



CNI[®] *news*

HINDARI DEPRESI dengan Nutrisi Lengkap

VOLUME 41/NO.01 OKTOBER 2020

PT CITRA NUSA INSAN CEMERLANG
Layanan CERMAT CNI: 021 581 8888
SMS/WA: 0815 922 2010
layanancermat@cni.co.id

HINDARI DEPRESI dengan Nutrisi Lengkap

Kesehatan bukan hanya fisik semata, tapi kondisi mental/jiwa pun harus selalu dijaga kesehatannya.

Setidaknya itu menurut Wakil Sekretaris Jenderal World Federation For Mental Health (WFMH), **Richard Hunter**, yang menggagas diadakannya **Hari Kesehatan Mental Sedunia** atau **World Mental Health Day** setiap tanggal 10 Oktober.

Melalui peringatan ini, WFMH ingin terus mengedukasi serta menyosialisasikan pentingnya kesehatan jiwa dalam diri seseorang. Sebab, fisik dan mental merupakan sebuah konsep kesehatan menyeluruh yang saling terkait dan sama pentingnya.



Depresi di Masa Pandemi

Situasi pandemi saat ini tak pelak memukul kesehatan fisik dan mental seluruh penduduk dunia. Ancaman virus, kematian, PHK, situasi ekonomi tidak menentu, berdiam diri lama di rumah, aktivitas dan kehidupan sosial menjadi sangat terbatas, semuanya sangat berpotensi menimbulkan salah satu gangguan mental yaitu depresi.

Depresi merupakan salah satu gangguan kesehatan mental, dengan suasana hati (mood) yang selalu dipenuhi perasaan sedih mendalam dan rasa tidak peduli. Celakanya, depresi dapat menimbulkan hal-hal yang buruk pada kesehatan fisik kita.

Menurut **Charles Goodstein, MD**, profesor psikiater klinis dari New York University's Langone School of Medicine, otak manusia berhubungan erat dengan sistem endokrin yang bekerja melepaskan hormon. Pikiran dan perasaan kita dapat mempengaruhi hormon yang dilepaskan dari sistem endokrin yang kemudian mempengaruhi sistem kerja organ tubuh kita.

"Pasien yang datang ke dokter dengan keluhan pusing, letih, gangguan di perut ternyata seringkali penyebabnya adalah depresi, walau si pasien tidak merasa mengalami depresi," demikian penjelasan Charles Goodstein.



Susah tidur, salah satu gangguan kesehatan fisik akibat depresi

Depresi memang dapat menyebabkan beberapa gangguan kesehatan fisik antara lain:

- Mempengaruhi sistem kekebalan tubuh sehingga rentan terkena penyakit terutama penyakit degeneratif seperti jantung, diabetes, stroke dan kanker.
- Cenderung susah tidur, mudah letih, dan nafsu makan menurun.
- Kecemasan atau *anxiety* berisiko terganggu tekanan darahnya. Biasanya tekanan darah menjadi tinggi.

Gangguan fisik di atas tidak serta merta dapat dijadikan diagnosis utama seseorang mengalami depresi atau tidak. Perlu pemeriksaan menyeluruh dari petugas medis, dokter atau yang lebih spesifik, *psikiater*.

Namun, selain dapat mengganggu kesehatan fisik, dalam kasus parah depresi dapat mengancam jiwa. Orang yang mengalami depresi lebih mungkin untuk mencoba bunuh diri. Inilah dampak depresi yang paling menakutkan.

Apa yang Bisa Dilakukan?

Olahraga

Penelitian menunjukkan, rutin berolahraga dapat melepaskan hormon endorfin yang akan membuat kita merasa senang. Tidak perlu terlalu lama, jalan pagi selama 1-15 menit sudah cukup untuk meningkatkan energi dan membuat mood menjadi positif. Jika tidak sempat, banyaklah melakukan aktivitas fisik seperti membereskan rumah, menyapu, mengepel, mencuci mobil, bercocok tanam, dan sebagainya.



