



E-BULLETIN

EDISI : FEBRUARI 2024

# DIAMOND News

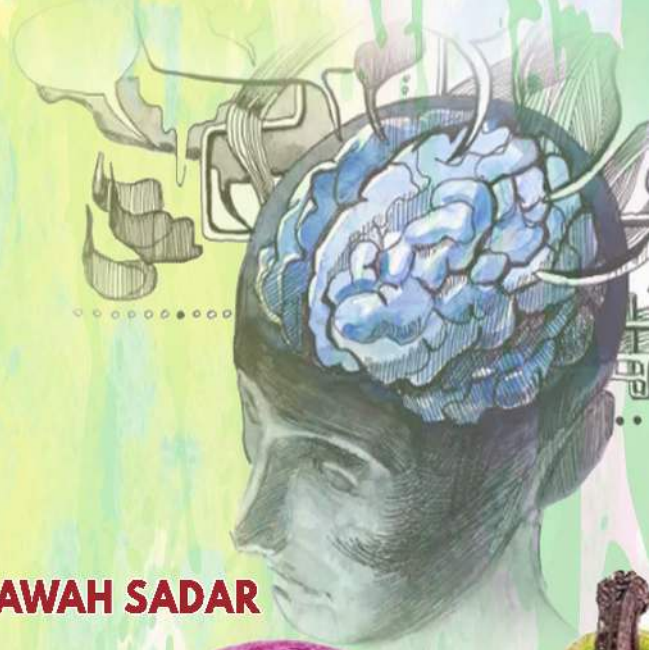
SEMUA BISA SEHAT



MAKSIMALKAN  
POTENSI KESUKSESAN ANDA  
MELALUI PENGELOLAAN PIKIRAN BAWAH SADAR

Serba-Serbi **Ganoderma**  
Untuk Kesehatan

11 MANFAAT KESEHATAN  
DARI KULIT MANGGIS  
(DAN CARA MENGONSUMSINYA)



[www.diamondinterest.co.id](http://www.diamondinterest.co.id)

SCAN ME



# DIAMOND News

E-BULLETIN

EDISI : FEBRUARI 2024



## MAKSIMALKAN POTENSI KESUKSESAN ANDA MELALUI PENGELOLAAN PIKIRAN BAWAH SADAR

Oleh: **Luat Long** / Support & Training Manager

Pikiran bawah sadar sering kali dianggap sebagai mesin kekuatan yang besar yang dapat membantu atau menghambat kesuksesan seseorang. Dalam upaya mencapai tujuan dan impian, penting untuk memahami dan mengelola pikiran bawah sadar dengan bijak. Meskipun seringkali tidak menyadari, pikiran bawah sadar memainkan peran kunci dalam membentuk pola pikir, sikap, dan tindakan seseorang.

### APA ITU PIKIRAN BAWAH SADAR?

Pikiran bawah sadar adalah lapisan pikiran yang berada di luar jangkauan kesadaran langsung kita. Ini adalah tempat di mana keyakinan, nilai-nilai, dan pengalaman masa lalu disimpan. Meskipun tidak selalu kita sadari, pikiran bawah sadar memengaruhi cara kita berpikir, merasa, dan bertindak dalam kehidupan sehari-hari.

### Pentingnya Pengelolaan Pikiran Bawah Sadar

Pengelolaan pikiran bawah sadar menjadi kunci dalam mencapai kesuksesan karena :

- **Mempengaruhi Perilaku** : Pikiran bawah sadar memiliki kekuatan besar untuk membentuk perilaku seseorang. Keyakinan dan pola pikir yang disimpan di dalamnya dapat memengaruhi keputusan dan tindakan kita tanpa kita sadari.
- **Mengatasi Kendala** : Seringkali, pikiran bawah sadar menjadi tempat penyimpanan rintangan dan ketakutan yang dapat menghambat kesuksesan. Dengan mengelola pikiran bawah sadar, Anda dapat mengatasi kendala-kendala ini dan membuka diri terhadap peluang baru.
- **Meningkatkan Kreativitas** : Pikiran bawah sadar adalah tempat di mana ide-ide kreatif dan solusi-solusi inovatif muncul. Dengan mengelola pikiran bawah sadar dengan baik, Anda dapat meningkatkan kreativitas dan kemampuan problem-solving Anda.

