

**Bismillaahirrahmaanirrahiim . . . . .**

## **MANFAAT BUAH KURMA UNTUK KESEHATAN TUBUH**

**Kurma Golden Valley, Berat 10 kg per Pack, Harga Rp.300.000,-**

Manfaat dari kurma diantaranya bebas dari masalah konstipasi, gangguan pencernaan, masalah jantung, anemia, disfungsi seksual, diare, kanker abdomen, dan kondisi-kondisi lain. Kurma juga sangatlah baik untuk menaikkan berat badan. Kurma kaya akan vitamin, mineral, dan serat. Buah kurma yang lezat ini mengandung minyak, kalsium, sulfur, zat besi, potasium, fosfor, mangan, tembaga, dan magnesium yang bermanfaat bagi kesehatan. Beberapa ahli kesehatan berkata bahwa mengkonsumsi satu buah kurma per hari diperlukan untuk pola makan yang seimbang dan sehat.

Manfaat kesehatan dari kurma telah menjadikan buah ini sebagai bahan baku terbaik untuk perkembangan otot. Orang-orang mengkonsumsi kurma dalam berbagai cara; mencampur adonan kurma dengan susu, yogurt, atau dengan roti dan mentega untuk menjadikannya lebih nikmat. Adonan kurma bermanfaat bagi orang dewasa dan anak-anak, khususnya pada masa pemulihan dari cedera atau sakit.

Berdasarkan survey dari pengobatan modern, kurma sudah diakui membantu proses pencegahan kanker abdomen. Banyak orang Muslim berbuka puasa dengan makan kurma dan minum air sesuai dengan tradisi agama mereka. Berbuka puasa dengan makan kurma membantu menghindari makan berlebihan setelah puasa berakhir. Saat tubuh mulai menyerap nutrisi yang terkandung pada kurma, rasa lapar juga hilang. Dan juga, sistem syaraf dapat terbantu dengan mengkonsumsi kurma, karena sistem syaraf memiliki potasium dalam jumlah yang tinggi.

Kurma adalah salah satu makanan manis dan multiguna yang dapat meregulasi proses pencernaan. Kurma dapat meningkatkan energi dalam waktu 30 menit bagi yang mengkonsumsinya. American Cancer Society merekomendasikan asupan serat 20 hingga 35 gram per hari, yang dapat terpenuhi dengan mengkonsumsi kurma. Mengkonsumsi 1 buah kurma per hari juga dipercaya dapat membantu menjaga kesehatan mata anda seumur hidup. Kurma dikenal cukup efektif melindungi mata dari rabun senja.

mulai menua dan tulang mereka mulai melemah. Jadi makanlah kurma dan rasakan manfaatnya pada tulang anda.

**3. Gangguan Usus:** kandungan nikotin pada kurma dianggap bermanfaat dalam menyembuhkan berbagai macam gangguan usus. Konsumsi buah kurma secara rutin membantu menghambat pertumbuhan organisme patologis dan membantu menstimulasi bakteri yang bermanfaat bagi tubuh pada usus. Untuk masalah pencernaan, kurma mengandung serat yang larut dan tidak larut, serta asam amino yang bermanfaat untuk menstimulasi pencernaan makanan dan membuat pencernaan lebih efisien, yang berarti lebih banyak nutrisi akan diserap oleh sistem pencernaan dan memasuki tubuh untuk penggunaan yang benar.

**4. Anemia:** kurma memiliki kandungan mineral yang sangat tinggi, yang bermanfaat untuk bermacam kondisi kesehatan, namun kandungan zat besi yang tinggi pada kurma menjadikannya suplemen diet bagi mereka yang menderita anemia. Kandungan tinggi zat besi menyeimbangkan kekurangan zat besi pada pasien anemia, meningkatkan energi dan tenaga, dan disaat yang bersamaan mengurangi rasa lelah dan lesu.

**5. Alergi:** salah satu aspek paling menarik dari buah kurma adalah kandungan sulfur organik yang dimilikinya. Elemen ini bukanlah elemen umum yang bisa ditemukan pada makanan, namun memiliki manfaat kesehatan yang bermanfaat, termasuk mengurangi reaksi alergi dan alergi musiman. Menurut penelitian di tahun 2002, kandungan sulfur organik dapat memiliki dampak positif pada penderita SAR (Seasonal Allergic Rhinitis), yang mempengaruhi 23 juta penduduk Amerika Serikat. Kurma merupakan cara yang sangat baik untuk mengurangi efek yang muncul akibat alergi musiman dikarenakan kontribusi sulfur yang berasal dari kurma.

**6. Menaikkan Berat Badan:** kurma perlu diikutsertakan ke dalam pola makan sehat. Kurma mengandung gula, protein, dan vitamin penting lainnya. Jika kurma dikonsumsi bersama dengan adonan mentimun, anda bisa menjaga berat badan anda tetap normal, seimbang, dan tidak terlalu kurus. Satu kilogram kurma mengandung kurang lebih 3.000 kalori, dan kalori pada kurma cukup untuk memenuhi kebutuhan harian tubuh manusia. Tentu saja anda perlu mengonsumsi makanan lain selain kurma. Jika anda memiliki tubuh kurus dan ingin meningkatkan berat badan anda, atau jika anda ingin mengolah otot tubuh anda untuk membuat seorang wanita terkesan, atau tubuh anda menjadi lemah karena masalah medis yang serius maka anda perlu mengonsumsi kurma!

**7. Meningkatkan Energi:** kurma memiliki kandungan gula alami yang tinggi seperti glukosa, fruktosa, dan sukrosa. Oleh sebab itu, kurma merupakan camilan yang sangat baik jika anda memerlukan tambahan energi dengan cepat. Banyak orang di dunia mengonsumsi buah kurma sebagai camilan sore saat mereka merasa ngantuk dan letih.

