda pernah berpikir gak kalo pembalut yang kita pakai selama ini itu aman?Ternyata dari sekian banyak pembalut yang beredar di negara indonesia ini hampir seluruhnya tidak aman. Wah…wah…bagaimana ini? daerah kewanitaan yang kita sayangi selama ini ternyata gak sengaja kita racuni. Cara pengecekan: 1. Sobek produk pembalut Anda, ambil bagian inti dalamnya. 2. Ambil segelas air putih. Usahakan gunakan gelas transparan sehingga lebih jelas. 3. Ambil sebagian dari lembaran inti pembalut Anda dan celupkan ke dalam air tersebut. Aduk dengan sumpit. 4. Lihat perubahan warna air (karena kalo higienis dan bersih, seharusnya air akan tetap jernih). 5. Lihat apakah produk tersebut tetap utuh atau hancur seperti pulp. Jika hancur dan airnya keruh, berarti Anda menggunakan produk yang kurang berkualitas, dan banyak mengandung pemutih (byclean). 6. Dan dari produk yang kurang berkualitas tersebutlah yang sering menyebabkan di bagian intim wanita selalu mengalami banyak masalah : 1.Keputihan 2.Gatal-gatal 3.Iritasi dan lain-lain \*Bantu Tips kesehatan dalam menyebarkan Informasi ini, Berikan Jempol or Share informasi ini, | |
| 48 | Berita Fakta | Berita Fakta |
| Sama-sama Nyeri pada Bagian Perut, Kenali Beda Maag dan GERD  Jakarta, CNN Indonesia -- Banyak orang yang menganggap bahwa rasa sakit pada perut merupakan gejala maag. Padahal, tak selalu demikian. Sakit pada bagian perut juga bisa menandakan naiknya asam lambung secara kronis yang disebut gastroesophageal reflux disease (GERD). Sakit pada bagian perut sama-sama menjadi ciri dari maag dan GERD. Meski menimbulkan gejala yang sama, namun keduanya memiliki perbedaan. Maag adalah gangguan pencernaan yang umum dialami banyak orang. Maag terjadi saat adanya kerusakan pada dinding lambung akibat dari produksi asam lambung berlebih. Penderita GERD hampir bisa dipastikan juga mengalami maag. Namun, maag berbeda dengan GERD. Mengutip Healthline, GERD adalah bentuk kronis dari naiknya asam lambung. Naiknya asam lambung yang terjadi lebih dari dua kali dalam sepekan menandai gangguan GERD. Selain itu, dalam beberapa kasus, GERD juga bisa menimbulkan peradangan pada kerongkongan. Gejala yang ditimbulkan umum seperti rasa panas di ulu hati, mual, muntah, perut kembung, batuk, sulit menelan, dan nyeri pada bagian dada. Merokok, mengonsumsi alkohol, kelebihan berat badan, dan kehamilan menjadi beberapa faktor risiko yang mendorong munculnya GERD. Mengutip situs kesehatan WebMD, diperlukan adanya perubahan gaya hidup dan pola makan untuk terhindar dari GERD. Hindari makanan berlemak, cokelat, kopi, dan minuman beralkohol. Buah-buahan seperti jeruk dan tomat juga dapat menimbulkan iritasi pada lapisan kerongkongan. Mengurangi ukuran porsi makan juga dapat membantu mengendalikan gejala GERD. Setidaknya, konsumsi makanan 2-3 jam sebelum tidur untuk mengatasi GERD. | |
| 49 | Berita Hoaks | Berita Fakta |
| Bahaya Makan Seafood Dengan Jeruk  seorang Wanita meninggal 'Mendadak' dgn 'Kelima Panca Indera keluar Darah' >>Setelah diselidiki ternyata Wanita ini meninggal, bukan krna 'Bunuh Diri' atau 'Dibunuh', melainkan karena ketidaktahuan tentang 'Racun akibat Makanan'. » Wanita ini memiliki kebiasaan minum Vit. C tiap hari, ini tidak masalah. Masalahnya, malam itu wanita ini kebanyakan makan 'Udang'. >> Sebenarnya cma makan udang saja juga tidak masalah, karena orang rumahnya juga banyak makan Udang malam itu dan tak ada yang meninggal.. >>Tetapi, karena udang itu mengandung 'Arsenic Pentoxide' (As2O5) & berhubung habis makan udang wanita itu minum Vit. C, Terjadilah "Reaksi Kimia" di dalam perut yang membuat 'Arsenic Pentoxide' (As2O5) berubah menjadi Arsenic Trioxide (As2O3) yang sangat beracun.>> Inilah yg Mengakibatkan : • Hati • Jantung • Ginjal • Pembuluh darah rusak • Usus Berdarah • Pembuluh darah Melebar >> Sehingga wanita itu Meninggal dengan sangat Mengenaskan dengan Kelima Panca Indera 'Keluar Darah' saat itu. >> Jadi Hati-hati!! Jika habis banyak makan.. • Udang • Kerang • Kepiting >> Jangan minum 'Vit. C' pada saat yang 'Bersamaan' !! >> Sedikit Tambahan: Jadi bagi yg suka 'Seafood' jangan sekali2 makan Seafood + Minum es Jeruk pada Saat yg Sama. | |
| 50 | Berita Fakta | Berita Fakta |
| Asma Bisa Menjadi Masalah yang Mengganggu Aktivitas Harian  JAKARTA - Asma merupakan suatu kondisi di mana saluran udara menyempit dan membengkak serta menghasilkan lendir ekstra. Kondisi ini bisa membuat pasien mengalami kesulitan bernapas dan memicu batuk, hingga sesak napas. Bagi sebagian orang, asma adalah gangguan ringan. Bagi yang lain, itu bisa menjadi masalah besar yang mengganggu kegiatan sehari-hari dan dapat menyebabkan serangan asma yang mengancam jiwa. "Asma disebabkan oleh kebiasaan sehari-hari. Penyakit ini disebabkan oleh polusi udara dan asap rokok," kata dr. Theresia Sandra Diah Ratih, MHA selaku Kepala Subdirektorat Penyakit Paru dan Gangguan Imunologi, Kementerian Kesehatan saat jumpa pers di Mandarin Oriental Jakarta, Senin (14/10/2019). Asma tidak bisa disembuhkan, tetapi gejalanya dapat dikendalikan. Pasalnya, asma sering berubah dari waktu ke waktu sehingga penting bagi pasien untuk bekerja dengan dokter untuk melacak tanda dan gejala serta menyesuaikan perawatan yang diperlukan. "Hanya sepertiga penderita yang tahu dirinya sakit. Sepertiganya itu yang mau berobat, lainnya nggak mau ngapa-ngapain," kata dia. Sementara, sejumlah 4,5% dari populasi di Indonesia menderita penyakit asma dengan jumlah kumulatif kasus sekitar 11.179.032 penderita. Sementara itu, Survei Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (Balitbangkes) Kementerian Kesehatan tahun 2005 mencatat bahwa penyakit paru-paru kronis adalah salah satu dari 10 penyebab kematian terbesar di Indonesia. "Berdasarkan Riskesdas, asma 2,4%, global 4,3. Berarti sekitar 4 juta orang kena asma. Di Indonesia cukup tinggi karena rokok, stres dan polusi udara serta lingkungan kerja. Sekali orang kena asma cenderung bertahan, kalau anak-anak akan sembuh," ujar dia. | |
| 51 | Berita Hoaks | Berita Fakta |
