



TIPS MENJAGA KESEHATAN KELUARGA DI MASA COVID-19



ITAMINS

Terimakasih telah mendownload ebook ini, Semoga anda dan keluarga selalu sehat dan bugur.

Saat ini, Indonesia tengah dilanda kepanikan terkait wabah virus corona atau Covid-19. Penyebaran wabah virus mematikan ini dilaporkan semakin masif, bahkan korban meninggal dunia pun semakin bertambah.

Untuk mencegah anda agar terhindar dari virus corona, selain tidak keluar rumah sesuai anjuran pemerintah, Anda juga harus konsumsi makanan dan buah-buahan yang bisa meningkatkan imunitas tubuh agar tak mudah terpapar virus corona.

Makanan sehat mesti anda konsumsi agar tetap bugur dan terhindar dari ancaman berbagai virus penyebab penyakit, seperti corona. Lalu apa sajakah buah pencegah virus corona?

Dilansir dari berbagai sumber, berikut kami sampaikan buah-buahan yang dipercaya ampuh menangkal virus corona

Makanan saat ini menjadi langkah utama bagi semua orang untuk menangkal virus corona. Memilih makanan sehat dilakukan sebagai upaya meningkatkan imunitas atau kekebalan tubuh agar tidak mudah tertular virus corona.

Makanan Penangkal Virus Corona Lainnya

Dilansir dari berbagai sumber, selain buah pencegah virus corona, berikut kami uraikan beberapa makanan penangkal virus corona:

1. Sayur Bayam

Bayam merupakan salah satu sayuran yang bisa menangkal virus corona. Penularan covid-19 bisa ditekan dengan rutin konsumsi sayur bayam. Bayam mengandung vitamin A, C, B kompleks, E, dan K, bayam juga mengandung mineral yang baik untuk tubuh, seperti magnesium, zat besi, kalsium, asam folat, sodium, dan potassium.

Selain itu bayam juga mengandung antioksidan hingga beta karoten yang dipercaya ampuh melawan infeksi pada sistem kekebalan tubuh dan membasmi virus jahat. Inilah sebabnya bayam masuk dalam daftar makanan penangkal virus corona. Selain anda konsumsi buah pencegah virus corona, anda wajib pula konsumsi sayuran sehat semacam bayam.

2. Sayur Brokoli

Makanan penangkal virus corona kedua yakni sayur brokoli. Sama halnya dengan bayam, brokoli juga mengandung banyak vitamin yang baik untuk kesehatan seperti vitamin A, C, dan E. Kandungan mineral dan antioksidan dalam brokoli dipercaya ampuh mampu melawan berbagai virus sumber penyakit.

Antioksidan pada brokoli dipercaya ampuh menangkal berbagai radikal bebas yang masuk pada sel atau organ tubuh. Hal ini akan membuat tubuh anda tetap kuat, sehingga bisa terhindar dari berbagai penyakit. Maka dari itu rutinkan konsumsi brokoli, disamping anda rajin makan buah pencegah virus corona.

3. Jahe

Jahe merupakan salah satu makanan penangkal virus corona. Jahe saat ini menjadi rempah-rempah yang paling dicari masyarakat, karena dipercaya ampuh menangkal virus corona. Jahe diketahui merupakan rempah yang bisa mengurangi peradangan dalam tubuh, mengobati sakit kronis hingga menurunkan kolesterol.

Jahe mengandung curcumin yang dipercaya ampuh menangkal virus corona. Curcumin juga bisa anda temukan pada kunyit atau temulawak. Jahe juga mengandung berbagai senyawa baik salah satunya senyawa beta-karoten dan capsaicin, yang dapat dengan cepat meningkatkan sistem imun atau kekebalan pada tubuh. Kami sarankan selain konsumsi buah pencegah virus corona, anda juga mesti rutin minum ramuan jahe.

4. Bawang Putih

Selain jahe, makanan penangkal virus corona berikutnya adalah bawang putih. Bawang putih yang biasa jadi bumbu dapur ini dipercaya bisa menjaga dan meningkatkan sistem imun atau kekebalan tubuh. Sudah sejak lama pula, bawang putih dianggap sebagai bahan alami yang ampuh menurunkan tekanan darah tinggi.

Bawang putih diketahui memiliki antibakteri dan antivirus yang bisa meningkatkan sistem imunitas tubuh. Bawang putih juga memiliki antioksidan yang cukup tinggi, seperti potasium, kalsium, seng dan fosfor. Senyawa tersebut bisa memperkuat sistem pernapasan, dan juga mampu menambah jumlah sel darah putih.

