

365 TIPS SEHAT TANPA SAKIT



- **Pengobatan alami**
- **Gaya hidup sehat**
- **Olahraga**
- **Nutrisi**
- **Yoga**
- **Terapi, dsb.**



Cyntia Widjaja



365 TIPS **SEHAT**^{TANPA}**SAKIT**

365 TIPS SEHAT TANPA SAKIT



- **Pengobatan alami**
- **Gaya hidup sehat**
- **Olahraga**
- **Nutrisi**
- **Yoga**
- **Terapi, dsb.**



Cyntia Widjaja



365 TIPS SEHAT TANPA SAKIT

Penulis: Cyntia Widjaja

Penyunting: Daru Wijayanti

Tata Letak: Arie_W

Kulit Muka: Ardhie

PERPUSTAKAAN NASIONAL: Katalog Dalam Terbitan
(KDT)

ISBN : 978-623-238-031-8 (PDF)

vi + 123 halaman; 14 X 20 cm

Edisi: 2019

Edisi Digital Diterbitkan Oleh:

DESA PUSTAKA INDONESIA

Krajan 1, RT. 02, RW. 01, Soropadan,
Pringsurat, Temanggung, Jawa Tengah.
desapustaka@gmail.com

Hak Cipta Dilindungi oleh Undang-undang. Dilarang memperbanyak atau menggandakan sebagian atau seluruh isi buku ini untuk tujuan komersial tanpa izin tertulis dari pihak penerbit. Setiap tindak pembajakan akan di proses sesuai hukum yang berlaku. Pengutipan untuk kepentingan akademis, jurnalistik, dan advokasi diperkenankan.

KATA PENGANTAR

Kita diberi anugerah berupa tubuh yang sehat oleh Tuhan Yang Maha Kuasa, sudah menjadi kewajiban kita untuk menjaganya dari berbagai penyakit yang bisa menyerang kapan saja. Karenanya sudah seharusnya kita terlibat untuk menjaga keseimbangan tubuh dengan mengupayakan kebersihan, ketenangan jiwa, asupan gizi dan olahraga yang tepat.

Buku berisi 365 tip kesehatan sehari-hari ini memberikan informasi penting bagi kesehatan Anda. Tip-tip yang dikemukakan di dalam buku ini adalah kekuatan penyembuhan tubuh dan jiwa yang dapat diakses tanpa pembatasan dan tanpa biaya, dengan bantuan makanan sehat, nutrisi ampuh, praktek yoga, dan olahraga sederhana.

Melalui buku ini Anda dapat melakukan hal-hal sederhana yang ternyata sangat besar pengaruhnya bagi kesehatan Anda, antaranya adalah mandi air hangat, berjalan di atas pasir, menghirup udara segar di pagi hari, memandangi pepohonan, dan hal-hal kecil lainnya.

Buku ini juga mengungkap penyembuhan alami, terapi, yoga, diet, dan prinsip nutrisi dasar. Tips di dalam buku ini menawarkan metode sederhana untuk menjaga kesehatan Anda agar tetap prima dan enerjik tanpa efek samping, dengan biaya

minimal, dapat Anda terapkan dan tidak bertentangan dengan saran dari dokter Anda.

Praktekkan segera tip di dalam buku ini, rasakan manfaatnya, dan nikmati kehidupan Anda dengan bahagia. Selamat membaca!

TIPS-TIPS

1

Makanlah sayuran berwarna hijau. Kandungan zat gizi alami dalam sayuran hijau sangat banyak. Selain kaya dengan vitamin A dan C, sayuran hijau juga mengandung berbagai unsur mineral seperti zat kapur, zat besi, magnesium dan fosfor. Sayuran yang berwarna hijau tua merupakan sumber karotenoid terbaik dan tergolong penting untuk memerangi radikal bebas. Selain itu klorofil juga mampu berfungsi sebagai pembersih alamiah; antioksidan yang akan menetralkan radikal bebas sebelum menimbulkan kerusakan pada sel-sel tubuh; antipenuaan dan antikanker. Kandungan vitamin K dalam sayuran hijau berperan penting dalam proses pembekuan darah, pembentukan tulang, serta mencegah pembentukan batu ginjal. Mengonsumsi sayuran hijau secara teratur dalam setiap porsi makan dapat mempertahankan keremajaan kulit dan membantu mempertahankan kekuatan pembuluh darah agar tidak mudah pecah.