### CARA MAKSIMALKAN PIKIRAN BAWAH SADAR

Untuk memaksimalkan potensi kesuksesan melalui pengelolaan pikiran bawah sadar, Anda dapat mengambil langkah-langkah berikut :

- **Meditasi dan Visualisasi** : Praktik meditasi dan visualisasi dapat membantu Anda menyentuh lapisan pikiran bawah sadar. Dengan mengalihkan perhatian ke dalam, Anda dapat menenangkan pikiran sadar dan membuka diri terhadap pengaruh pikiran bawah sadar.
- **Buat Afirmasi Positif** : Buatlah afirmasi positif yang didesain khusus untuk merangsang pikiran bawah sadar Anda. Ucapkan afirmasi ini secara teratur untuk memperkuat keyakinan positif dan menggantikan pemikiran negatif yang mungkin disimpan di pikiran bawah sadar.
- **Pemrograman Mental** : Gunakan teknik pemrograman mental untuk mengganti pola pikir negatif dengan yang positif. Ini melibatkan pengulangan pesan positif secara teratur untuk memperkuat pola pikir yang diinginkan.
- **Hindari Paparan Negatif** : Lingkungan dan paparan yang negatif dapat memengaruhi pikiran bawah sadar Anda. Usahakan untuk menghindari paparan-paparan yang merugikan dan gantilah dengan yang positif dan memotivasi.
- **Konsistensi dan Kesabaran** : Pengelolaan pikiran bawah sadar adalah proses yang memerlukan waktu dan kesabaran. Berikan diri Anda waktu untuk melihat perubahan dan tetapkan konsisten dalam upaya Anda.

Jadi, pikiran bawah sadar adalah kekuatan besar yang dapat membantu atau menghambat kesuksesan seseorang.

Dengan memahami dan mengelola pikiran bawah sadar dengan bijak, Anda dapat memaksimalkan potensi kesuksesan Anda. Dengan praktik yang tepat dan kesabaran, Anda dapat membentuk pola pikir yang mendukung dan membuka jalan menuju pencapaian impian dan tujuan Anda.

Selamat mengelola dan menyelaraskan Pikiran Sadar dengan Pikiran Bawah Sadar Anda untuk memaksimal potensi sukses Anda, khususnya sukses didunia bisnis. (LL)



# 11 MANFAAT KESEHATAN DARI KULIT MANGGIS (DAN CARA MENGONSUMSINYA)

Oleh : dr. ZEN DJAJA MD. (Konsultan Medis)

## Pendahuluan

**Manggis** (*Garcinia mangostana*) adalah buah tropis yang eksotis dengan rasa yang sedikit manis dan asam. Buah ini berasal dari Asia Tenggara tetapi dapat ditemukan di berbagai daerah tropis di seluruh dunia. Buah ini kadang-kadang disebut sebagai manggis ungu karena **kulitnya** saat matang, warnanya ungu tua. Sebaliknya, daging bagian dalam yang berair berwarna putih cerah.

Meskipun manggis adalah buah yang relatif tidak terkenal, namun tidak boleh diabaikan, karena dapat memberikan banyak manfaat untuk kesehatan karena kaya akan nutrisi/gizi, serat, dan antioksidan.

## Manfaatnya :

### 1. Memberi gizi

Manggis relatif **rendah kalori** namun menyediakan banyak nutrisi penting. Manggis menyediakan berbagai vitamin, mineral, dan serat yang penting, namun tetap rendah kalori. Nutrisi ini penting untuk menjaga banyak fungsi dalam tubuh Anda.

Satu cangkir (196 gram) Kulit manggis kering mengandung :

<b>Kalori</b>	: 143 kal	<b>Lemak</b>	: 1 gram
<b>Hidrat arang</b>	: 35 gram	<b>Protein</b>	: 1 gram
<b>Serat</b>	: 3,5 gram		
<b>Vitamin : Asupan Harian Referensi (RDI)</b>			
<b>C</b>	: 9% dari RDI	<b>B1 (tiamin)</b>	: 7% dari RDI
<b>B9 (folat)</b>	: 15% dari RDI	<b>B2 (riboflavin)</b>	: 6% dari RDI
<b>Mineral : Asupan Harian Referensi (RDI)</b>			
<b>Mangan (Mn)</b>	: 10% dari RDI		
<b>Tembaga (Cu)</b>	: 7% dari RDI		
<b>Magnesium (Mg)</b>	: 6% dari RDI		

Vitamin dan mineral di dalam manggis penting untuk menjaga banyak fungsi tubuh, termasuk :

- Produksi DNA,**
- Kontraksi otot,**
- Penyembuhan luka,**
- Kekebalan/Imunitas,**
- Penjalaran rangsang saraf.**

### 2. Mengandung Antioksidan yang Kuat/Kompleks

Salah satu atribut manggis yang paling signifikan adalah profil **antioksidannya yang unik**.