Rutin berolahraga baik untuk mencegah maupun mneghindari depresi



Tidur yang cukup akan membantu menjaga mood



Tidak perlu malu untuk periksa ke dokter psikologi

Cukup tidur

Kurang tidur dapat mempengaruhi kesehatan jantung, meningkatkan berat badan dan tentunya mempengaruhi mood yang akan berpengaruh pada kesehatan fisik dan mental.

Periksa ke dokter

Jika kita merasa mengalami gangguan mental atau emosional yang tidak normal, segeralah periksakan ke dokter. Jangan sungkan apalagi malu sebab layaknya penyakit lain, bila depresi tidak ditangani secara profesional, dapat mengancam jiwa.

Gizi Seimbang

Nutrisi sangat dibutuhkan untuk mendukung kesehatan fisik dan mental. Terapkan pola makan sehat dengan mengonsumsi protein, lemak esensial, karbohidrat kompleks, vitamin, mineral dan air putih dalam jumlah yang cukup. Tambahkan suplemen jika perlu, apalagi saat berada di situasi pandemi seperti sekarang ini.

Pentingnya Nutrisi untuk Kesehatan Mental*

Penelitian menunjukkan, diet yang tidak sehat dan kekurangan nutrisi dapat mengganggu kesehatan mental. Dikutip dari SBS, perbaikan diet dan intervensi nutrisi dapat membantu mengurangi risiko, atau bahkan menghentikan perkembangan maupun gangguan kejiwaan tertentu.

Studi klinis juga memperlihatkan bahwa penggunaan nutrisi tertentu dapat mempengaruhi berbagai aktivitas neurokimia yang dapat membantu gangguan mental.

Berikut tujuh nutrisi utama yang dapat secara positif memengaruhi kesehatan otak.

1. Omega-3

Lemak tak jenuh ganda, khususnya asam lemak omega-3, memiliki peran penting dalam mempertahankan struktur dan fungsi saraf yang tepat. Mengonsumsi suplemen omega-3 bermanfaat mengatasi gejala depresi, depresi bipolar, gangguan stres pascatrauma, dan berpotensi membantu mencegah psikosis.

2. Vitamin B dan folat

Studi menunjukkan orang yang merasa tertekan rata-rata mengalami kekurangan folat.

Beberapa penelitian menilai efek antidepresan asam folat (bentuk sintesis dari folat) dengan obat antidepresan. Beberapa menunjukkan hasil positif dalam meningkatkan tingkat respons antidepresan atau timbulnya respons terhadap obat-obatan ini.

3. Asam amino

Asam amino adalah blok bangunan untuk menciptakan protein, sumber sirkuit otak dan bahan kimia otak terbentuk. Ketika diberikan sebagai suplemen, bentuk asam amino yang dikenal sebagai N-asetil sistein (NAC) berubah menjadi glutathione dalam tubuh. Terbukti bahwa itu membantu depresi bipolar, skizofrenia, trikotilomania, serta perilaku kompulsif dan adiktif lainnya.

Nutrisi berbasis asam amino lain yang dikenal sebagai S-adenosyl methionine (SAME) juga memiliki kualitas antidepresan.

4. Mineral

Mineral, terutama seng, magnesium, dan besi, memiliki peran penting dalam fungsi neurologis. Kekurangan mineral dikaitkan dengan peningkatan gejala depresi.

Magnesium juga terlibat dalam banyak reaksi kimia otak dan kekurangannya dikaitkan dengan gejala depresi dan kecemasan.

Zat besi terlibat dalam banyak aktivitas neurologis dan kekurangannya dikaitkan dengan kecemasan, gejala depresi serta masalah perkembangan, yang sebagian karena perannya dalam mengangkut oksigen ke otak.

5. Vitamin D

Vitamin D adalah senyawa yang larut dalam lemak yang penting bagi perkembangan otak, seperti halnya untuk pengembangan tulang. Data menunjukkan kadar vitamin D yang rendah pada ibu memengaruhi risiko skizofrenia, dan defisiensi dikaitkan dengan peningkatan gejala depresi.