2

Minumlah air putih yang banyak untuk menjaga kesehatan ginjal Anda. Selain itu, kelamaan di dalam ruangan ber-AC juga dapat membuat Anda dehidrasi dan kulit menjadi kering. Meski Anda tidak merasa



haus karena hawa yang dingin, Anda tetap harus banyak minum.

3

Makanlah 3-5 butir buah tiap harinya. Hal ini akan mengurangi konsumsi karbohidrat dan baik untuk tubuh dan kulit Anda.



4

Makanlah buah tomat tiap hari. Tomat mengandung banyak lycopene yang mencegah kanker. Selain itu tomat juga membantu menurunkan risiko gangguan jantung; menghilangkan kelelahan dan menambah nafsu makan; menghambat pertumbuhan sel kanker pada prostat, leher rahim, payudara dan endometrium; memperlambat penurunan fungsi mata karena pengaruh usia (*age-related macular degeneration*); mengurangi risiko radang usus



buntu, membantu menjaga kesehatan organ hati, ginjal, dan mencegah kesulitan buang air besar; menghilangkan jerawat; mengobati diare; meningkatkan jumlah sperma pada pria; memulihkan fungsi lever, dan mengatasi kegemukan.

5

Makanlah buah jeruk untuk mendapatkan vitamin C. Pektin banyak terdapat dalam buah dan kulit jeruk,

manfaatnya membantu menurunkan kadar kolesterol jahat (LDL) dan meningkatkan kolesterol baik (HDL). Jeruk juga berlimpah kandungan flavonoidnya, seperti flavanpis yang berfungsi sebagai antioksidan penangkal radikal bebas penyebab kanker. Flavanoid juga menghalangi reaksi oksidasi LDL yang menyebabkan darah mengental dan mencegah pengendapan lemak pada dinding pembuluh darah. Jeruk juga kaya akan kandungan gula buah yang dapat memulihkan energi secara cepat. Jeruk juga kaya akan serat (dietary fiber) yang dapat mengikat zat karsinogen di dalam saluran pencernaan. Manfaatnya, sembelit, wasir dan kanker kolon bisa dihindari.



6

Campur aneka jenis kacang-kacangan untuk kudapan Anda. Tak disangka bahwa kacang-kacangan yang kecil dapat memberi banyak manfaat kesehatan pada tubuh, mulai dari mengobati penyakit jantung, kolesterol, diabetes, kanker hingga menurunkan berat badan. Kacang merupakan nutrisi 'pembangkit tenaga listrik' yang banyak mengandung vitamin E, asam folat, tembaga, magnesium dan asam amino arginin, yang masing-masing memainkan peran penting dalam mencegah penyakit jantung.



7

Makanlah sereal atau biji beras agar mendapatkan serat. Saat ini banyak ditemukan dalam kemasan instant yang bisa Anda peroleh di supermarket.

**8**

Pilihlah makanan yang sedikit mengandung garam dan sodium. Secara sederhana tekanan darah dihasilkan dari curah jantung (jumlah darah yang dipompakan jantung setiap menit atau volume dikalikan dengan denyut jantung tiap menit) dikalikan dengan tahanan pembuluh darah perifer. Asupan garam (natrium) memengaruhi tekanan darah melalui faktor tersebut.

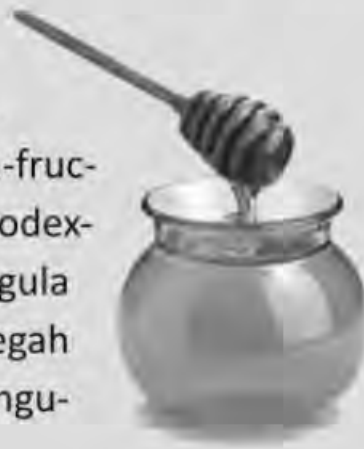
9

Baca label makanan dengan seksama. Pilihlah makanan dengan kadar gula paling sedikit (empat gram gula setara satu sendok teh). Waspadaai gula dalam bentuk tak terelakkan seperti dalam selai, saus salad dan bumbu-bumbu penyedap rasa.