**8. Kesehatan Sistem Syaraf:** kandungan vitamin pada kurma menjadikan kurma ideal untuk meningkatkan kesehatan dan fungsi sistem syaraf. Potassium adalah salah satu bahan utama dalam mempromosikan sistem syaraf yang sehat dan responsif, serta meningkatkan kecepatan dan kesiagaan aktivitas otak. Oleh sebab itu, kurma merupakan sumber makanan yang baik bagi orang-orang yang menua dan daya sistem syaraf mereka menurun, juga bagi orang-orang yang ingin menjaga ketajaman pikiran mereka.

**9. Kesehatan Jantung:** kurma cukup membantu dalam menjaga kesehatan jantung. Jika kurma direndam semalam, ditumbuk pada pagi hari, lalu dimakan, kurma akan menunjukkan dampak positif pada jantung yang lemah. Kurma juga merupakan sumber potassium yang kaya, dimana penelitian telah menunjukkan bahwa potassium mengurangi risiko terkena stroke dan penyakit lain yang berhubungan dengan jantung. Lebih lanjut, mengonsumsi kurma disarankan sebagai cara yang menyehatkan dan lezat untuk mengurangi tingkat kolesterol LDL dalam tubuh, yang

merupakan faktor utama penyebab serangan jantung, penyakit jantung, dan stroke. Oleh sebab itu, jika dikonsumsi 2 kali seminggu, buah kurma dapat menjaga kesehatan jantung secara signifikan.

**10. Masalah Seksual:** penelitian menunjukkan bahwa kurma bermanfaat untuk meningkatkan stamina seksual. Rendam kurma dalam susu kambing murni semalam, lalu giling dicampur dengan serbuk kapulaga dan madu. Campuran ini menjadi tonik yang sangat bermanfaat untuk meningkatkan daya tahan seksual dan mengurangi sterilitas yang disebabkan oleh gangguan seksual. Penelitian ilmiah yang dilakukan pada kurma disebabkan oleh pemakaian tradisional kurma yang akhirnya memicu penelitian formal. Pada tahun 2006, Bahmanpour meneliti efek daun palem dan minyak palem terhadap fungsi seksual dan menemukan bahwa kandungan tinggi estradiol dan flavonoid dari kurma adalah hal yang meningkatkan jumlah sperma dan kesuburan, juga membantu meningkatkan ukuran dan berat testis. Jadi jika anda ingin menjadi lebih maskulin; makanlah kurma karena kurma merupakan obat seksual alami.

**11. Rabun Senja:** manfaat dari kurma sangatlah banyak, dan seringkali digunakan untuk mengobati kondisi yang mempengaruhi telinga, hidung, dan tenggorokan. Jika daun dari palem kurma ditumbuk dan dioleskan di sekitar mata, atau ketika kurma dimakan, terbukti kurma dapat mengurangi frekuensi rabun senja, dan solusi ini seringkali digunakan di daerah pedesaan dimana kurma ditanam untuk digunakan sebagai pengobatan alternatif.

**12. Mengatasi Mabuk:** kurma sering digunakan sebagai obat untuk mengatasi mabuk karena alkohol. Kurma memberikan kelegaan dalam waktu yang cepat dan menyadarkan anda jika anda telah mengkonsumsi alkohol dalam jumlah yang sangat banyak. Kurma juga bisa digunakan pada keesokan harinya untuk mencegah rasa pening akibat mabuk. Untuk mendapatkan hasil maksimal, pijat dan rendam buah kurma semalam.

**13. Diare:** kurma yang ranum mengandung potassium, yang dikenal efektif untuk mengendalikan diare. Kurma juga mudah ditelan, yang membantu meringankan diare kronis. Serat terlarut pada kurma juga dapat membantu penyembuhan diare, dengan membantu kinerja usus dan mempromosikan fungsi sistem pembuangan yang normal dan sehat.

**14. Kanker Abdomen:** penelitian menunjukkan kurma sebagai cara yang diakui untuk mengurangi risiko dan dampak dari kanker abdomen. Kurma bekerja sebagai tonik yang bermanfaat bagi seluruh kelompok usia, dan dalam beberapa kasus, kurma bekerja lebih baik dibandingkan pengobatan tradisional, dan alami, sehingga tidak memiliki dampak negatif pada tubuh manusia. Kurma dapat dicerna dengan cepat dan mudah untuk memperoleh energi secara cepat. Meskipun kurma memiliki kandungan nutrisi yang besar, proses pemilihan kurma perlu diperhatikan karena permukaan kurma sangatlah lengket, yang menyebabkan beberapa hal yang tidak diinginkan menempel pada kulitnya. Oleh sebab itu, anda sebaiknya mengkonsumsi buah kurma yang diproses dan dikemas dengan benar. Pastikan juga untuk mencuci kurma sampai bersih sebelum anda memakannya, karena hal ini akan membantu membersihkan kotoran yang ada pada permukaan kurma.

**Informasi, Pemesanan & Pembelian Hub :**

**Phone, Sms & WhatApps 0877-3934-2772 / 0852-9324-9380 / 0853 5262 3270**  
**BBM 5836325C / 5409BC68 / 59BC2D25**

Untuk wilayah Jogja bisa diantar, ongkir gratis  
Untuk wilayah di luar jogja bisa kirim2 lewat JNE, TIKI, Wahana, atau Kantor Pos dengan mengutamakan ongkir yang paling murah.

Kami menerima pengambilan grosir/partai besar dengan harga yang lebih murah.