

Health Body

Kulit yang sehat akan membuat kulit terlihat segar dan cantik alami. Jika memiliki kulit yang sehat, Anda tidak akan memerlukan bantuan warna-warna *make up* yang tidak alami untuk menutupi kulit Anda. Rona warna pipi yang segar akan menambah kecantikan wajah.

Untuk menjaga kesehatan kulit, Anda sebaiknya mengkonsumsi makanan sehat dan banyak minum air putih. Makanan sehat seperti sayuran dan buah-buahan dapat menjadi pilihan. Buah dan sayur dapat menjadi antioksidan yang menghilangkan radikal bebas yang efeknya membuat wajah tidak cantik.

Selain makanan dan minuman, olahraga memainkan peranan penting untuk mempercantik kulit. Olahraga akan membuat pembuluh darah dapat bekerja optimal untuk mengantarkan oksigen. Jika banyak oksigen, kulit akan terlihat lebih cantik.

- Sumber: Cantik dari Dalam



FACT: Sebuah studi menunjukkan bahwa seseorang akan berolahraga lebih giat saat “dilihat” orang lain. So, jangan ragu untuk ikut kelas body combat jika besok anda ke gym. – Sumber: Cosmopolitan UK.

Cantik, Sehat, Awet Muda Dengan Buah Tropis

You'll get health...

1 Jambu biji

untuk awet muda. Sebuah studi terkini USDA menemukan, jambu biji mengandung antioksidan paling tinggi dibanding buah lainnya. Senyawa-senyawa di dalam jambu biji berkhasiat menetralkan toksin seperti polusi dan bahkan asap rokok, sehingga toksin ini tidak merusak sel, membantu mencegah penuaan dan penyakit.

2 Buah kiwi

untuk kecantikan kulit. Hanya makan 1 buah kiwi memberikan 95% angka kecukupan gizi vitamin C yang diperlukan setiap hari. Vitamin C meningkatkan kolagen, sejenis protein yang menghaluskan kulit dan menguatkan jaringan penghubungnya. Buah yang kulitnya berbulu ini juga kaya vitamin E, antara lain berkhasiat melembabkan lapisan permukaan kulit sehingga kulit tampak cerah dan mulus.

3 Kelapa

membantu menurunkan berat badan. Kedengarannya aneh memang, buah kelapa yang mengandung minyak dapat membantu menurunkan berat badan. Khasiat ini berasal dari lemak khusus yang disebut medium chain triglycerides (MCT) yang meningkatkan energi, menstabilkan gula darah dan membantu mengeluarkan lemak dari liver. Riset menemukan, MCT dapat meningkatkan metabolisme pembakar lemak sampai 50%.

4 Pepaya

mencegah kembung. Para ahli menemukan, pepaya kaya papain, sejenis enzim yang membantu memecah protein yang sulit dicerna. Hal ini mencegah gas dan kembung, serta mengatasi gangguan pencernaan. Markisa membuat lebih mudah tidur.

5 Mangga

mencegah kanker. Para ahli heran, mengapa orang-orang Maori mempunyai angka kasus kanker yang lebih rendah dibanding penduduk Selandia Baru yang lainnya. Dari penelitian para ahli menemukan, orang-orang Maori banyak mengonsumsi mangga yang mempunyai khasiat antikanker. Sebagian besar khasiat ini berasal dari gallic acid, sejenis antioksidan ampuh yang mencegah terbentuknya sel-sel kanker.

6 MARKISA

kaya vitamin-vitamin B yang menenangkan dan potassium yang merilekskan system syaraf. Orang-orang Amerika Selatan secara tradisional makan markisa untuk membantu tidur. Bahkan menurut mereka, makan 1 buah markisa sebelum tidur bisa membuat mimpi indah. Nanas untuk mengatasi sakit dan nyeri.

7 Nanas

untuk mengatasi sakit dan nyeri. Nanas kaya bromelain, sejenis enzim yang mengurangi inflamasi dan pembengkakan, mengurangi symptom arthritis dan bahkan membantu jaringan yang luka lebih cepat sembuh. Nanas juga kaya antioksidan dan vitamin C yang membantu mengatasi inflamasi.

Buah-buahan tropis yang harganya murah, mengandung berbagai zat berkhasiat untuk kecantikan, kesehatan, dan awet muda. Itu sebabnya, menurut hasil riset, orang-orang yang tinggal di daerah tropis lebih awet muda dibanding orang-orang barat. Berikut ini beberapa buah tropis berkhasiat.

Miracle Of Smile

“senyum adalah hal kecil yang bisa menimbulkan efek luar biasa”-tips para pakar kesehatan dan aura tubuh.- tak sekedar mampu menggerakkan otot-otot muka, senyum bisa menghasilkan energi positif berlimpah. Yang juga dipercaya sebagai salah satu jalan awet muda. Sebaliknya marah orang yang bersifat antagonis melahirkan *energy negative*. Menurut Dr Ralph Sacco, Presiden American Heart Association dan ketua neurologi di University of miami Miller School Of Medicine hal tersebut dapat meningkatkan resiko penyakit jantung dan stroke karena mengalami penebalan pada dinding arteri leher.-
Hidayatullah-okt 2010



Jika
tubuh kita
terasa
nyaman,
pikiran
akan
mengikuti
nya.

beauty is in the eye of the beholder

"Jangan andalkan wajah cantik dengan hanya ber-*make up*. Perhatikan juga kesehatan, khususnya kesehatan kulit Anda. Kulit yang sehat akan mudah diatur dan membuat bangga pemiliknya."