**Antioksidan** adalah senyawa yang dapat menetralkan efek merusak dari molekul yang berpotensi berbahaya yang disebut **radikal bebas**, dan terkait dengan berbagai penyakit kronis/Degeneratif. Manggis mengandung beberapa nutrisi dengan kapasitas antioksidan, seperti vitamin C dan folat. Ditambah lagi, **Kulit manggis** juga mengandung **XANTHONE** – adalah jenis senyawa tanaman unik yang dikenal memiliki sifat antioksidan yang kuat/kompleks.

Di sejumlah penelitian, aktivitas **antioksidan xanthone** telah menghasilkan khasiat :

- Anti-radang,
- Anti-penuaan,
- Anti-kanker,
- Anti-diabetes

**Xanthone** di dalam **Kulit manggis** banyak manfaatnya untuk kesehatan dan cukup potensial. Namun, masih diperlukan lebih banyak penelitian pada manusia agar dapat lebih dipastikan.

### 3. Khasiat Anti-peradangan

**Xanthone** cukup berperan dalam **mengurangi peradangan**.

Penelitian pada tabung reaksi dan hewan menunjukkan bahwa xanthone memiliki efek anti-inflamasi dan dapat mengurangi risiko penyakit peradangan, seperti **kanker**, **penyakit jantung**, dan **diabetes**.

Kulit Manggis juga **kaya akan serat** yang memiliki berbagai manfaat. Sebagai contoh, beberapa penelitian pada hewan menunjukkan bahwa diet tinggi serat dapat membantu mengurangi respon inflamasi tubuh. Walaupun berita gembira ini menjanjikan, namun penelitian tentang masalah ini masih harus terus dilakukan, agar dapat memberikan kejelasan tentang khasiatnya dikemudian hari.

### 4. Memiliki Efek Anti-kanker

Sejumlah kesaksian menunjukkan bahwa diet yang kaya akan sayuran dan buah-buahan seperti manggis dapat menurunkan resiko terdapat penyakit kanker.

Senyawa **Xanthone** di dalam tanaman manggis memiliki **efek antioksidan** dan **antiinflamasi**, yang dapat membantu **melawan perkembangan** dan **penyebaran sel kanker**.

### 5. Penurunan Berat Badan yang berlebih

Dalam mengupayakan kesehatan dan kebugaran, salah satu klaim terbesar Kulit manggis adalah berpotensi untuk membantu **menurunkan kelebihan berat badan**.

Sebuah penelitian menggunakan tikus percobaan menunjukkan bahwa diet tinggi lemak kemudian menerima dosis tambahan ekstrak kulit manggis (**Xanthone**), telah mengalami penurunan berat badan secara signifikan (**berbeda bermakna**) lebih sedikit dibandingkan tikus pada kelompok kontrol.

Masih banyak penelitian yang harus dilakukan agar dapat lebih memahami dan membuktikan, bagaimana ekstrak kulit manggis dapat masuk ke dalam perencanaan program penurunan berat badan yang efektif.

## 6. Mendukung Kontrol Gula Darah

Baik penelitian diluar tubuh, maupun penelitian pada hewan menunjukkan bahwa senyawa Xanthone di dalam Kulit buah manggis berkhasiat membantu untuk menjaga kadar gula di dalam darah yang sehat.

Penelitian berdurasi 26 minggu pada wanita gemuk ditemukan bahwa, mereka yang menerima 400 mg ekstrak kulit manggis (**Mangosteen**) tambahan setiap hari mengalami penurunan resistensi insulin yang signifikan – sehingga menurunkan faktor risiko terjadinya diabetes - dibandingkan dengan kelompok kontrol (*yang tidak menerima ekstrak Mangosteen*).

Kombinasi kandungan Xanthone dan serat dalam manggis dapat membantu menyeimbangkan gula darah. Sekalipun, masih diperlukan penelitian lebih lanjut.

## 7. Meningkatkan Sistem Kekebalan Tubuh/Imunitas

Serat dan vitamin C - keduanya ini ditemukan di dalam buah manggis – ternyata berdampak pada penguatan sistem kekebalan tubuh yang optimal.

Serat mendukung keberadaan bakteri usus yang sehat – yang juga adalah komponen penting didalam **sistem kekebalan tubuh**. Di sisi lain, vitamin C dibutuhkan untuk fungsi berbagai sel kekebalan tubuh yang juga memiliki **sifat antioksidan**.

