



MANFAAT ROYAL JELLY BAGI KESEHATAN

#KKJ0065

Manfaat Kesehatan Royal Jelly



MERINGANKAN GEJALA MENOPAUSE

"Penelitian paling menarik tentang royal jelly menunjukkan bahwa, ketika dikonsumsi secara oral, ini dapat membantu **memperbaiki beberapa gejala yang terkait dengan menopause dan meningkatkan perasaan bahagia pada wanita menopause,**" kata Malkani. Perubahan hormonal selama menopause menyebabkan efek samping yang tidak diinginkan, seperti *hot flashes*, nyeri, gangguan memori, depresi, dan kecemasan.

Dalam satu penelitian, yang diterbitkan dalam *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, para peneliti mengikuti 42 wanita pasca menopause Jepang yang sehat selama 12 minggu.

<https://lifestyle.kompas.com/read/2021/06/14/180526520/4-manfaat-kesehatan-royal-jelly-termasuk-menurunkan-kolesterol-lho?>



 Budy Beekeeper

 Budy Beekeeper

 082337642389

#KKJ0066

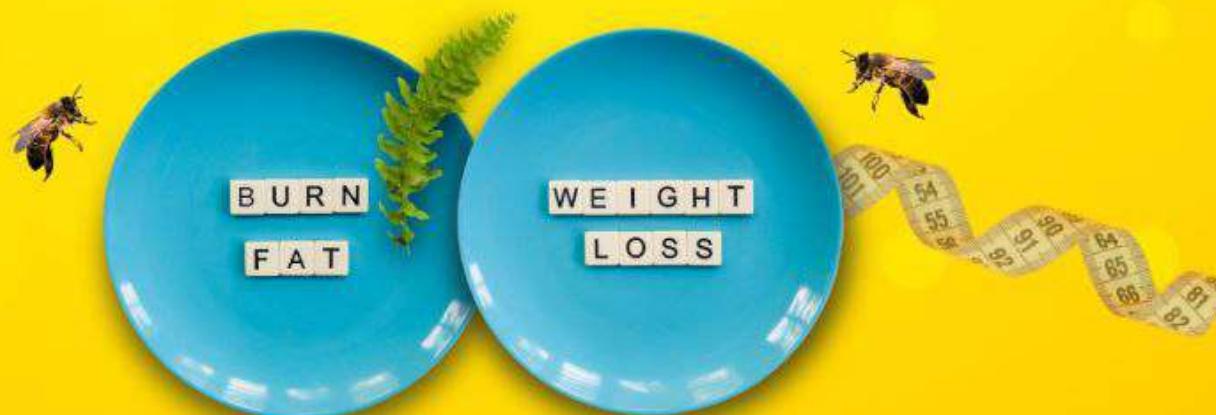
Manfaat Kesehatan Royal Jelly



MENURUNKAN KADAR KOLESTROL

Sebuah studi sederhana selama sebulan yang diterbitkan dalam *Pharmaceutical Biology* mengamati 40 orang dengan tekanan darah tinggi ringan. Setengah dari orang-orang tersebut mengambil sembilan kapsul royal jelly setiap hari selama tiga bulan. Setiap kapsul mengandung 350 miligram royal jelly, dengan total 3.150 miligram per hari. Lalu, para peneliti menemukan bahwa kadar kolesterol mereka yang **mengonsumsi royal jelly setiap hari mengalami penurunan, terutama kadar kolesterol LDL total dan "jahat"**.

<https://lifestyle.kompas.com/read/2021/06/14/180526520/4-manfaat-kesehatan-royal-jelly-termasuk-menurunkan-kolesterol-lho?>



 Budy Beekeeper

 Budy Beekeeper

 082337642389

#KKJ0067

Manfaat Kesehatan Royal Jelly



MENGATUR GULA DARAH

Dalam sebuah penelitian kecil selama enam bulan yang dilakukan terhadap 61 orang sehat, para peneliti meneliti bagaimana royal jelly dapat mempengaruhi kadar gula darah puasa. Setelah enam bulan, kadar glukosa puasa lebih rendah pada 30 orang yang mengonsumsi 3.000 miligram royal jelly setiap hari dibandingkan mereka yang menggunakan *plasebo*.

Para peneliti menemukan bahwa wanita yang diberi suplemen royal jelly memiliki kadar glukosa darah yang lebih rendah. Dan kadarnya pun lebih rendah daripada wanita dalam kelompok kontrol.

<https://lifestyle.kompas.com/read/2021/06/14/180526520/4-manfaat-kesehatan-royal-jelly-termasuk-menurunkan-kolesterol-lho?>



#KKJ0068

Manfaat Kesehatan Royal Jelly



MENJAGA SISTEM KEKEBALAN TUBUH

Menurut penelitian di *Food Science and Nutrition*, royal jelly memiliki potensi untuk meningkatkan atau merangsang antibodi, respons kekebalan alami terhadap bakteri dan virus asing. Penelitian ini cukup menjanjikan, tetapi perlu diketahui bahwa ini dilakukan dalam sel, jadi tetap saja membutuhkan banyak penelitian tambahan, terutama pada manusia, untuk mendukung temuan ini.

Sebuah ulasan penelitian yang diterbitkan dalam *Microbiological Research* menemukan bahwa royal jelly dapat mendorong aktivitas antibakteri dan bahkan efektif melawan banyak bakteri yang resistan terhadap banyak obat. Penelitian ini secara tidak langsung berarti bahwa **royal jelly dapat meningkatkan atau mendukung sistem kekebalan tubuh kita.**

<https://lifestyle.kompas.com/read/2021/06/14/180526520/4-manfaat-kesehatan-royal-jelly-termasuk-menurunkan-kolesterol-lho?>



 Budy Beekeeper

 Budy Beekeeper

 082337642389