| Bumbu Masak mengandung BABI  Buuu…INI BUMBU MASAK mengandung Hewan BABI DAN TIDAK DIPERINGATKAN KPD SELURUH UMAT ISLAM TDK MEMBELI ATAU MENJUAL BUMBU MASAK/MASAKAN YG MENGANDUNG BABI ATAU BARANG HARAM SBGMN DAFTAR DIBAWAH INI : Hati2 sekali ya memilihnya..TOLONG DI SHARE KE GRUP LAIN ATAU KPD TEMAN2 SEBANYAK MUNGKIN SESAMA MUSLIM SAMIL BERIBADAH. Kabar dari Pondok Wali Barokah, Burengan, Kediri, untuk intern. Wanhat (Dewan Penasehat) meminta penelitian kesehatan untuk bahan makanan yg mengandung babi.. Dari 8 barang yang di teliti : 1. Masako ; positif (mengandung babi), 2. Royko ; negative (tidak mengandung babi), 3. Micin sasa ; positif (mengandung babi), 4. Micin ajinomoto ; positif (mengandung babi), 5. Indomie goreng bumbunya ; positif (mengandung babi), 6. Saori saos tiram ; negative (tidak mengandung babi), 7. Tepung bumbu sasa ; negative (tidak mengandung babi), 8. Tepung bumbu sajiku ; negative (tidak mengandung babi). Supaya diperhatikan.. Alhamdulillah akhirnya umat muslim tahu juga, semoga bermanfaat. Posting dari : K.H. DR MUCHYIDIN JUNAIDI, LC, MA BIDANG KERJA SAMA INTERNASIONAL – MUI PUSAT | |
| 52 | Berita Fakta | Berita Fakta |
| Kurang Aktivitas Fisik Picu Seseorang Kena Penyakit Tak Menular  JAKARTA - Penyebab kematian terbanyak di Indonesia saat ini disebabkan penyakit tidak menular seperti stroke, penyakit ginjal kronis, diabetes melitus, dan hipertensi. Kurangnya aktivitas fisik seseorang akan berpotensi mengalami penyakit tersebut. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan proporsi penduduk Indonesia usia lebih dari 10 tahun yang kurang melakukan aktivitas fisik jumlahnya meningkat dari 26,1% pada 2013 menjadi 33,5% pada 2018. Direktur Kesehatan Kerja dan Olahraga drg. Kartini Rustandi, M.Kes mengatakan perlunya aktivitas fisik untuk meningkatkan kebugaran jantung, paru, kekuatan dan daya tahan otot, serta menurunkan risiko penyakit tidak menular.''Jalan kaki salah satu aktivitas fisik yang murah dan mudah dilakukan. Semua kegiatan aktivitas fisik mudah dilakukan tanpa biaya mahal, yang penting mau. Kalau ingin hasilnya baik berdampak harus teratur,'' kata Kartini. Kartini menambahkan jika ingin optimal dalam menjaga kebugaran tubuh harus aktivitas fisik minimal 30 menit perhari. Bagi anak-anak, aktivitas fisik dilakukan minimal 60 menit perhari karena anak-anak perlu banyak bergerak untuk menstimulasi pertumbuhan fisiknya. Walaupun aktivitas fisik tergolong kegiatan mudah dan bermanfaat bagi kesehatan, aktivitas fisik dalam hal ini olahraga harus dilakukan dengan benar. Olahraga yang benar dilakukan secara bertahap dimulai dengan pemanasan termasuk peregangan selama 5—10 menit, dilanjutkan dengan latihan inti 20—60 menit, diakhiri dengan pendinginan 5—10 menit. ''Olahraga teratur dilakukan 3—5 kali seminggu selang sehari istirahat, dilakukan rutin di dalam atau di luar ruangan,'' kata Kartini. | |
| 53 | Berita Hoaks | Berita Hoaks |
| BAHAN KIMIA DARI CINA YANG DAPAT BERUBAH MENJADI SUSU BEREDAR DI PASAR  "PERHATIAN-KERAS ! Ada bahan kimia dari china yg telah di-impor secara ilegal jika bahan tsb dicampur dgn air akan berubah menjadi seperti susu skrng lagi beredar di-pasar dan dijual sbg susu. Bahan kimia ini bisa mengeluarkan aroma dan rasa susu karena itu kepada masyarakat semua harus waspada dan hati-hati." | |
| 54 | Berita Fakta | Berita Fakta |
| Waspada! Obesitas Bisa Mempercepat Pikun  Jakarta - Obesitas dan lingkar perut yang besar, selama ini dikaitkan dengan sejumlah risiko kesehatan. Sebuah studi terbaru menunjukkan, pemilik berat badan berlebih cenderung mengalami penyusutan pada jaringan otak. Studi terbaru terhadap lebih dari 9.600 orang dewasa di Inggris menemukan, orang yang mengalami obesitas memiliki volume materi abu-abu di otak yang lebih sedikit dari rekan-rekan mereka yang berbobot normal. Materi abu-abu mengandung sebagian besar sel-sel saraf otak, sedangkan materi putih mengandung serat yang menghubungkan berbagai bagian otak. Penelitian sebelumnya telah mengaitkan penyusutan materi abu-abu dengan peningkatan risiko demensia di masa depan. Namun, para peneliti mengingatkan bahwa mereka tidak dapat menarik kesimpulan tegas dari temuan terbaru ini. Studi ini hanya menemukan hubungan, dan tidak membuktikan sebab akibat. "Kami hanya mengukur volume materi abu-abu pada satu kesempatan, sulit untuk menafsirkan apakah perbedaan itu bermakna secara klinis," kata Mark Hamer, seorang profesor di Loughborough University di Leicestershire, Inggris, dikutip dari Health24. Sebelumnya, sejumlah penelitian yang sama juga sudah dilakukan, namun kesimpulannya beragam. Beberapa tidak menemukan korelasi, sementara yang lain tidak bisa mendapatkan hasil yang jelas. Alasannya, saat seseorang mengalami penurunan kemampuan otak hingga pikun, bobot tubuh mereka bisa menyusut 5-10 tahun sebelum gejala itu mulai terlihat. Hal ini bisa saja mematahkan teori korelasi antara obesitas dan demensia. Itu sebabnya, penting bagi peneliti untuk melihat indikator risiko demensia sebelumnya, seperti penyusutan volume otak. "Ini pelajaran yang bagus. Demensia adalah proses yang panjang, dan ini terlihat pada sifat yang terjadi di sepanjang jalan," jelasnya. | |
| 55 | Berita Hoaks | Berita Fakta |
| Tusuk Gigi dan Kunyit Pendeteksi Borax  PENTING UNTUK PENGGEMAR BAKSO \* Assalamu’alaikum…, Panjenengan penggemar bakso ? Aman nya yg tidak pakai Borax \* \* Ayoo BAKSO, mana ? \* Seharusnya Dibuat Perda, Bahwa Kios yang jual Bakso harus menyediakan KUNYIT dan TUSUK GIGI… Yang lalai menyediakan akan di tindak tegas dan atau di umumkan bahwa kios tsb \*” Diragukan Kejujurannya “\* \* Buat penggemar BAKSO \* \* BAWALAH : Tusuk Gigi & Kunyit ke- mana2 \* Dua siswi SMAN 3 Semarang, Dayu Laras Wening dan Luthfia Adila telah menemukan cara mendeteksi BORAX dengan cara yang sangat mudah & praktis, yaitu hanya dengan TUSUK GIGI & KUNYIT. Tusukkan “Tusuk Gigi” ke KUNYIT terlebih dahulu, lalu tusukkan pada makanan yang akan diuji (Pentol BAKSO) selama 5 detik, maka akan kelihatan apakah makanan tsb \*mengandung BORAX atau Tidak\* karena KUNYIT akan bereaksi terhadap bahan kimia. Bila ada kandungan boraxnya, maka tusuk gigi tersebut akan berwarna \*MERAH\*. Mereka menamakan temuannya dengan SIBODEX (Stick of Borax Detector). Temuan mereka ini berhasil menyabet Medali Emas pada International Exhibition for Young Inventors (IEYI) 2014, sebuah ajang kompetisi inovasi anak… \* Selamat menikmati BAKSO bebas dari BORAX \* \* Mohon di share agar yang lain juga tahu, bahkan mungkin menjadi inspirasi kita membimbing putra putri kita untuk melakukan penelitian tepat guna lainnya… | |
