

Kenapa Sih Pipi Memerah Saat Malu?

written by Kabar 6 | 26 April 2016



Ilustrasi/bbs

Kabar6-Pernahkah Anda mengamati atau mengalami perubahan pada pipi atau wajah yang seketika menjadi merah merona atau bersemu pink ketika merasa malu? Seperti dilansir dari Readers Digest, wajah yang tiba-tiba berubah menjadi kemerahan ini adalah akibat dari reaksi emosional dari dalam tubuh.

Cemas, takut, atau malu adalah akibat dari respon tubuh melawan ketika hormone adrenalin melonjak drastis.

“Melonjaknya hormon adrenalin akan memicu sirkulasi sehingga meningkatkan aliran darah ke wajah secara cepat,” kata Dr. Michael Gnatt, dikutip dari u.msn.com.

Diketahui, wajah manusia adalah pusat dari berbagai pembuluh darah kecil berpusat dan dekat dengan lapisan kulit terluar wajah, sehingga tak heran jika meningkatnya sirkulasi darah lebih mudah terlihat.

Selain itu, wajah yang memerah adalah ungkapan minta maaf non-verbal atas perilaku kita. [** Baca juga: Kurangi Topping Pizza](#)

yang Merugikan Kesehatan

Cara paling mudah untuk mengendalikan rona merah pada wajah adalah dengan mulai menstabilkan emosi dan perasaan Anda secara perlahan-lahan.

Sebuah penelitian mengungkapkan jika orang yang wajahnya mudah merona merah lebih banyak dipercaya oleh banyak orang dan dianggap baik hati serta tulus tanpa perlu banyak usaha.(ilj/bbs)

Kurangi Topping Pizza yang Merugikan Kesehatan

written by Kabar 6 | 26 April 2016



Ilustrasi/bbs

Kabar6-Pizza adalah sejenis roti bundar, pipih yang dipanggang di oven dan biasanya dilumuri saus tomat serta keju dengan bahan makanan tambahan lainnya yang bisa dipilih. Keju yang dipakai biasanya mozzarella atau “keju pizza”.

Jenis topping pizza apa yang menjadi favorit Anda? Meskipun

merupakan makanan yang banyak disukai, beberapa topping (taburan) pada pizza ternyata tidak baik untuk kesehatan.

Ini dia beberapa topping pizza yang tidak sehat, sebagaimana dikutip dari Boldsky:

1. Keju

Lapisan topping keju pada pizza secara keseluruhan berisi kalori. Keju adalah produk susu yang baik untuk kesehatan tulang dan gigi. Namun berlebihan mengonsumsi keju dapat membuat timbangan berat badan melonjak.

2. Daging merah

Jika Anda ingin mengontrol dan menurunkan tekanan darah, hindari daging merah. Atau Anda dapat memilih daging tanpa lemak, seperti ayam yang lebih banyak mengandung protein.

3. Telur

Mengonsumsi telur, terutama kuning telur, tidak baik untuk kesehatan tubuh, karena kuning telur dapat meningkatkan tekanan darah. Jika dikonsumsi setiap hari akan menjadi malapetaka bagi jantung.

4. Saus

Saus yang digunakan pada pizza sebagai topping tidak baik untuk kesehatan, karena mengandung banyak bahan-bahan penghambat kekebalan. Selain itu, saus juga biasanya mengandung bahan pengawet yang secara bertahap mempengaruhi kesehatan.

5. Bayam

Ketika bayam dimasak terlalu matang agar kering, maka kandungan vitamin dan nutrisi lainnya hilang. Jadi, memakannya sebagai topping pizza tidak akan memberikan nutrisi bagi tubuh. [** Baca juga: Ini Penjelasan Seputar Mitos Dehidrasi](#)

Mengonsumsi jenis makanan apa pun secara berlebihan memang tidak baik untuk kesehatan.(ilj/bbs)

Ini Penjelasan Seputar Mitos Dehidrasi

written by Kabar 6 | 26 April 2016



Ilustrasi/bbs

Kabar6-Dehidrasi adalah gangguan dalam keseimbangan cairan atau air pada tubuh. Hal ini terjadi karena pengeluaran air lebih banyak daripada pemasukan (misalnya minum). Gangguan kehilangan cairan tubuh ini disertai dengan gangguan keseimbangan zat elektrolit tubuh.

