

Olahraga Hilangkan Mata Panda



Mata panda adalah julukan bagi mata yang mempunyai lingkaran hitam pada bawah mata. Kantung mata anda menjadi sedikit lebih hitam dari pada kulit wajah. Wajah bisa kelihatan kurang fresh, mata sayu, lelah, kusam, cepat tersinggung dan mungkin Anda bisa dikatakan kurang tidur oleh teman, padahal tidur Anda sudah cukup. Bagi orang yang memperhatikan penampilannya, hal itu malah akan sangat mengganggu, termasuk aneh dan mendapat julukan si mata Panda.

Olahraga tak hanya menjaga kondisi tubuh agar tetap fit. Hanya dengan rutin berolahraga, Anda bisa sehat luar dalam.

Masih tak percaya? Simak penjelasannya berikut, dilansir melalui Livestrong (5/10).

Mengurangi kembung

Hasil riset dari St John Hopkins Medical Center melaporkan bahwa berolahraga rutin selama 30 menit membantu menurunkan risiko penyakit jantung, stroke, diabetes, serta membersihkan tubuh dari kelebihan gas.

Bye bye mata sembab

Mata yang terlihat bengkak, merah atau lelah bisa diatasi dengan rutin berolahraga. Pasalnya, olahraga merangsang kinerja sistem limfatik (getah bening) yang membantu mengurangi retensi cairan dalam tubuh, sehingga mengurangi lingkaran mata atau kantung mata.

Meningkatkan kesehatan rambut

Olahraga meningkatkan sirkulasi darah yang baik bagi folikel rambut. "Ketika berolahraga, aliran darah membanjiri sel-sel dan folikel rambut, serta memberi nutrisi penting dan oksigen yang diperlukan untuk kesehatan dan pertumbuhan rambut," ungkap Dr Mariwalla.

Aktivitas fisik juga membantu mengurangi DHT, hormon yang menghentikan pertumbuhan rambut dan juga menurunkan tingkat kortisol dalam tubuh. Tentunya, semakin tinggi tingkat kortisol maka rambut semakin rontok.

Cegah keriput

Hasil riset oleh Bispebjerg Hospital di Denmark mengungkapkan bahwa rutin berolahraga merangsang produksi dua protein penting kulit, yaitu kolagen dan elastin, serta meningkatkan ketebalan kulit. Semakin tipis kulit akan semakin rentan pembentukan garis-garis halus dan kerutan.

Bikin makin pede

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pria tidak stres dan lebih percaya dianggap lebih menarik. Anda bisa membuktikannya dengan berolahraga selama 20 menit secara teratur guna meningkatkan produksi hormon endorfin.

Hasil riset dari Mayo Clinic menjelaskan bahwa olahraga menjadi mood booster karena melepaskan endorfin sehingga menurunkan tingkat stres, menaikkan kepercayaan diri dan kepuasan.

Tidur makin nyenyak

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa olahraga dapat membantu tidur menjadi lebih lama dan tenang. Shawn Talbott, Ph.D. menjelaskan hal ini disebabkan berkurangnya hormon kortisol.

Hormon kortisol yang terlalu tinggi dapat mengakibatkan seseorang mengalami gangguan tidur. The National Sleep Foundation menyarankan untuk berolahraga minimal tiga jam sebelum tidur agar pola tidur tidak terganggu.

Gigi sehat

Temuan dalam Journal of American Dental Association melaporkan bahwa orang yang rutin berolahraga dan memiliki kebiasaan makan sehat memiliki 40 persen lebih kecil risiko periodontitis atau penyakit

Sumber: Ghiboo.com