| 56 | Berita Fakta | Berita Fakta |
| Berikut Risiko Jarang Mencuci Botol Minum Secara Rutin  Jakarta - Saat ini, banyak yang sering membawa botol minum atau tumbler karena berbagai alasan. Selain untuk mengurangi penggunaan sampah plastik, membawa botol minum sendiri juga sebagai bentuk penghematan. Namun terkadang kita tidak menganggap air yang berada di dalam botol minum berbahaya bagi kesehatan. Padahal jika tidak dijaga dengan baik, kuman bisa berkembang termasuk mikroba seperti bakteri, virus dan jamur. Menurut ahli mikrobiologi Miryam Z. Wahrman, PhD, profesor biologi di William Paterson University dan penulis The Hand Book: Surviving in a World-Filled World, kuman-kuman ini dapat mencemari air dalam botol terutama jika membiarkan tutupnya tetap terbuka. "Saat meminum seteguk, sisa air dalam botol akan memiliki bekas apapun yang ada di bibir dan mulutmu. Bahkan mungkin ada partikel makanan di dalam air jika kamu makan sambil minum," katanya dikutip dari Reader's Digest. Kamu juga harus berhati-hati dengan tempat meletakkan botol minum. Lingkungan yang lembab dan panas mendorong pertumbuhan bakteri terlebih jika botolnya bening. "Mikroba menyukai suhu yang hangat. Ini termasuk mobil dan bagian bawah tas olahraga," tambahnya. Lalu, apa risiko tidak mencuci botol air minum secara teratur? "Botol air yang terkontaminasi dapat mengirimkan hampir semua yang bisa kamu tangkap dari kontak biasa dengan orang lain," tuturnya. Ini termasuk flu, pilek, bahkan infeksi lain yang jarang terjadi. Tapi tidak berarti bahwa setiap kuman akan membuat kita jatuh sakit karena tubuh memiliki kekebalan tersendiri. Namun terdapat jenis mikroba yag bisa meningkatkan risiko penyakit. Jadi, seberapa sering kamu harus mencuci botol minum? "Setidaknya satu kali, setiap hari. Pada akhir hari, kosongkan botol air minummu," ujarnya. Selain itu, Warhman juga mengimbau agar jangan pernah mencampurkan air segar dengan air yang sudah lama di dalam botol. Cuci botol minum dengan sabun lalu bilas hingga bersih. | |
| 57 | Berita Hoaks | Berita Hoaks |
| Daun pakis BAHAYA  Sayuran yang berbahaya adalah paku pakis, yang merupakan tanaman penyebab kanker. Sangat beracun dan tidak ada serangga yang memakan tanaman ini. Jangan makan tanaman ini. | |
| 58 | Berita Fakta | Berita Fakta |
| Studi: Rokok Elektrik Terkait Penyakit Paru-paru Langka  Para dokter merawat seorang pasien pengguna rokok elektrik yang menderita penyakit paru-paru langka - yang biasanya disebabkan oleh paparan logam industri. Mereka mengatakan, penyakit pasien itu mungkin kasus pertama yang terkait dengan vaping atau mengisap rokok elektrik. Rokok elektrik umumnya dipasarkan sebagai pilihan merokok yang lebih aman untuk rokok tembakau tradisional dan sebagai alat bantu untuk merokok. Tetapi rokok elektrik terkait dengan semakin banyaknya kematian baru-baru ini dan peringatan kesehatan, terutama di Amerika. Para peneliti di University of California San Francisco mengatakan, pasien yang sedang dirawat itu menderita pneumoconiosis atau penyakit paru-paru parah. Penyakit itu biasanya didapati pada orang yang terpapar logam seperti kobalt atau tungsten yang digunakan untuk mengasah atau memoles berlian. Penyakit ini menyebabkan batuk terus-menerus, kesulitan bernafas, dan meninggalkan goresan pada jaringan paru-paru. Profesor Klinis Patologi di UCSF, Kirk Jones mengatakan "pasien ini tidak diketahui terkena paparan logam keras, jadi kami mengidentifikasi penggunaan rokok elektronik sebagai kemungkinan penyebabnya." Studi kasus yang diterbitkan dalam European Respiratory Journal, mengatakan, ketika para peneliti menguji rokok elektronik pasien yang digunakan dengan ganja, mereka menemukan kobalt dalam uap yang dikeluarkannya, serta logam beracun lainnya seperti nikel, aluminium, mangan, timbal dan kromium. | |
| 59 | Berita Hoaks | Berita Fakta |
| Perbedaan Es Batu dari Air Matang atau Mentah  Kamu mungkin pecinta minuman dingin yang selalu menambahkan es batu dalam minuman kamu. Es batu juga enak digigit, suaranya yang renyah bikin good mood. Namun, kamu sebagai konsumen harus tahu juga apakah es batu yang ada di minuman kamu itu dibuat dari air matang atau mentah. Jangan asal meminumnya saja, ya. Kamu sudah harus selektif dan hati-hati. Walau terlihat sepele, es batu akan mencair dan menyatu dengan minumanmu. Jika kamu tidak selektif dan cenderung cuek, kamu juga yang akan rugi karena itu berbahaya buat kesehatan. Kenali perbedaan es batu yang dibuat dari air matang atau mentah serta dampaknya di sini. Es batu yang dibuat dari air matang warnanya bening seperti kristal. Perhatikan es batu dalam minuman, apakah tampilannya bening seperti kristal? Jika iya, maka es batu tersebut dibuat dengan air matang. Ternyata, air mengikat udara dalam molekul-molekulnya sehingga saat proses pembekuan, molekul udara yang terperangkap di dalam es tidak terlalu banyak dan membuat warnanya menjadi bening. Es batu yang dibuat dengan air mentah warnanya putih seperti susu. Hal itu karena tidak adanya proses perebusan. Jika es batu yang dibuat dengan air matang berhasil melepaskan molekul udara yang diikat oleh air, maka jika tidak melalui proses perebusan alias pakai air mentah, molekul udara yang dilepaskan oleh air terperangkap dan akhirnya membentuk gelembung serta keruh. Es batu yang dibuat dengan air mentah mengandung bakteri escherichia coli yang berbahaya bagi pencernaan. Yaitu muntaber yang bisa menyebabkan tubuh menjadi lemah karena dehidrasi yang ditimbulkan dari bakteri ini. Dehidrasi yang tidak mendapatkan cairan pengganti dengan cepat dapat mengakibatkan kerusakan ginjal, serta organ tubuh lainnya yang berfungsi menghilangkan racun. Kamu tentu tidak mau mengalami penyakit ini kan? Untuk itu, alangkah baiknya untuk memilih es batu seperti apa yang kamu konsumsi. Pabrik es batu menggunakan air mentah karena memang bukan untuk dikonsumsi, tapi untuk mengawetkan makanan seperti ikan dan makanan laut lainnya. Pabrik es yang memproduksi es balok tentu tidak menggunakan air matang karena jumlahnya sangat banyak. Namun, es balok dari pabrik ini bukan untuk dikonsumsi, melainkan digunakan untuk mengawetkan makanan, bukan pendingin minuman. Jadi jika kamu merasa haus dan ingin membeli minum di pinggir jalan, kamu harus melihat apakah es batu yang digunakan menggunakan es batu atau tidak karena kalau iya, maka lebih baik jangan membelinya. Jika kamu sudah mengetahui informasi ini, maka sebaiknya kamu waspada saat hendak membeli minuman dengan es batu. Jika bukan kamu sendiri yang peduli akan kesehatanmu, siapa lagi? | |