Dehidrasi terjadi karena kekurangan zat natrium, kekurangan air, serta kekurangan natrium dan air.

Mungkin Anda pernah mendengar bahwa kita wajib mengonsumsi air sebanyak delapan gelas sehari. Kemudian jika tubuh sering merasa haus, itu berarti Anda mengalami dehidrasi.

Benarkah mitos tentang dehidrasi itu? Berikut penjelasannya, dikutip dari fimela.com:

1. Minum air putih delapan gelas sehari

Ternyata tidak ada penelitian yang membuktikan bahwa delapan

gelas air adalah banyaknya air yang harus kita konsumsi dalam sehari. Minumlah sesuai dengan kebutuhan Anda.

2. Haus berarti dehidrasi

Haus adalah proses fisiologis yang justru memang terjadi untuk mencegah dehidrasi. Seiring aktivitas sehari-hari, Anda akan berkeringat sehingga tubuh kekurangan air.

Merasa haus artinya tubuh memberi tahu Anda untuk “mengisi ulang” cairan tubuh dengan air, agar tidak kekurangan air secara berlebih.

3. Air hanya bisa diminum

Walaupun air adalah cairan penting untuk tubuh kita, bukan berarti kita hanya bisa mengonsumsi air dengan cara diminum saja. Institute of Medicine mengatakan bahwa 20 persen dari air yang kita konsumsi itu harus datang dari makanan.

Banyak makanan yang mengandung air dengan takaran sama dengan segelas air putih. Semangka dan selada terbukti mengandung air lebih dari 90 persen.

4. Kopi dapat menyebabkan dehidrasi

Kopi, teh, atau minum berkafein lainnya ternyata tidak terbukti dapat menyebabkan dehidrasi. Mengonsumsi minuman kafein atau minuman manis secara berlebih, akan membuat tubuh lebih sering mengeluarkan cairan (pipis).

Ini disebut sebagai diuretik ringan. Namun bukan berarti Anda langsung mengalami dehidrasi, sehingga buru-buru menghindari kopi atau teh favorit. [** Baca juga: Upss, Wanita Rentan Infeksi Jika Tidur Pakai Celana Dalam](#)

Semoga bermanfaat.(ilj/bbs)

Upss, Wanita Rentan Infeksi Jika Tidur Pakai Celana Dalam

written by Kabar 6 | 26 April 2016



Ilustrasi/bbs

Kabar6-Tidur tanpa mengenakan bra seperti disarankan para pakar kesehatan pasti sering Anda dengar. Ternyata tidak hanya bra, menurut sebuah penelitian, sebaiknya kaum hawa pun tidur tanpa memakai celana dalam.

Mengapa demikian? Dikutip dari tabloidnova.com, selain menyebabkan rasa tidak nyaman, efek buruk tidur memakai celana dalam juga memicu masalah kesehatan. Salah satunya risiko infeksi bakteri pada organ intim akan meningkat.

Ginekolog asal Amerika, Dr. Alyssa Dweck, menyarankan pada para pasien wanitanya untuk melepaskan celana dalam ketika tidur pada malam hari.

“Jika daerah vital ditutup, terutama oleh kain yang tidak lembab atau menyerap, maka kelembaban yang terkumpul dapat menciptakan tempat berkembang biak yang sempurna untuk ragi,” ucap Dweck.

Senada, Dr. Shirley McQuade, Direktur Medis dari Dublin’s Well

Woman Centre, mengatakan bahwa mengenakan celana dalam semalaman bisa membuka jalan bagi infeksi, seperti bakteri vaginosis dan jamur.

Hal itu disebabkan oleh meningkatnya suhu dan sirkulasi darah yang rendah. [** Baca juga: Wow, Orang yang Berprofesi Drummer Itu Cerdas & Selalu Bahagia Lho](#)

“Mengenakan celana dalam bahan lycra atau ketat saat bekerja juga bisa menjadi penyebab infeksi pada perempuan. Maka, diharapkan agar para perempuan mengenakan celana longgar berbahan katun, baik ketika tidur maupun berolahraga,” tutupnya.

