

Jus yang Bantu Jaga Kesehatan Hati & Ginjal

written by Editor | 18 November 2018



Kabar6-Salah satu cara sehat yang dapat Anda lakukan untuk menjaga kesehatan adalah dengan membuat jus yang terbuat dari buah dan sayuran segar. Cara ini adalah cara yang hemat biaya sekaligus kaya nutrisi.

Tahukah Anda, jus buah dan sayur ternyata baik untuk kesehatan hati dan ginjal Anda? Melansir healthyeating.sfgate, berikut adalah jus yang dimaksud:

1. Jus cranberi

Membantu mengurangi jumlah kalsium oksalat dalam tubuh, yang merupakan penyumbang utama batu ginjal. Sebuah penelitian yang diterbitkan pada 2003 di *BJU International* menemukan, pria yang minum jus cranberi secara teratur selama 14 hari mengalami penurunan kadar kalsium oksalat dan fosfat.

Journal of Medicinal Food edisi 2007 melakukan penelitian di mana subjek hewan yang minum jus cranberi secara teratur menunjukkan peningkatan kemampuan antioksidan di hati mereka dan kadar trigliserida yang menurun. Sementara ilmuwan untuk kedua studi tersebut menyimpulkan bahwa jus cranberi

mengandung efek perlindungan dan bermanfaat pada hati dan ginjal.

2. Jus Kubis

Sayuran hijau berdaun ini memberikan efek perlindungan baik untuk ginjal dan hati. Selain sebagai sumber kalsium yang kaya dan membantu menjaga kadar oksalat Anda tetap terkendali, sehingga menurunkan risiko terkena batu ginjal.

Sebanyak dua cangkir kubis yang menghasilkan $\frac{1}{4}$ cangkir jus kubis, mengandung kalsium sebanyak 201 mg. Kebutuhan harian kalsium yang direkomendasikan untuk orang dewasa adalah antara 1.000-1.300 mg per hari. Kubis juga dikaitkan dengan peningkatan kemampuan antioksidan dalam hati.

3. Jus bit

Bit adalah sumber polifenol yang kaya, membantu melindungi hati Anda dari kerusakan akibat racun dan radikal bebas, sehingga jus bit menjadi sebagai obat hati, pembersih alami ginjal dan kandung empedu. Selain itu juga dapat membersihkan dan menetralkan racun di dalam tubuh. Melawan infeksi dan radang serta mengatasi masalah batu ginjal.

4. Jus nanas

Jus nanas rendah kalium, menjadikannya pilihan yang baik untuk penderita penyakit ginjal kronis. Satu cangkir buah nanas akan membuat $\frac{1}{2}$ cangkir jus nanas segar dengan juicer.

Ukuran penyajian ini hanya mengandung 180 mg kalium. Anda bisa minum jus nanas sendiri atau memadukannya dengan bahan lain, termasuk kubis, untuk memberi rasa lebih. [** Baca juga: Rambut Rontok Bisa Disebabkan Oleh Kekurangan Vitamin & Mineral](#)

Selamat mencoba.(ilj/bbs)

Lucu, Pria Ini Dianggap Induk Oleh 21 Itik Peliharaannya

written by Editor | 18 November 2018



Kabar6-Ada peristiwa lucu yang terjadi di Korea. Seorang pria paruh baya yang tidak disebutkan identitasnya diketahui telah membesarkan 21 ekor itik. Pria tadi, menyimpan telur-telur itik tersebut agar hangat sampai mereka semua siap untuk menetas. Karena itulah tidak heran apabila anak-anak itik yang telah dekat dengannya sejak lahir, menganggap pria tersebut sebagai induknya.

Besarnya rasa sayang sang pria terhadap itik tersebut membuatnya kerap mengajak anak-anak itik tersebut jalan-jalan. Melansir Odditycentral, setiap kali pria itu pergi keluar untuk mendaki, ia sering membawa anak itik tersebut berjalan bersamanya. Mereka juga sering berhenti sejenak untuk beristirahat untuk minum selama perjalanan di pagi hari. Ikatan batin di antara pria paruh baya dan anak-anak itik tersebut benar-benar tidak bisa dipisahkan.

Anak itik tersebut hanya percaya pada pria itu, dan hanya mau mengikuti suara dan perintahnya. Sejak video unik ini diunggah ke akun Youtube, banyak netizen yang kagum pada pria tersebut.

Namun ada pula orang yang tidak percaya bahwa itik ini benar-benar mengikuti pria paruh baya itu.

“Tidak, itu tidak benar. Burung tidak mendaki dengan manusia,” kata seorang netizen yang telah menonton video tersebut.