6. Antioksidan nabati

Peningkatan stres dan kerusakan sel-sel otak telah terlibat dalam berbagai gangguan mental, termasuk depresi dan demensia. Senyawa antioksidan (seperti polifenol, yang ditemukan dalam buah-buahan dan herbal tertentu) dapat membersihkan radikal bebas yang merusak sel untuk menyediakan cara alami untuk memerangi oksidasi berlebihan.

7. Mikrobiotik

Penelitian menunjukkan hubungan antara bakteri dalam usus kita dan kesehatan otak, yang dapat memengaruhi kesehatan mental. Ketika komposisi mikrobiota usus kurang optimal, dapat mengakibatkan respons peradangan yang dapat berdampak negatif pada sistem saraf dan fungsi otak.

(*Disarikan dari Medcom.id)



Sayur-sayuran umumnya mengandung polifenol atau antioksidan

CNI Sun Chlorella, Nutrisi Lengkap untuk Sel Tubuh Kita

Untuk memelihara kesehatan sel syaraf dan otak, diperlukan oksigen dan nutrisi yang lengkap sehingga dapat maksimal dalam menjalankan fungsinya.

CNI Sun Chlorella mengandung mikro nutrisi lengkap seperti asam amino essensial, vitamin kompleks termasuk B kompleks, mineral, asam folat dan banyak lagi lainnya. Mikro nutrisi tersebut mampu membantu mengoptimalkan fungsi sel syaraf dan otak dalam menjalankan perannya sehingga mengurangi risiko stres maupun depresi. Tentunya diimbangi dengan pola hidup sehat seperti olahraga dan tidur yang cukup.

Konsumsi **10 tablet CNI Sun Chlorella** untuk nutrisi harian sel tubuh.



SUN-CHLORELLA A

Nutrisi Dasar TERLENGKAP untuk Kesehatan Tubuh

Sun Chlorella A adalah suplemen berkualitas tinggi yang kaya akan beragam nutrisi.

Sun Chlorella A mengandung nutrisi lengkap dari sumber sayuran hijau dan kuning seperti asam amino esensial, protein, mineral, vitamin, klorofil dan karoten yang penting untuk kesehatan tubuh.

Selain itu, 60% protein terkandung dalam Sun Chlorella A tidak ditemukan di sebagian besar makanan yang kita makan. Sun Chlorella menggunakan Chlorella pyrenoidosa yang dibudidayakan secara khusus sehingga mengandung banyak Chlorella Growth Factor (C. G. F.). Diproses secara patent menggunakan teknologi Dynomill, Sun Chlorella berhasil diolah dan dimanfaatkan sampai dengan 90%, sehingga nutrisi dapat diserap sempurna pada sistem pencernaan kita.

Analysis Result on Sun Chlorella A (Tablet)

Komposisi:	Per 100g
Kadar Air / Moisture	4.2g
Lemak / Fat	11.8g
Protein / Protein	56.6g
Karbohidrat / Carbohydrate	10.9g
Serat / Fiber	10.3g
Serpihan / Ash	6.2g
Kalori / Calorie	397kcal
Minerals	
Kalsium / Calcium	433mg
Zat Besi / Iron	113mg
Magnesium / Magnesium	298mg
Timah / Zinc	1.13mg
Tembaga / Copper	0.52mg
Kalium / Potassium	1,020mg
Natrium / Sodium	46.5mg
Iodin / Iodine	Not detected
Fosfor / Phosphorus	1,320mg
Mangan / Manganese	5.02mg
Kromium / Chromium	500µg
Vitamins	
Klorofil / Chlorophyll	2,370mg
Karoten / Carotene	31,500µg
Vitamin B1	1.55mg
Vitamin B2	4.76mg
Vitamin B6	1.84mg
Vitamin B12	230µg
Vitamin C	14mg
Vitamin D	1,360µg
Vitamin E	6.2mg
Vitamin K1	1,240µg
Niacin	45.9mg