Sistem kekebalan tubuh membutuhkan banyak nutrisi yang berbeda agar berfungsi secara optimal. Ekstrak kulit Manggis (**Mangosteen**) dapat menjadi pilihan yang tepat untuk disertakan di dalam makanan padat sebagai makanan tambahan lainnya, yaitu bagian dari bentuk diet seimbang.

## 8. Menjaga Kesehatan Kulit

Kerusakan kulit akibat paparan sinar matahari (UV) adalah kejadian umum di seluruh dunia dan merupakan penyebab utama terjadinya kanker kulit dan tanda-tanda penuaan.

Penelitian pada tikus percobaan yang diberi ekstrak kulit manggis (**Xanthone**) tambahan didapati efek perlindungan terhadap radiasi ultraviolet-B (**UV-B**) pada kulit.

Penelitian pada manusia berdurasi 3 bulan ditemukan bahwa, orang yang diobati dengan 100 mg ekstrak manggis (**Xanthone**) setiap hari, mengalami lebih banyak elastisitas pada kulit mereka dan lebih sedikit akumulasi senyawa tertentu yang diketahui berdampak pada penuaan kulit.

## 9-11. Manfaat Kesehatan Potensial Lainnya

Manggis juga dapat memberikan dampak positif bagi **jantung, otak, dan sistem pencernaan**:

➤ **Kesehatan jantung.** Penelitian pada hewan menunjukkan bahwa ekstrak manggis secara efektif mengurangi faktor risiko penyakit jantung yang disebabkan penumpukan kolesterol LDL dan trigliserida. Sebaliknya meningkatkan kolesterol HDL

➤ **Kesehatan otak.** Penelitian menunjukkan bahwa ekstrak manggis membantu mencegah penurunan mental, mengurangi peradangan otak, dan memperbaiki gejala depresi pada tikus percobaan. Tetapi penelitian pada manusia di bidang ini masih kurang.

➤ **Kesehatan pencernaan.** Manggis dengan seratnya, 196 gram Kulit manggis, terdapat sekitar 14% dari RDI (*Kebutuhan total serat*). Serat sangat penting untuk kesehatan pencernaan, dan diet tinggi serat membantu **meningkatkan keteraturan buang air besar**.

Meskipun hasil ini menjanjikan, penelitian pada manusia di bidang ini masih kurang.

Masih terlalu dini sebenarnya untuk memastikan peran Xanthone di dalam mendukung kesehatan otak, jantung, dan pencernaan pada manusia, walaupun besar kemungkinannya.

## Cara Makan Manggis

Manggis mudah disiapkan dan dimakan - meskipun mungkin sulit ditemukan tergantung di mana tempat tinggalnya. Musim buah ini relatif singkat, yang sering kali membatasi ketersediaannya.

Yang terbaik adalah mencarinya di pasar buah khusus, tetapi perlu diingat bahwa manggis segar bisa jadi cukup mahal. Bentuk beku atau kalengan mungkin lebih murah dan lebih mudah ditemukan - tetapi kemasan buah manggis kalengan sering kali mengandung gula tambahan, yang buruk bagi kesehatan.

Kulit Buah ini memang tidak dapat dikonsumsi, namun melalui teknologi ekstraksi dapat dibuat dalam bentuk jus atau sebagai suplemen bubuk, seperti yang terdapat pada produk Diamon Interest yaitu : **Premix Coffee Cappuccino with Mangosteen**

✓ Bentuk terkonsentrasi – dalam bentuk suplemen, bubuk - **95% bebas risiko**.

✓ Penelitian awal menunjukkan bahwa Xanthone yang ditemukan dalam suplemen herbal dapat memperlambat proses pembekuan darah.

✓ Karena manggis merupakan sumber yang kaya akan **Xanthone**, sebaiknya **hindari** sumber yang terkonsentrasi **jika** memiliki kondisi pembekuan darah atau **sedang mengonsumsi obat pengencer darah**.

✓ Penelitian untuk menentukan apakah **suplemen Xanthone** aman untuk wanita **hamil** atau **menyusui** saat ini belum tercatat, jadi mungkin yang terbaik adalah **menghindarinya** selama tahap-tahap ini.

✓ Selalu konsultasikan dengan dokter atau ahli kesehatan yang berkualifikasi sebelum melakukan perubahan signifikan pada pola makan atau mengonsumsi suplemen nutrisi yang baru.

## Kesimpulan

▪ Ekstrak Kulit Manggis (**Xanthone**) memang aman bagi kebanyakan orang, tetapi dapat meningkatkan **risiko pendarahan**. Konsultasikan dengan ahli kesehatan sebelum mengonsumsinya.

