



Mengenal Lebih Jauh
**Sistem Imunitas Tubuh
& Vitamin Serta Mineral**
yang Dibutuhkan untuk Lawan Covid-19

VOLUME 37/NO.01 JUNI 2020

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



Mengenal Lebih Jauh **Sistem Imunitas Tubuh & Vitamin Serta Mineral** yang Dibutuhkan untuk Lawan Covid-19

Sistem imun adalah sekelompok sel, protein, jaringan, dan organ khusus yang bekerja sama melawan segala hal yang berbahaya bagi tubuh. Sistem ini terdiri dari banyak komponen, mulai dari sel hingga organ. Salah satu jenis sel yang paling penting dalam jaringan tersebut adalah sel darah putih (leukosit).

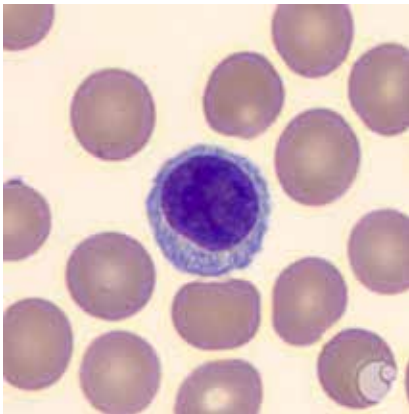


Leukosit dihasilkan atau disimpan pada berbagai tempat di tubuh. Di antaranya yaitu timus, limpa, dan sumsum tulang, di mana organ-organ ini dikenal sebagai organ limfoid. Kadang leukosit juga disimpan dalam gumpalan jaringan limfoid (kelenjar limpa) yang tersebar di seluruh tubuh. Leukosit bergerak di seluruh tubuh melalui pembuluh limpatik dan pembuluh darah seperti berpatroli, memantau adanya kemungkinan penyerang yang berbahaya.

Ada dua tipe leukosit utama yang bekerja sama untuk mencari dan membunuh organisme atau zat penyebab penyakit, yaitu:

Limfosit

adalah sel-sel yang membantu tubuh mengingat dan mengenali penyerbu sebelumnya. Limfosit juga membantu menghancurkan penyerbu tersebut. Ada dua macam limfosit, yaitu limfosit B dan limfosit T. Dihasilkan di sumsum tulang, limfosit akan menetap dan berkembang menjadi sel B, atau berpindah ke kelenjar timus dan berkembang menjadi sel T.



Limfosit

Fagosit

adalah sel-sel yang memakan penyerbu. Ada berbagai macam sel yang tergolong sebagai fagosit. Setiap jenis fagosit memiliki tugasnya masing-masing. Sebagai contoh, tipe yang paling umum adalah neutrofil, yang bertugas melawan bakteri.

Bagaimana sistem imun bekerja?

Mikroorganisme dan zat-zat asing yang menyerang tubuh disebut sebagai antigen alias bibit penyakit. Saat antigen terdeteksi, serangkaian respons imun akan terjadi untuk melindungi tubuh dari terinfeksi.

Pada proses tersebut, beberapa macam sel bekerja sama untuk mengenali antigen dan memberikan respon. Sel-sel ini kemudian merangsang limfosit B untuk menghasilkan antibodi. Antibodi adalah protein yang didesain khusus untuk menempel pada antigen tertentu. Setelah itu, sel T mencari antigen yang telah ditumpangi dan menghancurkannya. Sel T juga membantu memberi sinyal pada sel-sel lain (seperti fagosit) untuk melakukan tugasnya.

Begitu dihasilkan, antibodi akan berada dalam tubuh seseorang selama beberapa waktu, sehingga apabila antigen atau bibit penyakit kembali, antibodi sudah tersedia untuk melakukan misinya. Antibodi juga dapat menetralkan racun yang dihasilkan



Perlindungan bagi tubuh
terhadap penyakit
(IMUNITAS)

oleh organisme dan mengaktifkan sekelompok protein yang disebut komplemen. Komplemen adalah bagian dari sistem imun yang membantu membunuh bakteri, virus atau sel-sel yang terinfeksi.

Bersama, semua sel-sel khusus dan bagian sistem imun menghasilkan perlindungan bagi tubuh terhadap penyakit. Proteksi inilah yang disebut **imunitas**.

Imunitas manusia bekerja dengan respons yang beragam, salah satunya respons cepat yang dikenal sebagai sistem kekebalan tubuh bawaan atau respons yang lebih spesifik yang dikenal dengan sistem kekebalan tubuh adaptif.