| 60 | Berita Fakta | Berita Fakta |
| Pemerintah AS Peringatkan Remaja, Perempuan Hamil Agar Tak Pakai Ganja  Pemerintahan Trump, Kamis (29/8), memperingatkan remaja dan wanita hamil agar tidak menggunakan ganja, menyebutnya "obat berbahaya." "Meskipun anggapan akan bahaya ganja berkurang, sesungguhnya yang menakutkan adalah potensi nyata bahaya meningkat" kata Kepala Operasional Korps Layanan Kesehatan Masyarakat AS, A.Jerome Adams. Adams bersama Menteri Kesehatan dan Layanan Kemanusiaan AS Alex Azar mengatakan konsentrasi THC - bahan kimia dalam ganja yang memberi pengguna perasaan mengawang tinggi - sekarang tiga kali lebih tinggi daripada di tahun 1990-an dan awal 2000-an. "Ini bukan ganja seperti era ibu anda," kata Adams. "Semakin tinggi kadar THC, semakin tinggi risikonya." Adams mengatakan, seringnya penggunaan ganja oleh remaja bisa mempengaruhi perkembangan otak terutama bagian-bagian yang terkait dengan perhatian, ingatan, dan pengambilan keputusan. Perempuan hamil yang menggunakan obat itu membuat janin berisiko terkena gangguan perkembangan otak, berat lahir yang lebih kecil, dan masalah perilaku di masa kanak-kanak. Para dokter mengatakan perempuan hamil yang merokok atau mengisap ganja untuk meredakan mual di pagi hari harus menghentikannya. Azar mengatakan Presiden Donald Trump menyumbang sekitar AS$100.000 dari gaji tahunannya untuk mendanai kampanye digital guna menyoroti risiko ganja. Ganja masih ilegal di tingkat federal, tetapi sejumlah negara bagian telah melegalkan jumlah terbatas untuk keperluan rekreasi atau medis, membuat banyak orang yakin zat itu relatif tidak berbahaya. | |
| 61 | Berita Hoaks | Berita Fakta |
| Pertolongan pertama pada STROKE  Orang yg kena STROKE mendadak (jatuh dr WC dsB), pembuluh darah ke otak akan pecah sedikit demi sedikit. Ingat, untuk mengatasi hal ini janganlah gugup/panik. Jika korban berada di tempat kejadian seperti dikamar mandi/ruang tidur/ruang tamu dll. JANGAN dipindah2kan ke tempat lain, karena akan percepat pecahnya pembuluh darah, dan janganlah sampai dy terjatuh lg. caranya adi dengan mengeluarkan darah korban dgn menggunakan jarum yg telah dibakar/disteril yg kemudian ditusukkan ke ujung setiap jari masing2 sampai darahnya keluar+- 1-2 tetes. Kalua darahnya tidak keluar dapat diurut sampai keluar. Sesudah itu korban akan sadar setelah beberapa menit kemudian. Jika korban mulutnya miring, tariklah kedua daun telingany sampai merah dan langsung tusuk bagian bawah daun telinga dg jarum steril sampai darah keluar+- 1-2 tetes. Setelah korban sadar dan mulutnya sudah pulih kembali. Barulah dibawa ke dokter/RS. Biasanya orang yg terkena STROKE pembuluh darahnya akan lebih cepat pecah karena goncangan dalam perjalanan ke RS/dokter. Orang tsb dapat tidak sadar kembali/pingsan dan biasanya akan cacat/lumpuh. (Kita harus ingat MENGELUARKAN DARAH dari jari orang yg terkena STROKE, maka kita sudah bisa menolong orang tsb dan penyakit STROKE) Share ini boleh diteruskan. Maka Tak terhinggalah jasa pahala anda, indah berbagi teman, saudara , jgn berhenti di anda okeh. Silahkan share & bagikan ke temen-temen ya sist, biar semakin banyak yang tahu dan tulisan ini menjadi lebih banyak bermanfaat | |
| 62 | Berita Fakta | Berita Fakta |
| Gaya Hidup Sehat Bisa Imbangi Risiko Genetika Idap Alzheimer  Gaya hidup sehat bisa mengurasi risiko terkena Alzheimer atau bentuk lain demensia meskipun gen orang itu meningkatkan risiko penyakit yang merusak daya ingat tersebut, demikian hasil temuan penelitian besar. Orang yang secara genetika berisiko tinggi dan mempunyai kebiasaan yang buruk bagi kesehatan, sekitar tiga kali lebih mungkin mengidap demensia dibandingkan mereka yang secara genetika berisiko rendah dan menjalani kebiasaan yang baik, menurut tim peneliti itu, Minggu (14/7), seperti dilansir kantor berita Associated Press. Terlepas dari seberapa besar risiko orang itu secara genetika, asupan makanan yang baik, olahraga yang cukup, membatasi minuman beralkohol, dan tidak merokok, memperkecil kemungkinan demensia. "Saya menganggap itu kabar baik," ujar John Haaga dari Institut Nasional Amerika untuk Penuaan, satu dari banyak sponsor penelitian itu. ''Tak ada yang bisa menjamin kita akan lolos dari penyakit mengerikan itu, tetapi kebiasaan hidup sehat membantu ke arah sana,” katanya. Hasil temuan itu akan dibahas pada Konferensi internasional Alzheimer's Association di Los Angeles dan diterbitkan online oleh Journal of American Medical Association. Sekitar 50 juta orang mengidap demensia, dan Alzheimer adalah jenis yang paling umum. Gen dan gaya hidup berkontribusi pada banyak penyakit, tetapi tim peneliti baru-baru ini memiliki alat dan informasi untuk melakukan penelitian besar guna mengetahui seberapa penting setiap faktor itu. Satu penelitian semacam itu beberapa tahun lalu mendapati, hidup sehat bisa membantu mengatasi risiko secara genetika terkena penyakit jantung. Kini tim peneliti menunjukkan hal yang sama untuk demensia. | |
| 63 | Berita Hoaks | Berita Fakta |
| Efek Microwave bagi Kesehatan  Sista, microwave memang praktis dan sangat membantu proses memasak bagi para ibu. Hanya dengan sentuhan tombol, maka masakan matang atau panas dalam sekejap. Tak perlu repot menyalakan kompor, memindahkan ke dalam wajan atau terpercik minyak panas bila menggoreng. Namun dibalik kepraktisan tersebut, ternyata microwave juga membawa efek buruk bagi kesehatan. Berikut ini adalah efek buruk dari penggunaan microwave : 1. Kesehatan jantung. Dikatakan oleh Dr.Magda hawas dari Trani University, penjelasannya menunjukkan adanya pengaruh pada detak jantung yang meningkat atau menurun karena gelombang dari microwave. 2. Anemia. Pengaruh nutrisi makanan yang berukurang dapat membuat jumat hemoglobin manusia menurun dan menyebabkan anemia atau kurang darah. 3. Memicu kanker. Penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa radiasi bisa membuat bahan kimia organic pada makanan berkonversi menjadi bersifat karsinogen. Karsinogen adalah jenis zat yang bisa menyebabkan kanker. 4. Menghilangkan antioksidan dan nutrisi. Studi yang dipublikasikan The Journal of Science of Food and Agriculture mengatakan bahwa radiasi microwave bisa menghilangkan zat berguna semacam antioksidan yang terdapat pada makanan. Juga berbagai nutrisi yang terdapat dalam makanan tersebut. | |