▪ Manggis adalah buah tropis yang berasal dari Asia Tenggara.

▪ Buah ini sangat bagus, karena banyak manfaat kesehatannya yang potensial - yang sebagian besar terkait dengan pola nutrisi/gizi dan kandungan anti-oksidan nya yang unik (**Xanthone**). Namun, banyak dari manfaat yang dirasakan ini belum terbukti secara ilmiah di dalam penelitian pada kesehatan manusia.

▪ Buah Manggis segar mungkin sulit didapat, karena buah ini relatif tidak jelas dijualnya. Namun, bentuk Ekstrak kalengan, beku, dan suplemen lebih umum ditemukan.

▪ Rasanya yang berair dan manis membuatnya menjadikan makanan yang lezat untuk smoothie (*penguci mulut*) dan sebagai campuran di dalam sajian salad buah. Bisa dijadikan **daya tarik kuliner** - potensinya sebagai **pemeliharaan kesehatan** yang keduanya memberikan keuntungan.

# Serba-Serbi Ganoderma Untuk Kesehatan

Oleh : dr. IMELDA MARGARETHA (Konsultan Medis)



Ganoderma lucidum yang juga dikenal sebagai Jamur Lingzhi, mempunyai sejarah dan arti penting dalam pengobatan tradisional Tiongkok (TCM) dan praktik pengobatan di wilayah Asia Timur lainnya seperti di Jepang dan di Korea. Ganoderma lucidum di Jepang dikenal sebagai Jamur Reishi, dan di Korea dikenal sebagai Yeongji. Sepanjang sejarah Ganoderma lucidum sering digunakan secara tradisional untuk menjaga kesehatan secara umum, seperti ; meringankan berbagai penyakit, menyeimbangkan kekebalan tubuh, mengatasi kondisi sulit tidur, kelelahan dan Kanker. Dengan harapan pengguna Ganoderma lucidum dapat memperoleh kesehatan yang baik dan panjang umur.

Menurut sejarahnya, Ganoderma lucidum telah digunakan dalam pengobatan tradisional Tiongkok selama lebih dari 2.000 tahun. Terutama pada zaman Kaisar Shen Nong yaitu seorang tokoh bapak pengobatan Tiongkok, yang telah banyak mempelajari tanaman herbal secara luas untuk mengetahui manfaatnya. Kaisar Shen Nong mempelajari dan mendokumentasikan Jamur Lingzhi atau Ganoderma lucidum dalam Teks Tiongkok kuno "Shen Nong Ben Cao Jing" (Klasik Herbal Shennong) tentang khasiat Ganoderma lucidum untuk kesehatan.

Dalam pengobatan modern, Ganoderma lucidum tetap menjadi topik yang menarik. Banyak penelitian ilmiah semakin fokus melakukan penelitian pada potensi manfaat kesehatan dari Ganoderma lucidum sebagai Anti Peradangan ( inflamasi ), Anti Oksidan, menyeimbangkan kekebalan tubuh (imunomodulator), dan Anti Kanker. Secara keseluruhan dari sejarah Ganoderma lucidum telah membuktikan reputasi abadinya sebagai herbal yang berharga dengan beragam manfaat kesehatan.

Spora Jamur Ganoderma lucidum sebagai Sel-sel perkebang-biakan (Reproduksi) Ganoderma lucidum kaya akan Nutrisi dan Senyawa Bioaktif, terutama Polisakarida dan Triterpenoid, yang diyakini memberi potensi yang kuat untuk kesehatan. Ganoderma lucidum juga mengandung beberapa Senyawa Bioaktif lain yang diyakini berperan memberi manfaat Kesehatan.

Komponen-komponen Bioaktif ini bekerja sama secara searah atau sinergis untuk menghasilkan manfaat kesehatan yang terkait dengan mengkonsumsi Ganoderma lucidum.