Bagaimana Ladies?(ilj/bbs)

Wow, Orang yang Berprofesi Drummer Itu Cerdas & Selalu Bahagia Lho

written by Kabar 6 | 26 April 2016



Ilustrasi/bbs

Kabar6-Pernahkan Anda terkesima melihat kehebatan seorang penggebuk drum atau drummer? Ya, hentakan musik yang dimainkan seorang drummer akan membuat alunan musik menjadi lebih “hidup” dan enerjik.

Nah sebuah studi oleh Karolinska Institute di Stockholm, Swedia, dikutip dari brilio.net, melakukan penelitian terhadap relawan dengan memberikan 60 pertanyaan tes kecerdasan ketika mereka bermain drum.

Peneliti menemukan bahwa orang-orang yang bagus dalam menjaga irama ternyata mendapatkan skor lebih baik.

“Keakuratan berirama dalam aktivitas otak yang diamati ketika seseorang mempertahankan irama tetap mantap, juga penting untuk kapasitas pemecahan masalah yang diukur dengan tes intelegensi,” kata profesor Frederic Ullen, sebagaimana dilansir dari Your Tango.

Kecerdasan ini lebih berkaitan dengan irama dari drum sebenarnya. Penelitian lain pun menunjukkan bahwa rasa yang baik dalam irama meningkatkan fungsi kognitif.

Serupa, studi dari Oxford University, Inggris, juga menemukan bahwa sebagian besar musisi, seperti drummer, menghasilkan endorfin saat bermain, memberi mereka rasa seperti mabuk kepayang.

Hal ini membuat mereka lebih bahagia dan memungkinkan memiliki toleransi sakit lebih tinggi. Artinya, tidak terlalu merasakan nyeri atau sakit.

Para peneliti dari Harvard, Cambridge, Amerika Serikat, pun menemukan bahwa drummer memiliki jam internal berbeda yang meniru irama yang ditemukan di gelombang otak manusia dan denyut jantung saat tidur. [** Baca juga: Menangislah, Karena Baik Untuk Kesehatan](#)

Keren ya menjadi seorang drummer.(ilj/bbs)

Menangislah, Karena Baik Untuk Kesehatan

written by Kabar 6 | 26 April 2016



Ilustrasi/bbs

Kabar6-Seberapa sering Anda menahan tangis? Daripada susah payah menahan tangis, melepaskan tangis ternyata membuat seseorang merasa lebih baik ketika sedang dalam kondisi sedih ataupun bahagia.

Hal tersebut diungkapkan oleh Jodi De Luca, Ph.D., seorang psikolog klinis di Boulder, Colorado, dikutip dari Kompas health.

Bahkan, begitu menyadari efek positif yang ditimbulkan setelah menangis, beberapa hotel di Amerika telah menyediakan ruang khusus untuk menangis yang di-upload dalam akun Tumblr milik NYC Crying Guide.

Apa saja manfaat positif menangis?

1. Meningkatkan semangat

Sekitar 50 persen orang akhirnya merasa lebih bahagia setelah melewati sesi menangis, kata Ad Vingerhoets Ph.D., peneliti yang melakukan studi paling pertama tentang tangisan dari Tilburg University di Belanda.

“Menangis memicu otak untuk melepaskan hormon endorfin yang mampu meningkatkan suasana hati,” ujarnya.

Bila suasana hati membaik, maka seseorang dinilai bisa berpikir lebih jernih dalam menghadapi persoalan, sehingga akan lebih mudah menemukan solusi serta semangat untuk menyelesaikannya.

2. Pereda stres

Dikatakan Vingerhoets, menangis sangat mungkin merangsang sistem saraf pada otak yang bertugas dalam hal relaksasi dan pemulihan.

Oksitosin, hormon alami tubuh yang bertugas mengurangi kecemasan serta kelelahan juga melonjak produksinya setelah menangis.

Menariknya, oksitosin yang disebut juga dengan “hormon kedekatan”, bisa membuat Anda merasa lebih dekat dengan siapapun yang menawarkan bahunya saat Anda menangis.

3. Dukungan tambahan

Manusia purba menggunakan air mata untuk memberitahu pada sesamanya kalau mereka dalam kesulitan, sehingga membuat orang lain ingin membantu mereka. Cara tersebut ternyata masih berlaku sampai saat ini.