Komposisi:	Per 100g
Asam Pantotenat / Pantothenic Acid	1.79mg
Asam Folat / Folic Acid	1,400µg
Biotin	227µg
Inositol	318mg
Amino acids	
Isoleucine*	2.03g
Leucine*	4.48g
Lysine*	3.14g
Methionine*	1.24g
Cystine	0.65g
Phenylalanine*	2.58g
Tyrosine	1.94g
Threonine*	2.49g
Tryptophan*	1.09g
Valine*	3.09g
Arginine	3.26g
Histidine*	1.04g
Alanine	4.17g
Aspartic acid	4.71g
Glutamic acid	6.03g
Glycine	2.99g
Proline	2.56g
Serine	2.12g
Asam Lemak / Fatty acids	
Saturated fatty acids	2g
n-3 fatty acid	2.1g
n-6 fatty acid	2.2g
Others	
GABA	13mg
Lutein	192mg

*Asam Amino Esensial

*Analytical value test by Japan Dairy Technical Association.

*Source : <https://www.sunchlorella.com/products/sun-chlorella-a>

Varian :

- SC1A Sun Chlorella 300 tablet
- SC5A Sun Chlorella 1.500 tablet

Layanan CERMAT CNI: (021) 581 8888
SMS/WhatsApp: 0815 922 2010

[cni.id](https://www.cni.id) [CNI Indonesia](https://www.facebook.com/CNIIndonesia) [CNI Indonesia](https://www.instagram.com/CNIIndonesia) [@cni_id](https://www.twitter.com/cni_id)

Belanja online kita,

Gerai **CNI.com**
Ritel Pilihan Multi-Brands

A woman wearing a blue and white patterned hijab, a blue and white checkered shirt, and blue pants is sitting on the edge of a large, circular fountain. She is smiling and looking towards the camera. The fountain has several water jets. In the background, there is a building with a blue awning and some outdoor seating with tables and chairs.

Apa Kata Mereka Tentang **WELL C 500 Extra?**

Dini Baktiari – Jakarta

Waktu hendak mengonsumsi *Well3 C-500 Extra* pertama kali, sempat ragu karena *CNI Ester-C Plus* stop dulu dan minumnya sebelum makan nasi.

Ternyata apa yang saya ragukan/khawatirkan tidak terbukti. Tidak terjadi maag, tidak ada flu, dll. Pokoknya aman. Malah badan terasa tidak ada capeknya. Contoh dari ruko Kalimantan ke Gatsu dengan gowes sepeda enteng saja, tidur juga pules. *Saya merasa kesehatan meningkat maksimal dan terasa semakin fit.*



“

Iwan Anjuando Naibaho – Medan

Setelah satu bulan konsumsi **Well3 C-500 Extra**, *stamina saya terasa lebih kuat, segar dan bersemangat*. Tidak terasa perih di lambung padahal minumnya pagi hari sebelum sarapan.

”

“

Kusnandi - Ciamis

Setelah mengonsumsi **Well3 C-500 Extra** selama sebulan, *daya tahan tubuh terasa lebih fresh*. Pegal-pegal di persendian tangan, kaki, dan pinggang hilang. Biasanya kalau habis duduk atau berdiri agak lama sering terasa pegal dan kesemutan.

Saya tes kekuatan fisik dengan safari ke luar kota, nyetir mobil sendiri di bulan Juli minggu kedua. Perjalanan 4 hari 4 malam, rute Ciamis-Subang-Purwakarta-Karawang-Ciamis. Minggu ketiganya safari 5 hari 4 malam Ciamis-Bogor-Pelabuhan Ratu-Jampang-Surade, terus ke Sukabumi, Cianjur, Bandung dan kembali ke Ciamis.