10

Cermati nama alias gula dalam makanan kemasan Anda. Cari dalam bentuk: gula beet, brown sugar, cane sugar, sirup jagung, dekstrosa, evaporated cane juice, high-fructose corn syrup, madu, maltodextrin, molasses, sukrosa, dan gula tubinado. Hal ini untuk mencegah Anda tertipu saat harus mengurangi konsumsi gula.



11

Bersantailah dan jangan memikirkan hal-hal buruk. Hal ini dapat mengganggu kesehatan fisik dan mental Anda. Apa yang Anda khawatirkan belum tentu buruk bagi orang lain. Lihat saja di TV, ada jutaan orang di luar sana yang mungkin lebih menderita dari Anda. Lagi pula, Anda tidak sendirian, maka bersantailah sedikit, masalah Anda akan berlalu dengan sendirinya.

12

Dengarkan hati Anda. Jika Anda merasakan gundah atau sedang dalam kesulitan, serta tidak dapat membuat keputusan tentang apa yang harus dilakukan dan apa yang tidak akan dilakukan, tenangkan pikiran Anda. Coba dengarkan saja hati Anda. Perhatikan suara yang keluar dari hati Anda. Lalu Anda akan selalu merasa di jalur yang benar. Anda akan selalu menjadi pemenang dalam situasi sesulit apapun. Menurut tokoh-tokoh besar, mereka mengatakan,

“Semua pengetahuan yang saya miliki dapat dimiliki juga oleh orang lain. Tetapi hati saya adalah milik saya sendiri (Johan Wolfgang von Goethe).

13

Lakukan peregangan tubuh agar stres Anda hilang. Peregangan tubuh dapat membuat otot menjadi rileks dan mencegah pengerasan pembuluh darah. Dengan demikian sirkulasi darah menjadi lancar dan Anda pun jauh dari stres. Tidak percaya? Coba saja!



14

Berlatihlah menggunakan dumbell di rumah. Latihan dumbell rutin yang baik dapat meningkatkan metabolisme Anda dengan membakar lemak lebih cepat dan dengan demikian membantu mengendalikan berat badan secara efektif. Latihan ini juga meni-



ngkatkan densitas tulang dan mengurangi risiko osteoporosis, meningkatkan penampilan fisik dan membuat lebih percaya diri, menjaga tekanan darah dan kadar gula darah yang tepat, serta meningkatkan tingkat energi seseorang untuk kegiatan sehari-hari.

15

Mandilah dengan air hangat. Mandi air panas dapat mengeluarkan racun. Mandi dengan air bersuhu antara 32-35 celcius dapat membuka pori-pori yang dapat membantu mengeluarkan racun dalam tubuh.

16

Nyalakan lilin aroma terapi. Hal ini dapat membantu Anda relaksasi. Berbagai wewangian dapat menjadi terapi bahkan pengobatan. Fungsi atau kegunaan dari aromaterapi jika dihirup dapat menyembuhkan berbagai penyakit, meningkatkan kekebalan tubuh alami baik jasmani maupun rohani. Aroma terapi dapat mengurangi stres, menenangkan pikiran dan membangkitkan semangat dan gairah. Bahkan ada yang dipercaya dapat membersihkan racun dalam tubuh.



17

Bacalah buku yang menarik. Dengan membaca, pengalaman kita semakin luas, juga meningkatkan daya berpikir otak kita. Dengan membaca buku yang menyenangkan, kita akan merasa lebih segar dan terbebas dari beban rutinitas sehari-hari.



18

Dengarkanlah musik yang menyenangkan. Penelitian baru-baru ini menunjukkan bahwa melodi yang baik merupakan obat yang baik. Musik bisa meredakan rasa sakit, mengurangi stres, menurunkan tekanan darah, memperbaiki mood, serta menyembuhkan insomnia.



19

Sesekali berjalankakilah ke bioskop, saat berangkat kerja, atau ke mall. Meskipun sepele, hal ini mampu membakar kalori dan melatih otot Anda.