Bahkan, studi menemukan, orang akan merasa lebih empati ketika melihat foto wajah orang yang mengeluarkan air mata ketimbang melihat wajah yang sama namun air matanya sudah dihapus secara digital. [** Baca juga: Begini Reaksi Tubuh Saat Berciuman](#)

Jadi, jangan tahan tangisan Anda ya.(ilj/bbs)

Begini Reaksi Tubuh Saat Berciuman

written by Kabar 6 | 26 April 2016



Ilustrasi/bbs

Kabar6-Salah satu cara untuk mengekspresikan rasa sayang kepada pasangan adalah dengan mencium. Tidak sekadar ungkapan cinta, berciuman ternyata memiliki banyak manfaat.

Apa yang sebenarnya terjadi pada tubuh Anda saat berciuman? Ini dia uraiannya, dikutip dari cosmopolitan.co.id:

1. Melancarkan peredaran darah

Bibir merupakan salah satu area paling sensitif. Di tengah sesi ciuman, ujung sarat bibir Anda langsung terstimulasi dan melancarkan peredaran darah ke beberapa organ, termasuk menciptakan rangsangan seksual.

2. Meluncurkan kelenjar adrenal

Dalam proses ini, tubuh Anda bekerja baik meningkatkan denyut jantung, pernapasan yang berat, hingga mengeluarkan keringat pada telapak tangan. Hal yang menggembirakan, ciuman bisa

membakar hingga 100 kalori.

3. Sebagai mood booster terbaik

Saat berciuman, tubuh Anda menciptakan hormon serotonin yang bisa membawa mood baik secara instan. Termasuk membuang stres dan ketegangan, sehingga tubuh menjadi lebih rileks. [** Baca juga: Kontrol Nafsu Makan Dengan Memejamkan Mata](#)

Menyenangkan bukan?(ilj/bbs)

Kontrol Nafsu Makan Dengan Memejamkan Mata

written by Kabar 6 | 26 April 2016



Ilustrasi/bbs

Kabar6-Salah satu hal tersulit bagi seseorang, terutama yang sedang menjalankan program diet adalah menahan atau mengontrol nafsu makan. Berbagai cara yang ditempuh tampaknya tidak juga ampuh menahan godaan untuk makan lebih banyak.

Nah jika Anda mulai putus asa, ada cara unik yang bisa dilakukan seseorang untuk mengontrol nafsu makan berlebihan.

Cara tersebut, dikutip dari monitorday.com adalah memejamkan atau menutup mata. Dengan cara demikian dipastikan seseorang tak lagi memiliki hasrat berlebihan untuk mencicipi berbagai hidangan di depan mata.

Hal tersebut diungkapkan oleh para pakar peneliti yang dipimpin Prof Britta Renner dari University of Konstanz, Jerman, yang melakukan penelitian terhadap sejumlah orang untuk memilih makanan dengan kondisi mata tertutup.

Hasilnya, sebagian orang yang ditutup matanya menjadi tidak berhasrat makan. Sebaliknya orang yang matanya dibuka, mengonsumsi makanan dengan sangat lahap dan tak berhenti, seperti dilansir Dailymail.co.uk.

Prof Renner menyebutkan bahwa metode ini sangat efektif untuk mengurangi nafsu makan seseorang yang berlebihan, karena dengan posisi mata tertutup, mereka enggan untuk menyentuh hidangan di depannya, karena tak bisa membedakan mana makanan enak dan sebaliknya.

Selain itu, posisi cahaya yang gelap akan mempengaruhi minat seseorang dalam merasakan makanan yang hendak dimakannya. [**
Baca juga: Celana Jeans Ketat Pengaruhi Kecantikan Miss V](#)

Wow...menarik untuk dicoba nih.(ilj/bbs)

Celana Jeans Ketat Pengaruhi Kecantikan Miss V

written by Kabar 6 | 26 April 2016



Ilustrasi/bbs

Kabar6-Saat ini banyak wanita yang gemar mengenakan model skinny jeans atau celana ketat. Selain terlihat ramping, tubuh pun tampak seksi. Namun masih banyak wanita yang kurang menyadari efek negatif pemakaian skinny jeans terhadap Miss V.