Ketika sistem kekebalan tubuh bawaan tidak cukup mampu dalam melawan patogen penyebab penyakit, maka sistem kekebalan adaptif akan mengambil peran tersebut. Sistem kekebalan tubuh adaptif ini respons spesifik untuk menargetkan sinyal bahaya dengan presisi dan akurasi yang tinggi.

Sistem kekebalan tubuh bereaksi dengan berbagai cara untuk menyingkirkan ancaman berbahaya bagi tubuh kita. Reaksi tersebut bisa berupa hal-hal berikut :

1. Ketika terjadi infeksi lokal yang disebabkan bakteri, maka sistem imunitas merespons dengan membentuk peradangan seperti bisul.
2. Ketika terjadi infeksi umum seperti flu, sistem kekebalan tubuh menghasilkan respons peradangan seperti demam.

Peradangan yang terjadi dalam tubuh membantu kita melawan ancaman penyakit. Namun, peradangan yang terjadi dalam jangka panjang juga menimbulkan berbagai risiko kesehatan.

Faktor-faktor seperti pola makan yang buruk, obesitas dan gaya hidup pasif bisa memperburuk peradangan. Akibatnya, tubuh akan mengalami peradangan kronis yang memicu penyakit kardiovaskular, penurunan kognitif dan penuaan dini.

Terkadang respons imun tidak cukup kuat untuk sepenuhnya melawan infeksi. Kondisi ini bisa disebut dengan defisiensi imun. Sebaliknya, sistem kekebalan tubuh manusia juga bisa bereaksi berlebihan sehingga tidak dapat membedakan antara sel dalam tubuh dan sel dari patogen penyebab penyakit. Kondisi inilah yang disebut dengan autoimun.

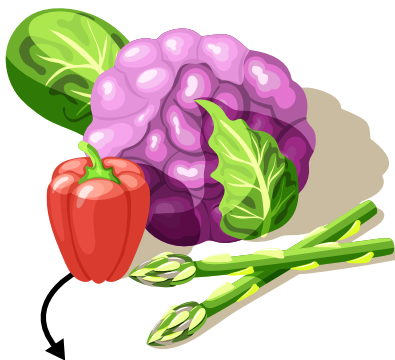
Fenomena Covid-19

Orang berusia lanjut lebih rentan mengalami Covid-19 daripada mereka yang masih berusia muda. Hal ini terjadi karena sistem kekebalan tubuh bekerja maksimal ketika kita berada di usia produktif dan menurun seiring bertambahnya usia. Dengan kata lain, sistem kekebalan tubuh orang yang telah berusia lanjut melemah dan membuat mereka lebih rentan mengalami infeksi dan komplikasi.

Namun, usia imunologis setiap manusia berbeda-beda. Beberapa orang memiliki sistem kekebalan tubuh yang serupa dengan kelompok usia mereka tetapi ada pula yang memiliki sistem kekebalan tubuh yang berbeda dengan kelompok usianya. Inilah yang membuat beberapa orang yang telah berusia lanjut terlihat lebih sehat dan tidak mudah mengalami infeksi daripada orang-orang yang berusia lebih muda. Itu sebabnya, ada beberapa orang positif Covid-19 yang masih berusia muda mengalami komplikasi lebih serius daripada mereka yang berusia lanjut.



Tidak merokok dan mengonsumsi alkohol



Menerapkan pola makan sehat

Meningkatkan sistem imunitas

Ada beberapa langkah yang bisa kita lakukan untuk mengoptimalkan kinerja daya tahan tubuh kita, antara lain:

1. Menerapkan pola makan sehat
2. Tidak merokok dan konsumsi alkohol
3. Cukup mendapatkan paparan sinar matahari
4. Mempertahankan berat badan ideal.
5. Rutin berolahraga
6. Mengelola kesehatan mental dan tingkat stres
7. Mengonsumsi suplemen untuk menjaga daya tahan tubuh.

Pandemi COVID-19 membuat sebagian besar masyarakat lebih sadar pentingnya menjaga kesehatan. Salah satu caranya dengan mengonsumsi obat herbal dan suplemen kesehatan untuk meningkatkan daya tahan tubuh agar terhindar dari serangan penyakit, termasuk COVID-19.

Namun, suplemen kesehatan apa saja yang terbukti berkhasiat dalam meningkatkan daya tahan tubuh?

Dari begitu banyak jenis vitamin dan mineral, terdapat 5 jenis vitamin dan mineral yang telah terbukti berkhasiat meningkatkan daya tahan tubuh, yaitu :

1. Vitamin C

Vitamin C merupakan vitamin yang larut dalam air, dan secara alami ada dalam banyak makanan. Manusia tidak dapat memproduksi vitamin C sendiri sehingga harus diperoleh dari luar, yaitu dari makanan sebagai sumber utama.