20

Ajaklah teman terdekat Anda saat berjalan-jalan ke bioskop. Hal ini akan membuat pengalaman nonton Anda lebih mengesankan. Anda dapat berbagi pengalaman tersebut dengan sahabat Anda.

21

Berjalanlah setiap hari selama 20 menit. Tidak hanya membakar kalori dan mengencangkan otot kaki, berjalan juga mengurangi risiko penyakit jantung, kanker payudara, dan meningkatkan kualitas tidur Anda.



22

Makanlah makanan yang seimbang. Makanan merupakan suatu kebutuhan yang sangat penting bagi kehidupan karena dari makanan manusia mendapatkan sumber tenaga atau kekuatan untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Oleh sebab itu perlu diperhatikan jenis dan mutu makanan yang dikonsumsi, yaitu: tinggi serat, rendah lemak, dan mengandung gizi seimbang.



23



Mandilah sehari dua kali untuk menjaga kesehatan kulit Anda. Menurut penelitian terbaru, mandi ternyata tidak hanya baik untuk member-

sihkan tubuh dari kotoran dan menjauhkan stres, mandi juga memiliki peranan penting dalam meningkatkan sistem kekebalan, membantu kulit terhindar dari penyakit seperti eksema dan bahkan menyembuhkan masalah medis serius.

24

Tidurlah 7 hingga 8 jam sehari. Tubuh kita butuh setidaknya 7-8 jam sehari untuk beristirahat. Dengan waktu tidur yang cukup dan pola tidur yang baik dijamin kita akan mersa segar di pagi hari. Kadang



karena keasyikan beraktifitas di malam hari, pola tidur kita jadi berantakan dan jika dibiarkan terus-menerus, jam biologis kita bisa berubah, dalam artian karena keseringan tidur pagi, kita jadi tidak

bisa tidur cepat saat malam hari, lama-lama kebiasaan ini bisa menjadi insomnia

25

Usir stres dan amarah dari hidup Anda. Meski sulit, Anda pasti bisa mengatasinya. Masalahnya, stres akut bisa mengancam nyawa. Hal ini menyebabkan tekanan darah tinggi dan membuat darah menjadi kental. Terlalu sering mengalami stres bisa mengakibatkan serangan jantung dan stroke.



26

Lakukan meditasi dan latihan pernapasan untuk mengusir stres dan amarah Anda. Pada riset yang dilakukan Richard Davidson dari Universitas Wisconsin dengan menggunakan mesin pencitraan otak, ternyata meditasi membuat aktivitas pada prefrontal cortex



bergeser dari sebelah kanan ke sebelah kiri. Menurut riset tersebut, dengan bermeditasi secara teratur, otak berubah dari penentangan yang menimbulkan stres menjadi penerimaan yang menimbulkan sifat merasa puas dan menerima. Penjelasananya adalah bahwa orang yang memiliki sifat-sifat negatif cenderung menggunakan bagian prefrontal kanan, sedangkan prefrontal kiri lebih berhubungan dengan antusiasme, rasa ketertarikan, lebih rileks dan lebih berbahagia.

27

Makan 3-4 kali sehari dengan banyak kandungan protein karena hal itu akan memperkuat sistem imun dalam tubuh Anda. Setiap orang dewasa sedikitnya wajib mengonsumsi 1 g protein per kg berat tubuhnya. Kebutuhan akan protein bertambah pada perempuan yang mengandung dan atlet.

28

Lakukanlah Yoga. Yoga terbukti mampu menguatkan otot, melenurkan tubuh, menghilangkan pegal-pegal, mencegah osteoporosis, dan melancarkan peredaran darah.



29

Ikutlah kelas aerobik. Datanglah ke kelas-kelas senam di dekat rumah Anda, selain berolah raga, Anda juga mendapatkan teman baru.



30

Hindari restoran siap saji. Apabila Anda yakin akan menghabiskan waktu seharian di luar rumah, makanlah dulu sebelum meninggalkan rumah. Dengan begitu Anda tidak akan merasa lapar dan tergoda apabila melewati tempat-tempat yang menjual fast food.

31



Minumlah satu sendok makan madu, dua kali dalam seminggu. Hal ini sangat baik untuk menjaga stamina dan mencegah infeksi virus seperti influenza.