Beberapa netizen pun ada yang tidak percaya dengan video tersebut “Saya telah melihat anjing-anjing yang ikut untuk mendaki, tetapi bukan burung.” Netizen lain mengatakan, “Ini adalah mimpi kecil saya untuk mengunjungi langit dengan orang-orang kecil ini suatu hari.” [** Baca juga: 3 Pria dengan Kondisi Mr. P yang Tak Biasa](#)

Lucunya...(ilj/bbs)

Rambut Rontok Bisa Disebabkan Oleh Kekurangan Vitamin & Mineral

written by Editor | 18 November 2018



Kabar6-Pernahkan Anda mengalami kerontokkan rambut lebih banyak daripada biasanya? Jika ya, Anda mungkin harus mulai memperhatikan menu makanan yang dikonsumsi sehari-hari. Ya, kekurangan vitamin D dan zat besi mungkin juga turut berperan dalam kerontokkan rambut.

Para peneliti di Mesir, melansir Prevention, menemukan bahwa para wanita yang mengalami kerontokkan rambut ternyata juga mengalami kekurangan vitamin D2 dan zat besi. Kerontokkan rambut ini juga akan semakin parah seiring dengan semakin rendahnya kadar keduanya.

Para peneliti menduga hal ini mungkin dikarenakan vitamin D turut berperan dalam pengaturan ekspresi gen yang berfungsi untuk memicu pertumbuhan folikel rambut normal.

Hubungan antara kekurangan zat besi dengan kerontokkan rambut diduga terjadi akibat terhambatnya produksi suatu enzim penting yang diperlukan untuk pertumbuhan rambut, seperti yang terjadi pada tikus percobaan. [** Baca juga: Sstt...Berbelanja Bikin Wanita Bahagia, Lho](#)

Karena itulah disarankan untuk mengonsumsi setidaknya 600 IU vitamin D setiap harinya dan 800 IU vitamin D setiap harinya jika Anda berusia lebih dari 71 tahun. Mengonsumsi suplemen vitamin D juga dapat membantu mencukupi kebutuhan vitamin D harian Anda dan mencegah terjadinya penyakit jantung, kanker, dan patah tulang.(ilj/bbs)

3 Pria dengan Kondisi Mr. P

yang Tak Biasa

written by Editor | 18 November 2018



Kabar6-Sudah menjadi rahasia umum, Mr. P merupakan organ penting yang tidak hanya berfungsi sebagai organ reproduksi, tetapi juga sebagai sarana untuk mengeluarkan zat sisa metabolisme, yaitu air kemih.

Umumnya bentuk Mr. P setiap pria hampir sama, dengan ukuran yang bervariasi. Namun, melansir Detik, beberapa orang pria memiliki Mr. P dengan kondisi tak biasa. Siapa sajakah mereka?

1. Jean Baptista dos Santos

Jean yang lahir di Fago, Portugal, pada 1843 memiliki dua buah Mr. P. Ia terlahir dengan kondisi difalia atau duplikasi Mr. P, sehingga memiliki dua buah penis, tiga buah skrotum (kantong zakar), dan perpanjangan dari kaki ketiga yang tumbuh di pangkal selangkangannya. Kaki ketiganya memiliki delapan jari dan dua tumit. Kedua Mr. P pria ini sepenuhnya berfungsi dan bisa buang air kecil dengan keduanya secara bersamaan.

2. Charles 'Chick' Lennon

Karena kegagalan operasi implan Mr. P, kemaluan Lennon selalu tegang alias ereksi selama 10 tahun. Akibatnya, Lennon kini menjadi seorang pertapa. Ia tidak bisa lagi memeluk, naik sepeda, berenang atau mengenakan celana renang karena rasa

sakit dan malu. Lennon pun menggugat dokter yang gagal mengoperasikannya pada 1996. Ia memenangkan perkara dan mendapatkan uang ganti rugi sebesar US\$400 ribu.

3. Wesley Warren Jr

Pria berusia 48 tahun ini mengalami kondisi medis yang disebut scrotum elephantiasis. Secara teknis, gangguan ini sama seperti kaki gajah. Namun dalam kasus ini, penumpukkan cairan dalam jumlah banyak justru terjadi di skrotum atau kantong zakar.