Itulah beberapa jenis buah pencegah virus corona dan makanan lainnya yang mesti anda coba. Jangan lupa jaga kebersihan dan lakukan pola hidup bersih dan sehat, agar kamu terhindar dari virus corona. Terimakasih.

5. Kunyit

Bumbu dapur berwarna kuning ini telah digunakan selama bertahun-tahun sebagai anti-inflamasi atau antiperadangan dalam mengobati osteoarthritis dan arthritis reumatoid. Konsentrasi tinggi curcumin, yang memberikan kunyit warna khasnya, dapat membantu mengurangi kerusakan otot akibat olahraga.

6. Habbatus Sauda

Ya, Jintan hitam atau biasa disebut habbatussauda merupakan obat segala penyakit yang saat ini tengah naik daun. Bahkan, masyarakat meyakini khasiat yang terdapat dalam biji hitam ini bisa menjadi obat virus corona. Manfaat dalam mengatasi masalah pernafasan dari biji Habbatussauda yang terkenal pada Zaman Keemasan Islam.

Dalam jurnal medis bertajuk Canon of Medicine yang di dalamnya menjelaskan manfaat Habbatussauda sebagai pengobatan sesak nafas, mulai dari gejala asma hingga masalah pernafasan lainnya. Selain mengatasi soal sesak nafas, Jintan hitam atau habbatussauda yang memiliki kandungan 1,5 persen minyak atsiri ini juga dapat meningkatkan kekebalan tubuh.

Hal ini berguna bagi masyarakat yang ingin meningkatkan imunitas agar tidak mudah terserang berbagai virus penyakit. Selain itu, biji yang memiliki bau kuat ini juga dapat menghilangkan penyumbatan bagian tubuh mana pun dan sangat bermanfaat untuk masuk angin kronis. Jintan hitam ini juga dapat digunakan sebagai ekspektoran dan antipiretik untuk menormalkan sekresi lambung dan pankreas.

Efektif juga dalam pengobatan Diabetes Mellitus serta menghilangkan batu di ginjal dan kandung kemih. Selanjutnya, habbatussauda juga sangat baik dikonsumsi apabila dikombinasikan bersama madu.



Sejak dahulu, obat alami antioksidan dan antiseptik berbentuk segitiga hitam telah dipercaya khasiatnya dan menjadi salah satu obat yang sangat di anjurkan oleh Nabi Muhammad SAW.

"Sesungguhnya pada habbatussauda terdapat obat untuk segala macam penyakit, kecuali as-sam (kematian)." (HR. Bukhari & Muslim).

7. Kurma

Kurma termasuk tanaman yang tumbuh sepanjang tahun, tetapi biasanya akan dipanen saat musim gugur atau awal musim dingin di negara asalnya, yaitu Arab. Dipanen saat awal musim dingin bukan tanpa alasan, sebab kondisi kurma akan lebih segar saat di musim tersebut.

Nabi Muhammad shallallahu 'alaihi wasallam juga bersabda: "Barang siapa yang sarapan setiap hari dengan 7 butir kurma ajwa', maka tidak akan membahayakannya pada hari itu racun maupun sihir." (HR. Bukhari, no: 5779 dan Muslim, no: 2047).

Kandungan utama yang ada di buah kurma adalah karbohidrat sederhana, bahkan 70 persennya ialah terdiri dari karbohidrat. Terdapat pula sumber nutrisi lainnya, di antaranya serat, protein, kalsium, zat besi, dan vitamin B6.



8. Madu Murni

Dalam Alquran pada surah An-Nahl ayat 69, dijelaskan terkait madu sebagai obat bagi manusia.

“Dari perut lebah itu keluar minuman yang bermacam-macam warnanya. Di dalamnya terdapat obat yang menyembuhkan bagi manusia. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda bagi orang-orang yang memikirkan.”

Madu dipercaya mempunyai khasiat untuk menambah kekebalan tubuh manusia. Madu merupakan campuran senyawa fruktosa (38,5 persen) dan glukosa (31,0 persen).



Selain itu ada karbohidrat seperti maltosa, sukrosa, dan karbohidrat kompleks lainnya. Madu juga mengandung anti oksidan meskipun hanya sedikit yakni dari senyawa chrysin, pinobanksin, vitamin C, katalase, dan pinocembrin.

Hasil dari beberapa penelitian membuktikan bahwa madu berperan dalam membasmi bakteri yang dapat menyerang tubuh seperti E-coli, salmonella, methicillin-resistant staphylococcus aureus dan pseudomonas aeruginosa.