| 64 | Berita Fakta | Berita Fakta |
| Pemeriksaan Kesehatan Jarak Jauh atau Telemedis  Semakin banyak perusahaan yang menawarkan telemedis atau pengobatan jarak jauh, tetapi pasien belum sepenuhnya terbiasa bertemu dokter secara visual. Pegawai perusahaan jaringan toko pengecer Walmart sekarang bisa ke dokter dengan biaya hanya sebesar $4 atau Rp 55.776 namun harus melakukannya secara visual. Raksasa ritel Walmart baru-baru ini menurunkan biaya pengobatan jarak jauh yang sebelumnya $40 dan menjadi perusahaan besar paling akhir yang mendorong karyawan menggunakan teknologi canggih untuk mendapat diagnosa dan pengobatan jarak jauh. Tetapi pasien lamban menerima pengobatan virtual. Delapan puluh persen perusahaan ukuran menengah dan besar di AS menawarkan layanan pengobatan jarak jauh kepada pekerja mereka tahun lalu, naik dari 18 persen pada tahun 2014, seperti dikatakan konsultan Mercer. Hanya 8 persen dari karyawan yang memenuhi syarat menggunakan pengobatan jarak jauh setidaknya sekali pada tahun 2017. Penggunaan luas ponsel pintar, peraturan yang lebih longgar, dan antusiasme majikan membantu memperluas akses ke pengobatan jarak jauh, di mana pasien berinteraksi dengan dokter dan perawat dari jauh, seringkali melalui koneksi video yang aman. Para pendukung pengobatan ini mengatakan kunjungan virtual memudahkan pasien bertemu terapis atau dengan cepat mencari bantuan untuk penyakit non darurat. Tetapi banyak yang masih bertemu dokter langsung ketika sakit. Para pakar layanan kesehatan sejak lama mengatakan sulit mengubah perilaku. Dalam kasus telemedicine atau pengobatan jarak jauh pasien mungkin belajar dari majikan mereka dan kemudian melupakannya ketika mereka membutuhkan perawatan beberapa bulan kemudian. Ditambah emosi bisa memperumit keputusan pelayanan kesehatan, kata Mercer's Beth Umland. Sebagian pasien, terutama yang lebih tua, juga lebih suka pergi ke dokter langsung. | |
| 65 | Berita Hoaks | Berita Fakta |
| NYALAKAN AC TANPA BUKA KACA SAAT PERTAMA MASUK MOBIL BISA SEBABKAN KANKER  Menyalakan AC saat pertama masuk mobil dengan jendela tertutup akan mengandung 400-800 mg Benzene Jika parkir di luar ruangan dibawah sinar matahari pada temperatur 15 derajat ke atas, tingkat Benzene naik hingga 2000-4000 mg, 40x dr tingkat Benzene yg bisa ditoleransi. Orang” yang sewaktu masuk ke dlm mobil, tdk membuka jendela sama sekali, berakibat akan menghirup banyak racun yg dg sangat cepat masuk kedalam tubuh anda. Benzena adalah racun yg mempengaruhi ginjal & hati. Buruknya, sangatlah sulit bgi tubuh u/ mmbasmi racun2 tsb. Jadi bukalah pintu n jendela mobil sebelum anda masuk & berilah waktu untuk racun2 yg mematikan ini keluar, sebelum anda masuk ke dlm mobil. Bagikanlah info ini kpd org” yg ada disekitar kita smg dpt bermanfaat | |
| 66 | Berita Fakta | Berita Hoaks |
| Diklaim Jadi Obat Kanker, Akar Bajakah Jadi Buruan  Jakarta, CNN Indonesia -- Usai maraknya pemberitaan tentang manfaat tanaman bajakah sebagai penyembuh alami kanker payudara, kini bajakah mulai diburu oleh banyak orang. Inilah yang terjadi di Palangkaraya, kota asal dari dua siswi yang 'mengklaim' bajakah sebagai obat kanker payudara di ajang World Invention Creativity (WICO) di Seoul, Korea Selatan, pada Juli lalu. Mengutip Antara, warga Palangkaraya, Kalimantan Tengah, masyarakat kini begitu antusias mendapatkan akar hingga batang bajakah. Salah satunya warga bernama Diah yang tinggal di Jalan RTA Milono Km5,5. Diah mengaku rela mengeluarkan uang ratusan ribu untuk membeli akar bajakah yang akan dikonsumsi sendiri. Diah bercerita mendapat akar bajakah dari seorang pedagang yang berjualan sekitar tempat tinggalnya. Menurut penuturan pedagang kepadanya, akar bajakah itu langsung didapat dari tengah hutan menggunakan ritual khusus. Sehingga akar bajakah bisa berkhasiat bagi mereka yang sedang sakit. Kini bukan hal sulit untuk menemukan bajakah di Palangkaraya, lanjut Diah. Sudah banyak pedagang dadakan yang menjual batang hingga akar bajakah di sejumlah tempat. Soal harga, para pedagang mematok harga yang cukup bervariasi, mulai dari Rp50-100 ribu per kilogram atau bahkan per batangnya. Tak hanya Diah, seorang pria berusia 33 tahun bernama Dodi juga rela merogoh uang Rp100 ribu untuk membeli satu meter bajakah. Ia membelinya dari seorang warga yang tinggal di Jalan Beliang. Berbeda dari Diah yang belum pernah menyicip ramuan bajakah, Dodi justru mengaku kalau manfaat bajakah untuk menyembuhkan penyakit memang benar. "Sebelum dikonsumsi, batang dibersihkan kemudian akarnya direbus sampai airnya mendidih, airnya didinginkan lalu diminum," kata Dodi. Kini, bajakah tak hanya mudah didapat di Palangkaraya. Akar dan batang bajakah juga mulai banyak dijual secara online melalui sosial media. Namun, menurut pakar medis Yayasan Kanker Indonesia (YKI) DKI Jakarta, Venita kepada Antara, khasiat bajakah sebagai obat kanker dinilai masih berada dalam tahap awal untuk bisa disertifikasi sebagai obat kanker. | |
| 67 | Berita Hoaks | Berita Fakta |
| JANGAN MALAS UNTUK KENCING MALAM AGAR TIDAK MATI DISERANG JANTUNG BAGI USIA YANG SUDAH MENUA  Satu info kesehatan penting bagi orang awam tentang masalah kencing malam, jantung & penyumbatan pembuluh darah Masalah kencing malam, jantung & penyumbatan pembuluh darah otak\* Ini adalah pengetahuan penting tentang pencegahan STROKE !!! Gejala paling umum pada orang tua adalah masalah KENCING MALAM Karena takut kencing malam hari, orang takut minum air, tak tahu bahwa bila tak minum air sebelum tidur & bangun malam sehabis buang air kecil juga tak minum air, itu adalah PENYEBAB utama penyumbatan pembuluh darah otak dari orang tua di pagi hari. Sebetulnya, kencing malam bukan masalah kantong kemih, penyebabnya adalah PENUAAN fungsi jantung. Daya hisap darah atrium kanan dari bawah tubuh sudah berkurang. | |
| 68 | Berita Fakta | Berita Hoaks |