Gesekan bahan denim yang tebal pada area kulit yang terlalu ketat tanpa ruang untuk bernapas, dikutip dari tabloidnova.com, dapat menyebabkan jamur serta bakteri pada Miss V.

Dilansir dari SELF, bahaya celana jeans ketat pada Miss V juga bisa menciptakan gesekan pada area bagian luar Miss V, sehingga menyebabkan iritasi.

“Sejumlah perempuan memiliki kulit vagina yang sensitif,” jelas Tami Rowen, M.D, obgyn di UCSF Medical Center.

Celana jeans yang ketat, menurut Dr Rowen, membuat Miss V tertekan sehingga terciptalah gesekan seiring pergerakan tubuh dan menyebabkan terjadinya iritasi.

Ciri-ciri Miss V yang sering terpapar celana jeans ketat

adalah memiliki ruam merah, sering gatal, dan iritasi. Sebenarnya, kondisi yang terjadi adalah kulit sekitar vagina panas dan terbakar.

“Saya melakukan biopsi dan ternyata terjadi kondisi yang membuat tisu kulit lebih rentan iritasi,” terangnya.

Kondisi itu, mirip dengan gejala awal infeksi, tetapi Dr Rowen menyarankan untuk segera berkonsultasi dengan dokter ketimbang mengatasinya seorang diri.

Dijelaskan, celana jeans yang terlalu ketat jika dikenakan dalam waktu yang lama bisa “melahirkan” bakteri, karena keringat yang mengumpul di ruangan yang lembab. [** Baca juga: Makan Sayuran Mentah Lebih Sehat?](#)

Alhasil, kulit pun jadi sulit bernapas, menciptakan panas, dan membuat Miss V lembab berlebihan. Kondisi yang demikian berpotensi sebagai “sarang” bakteri dan jamur.

Sebisa mungkin hindari terlalu sering memakai celana ketat ya, Ladies.(ilj/bbs)

Makan Sayuran Mentah Lebih Sehat?

written by Kabar 6 | 26 April 2016



Ilustrasi/bbs

Kabar6-Selama ini mungkin Anda menganggap bahwa mengonsumsi sayuran mentah lebih menyehatkan dibanding sayur yang sudah dimasak, karena lebih kaya nutrisi. Namun benarkah anggapan tersebut?

Menurut sejumlah ahli gizi, dikutip dari dechacare.com, tidak semua sayuran mentah mengandung lebih kaya nutrisi. Ada beberapa sayuran yang justru lebih menyehatkan jika dimasak, seperti tomat, bayam, wortel, asparagus, dan jamur.

Ahli gizi dan dosen senior di Applied Physiology Birmingham City University, Mel Wakeman, mengungkapkan bahwa tomat yang dipanaskan dapat membuat kadar likopen di dalamnya meningkat.

Likopen, menurut Wakeman, dipercaya dapat menyehatkan jantung dan telah terbukti mengurangi risiko kanker prostat.

Sementara bayam yang dimasak justru kaya akan oksalat yang mengikat mineral pada bayam seperti zat besi dan kalsium.

Wortel yang dimasak, kaya akan karotenoid dan asparagus yang dimasak, diketahui dapat meningkatkan kandungan polifenol. Dikatakan Wakeman, keduanya memiliki sifat antioksidan yang dapat mengurangi risiko penyakit jantung dan kanker.

Wakeman menjelaskan bahwa pemanasan justru dapat membantu

melepaskan mineral yang mengikat agar bisa diserap oleh tubuh dan meningkatkan kandungan fitokimia yang bermanfaat bagi kesehatan.

Namun disarankan agar sayuran tersebut tidak dipanaskan terlalu lama.

Hal senada juga dikatakan oleh Rui Hai Liu, seorang profesor di Departemen Ilmu Makanan, Cornell University.

“Banyak yang mengatakan makanan bahwa makanan yang dimasak memiliki nilai gizi yang lebih rendah dibandingkan dengan produk segar, tapi itu tidak selalu benar,” ujarnya. [** Baca juga: Empat Kondisi yang Bikin Berat Badan Wanita Naik](#)

So, jangan takut mengonsumsi sayur matang ya.(ilj/bbs)