32

Buatlah jadwal aktivitas harian dan sisihkan waktu untuk beristirahat.

33

Jangan bekerja melampaui batas.



34

Sisakan waktu untuk berkumpul dengan keluarga agar terhindar dari stres.

35

Jangan duduk di depan komputer atau televisi selama lebih dari satu jam. Berjalanlah sebentar keluar atau ke manapun saat di kantor sebelum kembali bekerja.

**36**

Jagalah berat tubuh tetap ideal. Hal ini menjaga Anda dari kemungkinan terkena penyakit jantung, diabetes, dan stroke.

37

Beri waktu untuk hobi Anda, hal ini dapat meredakan stres dan tekanan darah.

**38**

Berenanglah, jika Anda belum bisa berenang, segeralah latihan.

39

Sering-seringlah mencuci tangan, apalagi setelah kembali ke rumah sehabis berada di tempat umum. Bayangkan saja berapa banyak bakteri yang mengontaminasi tubuh Anda. Selalu gunakan sabun antibakteri.



40



Rajinlah mengganti handuk pengering tangan. Bakteri dapat berpindah dari tangan orang lain ke tangan Anda. Apalagi jika mereka sedang sakit.

41

Bersihkan area di dalam rumah yang menjadi sarang bakteri. Pintu dan pegangan lemari es, lantai kamar mandi, pegangan pintu, remote control, saklar lampu, telepon, kran, tempat merica dan garam, mainan, dan tentu saja, tangan Anda!

42

Minumlah vitamin. Makanlah makanan yang menjadi sumber vitamin untuk Anda dan keluarga Anda, jika Anda tidak mengonsumsi makanan tersebut, minumlah suplemen makanan.



43



Jangan menghindari matahari, Anda tetap membutuhkan sinarnya agar tubuh bisa membuat vitamin D dan memperbaiki mood, hal itu akan menguatkan sistem imun lho!

44

Aktiflah, gerakkan tubuh Anda. Berlatihlah secara rutin, mulailah berjalan atau berlari kecil, selain membuat peredaran darah lancar, nutrisi terdistribusikan

dengan baik, hal ini juga menjaga Anda dari gaya hidup yang buruk. Cobalah melakukan yoga untuk membersihkan limpa dari racun-racun.

45

Berpikirlah positif. Memiliki pikiran positif adalah hal penting yang harus Anda lakukan untuk menjaga kesehatan.



46



HAHAHAHA... kkwkwkwk... Tertawalah. Tawa itu meringankan rasa khawatir. Sebab, seseorang tidak dapat tertawa dan merasa takut

secara bersamaan. Tawa juga mengecilkan sumber dan ukuran rasa takut kita. Tawa mengurangi rasa ingin sendiri, sebab, tawa membuat kita ingin bersosialisasi dengan orang lain dan meringankan rasa kesendirian. Tawa mengurangi agresi dan konflik. Orang yang tertawa tidak dapat berbuat kasar pada orang lain. Sistem kekebalan tubuh jadi lebih kuat dengan tertawa, kadar hormon stres pun berkurang, jantung dan sistem peredaran darah lebih sehat, serta otot menjadi lebih rileks. Tertawalah. Humor adalah obat yang baik, bacalah novel lucu, komik, atau film komedi, dan nikmatilah. Tertawa itu sehat!

47

Vitamin C. Minum suplemen vitamin C, ini mencegah Anda dari flu.

48

Minumlah jus. Anda bisa mencoba aneka buah tiap harinya.



49



Minumlah herbal-herbal berkhasiat. Teh hijau adalah salah satunya.

50

Lakukanlah pijat. Pijat bisa melancarkan sistem limpa yang akan mengeluarkan racun dari dalam tubuh.

51

Lupakanlah kopi dan alkohol. Baiklah, Anda mungkin boleh meminum kopi sesekali dalam porsi kecil. Ini tidak lain agar liver Anda bekerja dengan baik.



52

Jangan terlalu sering mengonsumsi obat. Biarkan sistem di dalam tubuh Anda menyembuhkan penyakit dengan sendirinya. Biarkan sariawan Anda sembuh dengan sendirinya, gunakan herbal jika memang diperlukan, pengobatan alami lebih baik daripada penggunaan obat kimia.