| Kontroversial, Studi Ini Sebut Polusi Udara Bikin Orang Gangguan Jiwa  Baru-baru ini sebuah studi mengungkap hal yang mengejutkan, di mana paparan polusi selama 10 tahun pertama kehidupan disebut memainkan peran penting pada kesehatan mental. Dilasnir Medical News Today, Sabtu (24/8/2019) penelitian ini diterbitkan di jurnal PLOS Biology dengan menggunakan data di Amerika dan Denmark untuk mengulik hubungan antara polusi lingkungan dan gangguan jiwa. Penelitian mengungkap bahwa gangguan bipolar dan depresi lebih tinggi terjadi kepada mereka yang tinggal di daerah dengan kualitas udara buruk. Disimpulkan juga orang Denmark yang tinggal di lingkungan tercemar selama 10 tahun pertama kehidupan dua kali lipat berisiko mengalami kelainan kepribadian dan skizofrenia. Melangkah lebih jauh, peneliti kemudian tertarik untuk mencari tahu faktor-faktor apa saja yang membuat mereka menderita kelainan jiwa. Penyebabnya cujup beragam, termasuk riwayat genetik hingga pengalaman hidup, sehingga faktor lingkungan tidak bisa diabaikan. Studi ini kemudian melihat dari sisi lingkungan tertentu, seperti polusi udara memengaruhi otak dan berpotensi gangguan jiwa. Karenanya untuk mencapai penelitian itu, peneliti menarik dua dataset besar. Informasi polusi untuk AS berasal pengukur kualitas udara Environmental Protection Agensi (EPA), sedangkan di Denmark peneliti mengamato daftar polusi nasional. EPA melacak 87 kualitas udara yang berbeda. Meskipun register polusi Denmark memonitor lebih sedikit pengukuran, tetapi mereka miliki resolusi special yang akurat. Sementara di AS dilakukan dengan mengaksesdatabase asuransi yang mencangkup data bahwa ada 151 yang alami kelainan jiwa sejak 2003 hingga 2013. Di Denmark mereka menggunakan data untuk semua penduduk yang mental bermasalh antara 1979 hingga 2002 tinggal di Denmark, dengan melihat jumlah data mereka berdasarkan hari hari ulang tahunnya. Hanya saja, tidak semua orang menyetujui hasil penelitian ini. Prof John Iannidis, peneliti yang juga menuliskan editorial dalam jurnal tersebut, mengatakan hubungan antara gangguan jiwa dan polusi udara belum menunjukkan sebab-akibat. "Meski data yang digunakan sangat besar, bukti-bukti yang ditunjukkan memiliki kelemahan dan bias, yang membuat hubungan antara polusi udara dan gangguan jiwa menjadi tidak valid. Butuh penelitian lebih besar, dengan penelitian berbagai vaktor untuk bisa membuktikannya," tutupnya. | |
| 69 | Berita Hoaks | Berita Hoaks |
| Makan Setelah Makan Mi Goreng Bisa Bikin Meninggal  Ada seorang wanita meninggal mendadak dengan kelima panca indra keluar darah. Setelah diselidiki ternyata wanita ini meninggal bukan karena bunuh diri atau dibunuh, melainkan karena ketidaktahuan tentang 'racun akibat makanan'. Wanita ini memiliki kebiasaan makan cokelat tiap hari, ini tidak masalah. Masalahnya, malam itu wanita ini kebanyakan makan mi goreng. Sebenarnya cuma makan mi goreng saja juga tidak masalah, karena orang rumahnya juga banyak makan mi malam itu dan tak ada yang meninggal. Tetapi karena mi itu mengandung arsenic pentoxide (As2O5) dan berhubung habis makan mi wanita itu makan cokelat, terjadilah reaksi kimia di dalam perut yang membuat arsenic pentoxide (As2O5) berubah menjadi arsenic trioxide (As2O3) yang sangat beracun. Inilah yang mengakibatkan hati, jantung, ginjal, pembuluh darah rusak, usus berdarah, pembuluh darah melebar/dilatasi. Jadi hati-hati!! Jika habis banyak makan mi goreng, mi kering, mi soto, jangan makan cokelat pada saat yang bersamaan. Copy paste lah jika Anda merasa ini cukup penting! | |
| 70 | Berita Fakta | Berita Fakta |
| Pentingnya Memilih Nutrisi yang Tepat untuk Penderita Diabetes  JAKARTA - Bagi penyandang diabetes, bijak dalam memilih nutrisi yang tepat adalah langkah awal dan penting untuk mengontrol gula darah agar tetap stabil. Menurut Dr. dr. Fiastuti Witjaksono, MS, MSc, SpGK (K), Dokter Spesialis Gizi Klinik di RSCM, MRCCC dan Jakarta Heart Centre, pola makan untuk penyandang diabetes bukan berarti berbeda dengan orang pada umumnya. Tapi berupa panduan pola makan dengan berbagai makanan bergizi dalam takaran porsi yang tepat dan mengikuti waktu makan yang rutin. "Dibandingkan pola makan ketat yang mengurangi porsi makan, diet untuk penyandang diabetes adalah tetap melakukan pola makan dengan gizi seimbang yang mengandung karbohidrat baik yang memiliki indeks glikemik rendah, tinggi serat, vitamin, dan mineral,” kata Fiastuti saat acara Gerakan Lawan Diabetes Bersama Dia di KalCare Lotte Shopping Avenue, Jakarta, Rabu (13/11/2019). Pola makan yang tepat untuk penyandang diabetes terdiri dari tiga prinsip atau 3 J yaitu tepat jadwal, jumlah, jenis. Tepat jadwal yaitu penyandang diabetes dianjurkan untuk makan tiap 3 jam terdiri atas tiga kali makan (sarapan, makan siang, makan malam) dan tiga kali selingan. Tepat jumlah yaitu kebutuhan kalori harian disesuaikan dengan berat badan, usia, jenis kelamin, dan aktivitas fisik. Hal senada juga diungkap Executive Chef Chandra Yudasswara. Chef Chandra menuturkan bahwa divonis diabetes bukan akhir kehidupan. Pasalnya, penyandang diabetes masih bisa menikmati hidup, meskipun harus mematuhi panduan diet khusus. Diet diabetes sebetulnya termasuk rencana makan yang terbaik untuk kebanyakan orang. "Bahkan bagi yang tidak mengidap diabetes sekalipun. Ada banyak makanan alternatif yang bisa dikonsumsi penyandang diabetes dan dengan bantuan nutrisi khusus,” kata Chef Chandra. Sebagai contohnya, Chef Chandra menampilkan beberapa resep kreasinya yang dikombinasikan dengan sejumlah produk Diabetasol, berupa brownies, smoothies dan beberapa resep lain yang ramah penyandang diabetes dan bahkan bisa dinikmati semua orang. | |
| 71 | Berita Hoaks | Berita Fakta |