Pria asal Las Vegas ini 'kehilangan' Mr. P akibat kelainan pada buah zakarnya. Mr. P-nya tenggelam di antara buah zakarnya yang terus membesar hingga sebesar semangka dengan berat 45 kg, yang sangat mengganggu aktivitasnya sehari-hari. [** Baca juga: Seorang Bocah di Inggris Dapat Telinga Buatan yang dari Rusuknya Sendiri](#)

Sungguh penderitaan yang tak biasa.(ilj/bbs)

Sstt...Berbelanja Bikin Wanita Bahagia, Lho

written by Editor | 18 November 2018



Kabar6-Wanita dan belanja menjadi dua hal yang seakan tak dapat dipisahkan. Menurut peneliti di University of Michigan, berbelanja justru bisa menjadi terapi yang menghilangkan stres seseorang dan membuat mereka lebih bahagia.

Sebuah penelitian terbaru, melansir WebMD, menemukan bahwa berbelanja atau membeli barang memang bisa menurunkan rasa sedih dan stres. Orang diketahui merasa tiga kali lebih berbahagia ketika mereka membeli barang baru. Uniknya, ini tak hanya berlaku pada wanita tetapi juga pria. Peneliti mengklaim bahwa membeli barang baru memberikan seseorang perasaan yang baik karena mereka merasa menguasai keadaan dan lingkungan mereka.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa membeli sesuatu lebih efektif hingga 40 kali lipat untuk membuat orang berbahagia dibandingkan dengan hanya melihat-lihat. Sebuah penelitian yang diterbitkan di Journal of Psychology and Marketing di Amerika Serikat, ternyata orang yang berbelanja saat kondisi mood sedang buruk, biasanya berbelanja lebih banyak. Sebanyak 62 persen mengaku membeli banyak barang untuk menghibur diri, dan 28 persen berbelanja untuk merayakan suatu kesuksesan.

Hal yang mengejutkan menurut penelitian, 'Terapi retail sangat besar manfaatnya dalam memperbaiki suasana hati, dan tidak menimbulkan penyesalan maupun rasa bersalah'. Dari ratusan

responden yang mengaku sengaja berbelanja banyak barang hanya untuk menghibur diri, hanya satu yang merasa menyesal telah mengeluarkan banyak uang. [** Baca juga: Efek Menguntungkan Pelukan Hangat Orangtua pada Anak](#)

Peneliti Selin Atalay and Margaret Meloy menyebutkan, membeli barang untuk menghibur diri sendiri ternyata memiliki konsekuensi positif, yaitu membuat orang tersebut merasa lebih baik.(ilj/bbs)

Seorang Bocah di Inggris Dapat Telinga Buatan yang dari Rusuknya Sendiri

written by Editor | 18 November 2018



Kabar6-Kondisi yang dialami Kieran Sorkin (9) memang berbeda dari anak seusianya. Ya, bocah asal Inggris yang lahir tanpa telinga ini akan segera memiliki indera pendengar baru yang dibuat dari tulang rawan rusuknya sendiri.

Kieran, melansir Foxnews, memang dilahirkan dengan kondisi tuli karena memiliki kelainan kongenital yaitu mikrotia bilateral, suatu kondisi di mana daun telinga luar tidak berkembang sepenuhnya, yang membuatnya hanya memiliki sepasang daun telinga yang kecil.

Tindakan operasi yang berlangsung selama enam jam di Great Ormond Street Hospital (GOSH), para dokter mengambil tulang rawan dari rusuk Kieran untuk membuat sepasang telinga dan mentransplantasikannya pada kepalanya.

Sebelumnya, Kieran telah melakukan beberapa prosedur awal berupa pemasangan alat bantu dengan di dalam kedua telinganya, yang dapat membantu meningkatkan kemampuan pendengarannya secara perlahan selama beberapa tahun. meskipun sudah melalui berbagai prosedur awal tersebut, ayah Kieran mengatakan bahwa anaknya tetap saja mengalami kesulitan di sekolah karena terlihat berbeda daripada anak-anak lainnya. [** Baca juga: Inggris & Belanda Larang Peredaran Kartun Junk Food](#)

Dan kini Kieran akhirnya telah memiliki sepasang telinga berukuran normal.(ilj/bbs)

Efek Menguntungkan Pelukan Hangat Orangtua pada Anak

written by Editor | 18 November 2018



Kabar6-Saat dalam kondisi sedih, gembira, atau butuh dukungan, sebagian orang memperoleh ketenangan lewat pelukan. Ya, pelukan akan memberikan kekuatan, meningkatkan kesehatan, dan merangsang hormon pertumbuhan yang sangat bermanfaat bagi anak Anda.