Vitamin C telah dikenal sejak lama sebagai vitamin yang bekerja untuk menjaga daya tahan tubuh dan sebagai sumber antioksidan.

2. Vitamin D

Vitamin D merupakan vitamin yang larut dalam lemak dan diproduksi oleh tubuh ketika sinar matahari yang mengenai kulit memicu pembentukan vitamin D. vitamin D dapat diperoleh saat tubuh terpapar matahari, dari makanan (salmon, tuna, minyak hati ikan, kuning telur, hati sapi, keju dan jamur) dan suplemen vitamin D.

Manfaat vitamin D :

- Menjaga kesehatan tulang, gigi dan otot
- Berpengaruh pada proses pertumbuhan sel, fungsi neuromuskuler dan kekebalan tubuh
- Mengurangi peradangan



**Manfaat vitamin D:
Menjaga kesehatan
tulang dan otot**

3. Vitamin E

Vitamin E atau dikenal dengan alpha-tocopherol merupakan vitamin yang larut dalam lemak dengan aktivitas antioksidan yang ditemukan secara alami dalam beberapa makanan atau sebagai suplemen kesehatan.

Aktivitas vitamin E dalam sistem daya tahan tubuh tidak lepas dari aktivitas antioksidannya. Vitamin E berfungsi untuk memelihara daya tahan tubuh, menjaga kesehatan kulit, menjaga kesuburan organ reproduksi, menjaga kesehatan organ mata, otak dan sel darah serta berperan sebagai antioksidan untuk mempertahankan fungsi membran sel.

4. Zinc

Zinc adalah mineral yang berperan penting dalam pertumbuhan, perkembangan serta untuk menjaga kesehatan jaringan tubuh. Zinc banyak terdapat pada daging sapi, daging ayam dan kacang-kacangan.



5. Selenium

Selenium adalah mineral yang umum ditemukan di dalam tanah dan secara alami terkandung dalam makanan tertentu, seperti padi-padian, kacang Brazil, biji bunga matahari dan makanan laut. Selenium tidak diproduksi dalam tubuh, sehingga kita harus mendapatkannya dari makanan. karena Selenium sangat dibutuhkan untuk memperlancar fungsi sistem imun dan kelenjar tiroid.

Mencari suplemen yang mengandung kombinasi 5 bahan aktif ini?
Nantikan kelanjutannya!



WONDERFUL TRIP Korea



Mitra Usaha CNI Calon Peraih Wonderful Trip Korea Region 1

PT Graha Naibaho
PT Karisma Agung Lestari Abadi
Linda Gani
Pt Same Sonnatoryna Perkasa
Dahlia Herlina Yewdin
Yusuf Morgan
Juston Manalu
Erman LB Jantan
Evarida
Tan Peng Kwan
Enstain Pranata Wira SE
Irwandi
Ching A Gek
Suroso
Suwarti
Tjong Lie Hua

Linda
Melly
Intan Panggabean
Syafri Gunawan SPt
A Hamid Nurman SE.M.Si
Betti Damera Tiurma Hutaaruk
Adrianto Soehaimi SE
Livia Dewi Citra
Diana Dewi
Rajudin
Leonardo Sembiring
Nurlina
Marliana Karokaro
Ir. Zuliastuty Riyanti
Rosdi
Elssya Fhittrah

Fitriani ST
Ariyanto
Chyntia Ananda Marpaung
Suriaty Sitorus
M Hanif Fikri
Liya Susanti Am.Keb
Suriyani
Andi Harianto Situmorang
Riverton Simanjuntak
Albertha Basaria Tobing
Kwie Lan
R Hariono
Angelia Laurena V
Kartini
Suyatno,S.Pd
Martin J P Siahaan

Mitra Usaha CNI Calon Peraih Wonderful Trip Korea Region 2

Harto Suseno	Hj.Rupini	Rahayu
Hj Dra Dini Baktiari	Hj Ida Susanti	Siti Juhaeriyah
Susiyanti	Tursinah ST	Sa Adah
Mary Beniyanti	Sri Darningsih	Charis Abdul Hanan
J Harjono Wijaya	Prasetyowati	Sutris Pratikno
Cahyadi Spd	Suriyana	Eka Prasetyawati
Ir Eko Setiaji	Daweniyanti	Dicky Denny
Evaleliyanie	Siti Hidayati	Sugiati
Dra Elsine	Jefta Agustinus	Supariyah
Dra.Nuk Milwaryani. MSc	Tjutju	Dodi Wirasto
Ir Febru Suci D	Sudarsih	Nelly Trinisanty S
Lokadjaja Drs	Munawaroh	PT.Chandra Imam Nur
Maria Retnowati	Ir Syukri Wandu	Sarah
Khairunnisa	Andi Marlina	Grace Filbertine