Biasanya kalau safari antar kabupaten dengan waktu berhari-hari sangat terasa lelah dan nyopir bergantian, tapi selama safari tersebut lebih banyak saya yang nyetir, Alhamdulillah tetap fit dan fresh, mungkin ini efek positif dari **Well3 C-500 Extra**. *Terima kasih CNI.*

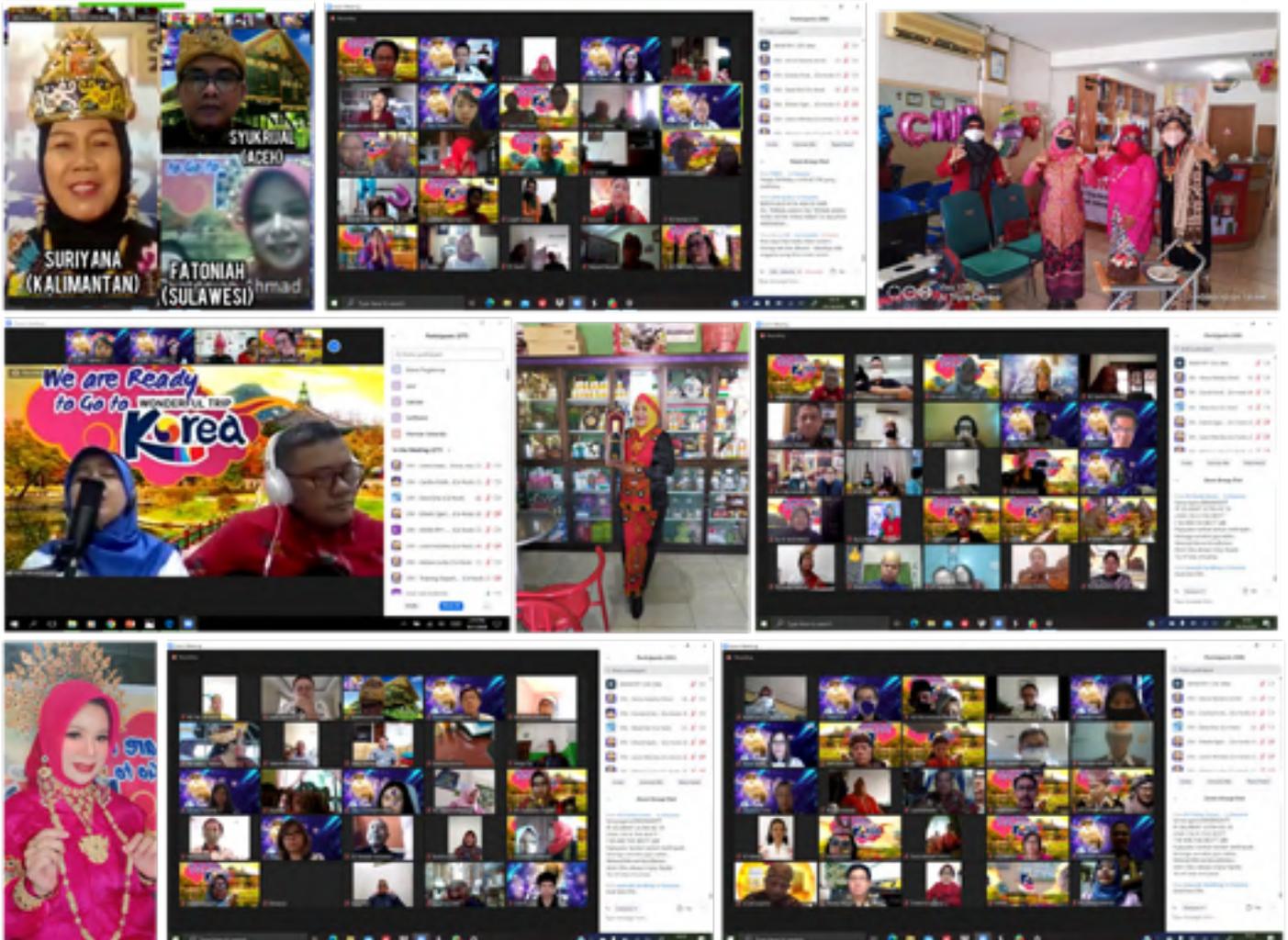
”