## **Beberapa komponen Senyawa Bioaktif yang ditemukan dalam Ganoderma lucidum meliputi :**

1. Polisakarida: adalah Karbohidrat Kompleks yang diyakini memiliki sifat menyeimbangkan Kekebalan Tubuh ( imunomodulator ), membantu mengatur kadar Gula Darah (Glucosa), memberi efek Anti Peradangan ( Anti Inflamasi ) dan mendukung kesehatan secara menyeluruh.
2. Berbagai Triterpenoid: seperti Asam Ganoderat yang ditemukan khusus dalam Ganoderma lucidum sebagai senyawa yang diyakini memiliki sifat Anti Peradangan ( inflamasi ), Anti Oksidan, Anti Tumor dan menyeimbangkan Kekebalan Tubuh ( imunomodulator ), serta dapat membantu menurunkan Tekanan Darah dan kadar Kolesterol.
3. Beberapa Peptida dalam Ganoderma lucidum yang merupakan rantai pendek Asam Amino memiliki berbagai aktivitas alami sebagai Anti Oksidan, Anti Kanker dan juga memiliki sifat menyeimbangkan Kekebalan Tubuh ( imunomodulator ).
4. Adenosin: merupakan Senyawa Nukleosida yang ditemukan dalam Ganoderma lucidum yang bersifat Anti Peradangan ( inflamasi ) dan Anti Alergi.
5. Sterol dalam Jamur Ganoderma lucidum, di antaranya Ergosterol, yang memiliki khasiat membantu menurunkan Kolesterol. Ergosterol juga dikenal sebagai Pro-Vitamin D2. Ergosterol adalah prekursor Vitamin D2, yang berperan dalam penyerapan Calsium untuk kesehatan Tulang.

## **Beberapa manfaat kesehatan Ganoderma lucidum berdasarkan penelitian ilmiah, meliputi:**

- a. Ganoderma lucidum mendukung sistem Kekebalan Tubuh dengan meningkatkan aktivitas Sel Imunitas Tubuh tertentu, sehingga berpotensi meningkatkan Kekebalan Tubuh terhadap infeksi penyakit.
- b. Ganoderma lucidum bersifat Anti Oksidan yang membantu menetralkan Radikal Bebas berbahaya di dalam Tubuh. Aktivitas Anti Oksidan Ganoderma lucidum dapat melindungi Sel-sel Tubuh dari kerusakan akibat proses Stres Oksidatif, sehingga mengurangi timbulnya Penyakit kronis seperti Kanker dan Penyakit Jantung Koroner.
- c. Ganoderma lucidum memiliki efek Anti Peradangan ( inflamasi ) yang dapat membantu meringankan gejala kondisi Peradangan pada Persendian seperti Rheumatic ( Arthritis ).
- d. Ganoderma lucidum juga bersifat Anti Kanker, karena bekerja menghambat pertumbuhan Sel Kanker dan meningkatkan efektivitas Kemoterapi.
- e. Ganoderma lucidum secara tradisional digunakan untuk memberi rasa relax, mengurangi stress, meningkatkan kualitas tidur dan lama ( durasi ) tidur. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa Ganoderma lucidum dapat menyeimbangkan respons Stress Tubuh dan memberikan rasa tenang pada Sistem Saraf.
- f. Ganoderma lucidum dapat membantu menurunkan Tekanan Darah dan kadar Kolesterol, sehingga mengurangi risiko Penyakit Jantung Koroner.
- g. Ganoderma lucidum dapat membantu melindungi Hati ( Lever ) dari kerusakan yang disebabkan oleh racun (Toxin) dan penyakit, serta dapat membantu Regenerasi Sel-sel Hati.
- h. Ganoderma lucidum memiliki sifat Anti Pembekuan Darah ( Anti Koagulan ).

Takaran mengkonsumsi Ganoderma lucidum dapat bervariasi disesuaikan dengan faktor usia dan kondisi kesehatannya. Ganoderma lucidum juga dapat berinteraksi dengan obat Pengencer Darah, penekan kekebalan Tubuh ( imuno Supresan ), dan obat Anti Diabetik maka penting untuk mengikuti petunjuk pada label produk dan berkonsultasi dengan tenaga kesehatan saat menggunakan suplemen Ganoderma lucidum. Mengonsumsi suplemen Ganoderma lucidum dianjurkan sebaiknya segera setelah makan. Inilah paparan manfaat Ganoderma lucidum untuk Kesehatan. Salam Sehat !!!





# NYERI DI DADA dan GASTRITIS Ku... Hilang...

**NIA RAMADANI (25 tahun) - Banyuwangi**



Assalamualaikum wr wb nama saya NIA RAMADANI alamat saya jati rejo banyuwangi saya seorang mahasiswi semester 7 ... beberapa bln ini saya punya keluhan pada area payudara dan saya juga sering sakit perut kadang panas suka mengalami nyeri timbul tenggelam , bila kumat sampai tidak bisa menyelesaikan tugas tugas dari kampus .... saya pun sudah pergi kedokter untuk berobat namun setiap minum obat saya terasa pusing dan bahkan tidak bangun akhirnya saya hentikan dulu obat obat yang dari dokter ...kebetulan temen saya bercerita katanya dia juga pernah sakit gastritis dan dibelikan herbal ke bu inayah, awalnya juga saya tanya temen saya herbal apa dan aman tidak , karena gasteritis itu sensitive banget. Tapi kata temen saya sudah terbukti bahwa bisa membantu kesehatan dia udah coba dan sembuh. Lalu ku coba dexh saya pun minta diperkenalkan ke bu inayah dan saya ceritakan semuanya oleh