Sebuah pelukan adalah semua yang Anda butuhkan untuk merangsang pertumbuhan anak melalui reaksi biokimia dan fisiologis dalam tubuh untuk meningkatkan kesehatan, menenangkan sistem saraf dan merangsang emosi positif. Apa saja sih manfaat dari pelukan untuk anak-anak? Melansir [beingtheparent](#), berikut uraiannya:

1. Membuat bahagia

Berpelukan erat dengan anak akan membantu melepaskan hormon bahagia atau oksitosin. Hormon ini meningkatkan ikatan yang kuat, kepercayaan, kenyamanan, keamanan dan pengabdian.

Semakin lama memeluk, efek yang diberikan akan lebih baik. Bahkan, ketika Anda yang sangat sibuk pastikan pelukan Anda berlangsung setidaknya enam detik, namun pelukan yang lebih lama sekira 20 detik akan memberikan hasil yang lebih baik.

2. Tidur jadi lebih nyenyak

Jika Anda memeluk anak selama beberapa menit sebelum mereka tertidur, Anda dapat memastikan tidur yang lebih baik untuk dia

dan diri Anda sendiri. Memeluk akan menenangkan dan memiliki efek terapi yang membantu tidur anak yang lebih nyenyak.

3. Kurangi stres

Hal ini berlaku untuk kedua orangtua dan anak-anak. Saat Anda merasa hidup Anda penuh dengan masalah, merasa lelah, saat pulang kerja segeralah peluk anak Anda, maka semua rasa lelah dan beban pikiran yang mengganggu akan hilang semua. Hal ini karena saat Anda memeluk anak, maka kadar hormon kortisol atau hormon stres menurun sehingga Anda dan anak akan merasa lebih rileks dan aman.

4. Anak jadi lebih percaya diri

Sebuah pelukan dari keluarga akan meningkatkan rasa percaya diri dan harga diri anak. Cara ini akan membantu dia menjaga kesehatan emosional yang optimal. Sebuah pelukan akan melawan rasa kesepian, rasa tidak aman, membuat anak merasa dihargai dan dicintai. Hal ini juga mengaktifkan Solar Plexus Chakra, pusat energi yang memegang kunci untuk harga diri dan kepercayaan diri seseorang.

5. Tingkatkan kekebalan tubuh

Pelukan dan dekapan dari hati dapat meningkatkan daya tahan tubuh dengan meningkatkan produksi sel darah putih dengan merangsang kelenjar thymus. Hal ini akan membantu untuk menjaga anak Anda selalu sehat dan bebas dari penyakit.

6. Angkat mood Anak

Sebuah pelukan akan merangsang dopamin, yang dikenal sebagai hormon kesenangan, ditambah dengan serotonin yang mengirimkan gelombang kenikmatan secara instan dalam tubuh dan meningkatkan mood. Seorang anak yang rewel dapat dengan mudah ditangani dengan pelukan erat selama beberapa menit.

7. Ekspresikan cinta Anda

Mungkin Anda mungkin tidak harus selalu mengatakan 'I love you' kepada anak Anda, tetapi pelukan yang diberikan merupakan cara untuk mengekspresikan cinta Anda tanpa kata-kata dan

membuat anak Anda merasa dekat dengan Anda. Penelitian mengatakan bahwa keluarga yang mengekspresikan kasih sayang terhadap satu sama lain dengan beberapa cara yang 47 persen lebih mungkin untuk lebih akrab.

8. Bantu sembuhkan penyakit

Pelukan membantu menyembuhkan penyakit. Hal ini dikaitkan dengan pelepasan hormon oksitosin. Untuk alasan ini, orangtua dari bayi prematur didorong untuk memiliki sentuhan kulit dengan kulit untuk membantu mereka tumbuh dan berkembang. Alasan ini dianjurkan oleh para ahli yang juga menemukan bahwa seorang ibu yang baru melahirkan akan sembuh lebih cepat setelah melahirkan jika dia dekat bayinya. [** Baca juga: Ini Lho Mitos & Fakta Tentang Antibiotik](#)

Manfaat yang menyenangkan, bukan? (ilj/bbs)

Diduga Keracunan Asap Genset, Dokter RSUD Adjidarmo Tewas di Dalam Kontrakannya

written by Kabar 6 | 18 November 2018

Kabar6-Seorang dokter RSUD dr Adjidarmo Kabupaten Lebak diketahui bernama Aci (35) ditemukan sudah tidak bernyawa di dalam kontrakannya, di Jalan Iko Djatmiko, Kelurahan Rangkasbitung Barat, Kecamatan Rangkasbitung, Lebak, Sabtu (17/11/2018).

Polisi menduga, Aci tewas karena keracunan asap genset minimarket Indomaret yang berada di bawah kontrakan yang ditematinya.

“Dugaan sementara keracunan asap genset,” kata Kapolsek Rangkasbitung, AKP Ugum Taryana kepada wartawan.

