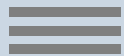




Amarah Membuat Kita Terlihat Tua

By Green World
International Business
School





Amarah Akan Menyakiti Kita

- Mengisi emosi, seperti kemarahan, kesedihan, keputusasaan, kesedihan, dan ketakutan berdampak buruk pada tubuh
- Para ilmuwan telah menemukan bahwa marah akan membuat kita menua lebih cepat
- Amarah yang ditekan atau di luar kendali dapat menyebabkan kerusakan pada hati
- Amarah dapat menyebabkan tekanan darah tinggi, sakit kepala, masalah pencernaan dan keluhan kulit seperti eksim dll.



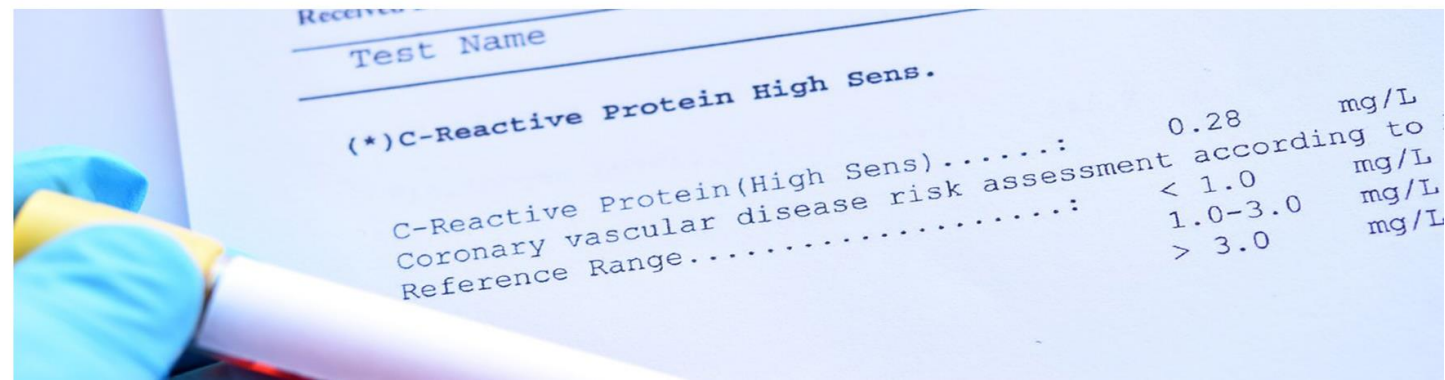
Amarah Menyakiti **Hati**

- Amarah adalah emosi yang terkait dengan Hati
- Amarah dapat menghalangi kelancaran aliran Qi
- Stagnasi atau penyumbatan Qi di hati dapat memicu berbagai masalah kesehatan seperti sakit kepala, gangguan pencernaan, mulas, nyeri dada, nyeri tulang rusuk, nyeri punggung, nyeri tulang belikat, ketegangan otot, PMS, nyeri payudara, sindrom iritasi usus besar (IBS), perut sakit atau bahkan kanker



Amarah & Kondisi Hati

- Amarah bisa membuat hati memproduksi empedu dalam jumlah berlebihan
- Ada hubungan antara Amarah dengan Hepatitis C
- Orang yang mudah marah menghasilkan tingkat protein C-reaktif (CRP) yang lebih tinggi – zat yang diketahui dapat meningkatkan penyakit kardiovaskular dan stroke
- Peningkatan enzim hati berkorelasi dengan konsentrasi CRP yang lebih tinggi berindikasi memburuknya penyakit hati





Masalah Hati Membuat **kita** **Terlihat Tua**



- Saat hati berfungsi dengan baik, organ tersebut dapat membersihkan hingga 99% bakteri dan racun dari darah
- Jika hati kita tidak berfungsi dengan baik, racun akan menumpuk di dalam tubuh
- Gejala khas hati yang lamban adalah merasa lelah terus-menerus, mual, gangguan kulit seperti jerawat, eksim dan psoriasis, bintik-bintik penuaan pada kulit, dll.

Strategi Meredakan Amarah

1. Tarik Nafas dalam dan ciptakan suasana santai bisa membantu menenangkan perasaan marah
2. Hindari lingkungan yang bisa membuat kita emosi
3. Kendalikan tingkat frustrasi dengan mempertajam kemampuan berkomunikasi
4. Lakukan aktivitas fisik yang berat untuk membantu melepaskan energi yang terpendam, seperti kardio, berlari atau kickboxing
5. Saat kemarahan sudah dekat, kendalikan perasaan dengan cara yang aman sehingga tidak meledak-ledak





Makanan Untuk Kesehatan Hati

1. Kopi hitam atau teh hijau
2. Ikan dan ayam
3. Minyak zaitun
4. Kacang
5. Sayuran hijau seperti bayam
6. Buah beri seperti blueberry.....



Green World Produk Kesehatan Yang Membantu



- HepatSure Capsule
- Lecithin Capsule
- Deep Sea Fish Oil Capsule



HepatSure Capsule

- Memelihara dan melindungi hati
- Membantu detoksifikasi hati
- Meningkatkan aliran energi melalui meridian
- Menutrisi darah
- Mengontrol emosi
- Meringankan gangguan haid bagi wanita



Amarah Membuat Kita Terlihat Tua



Lecithin Capsule

- Membantu mengatur metabolisme lemak di hati
- Memperkuat sistem saraf dan menyehatkan otak
- Membantu melindungi hati dan meningkatkan fungsi hati
- Meredakan depresi dan kecemasan
- Membantu memperingan kondisi kulit - eksim



Deep Sea Fish Oil Capsule

- Mengandung asam lemak omega-3, asam lemak tak jenuh ganda dan vitamin E
- Membantu mengurangi peradangan di dalam hati
- Meningkatkan fungsi otak & kesehatan lemak darah
- Mengurangi koagulasi trombosit & risiko arteriosklerosis dan serangan jantung
- Membantu menyembuhkan kulit bermasalah baik dari dalam maupun luar, dan menjaga lapisan luar kulit tetap kuat, menciptakan penghalang terhadap racun lingkungan





TERIMA KASIH

Amarah Membuat Kita Terlihat Tua
Jagalah Hati Kita, Akan Membuat Kita Awet Muda