beliau saya disarankan untuk konsumsi GAMAT 1hari 3x minum sebelum makan 1 sendok makan dan GRAPE SEED 1 hari minum 2x sesudah makan, alhamdulillah keluhan dipayudara yang suka nyeri nyeri sama asam lambung pun teratasi, dan saya pun kembali bisa menyelesaikan tugas skripsi saya .... trimakasih ya Allah telah menyembuhkan saya lewat produk2 diamond interest dan trimakasih bu inayah telah mengenalkan saya dengan produk produk diamond interest juga trimakasih pada DIAMOND INTEREST dengan produk2nya yg the best semoga selalu sukses dan berjaya.

***Semoga bermanfaat buat temen temen semua***



# ATAS PRESTASI JUARA 2024

## TOP 5 DIAMOND INTEREST SALES PERFORMANCE JANUARI 2024

TOP 5 DIAMOND INTEREST SALES PERFORMANCE 2024



**TOP 1** TC005  
TINA WAHYUNI T.  
Surabaya

TOP 5 DIAMOND INTEREST SALES PERFORMANCE 2024



**TOP 2** B0078  
BAMBANG BUDI S  
Binjai

TOP 5 DIAMOND INTEREST SALES PERFORMANCE 2024



**TOP 3** A0009  
NINA AGUSTINA  
Pontlanak

TOP 5 DIAMOND INTEREST SALES PERFORMANCE 2024



**TOP 4** A0003  
R. DADANG ROCHIDI  
Bandung

TOP 5 DIAMOND INTEREST SALES PERFORMANCE 2024



**TOP 5** TC006  
SAIDI JAMIN G.  
Jambi

## Konsultasi Kesehatan

Kesehatan Anda Bermasalah ?  
Kondisi Fisik Anda Terganggu ?

**KONSULTASIKAN  
DENGAN AHLINYA**



**dr. Zen Djaja**  
Konsultan Medis



**dr. Imelda Margarita**  
Konsultan Medis



Silahkan Kunjungi website kami : [www.diamondinterest.co.id](http://www.diamondinterest.co.id) atau

**SCAN ME**

**SEMUA BISA SEHAT**



**Diamond Interest**

**TUBUH SEHAT AKTIVITAS MENINGKAT  
HIDUP SEHAT PENUH MANFAAT**



# DOKUMENTASI KEGIATAN

## BULAN JANUARI 2024

PREMENOPAUSE	PERIMENOPAUSE	MENOPAUSE	POSTMENOPAUSE
Usia: pubertas s/d menjelang 40 tahun	Usia: menjelang 40 tahun s/d menjelang Menopause	Usia: sekitar 45 tahun s/d sekitar 55 tahun	Usia: setelah Menopause
Keluhan: tidak ada	Keluhan: gangguan siklus haid	Keluhan: fisik, psikologis	Keluhan: gangguan Kesehatan lain
Kesuburan: pada puncaknya	Kesuburan: menurun drastis	Kesuburan: berakhir	Kesuburan: berakhir

**3 Tahap Menopause**

**Menopause dini**  
dapat disebabkan oleh beberapa hal:

- ❑ kegagalan atau penunasan dini Ovarium, yaitu ketika Ovarium berhenti bekerja lebih awal dari seharusnya.
- ❑ Disebabkan oleh terapi medis Kanker seperti Kemoterapi atau Terapi Radiasi yang merusak Ovarium.
- ❑ Bisa juga terjadi setelah Operasi pada Ovarium.
- ❑ Dapat terjadi ketika terdapat kelainan pada salah satu dari dua Kromosom X Gen Wanita.
- ❑ Penyebab lain yang kurang umum seperti Penyakit Autoimun.