Mitra Usaha CNI Calon Peraih Wonderful Trip Korea Region 3

Grace Wala
Sri Lestari Haswanto
Sugiarto Mulia
Jafrat Syukur. SE
Katamsi
Hayang SAg
Ir Abdussyukur Wasolo
Rr Jati Purwanti
Kamariah
Jaqueline Charles G SH
Sri Rahayu
Karmila Angriana
Murningsih
Lukytawatie
Khoe Fanny Kumala Mutiarawati
Dra Siti Amsiyah
Edhi Suhardjo
Thomas
Ko Mie Ling
Nur Aini A
Abd Rauf, SPd

Ahmad Jazuli SE
Fatoniah
I Nengah Sadia
Hj Rosdiana
Ir.marhani Syahri
St.aminah Amiruddin
Syafrudin J Idris
I Nengah Suarma
Sitti Rafiah SE
Taswyah H Cabu
I Nyoman Pokal
Lay Fen Tok
Drs Willy Sugianto MM
Qashirah SPd
Aa Gd Rai Laba S Sos
Taslim
Rafidah Bt Hanrengmette M
Rukmawati
Mukhlis
Hj. Rahma
Suryani

Erin Gabriele Lirungan
Suprpti
Caroline Chandrikat
Rusman
Sastrawati
Lulu Alhaddad
Anak Agung Ayu Istri Devi P S
Satriani
Ferdinand Sudirman
Samsiara
Sri Solehwati
Ni Nengah Rumiani
Nariyatin
Asriani A
Wahyuni
Atisa
Assyifa Zazkiah Wasolo
Ririn Ernawati
Aminuddin



MEREKA SIAP BERANGKAT KE KOREA!

“ Adanya Covid-19 membuat kesadaran masyarakat, konsumen khususnya, semakin tinggi dalam menjaga kesehatan. Saya pribadi dari awal tidak pernah menyerah mempromosikan produk suplemen CNI. Sebab, manfaatnya memang luar biasa dan sudah saya buktikan sendiri.

Promosi produk selalu saya post di Whatsapp, Instagram, dan selalu saya share kepada teman-teman. Jadi, ketika awal pandemi ini timbul, banyak teman-teman mencari saya karena postingan atau sharing manfaat produk CNI yang selalu saya lakukan. Apalagi mereka tahu saya adalah mitra CNI, otomatis banjir orderan.

Selain omzet yang meningkat, saya juga bisa ikut program Promo Trip Korea. Rata-rata saya tutup poin di 500-1000 poin.

Selain menjalankan Bisnis CNI, saya juga seorang wirausaha (pemilik Rumah Makan Vegetarian). Saya memajang produk CNI di rumah makan saya, jadi ketika konsumen datang, saya bisa ajak ngobrol dan memberikan info manfaat produk CNI. Di masa pandemi seperti saat ini, banyak yang cari saya untuk mendapatkan suplemen kesehatan CNI.

- Linda - Langkat -



“ Saya ingin konsumen mudah mendapatkan produk CNI. Itu sebabnya dalam menjalankan bisnis ini, saya selalu berusaha memiliki stok produk yang lengkap. Tujuannya agar mitra maupun konsumen saya cepat mendapatkan produk CNI yang mereka butuhkan.

Selain disiplin terhadap stok produk, saya juga menjalankan program Promo Trip Korea. Sebab program ini selain dapat meningkatkan omzet, juga bisa membawa saya jalan-jalan gratis ke Korea.

Promo Trip Korea ini juga menjadi motivasi bagi saya dan mitra yang lain agar tetap konsisten dalam pencapaian target setiap periodenya, selain mengajarkan kita sebagai distributor/stokis yang baik dalam penyediaan produk CNI.

Kuncinya, selalu semangat! Semangat mengajarkan promosi produk pada mitra, serta semangat pada diri sendiri untuk selalu mempromosikan produk CNI.

Intan Panggabean - Medan



MEREKA SIAP BERANGKAT KE KOREA!

“ InsyaAllah saya tetap semangat dalam menjalankan Promo Trip Korea ini.