| Hasil Studi Menunjukan Menatap Payudara Wanita Membuat Pria Lebih Sehat  Sebuah studi yang dilakukan di Jerman belum lama ini sangat menarik. Ilmuwan menemukan, menatap payudara wanita selama 10 menit sehari ternyata dapat meningkatkan rentang hidup Anda dalam lima tahun. Seperti diberitakan Times of India, Selasa (26/1/2016), penelitian yang diterbitkan dalam New England Journal of Medicine itu menunjukkan, orang-orang yang kerap menatap payudara wanita bisa hidup lebih lama. Studi ini mengklaim, 10 menit melirik bagian tubuh wanita setara dengan latihan gym 30 menit. “Temuan ini dibuat atas penilaian terhadap 200 pria selama lima tahun,” tulis laman berita Sin Chew Daily dan China Press. Dalam penelitian ini, ilmuwan mencatat, pria yang menatap payudara wanita memiliki tekanan darah lebih rendah, berisiko rendah mengalami penyakit kardiovaskular dan cenderung memiliki detak jantung yang lebih stabil. Gerontologist Dr Karen Weatherby menjelaskan, keinginan seksual seperti menatap payudara wanita menyebabkan sirkulasi darah menjadi lebih baik. Hal ini juga berarti kesehatan akan terjaga. | |
| 72 | Berita Fakta | Berita Hoaks |
| Catat! Wudhu Bisa Turunkan Tekanan Darah Lho  Jakarta - Bagi pasien tekanan darah tinggi atau hipertensi, menjaga kestabilan tekanan sistolik dan diastolik begitu penting. Bukan hanya faktor makanan, faktor stres pun bisa memengaruhi tekanan darah. dr Aida Lydia, PhD, SpPP-KGH, dari Divisi Ginjal Hipertensi Departemen Penyakit Dalam FKUI-RSCM mengatakan bahwa ada penelitian menarik yang menunjukkan kaitan antara wudhu dengan penurunan tekanan darah. Ia menjelaskan bahwa berwudhu maupun ibadah menimbulkan rasa tenteram dan damai di dalam hati. Kondisi tersebut pun cenderung mengurangi rasa stres yang dialami seseorang sehingga tekanan darahnya pun bisa menurun. "Jadi ada penelitian yang menggambarkan tekanan darahnya juga bisa turun walaupun turunnya tidak terlalu banyak, itu lebih mengurangi stres," ujarnya saat ditemui di kawasan Senen, Jakarta Pusat, Kamis (2/5/2019). Wudhu pun bisa dijadikan salah satu cara menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Sayangnya, menurut dr Aida, sekitar 95 persen orang yang mengidap hipertensi belum mengetahui bahwa tekanan darahnya tinggi atau belum terdiagnosis dengan baik. "Hipertensi ini silent killer atau sering diartikan pembunuh senyap," tegasnya. Mengapa demikian? Karena sebagian besar pengidap hipertensi tidak merasakan gejala yang signifikan. Tiba-tiba mereka terkena suatu penyakit, seperti stroke dan sakit jantung yang sebelumnya tidak diketahui juga bahwa tekanan darahnya tinggi. | |
| 73 | Berita Hoaks | Berita Hoaks |
| Info Kolang-kaling Bisa Sembuhkan Penyakit Sendi  Sesudah beberapa hari rasa sakit menyusut serta sekarang ini hampir-hampir tidak ada lagi rasa sakit di pinggang. Ibu mertua juga makan, semula jari-jarinya sulit dan agak sakit apabila digerakkan. Sekarang ini, jauh lebih baik. Tadi pagi Bapak Frederik S. Waworuntu menulis kalimat dibawah ini pada saya : Faedah Kolang-Kaling telah di teliti oleh peneliti Belanda mulai sejak zaman penjajahan dahulu. Mereka tertarik karena di pedesaan Indonesia rata-rata orangtua kerap konsumsi buah atap ini serta mereka jarang mempunyai permasalahan tulang. Rata-rata permasalahan pada orangtua adalah sistem penuaan jaringan ikat yang di bangun oleh kolagen yang ada pada kulit, otot, tulang, rambut, kuku." "Kolang-kaling memiliki kandungan gelatin yang bisa diolah oleh tubuh untuk mensintesa kolagen. Kolang-kaling juga mengandung Albumin yang merupakan protein plasma tubuh kita yg meraih 60%. Kolang-kaling mengandung serat untuk membantu pencernaan bekerja bersama dengan gelatin serta mineral kalium, kalsium, fosfor serta besi yang dikandungnya," lanjut pesan beranta"Wow, luar biasa Allah yang telah membuat buah ajaib kolang-kaling. Seharusnya saya operasi serta menghabiskan banyak uang. Dokter bilang penyakit saya adalah HNP atau saraf kejepit. Teman-temanku ini artikel bagus untuk tulang tua kita. Selamat mencoba, kolang-kaling, khususnya untuk orangtua yg telah berusia di atas 50 thn, yang terkadang menjumpai masalah pada tulang ; lutut tidak dapat ditekuk ; sakit lutut jika berdiri atau jalan. | |
| 74 | Berita Fakta | Berita Fakta |
| Siswa SMA Buat Alat Ukur Gula Darah Bebas Tusukan Jarum  Jakarta, CNN Indonesia -- Gula darah atau glukosa berasal dari gula yang ada pada makanan yang kita konsumsi dan mengalir melalui darah dalam tubuh. Gula darah yang tinggi bisa menjadi sumber penyakit gula atau yang dikenal dengan diabetes. Untuk mengetahui kadar gula darah pada tubuh, perlu dilakukan beberapa hal yang biasanya dilakukan dengan pengambilan sampel darah dari jari yang ditusuk jarum atau alat khusus. Namun tak semua orang berani memilih alat tusuk ini sebagai alat ukur gula darah. Ada banyak alasan, salah satunya karena takut jarum.Namun penemuan alat ukur gula darah terbaru dari seorang siswa SMA British School Jakarta, Celestine Wenardy memberikan alternatif lain yang lebih 'menyenangkan' untuk mengukur gula darah. Kini, hanya dengan menggunakan cahaya dan tubuh manusia, gula darah Anda sudah bisa diukur tanpa perlu metode jarum untuk mengambil contoh darah. Melansir dari ANTARA, penelitian siswa kelas dua SMA tersebut menjadi pemenang di ajang Google Science Fair, yakni sebuah ajang kompetisi untuk memecahkan masalah dengan menggunakan ilmu pengetahuan, teknologi, teknik dan matematika pada remaja. Celestine berhasil mengalahkan ribuan peserta dari seluruh dunia. Alat gula darah yang diciptakannya bekerja hanya dengan memasukkan jari ke dalam alat tersebut. Setelah beberapa saat, hasil gula darah akan muncul seketika. Inovasi ini dibuatnya hanya dengan biaya di bawah 100 dolar AS. Menteri Kesehatan Nila Moeloek, memberikan apresiasi dan dukungan atas inovasi yang diciptakan Celestine. ”Pemikirannya sederhana. Orang tentu enggak akan mau ditusuk suntikan sampai berkali-kali tangannya. Tapi ia memikirkan caranya melalui suhu tubuh," kata Nila. Mengutip Web MD, kadar gula darah tinggi pada tubuh dalam jangka waktu lama dapat merusak pembuluh darah. Gula darah tinggi juga bisa menyebabkan penyakit jantung, ginjal, rusaknya saraf, diabetes, dan penyakit mata disebut retinopati. Untuk menghindarinya, seringlah melakukan olahraga dan mengonsumsi makanan yang sehat. Hal ini dapat membantu menjaga kadar gula darah agar tetap normal. | |
| 75 | Berita Hoaks | Berita Hoaks |