### ZOOM ONLINE dan ZOOMBAR HEALTH TALK "MENOPAUSE" 18 Januari 2024

**SEHAT DAN BUGAR SETIAP HARI**  
Mari hidup sehat  
langkah sehat dan bugar

**Energizer Power Coffee**  
Premix Coffee Cappuccino with Mangosteen

### ZOOM ONLINE dan ZOOMBAR PRODUCT TALK "CHLOROPHYLL-COLAGEN-KOPI MANGOSTEEN" 30 Januari 2024



## HEALTH TALK

### WASPADA KENCING MANIS

KAMIS,  
15 FEBRUARI 2024  
JAM : 14.00 - 16.00 WIB  
LIVE ON ZOOM  
MEETING ID : 838 8728 1775

Ikuti Offline ZOOMBAR :  
- Bandung  
- Tanjung Sari (medan)



Narasumber  
dr. Zen Djaja

Presenter  
Luvi Long

www.diamondinterest.co.id

## PRODUCT Talk

GANO PLUS, KOPI GANO, GOAT'S MILK TABLET



JUM'AT  
23 FEBRUARI 2024  
14.00 - 16.00 WIB

LIVE ON ZOOM  
MEETING ID : 822 1996 0171

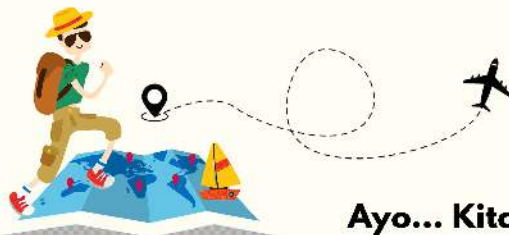


Presenter  
Dr. Chandra Rini

Narasumber  
Dr. Imelda Margaretha

www.diamondinterest.co.id

Ikuti Online ZOOM  
dan Offline ZOOMBAR  
Seminar  
KESEHATAN dan BISNIS  
bersama  
DIAMOND INTEREST



Ayo... Kita

Jalan-Jalan, Senang-Senang, Makan-Makan  
Ke **BALI** atau **BANGKOK PATAYA**

(khusus DII) atau  
Ke **KOREA** (khusus DI4LIFE)

Pilihan Paket Express →

2023 DIAMOND INTEREST FILM GATHERING  
DEKLARASI KHUSUS  
**FOOD SUPLEMEN DII**

Diamond Interest  
**PAKET EXPRESS**

**NUSANTARA**  
**BALI**  
& NUSA PENIDA  
4 Hari 3 Malam  
Program 6 Destinasi

**MANCANEgara**  
**BANGKOK**  
PATTAYA  
5 HARI 4 MALAM  
Program 7 Destinasi

Belanja 18 Paket DFG EXPRESS  
Belanja 21 Paket DFG EXPRESS

www.dfg.co.id

Jalan-Jalan, Senang-Senang, Makan-Makan

**DFG KOREA**  
6 Hari 4 Malam

Periode Belanja: November 2023 - April 2024 KEBERHANGKATAN 14613021

Cukup Belanja  
6 Paket DFG KOREA:

1 Paket DFG KOREA, pilihan produk:

- Batuva B Ketak Dinya Graw kemaman 500 ml dalam 1 cashbill (belanja per: 50 BV) Kode: DFGK01 ATAU
- Shawaja B Ketak Dinya Graw kemaman 5 liter dalam 1 cashbill (belanja per: 50 BV) Kode: DFGK02 ATAU
- Desania B Ketak Dinya Graw kemaman 4 liter dalam 1 cashbill (belanja per: 50 BV) Kode: DFGK03 ATAU
- Belanja Suplemen Suka Suka senilai 130 BV dalam 1 cashbill (belanja per: 50 BV) Kode: DFGK04

Facilities: Hotel, Bus, Train, Airplane

Detail perjalanan: Map, Ticket, Baggage

www.dfg.co.id



## JADWAL KEGIATAN NASIONAL (TAHUN 2024)

TGL	NAMA KEGIATAN	JUDUL / THEMA	WAKTU	TEMPAT	PIC
<b>SEMESTER 1</b>					
<b>JANUARI</b>					
03	Training EBC Di4life	<ul style="list-style-type: none"> <li>M-Plan</li> <li>Web mydi4life.club</li> <li>How to sell</li> </ul>		Cirebon	Felis, Luat, Bintang, Chandra
06	Training BASIC Di4life	<ul style="list-style-type: none"> <li>M-Plan</li> <li>Web mydi4life.club</li> <li>How to sell</li> </ul>		Tangerang	Anarita, Bintang, Chandra
15	Health Talk	Kencing Manis	14.00 – 17.00 wib	Bandung, Cirebon, Tanjung Sari	Dr. Zen Djaja, Luvi Long
18	Training BASIC Di4life	<ul style="list-style-type: none"> <li>M-Plan</li> <li>Web mydi4life.club</li> </ul>		Kaban Jahe	Muller, Bintang
23	Product Talk	Gano Plus, Kopi Gano, Goats Milk	14.00 – 17.00 Wib	zoom	Dr. Imelda, GCR