Aci ditemukan tak bernyawa sekira pukul 14.00 WIB. Ugum mengatakan, pukul 04.00 WIB, Aci selesai tugas dan hendak istirahat. Sekitar pukul 07.00 WIB, listrik di wilayah itu padam sehingga otomatis genset minimarket menyala.

Sekira pukul 10.00 WIB, genset mati. Tiga pegawai Indomaret mengalami mual dan pusing hingga harus dilarikan ke rumah sakit.**Baca juga: [LBH Keadilan: Gusuran Lahan Kavling di Ciputat Harus Hati-hati.](#)

Warga menduga masih ada orang di dalam kontrakan. Benar saja, saat masuk warga mendapati Aci sudah tak bernafas.(Nda)

LBH Keadilan: Gusuran Lahan Kavling di Ciputat Harus Hati-hati

written by Kabar 6 | 18 November 2018



Kabar6-Pemerintah Kota Tangerang Selatan (Tangsel) disarankan agar cermat dan tepat saat menggusur 143 bidang lahan kavling.

Di lahan pemukiman penduduk seluas sekitar 2,1 hektare itu rencananya digusur demi kepentingan revitalisasi Pasar Ciputat.

Ketua Pengurus LBH Keadilan, Abdul Hamim Jauzie mengatakan, sebelum penggusuran dilakukan harus dilakukan musyawarah secara matang. Ada pemberitahuan dalam jangka waktu yang patut, dan relokasi sebelum penggusuran.

“Merujuk standar HAM tersebut. Sekali lagi, pemkot jangan asal menggusur,” katanya kepada kabar6.com, Sabtu (18/11/2018).

Menurutnya, Pemkot Tangsel, menyampaikan isyarat bahwa warga hanya akan diberikan uang kerohiman karena menempati tanah milik aset daerah. Tetapi sisi lainnya, warga telah menempati selama puluhan tahun dengan mengantongi Surat Pelepasan Hak (SPH) atas lahan sejak 2004.

Hamim berpendapat, kedua fakta di atas tak bisa terbantahkan. LBH Keadilan meminta agar penggusuran dilakukan dengan hati-hati agar kedepannya tidak menimbulkan masalah sosial serta

hukum yang baru.**Baca juga: [Wah, Tanah Pengganti Blok Kavling di Ciputat Belum Selesai.](#)

“Penuhi standar HAM sebagaimana dimandatkan Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2005 tentang Kovenan Internasional Hak-hak Ekonomi, Sosial, dan Budaya,” kata Hamim mengingatkan.**Baca juga: [Gambar CCTV Buram, Begini Aksi Pelaku Curanmor di Serpong.](#)

Pada saat pengusuran pastikan bahwa dilakukan sesuai dengan prosedur, tanpa kekerasan serta pengerahan aparat yang berlebihan. “Sementara pascapengusuran, korban tergusur harus mendapatkan rumah yang layak, kompensasi, dan perlindungan harta benda,” tambahnya.(yud)

Gambar CCTV Buram, Begini Aksi Pelaku Curanmor di Serpong

written by Kabar 6 | 18 November 2018



Kabar6-Aksi komplotan pelaku pencurian kendaraan bermotor di kawasan Serpong, Kota Tangerang Selatan (Tangsel) terekam kamera pengintai. Pelaku yang berjumlah tiga orang telah mencuri motor Yamaha NMX nopol B 4014 NAY.

“Ada terekam CCTV tetangga. Tapi sayangnya burem, gambarnya gak terlalu jelas,” kata Iwan Setiawan, korban warga Lengkong Gudang, Sabtu (18/11/2018).

Ia mengungkapkan, tiga orang pelaku beraksi pukul 05.15 WIB. Mereka mengendarai sepeda motor yang terdeteksi batangan.

Iwan sebutkan, seorang pelaku yang mengendarai motor menunggu di depan warung yang berada persis di depan rumahnya.

“Motor dibawa keluar dengan diangkat sampai ke depan warung, sebelumnya mereka menjebol kunci gembok pager,” ungkap Iwan.

“Setelah motor di luar baru kemudian dinyalakan dengan kunci yang memang sudah mereka persiapkan,” tambah Iwan.

Atas kejadian yang menimpanya Iwan telah melaporkan kasus curanmor ini ke Mapolres Tangsel. Sejumlah polisi juga telah datang untuk olah tempat kejadian perkara.**Baca juga: [Anggota KPK Gadungan Ditangkap Polres Serang Kota.](#)

“Semoga motor saya bisa segera diketemukan,” harap Iwan.(yud)