Selain menjalankan Bisnis CNI, saya juga aktif menjual-beli hasil bumi. Setiap ke pasar, saya selalu membawa produk CNI untuk dipromosikan kepada pelanggan dan teman-teman.

Saya juga aktif sharing produk CNI di Whatsapp dan Facebook, mudah-mudahan saya bisa menjalankan Promo Trip Korea ini sampai selesai dan mencapai promo tersebut. Jalan-jalan bersama keluarga besar CNI ke Korea adalah salah satu impian saya.

- Atisa - Soppeng -



JAGA KEBERSIHAN RONGGA MULUT DENGAN **WINZ ORAL CARE** UNTUK CEGAH PENULARAN COVID-19

Penderita virus Covid-19 di Indonesia kian bertambah. Hingga saat ini, sudah ribuan masyarakat Indonesia terinfeksi COVID-19.

Salah satu cara paling efektif untuk mencegah penularan virus adalah dengan selalu menjaga kebersihan diri. Selama ini, kita selalu dihimbau untuk rutin mencuci tangan dengan sabun atau menggunakan hand sanitizer. Padahal, selain tangan, kebersihan rongga mulut juga sangat penting untuk dijaga karena merupakan jalan masuknya berbagai virus.

Iwan Dewanto, Wakil Sekretaris Jenderal Pengurus Besar Persatuan Dokter Gigi Indonesia (PB PDGI) mengatakan bahwa jumlah virus yang ada di dalam tubuh paling banyak terletak di nasofaring atau bagian atas tenggorokan dan saliva atau air liur. Kedua tempat tersebut menjadi lokasi utama virus berkembang biak.

Sebuah penelitian juga menyebutkan bahwa orang dengan penyakit gusi memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami penyakit pernapasan, seperti pneumonia, penyakit paru obstruktif kronik (PPOK), dan bronkitis. Maka dari itu, sangat penting untuk kita menjaga kebersihan area rongga mulut untuk melindungi diri dari infeksi virus.

Winz Oral Care – Totalitas Perlindungan Gigi dan Mulut

Salah satu cara efektif menjaga kebersihan rongga mulut adalah menggunakan rangkaian Winz Oral Care.

Rangkaian produk dari Winz Oral Care telah teruji secara klinis ampuh membunuh virus, kuman, dan bakteri yang bersarang di mulut hingga 99.9%.



JAGA KEBERSIHAN RONGGA MULUT DENGAN **WINZ ORAL CARE** UNTUK CEGAH PENULARAN COVID-19

WINZ TOOTHBRUSH

Bulu sikatnya mengandung Chlorella dan Nano Gold. Bulu sikat terbukti secara klinis tetap higienis karena mampu menyingkirkan bakteri hingga 99,9%. Kombinasi Chlorella dengan Nano Gold membuat gigi dan mulut dua kali lebih terlindungi dibanding sikat gigi biasa. Bulu sikatnya juga double layer sehingga menjangkau seluruh sela gigi dan gusi dan membersihkannya secara maksimal.

WINZ TOOTHPASTE

Pasta gigi dengan kombinasi Flouride, Xylitol, serta Calcium yang terbukti melindungi email gigi, efektif melawan pembentukan plak dan karang gigi, serta membantu proses pembentukan kembali mineral gigi yang hilang. Pasta gigi Winz memiliki komposisi fluoride yang tepat, sehingga melindungi dan menjadikan gigi bersih, sehat dan kuat.

WINZ MOUTHWASH

Dengan kombinasi ekstrak natural Neem dan bahan aktif Cetylpyridinium Chloride (CPC), efektif melawan bakteri penyebab plak dan bau mulut hingga 99%. Ekstrak Neem juga sangat baik untuk gusi sensitif. WINZ Mouthwash juga bebas alkohol sehingga mulut terbebas dari rasa terbakar saat berkumur, karena alkohol dapat menyebabkan mulut kering yang justru menimbulkan bau mulut. Rasa mint membuat napas segar lebih lama.

Gunakan rangkaian produk Winz Oral Care di atas secara rutin minimal 2 kali sehari saat mandi pagi dan mandi sore untuk perlindungan gigi dan mulut yang maksimal.

Dan, jangan lupa, selain menjaga kebersihan rongga mulut serta tangan, terapkan selalu pola hidup yang sehat. Konsumsi makanan bergizi, rutin berolahraga, minum air putih yang cukup, hindari stres dan konsumsi suplemen kesehatan untuk meningkatkan sistem imun tubuh agar tubuh terlindungi dari berbagai virus, terutama virus Covid-19.



Kombinasi Terbaik untuk Lawan Covid-19?



SEGERA!