Meningkatkan metabolisme tubuh, Karena mengandung banyak nutrisi inilah maka dengan mengkonsumsi madu dengan sendiri metabolisme dalam tubuh akan meningkat.

Mengurangi batuk, Dekstrometorfan pada madu dapat menenangkan batuk Anda. Bahkan bila Anda terus mengalami batuk-batuk pada malam hari. Dengan meminum madu, batuknya akan berkurang.

Sumber nutrisi yang lengkap, Madu memiliki kandungan Vitamin A; Beta Caroten; Vitamin B Kompleks; Vitamin C, Fosfor, Zat besi, Kalsium, Klorida Kalium, Yodium, Natrium, Tembaga dan Mangan. Selain kandungan tersebut, madu juga mengandung enzim-enzim penting untuk memperlancar reaksi kimia dari berbagai metabolisme di dalam tubuh. Protein, asam organik, hormon dan senyawa antimikroba berkhasiat sebagai antibiotik.

Meningkatkan daya ingat, Madu bisa membuat daya ingat menjadi lebih baik, karena berbagai kandungan yang dimiliki madu baik untuk kesehatan. Selain itu, Nektar yang terkandung pada madu mengandung antioksidan yang dapat mencegah kerusakan sel pada otak.

Mencegah kanker, Antioksidan pada madu dengan mengkonsumsinya setiap hari juga akan mengurangi dan mencegah terkena kanker di kemudian hari.

Madu memiliki segudang manfaat, hal ini sudah dijelaskan dalam kitab suci Alquran serta hadist-hadist Rasul. Dalam kitab Ath-thibb minal Kitab was Sunnah, Muwafiquddin Al Baghdadi mengatakan, "Rasulullah SAW biasa minum madu setiap hari, yaitu madu yang dicampur air. Beliau meminumnya di pagi hari ketika perut masih kosong." (*)

9. Madu Sarang

Manfaat Lilin Lebah sebagai produk kecantikan, Antioksidan yang terkandung di dalamnya mampu menangkal radikal bebas, serta memperbaiki kulit yang kering, kasar dan pecah-pecah. Lilin lebah kaya akan Vit-A dan Emolien yang dapat melembutkan dan menghidrasi kulit.

Sebagai lilin relaksasi alami untuk mengilangkan setres/sebagai aromatherapy yang baik untuk kesehatan.

Mengapa Harus Konsumsi Madu? Pengganti Gula Agar terhindar dari Diabetes, Madu bisa menjadi solusi sebagai pengganti gula. Melancarkan Peredaran Darah, Selain mengandung gula, vitamin dan mineral, Madu juga mengandung asetilkolin yang berfungsi melancarkan peredaran darah serta mengurangi tekanan darah.

Memerangi Bakteri, Madu dapat membunuh bakteri jahat seperti E-Coli, Salmonella dan lain-lain. Menambah Stamina, Hal ini karena madu mengandung energy yang dapat meningkatkan stamina tubuh Anda.



10. Maduu Anak

Selain menambah kekebalan tubuh, anda juga bias menambahkan madu penambah nafsu makan anak

Cari yang kemasan tetes. Kemasan yang sangat praktis. Sehingga anda tidak perlu ribet untuk mencampurkan , memindahkan dan mengaduk dengan air.

Mauma Kids dibuat dengan bahan baku pilihan seperti madu murni terbaik, ekstrak tripang, nano propolis, curcuma xamthorrhiza, zingiber zerumbet dan bahan baku alami lainnya

Madu yang menjawab masalah anak yang susah sekali makan.



Mau Konsultasi Gratis?

atau cari Habbatus Souda, Kurma, Madu Murni, Madu Sarang, Madu Anak Rekomendasi Kami

Klik Tombol atau Tulisan dibawah ini

 **CHAT SEKARANG**

<https://nanya.online/pusatjual>

Sumber Tulisan dan Referensi

<https://aceh.tribunnews.com/2020/03/17/ini-khasiat-madu-hingga-dianggap-bisa-mencegah-masuknya-virus-corona-dalam-tubuh-manusia>

<https://www.industry.co.id/read/63219/tangkal-virus-corona-dengan-mengkonsumsi-jinta-hitam-habbatussaudah>

<https://www.harapanrakyat.com/2020/03/buah-pencegah-virus-corona/>

<https://gaya.tempo.co/read/1314536/bentengi-tubuh-dari-virus-corona-dengan-10-makanan-berikut/full&view=ok>