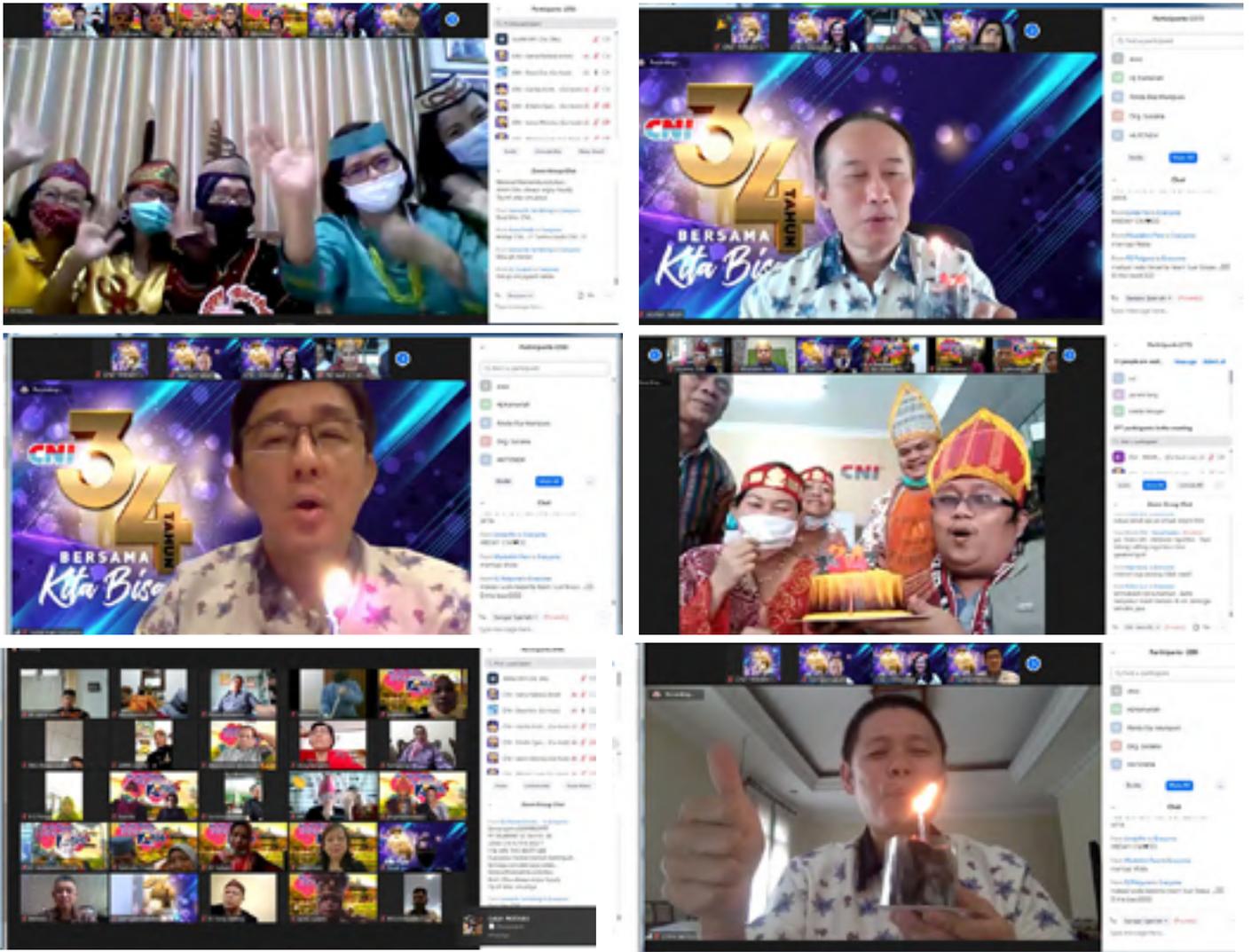
HUT CNI KE 34

Kemeriahan dan keseruan rangkaian acara puncak HUT CNI 34thn diselenggarakan melalui zoom pada 1 Oktober lalu pukul 14.00 WIB.

Semua mitra CNI yang hadir sangat bersemangat menggunakan dress code baju daerah dan antusias dalam rangkaian acara HUT CNI.