| Kebiasaan Hirup Bau Mobil Baru Ternyata Berbahaya  Liputan6.com, Jakarta - Tidak sedikit orang menyukai aroma mobil baru. Para peneliti sampai hari ini belum mengetahui alasan pasti di balik kebiasaan itu. Kemungkinan besar hal tersebut disebabkan adanya hubungan antara bau dengan kemewahan saat membeli kendaraan baru. Mulai sekarang ada baiknya kebiasaan itu dihilangkan. Nyatanya, bau dari mobil baru sebenarnya beracun dan dapat membahayakan kesehatan Anda. Banyak orang yang menyukainya tetapi tidak menyadari betapa berbahayanya hal ini untuk kesehatan. Perihal Aroma Mobil Baru Investigator mikroba dan pendiri RTK Enviromental Group Robert Weitz mengatakan bahwa bau mobil baru yang Anda hirup sebenarnya karena sesuatu yang disebut volatile organic compounds atau VOCs. Bau tersebut muncul saat beberapa material menyebabkan mobil Anda 'outgas' dan mengeluarkan VOCs. "Ada banyak VOCs yang dapat menyebabkan kanker dan sebagian akan menyebabkan gejala pada individu berupa masalah sistem pernafasan, sakit kepala serta nyeri sendi dan otot," kata Weitz seperti dikutip dari Reader's Digest pada Sabtu, 22 Juni 2019. "Kita semua memiliki perkembangan yang berbeda dan VOCs tersebut memiliki dampak berbeda pada kita," Weitz melanjutkan. Saat bau mobil baru tersebut mulai hilang maka VOCs pun juga hilang. Namun, pada saat cuaca panas, material tersebut bisa menyebabkan mobil 'outgas' kembali. Salah satu cara untuk mengatasi permasalahan ini adalah dengan membuka jendela mobil Anda. Selain itu, hindari menghirup napas terlalu dalam saat berada dalam mobil baru. | |
| 76 | Berita Fakta | Berita Hoaks |
| 5 Cara Jitu Cegah Bau Mulut Saat Puasa  Jakarta - Bau mulut diidentikkan dengan kegiatan berpuasa. Bagaimana tidak, selama berpuasa 13-14 jam kita tidak mengonsumsi makanan maupun minum setetes air. Mulut yang kering tentunya menyebabkan bau mulut tidak sedap. Pasti bau mulut saat puasa ini membuat sebagian orang tidak percaya diri saat berbicara dengan dengan lawan bicara, dan bahkan menjadi tidak nyaman untuk diri sendiri. Tetapi jangan khawatir, dirangkum detikHealth dari berbagai sumber, berikut lima cara jitu mencegah bau mulut saat puasa. 1. Jangan makan yang berbau saat sahur Makanan yang berbau tajam seperti petai, durian, dan jengkol dapat memperburuk masalah bau mulut sehingga tidak cocok dimakan untuk sahur. Sebagai gantinya Prof DR drg Melanie S.Djamil, MBiomed dari Fakultas Gigi Universitas Trisakti menuturkan sebaiknya seseorang mengonsumsi sayur dan buah yang banyak mengandung air. "Buah yang sangat baik dikonsumsi ketika bulan ramadhan adalah buah yang mengandung banyak air seperti semangka lalu jangan lupa konsumsi kurma karena mengandung gula baik yang sangat bagus untuk mengembalikan energi," kata Prof Melanie. 2. Banyak minum air putih Bau mulut bukan melulu soal makanan yang berbau tajam, tetapi juga soal seberapa cukup asupan air, terutama saat sahur dan malam hari. Dokter spesialis gizi klinis dari RS Pondok Indah dr Juwalita Surapsari, MGizi, SpGK mengatakan harus mencukupi kebutuhan air selama berpuasa. "Yang pertama sih hidrasi harus cukup, minum harus cukup, 2-4-2 harus benar-benar dijalanin, karena bau mulut kan juga karena mukosanya kering," ujarnya. 3. Gosok gigi dan lidah Salah satu cara untuk mencegah bau mulut tentunya dengan menjaga kesehatan dan kebersihan rongga mulut, baik gigi maupun lidah. drg Nada Ismah, SpOrt, dari Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Indonesia, sikat gigi sesudah sahur sangat penting. Sebabnya, sisa makanan usai sahur yang tak dibersihkan bisa tertinggal di gigi dan menjadi plak. "Nah bau mulut itu penyebabnya karena ada sisa makanan yang membusuk, lalu jadi plak. Lama-kelamaan kalau didiamkan bisa menyebabkan gigi berlubang, gusi bengkak, yang menambah aroma tidak enak dari mulut," ungkap drg Nada. Sementara itu, drg G.A.P Langgeng Sari dari RS Mayapada Jakarta mengatakan penting menyikat gigi dan menggosok lidah untuk membersihkan bakteri pembuat bau di mulut. Biasanya orang-orang menggosok gigi namun melupakan bagian lidah. "Membersihkan lidah merupakan salah satu cara menjaga kesehatan gigi dan mulut. Hal ini dikarenakan lidah sebagai tempat di mana berkumpulnya bakteri. Apabila menyikat gigi tanpa membersihkan lidah, maka bakteri di gigi dapat berpindah ke lidah," jelasnya. 4. Kumur dengan obat kumur Setelah menggosok gigi dan lidah, sebaiknya dilanjutkan dengan berkumur menggunakan obat kumur antiseptik. Trainer Mundipharma Indonesia dr Mery Sulastri mengatakan bahwa kumur dengan obat kumur bertujuan untuk mengendalikan flora di mulut. 5. Stop merokok! Ada satu lagi dampak buruk dari merokok, yaitu menimbulkan bau mulut yang tidak sedap apalagi saat berpuasa. Maka dari itu, sebaiknya hindari aktivitas merokok selama bulan Ramadhan. "Untuk menjaga kesehatan gigi dan mulut, juga perlu menghindari rokok karena rokok itu menjadi masalah dalam kesehatan gigi dan mulut. Selain itu, rokok juga bisa menyebabkan noda pada gigi serta kanker mulut," kata dr Sari. | |
| 77 | Berita Hoaks | Berita Hoaks |
| Air dalam Botol Plastik yang Disimpan di Mobil Bisa Picu Kanker  PERINGATKANLAH KELUARGA, ISTRI, KEKASIH & ANAK GADIS ANDA Hai para wanita, air dalam botol plastik di mobil Anda, sangatlah berbahaya!!!! (…) Tidak hanya di mobil, di rumah, jgn biasakan air panas di wadah plastic Biarlah semua orang yang mempunyai istri atau teman wanita atau anak perempuan mengetahui ini semua. | |
| 78 | Berita Fakta | Berita Hoaks |
| Berbagai Manfaat Minum Air Putih Setelah Bangun Tidur  Tahukah Anda kebiasaan sesimpel minum air putih setelah bangun tidur membawa benefit melimpah? Sejumlah penelitian membuktikan kebiasaan tersebut akan memulihkan kesehatan di beberapa organ tubuh seperti mata hingga organ reproduksi wanita. (…) Daya tahan tubuh yang bagus pastinya akan membuat Anda terlindungi dari berbagai penyakit berat. | |
| 79 | Berita Hoaks | Berita Hoaks |
| Selamatkan Mata Anda  JAKARTA -- Copas dari Dokter Specialis Mata. Wajib di baca. Perhatian bagi yang suka membaca di tempat gelap menggunakan PONSEL. (…) Terima Kasih. Semoga Bermanfaat. Hati hati dengan mata Anda. Karena, mata adalah jendela dunia. | |
| 80 | Berita Fakta | Berita Fakta |
| Asah Kemampuan Otak dengan Tidur Siang  Sebuah penelitian baru yang diterbitkan dalam Journal of Sleep Research, penelitian ini menyelidiki efek tidur siang singkat pada kemampuan otak untuk memproses informasi yang tidak disadari. (…) Hal ini dilakukan agar para peneliti bisa mendapatkan hasil yang lebih akurat. Namun, lewat studi yang ada sekarang, peneliti percaya bahwa tidur siang memang dapat memberikan manfaat positif. | |