**Selamat Ulang Tahun CNI.
Bersama Kita Bisa!**





WELL3 C-500 CHALLENGE

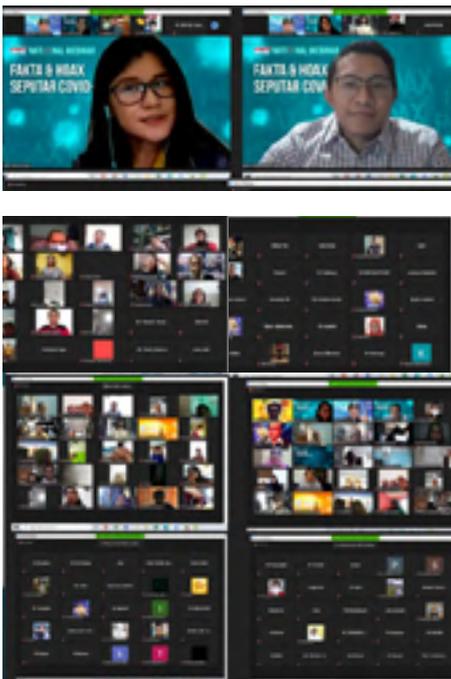
Challenge pembelian tercepat 50 botol Well3 C-500 Extra berhadiah kaos mendapat antusias luar biasa dari para anggota CNI yang ikut dalam acara **Motivational, Inspirational & Uplifting via Zoom by Alex IW (Crown Member)**, Jumat, 4 September 2020 pukul 19.00 WIB.





CNI NATIONAL WEBINAR OKTOBER

Mengangkat tema “**Fakta & Hoax Seputar Covid-19**”, Webinar kali ini menghadirkan pembicara Dr. Muhammad Fajri Adda’i, dokter sekaligus Koordinator Relawan Percepatan Penanganan Covid-19 di Indonesia. Lebih dari 200 peserta mengikuti acara yang diselenggarakan melalui Zoom pada Sabtu, 17 Oktober 2020 pukul 13.00-15.00 WIB. Peserta terdiri dari anggota CNI dan masyarakat umum.




CNI NATIONAL WEBINAR

FAKTA & HOAX SEPUTAR COVID-19

Bersama:
dr. Muhamad Fajri Adda'i
Dokter, Praktisi Medis, Edukator, Pengamat Kesehatan, dan Koordinator Relawan COVID-19

 @dr.fajriaddai

Moderator:
Baby Hanna Siregar
(Marketing Communication CNI)

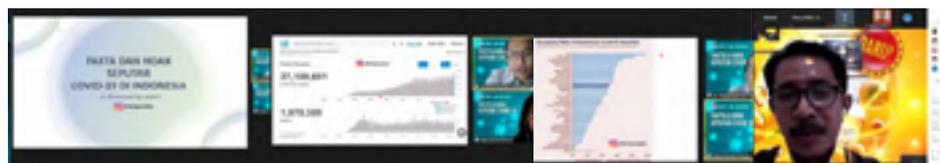
Hari/Tanggal: Sabtu, 17 Oktober 2020
Waktu: Pukul 13.00-15.00 WIB
By 

Pendaftaran
Anggota: daftar ke masing-masing Region
Umum: klik link <http://bit.ly/FaktaDanHoaxCOVID19>

PT DITRA NUSA INKOR CEMERLANG
Sedapran CEMERLANG Dist. 071110000, 34011WA, 0810 802 2010
Kantor: CNI-CREATIVE CENTER (CCS) BULOG
Jl. Murnidan Blok-02 No. 1-3, Jakarta 11610
Telp. 021 590 7171 (paling) | Faks. 021 590 6060 | cni.id

Enrich your life with CNI

Facebook: CNI Indonesia | Twitter: @CNI_ID | Instagram: CNI Indonesia



Apa saja yang baru dari CNI di tahun 2021?

Temukan jawabannya di acara:

Segera!

TEMU ANGGOTA
AKHIR TAHUN