53

Peluklah keluarga Anda. Sentuhan manusia memicu menguatnya sistem imun.

54

Ceklah payudara Anda. Sebuah lembaga penelitian kanker di Amerika merekomendasikan bagi wanita berusia 20 tahun atau lebih untuk rutin memeriksa payudaranya setiap bulan. Jika Anda tidak yakin, Anda bisa datang ke klinik kandungan atau ginekologis untuk memeriksakan payudara. Kanker payudara adalah penyebab kematian utama akibat kanker. Lihatlah di kaca untuk melihat adanya benjolan, bercak atau iritasi lainnya. Bagi setiap wanita, dianjurkan melakukan mammografi sejak usia 40 tahun. Wanita berisiko tinggi sebaiknya melakukannya di usia 30 tahun.

55

Lakukanlah pemeriksaan kanker. Selain kanker payudara, wanita harus berhati-hati terhadap adanya kanker serviks, leher rahim dan kandungan. Anda harus melakukan tes papsmear secara rutin. Jika semuanya normal, tes bisa dilakukan setiap 3 tahun sekali. Anda harus berhati-hati jika memiliki lebih dari satu pasangan, atau jika terdapat gejala adanya kanker seperti bercak darah di luar haid, keputihan yang berwarna, dan lain-lain.

56

Berhentilah merokok. 20% wanita di Filipina adalah perokok berisiko. Ini berarti mereka terancam kematian akibat kanker paru-paru. Merokok sungguh mematikan. Berhentilah merokok sekarang juga. Jika Anda hamil, rokok bisa membahayakan diri dan bayi Anda.



57

Jagalah kesehatan jantung Anda. Lakukan pola hidup sehat. Berhentilah merokok, jangan terlalu banyak makan, dan banyaklah olahraga, jaga tekanan darah normal, jaga gula darah normal, dan pertahankan kondisi kolesterol dengan angka normal.

**58**

Cek berat badan Anda. Kontrol berat badan Anda jika Anda tidak ingin terkena asam urat, diabetes dan serangan jantung.

59

Jaga tekanan darah Anda. Memonitor tekanan darah adalah cara mudah untuk memperhatikan kesehatan. Tekanan darah Anda normal jika antara 120/80 dan 140/90 mmHg, jika tekanan darah Anda lebih dari itu, maka Anda harus memeriksakan diri ke dokter. Jaga pola makan agar terhindar dari penyakit tekanan darah tinggi.

**60**

Minumlah tambahan suplemen kalsium. Setelah menopause, wanita perlu mengonsumsi suplemen kalsium untuk menjaga kepadatan tulang. Mengonsumsi susu kaya kalsium dan vitamin D adalah pilihan yang bagus.

61

Cegah terjadinya infeksi saluran kencing dan kandung kemih. Karena keunikan organ wanita, mereka lebih rentan terkena infeksi saluran kencing daripada pria. Hal ini karena uretra pada wanita memiliki jarak lebih pendek dari pria, inilah yang menyebabkan bakteri lebih cepat menjangkau saluran kencing dan kandung kemih. Maka pastikan Anda mencuci bersih organ kewanitaan setelah buang air. Setelah itu keringkan dengan tisu dari depan ke belakang, bukan dari belakang ke depan. Hal ini untuk mencegah kotoran masuk ke vagina.

62

Batasi asupan garam. Terlalu banyak garam bukan saja tidak baik bagi tekanan darah Anda, ini juga buruk bagi ginjal Anda. Garam juga bisa mengumpul dan mengkristal menjadi batu di ginjal Anda.

**63**

Jangan terlalu banyak mengonsumsi makanan yang mengandung banyak protein. Dr. Montemayor berkata bahwa terlalu banyak protein membuat ginjal bekerja keras dua kali lipat. Kurangi makanan berprotein tinggi, jangan paksa ginjal Anda bekerja berat, hal ini bisa menyebabkan terjadinya gagal ginjal. Makanlah nasi, sayur, ikan, dan buah secara seimbang.

64

Jaga gula darah Anda antara 120 mg/dl.

65

Minumlah 8 gelas sehari. Minum cukup air dapat mencegah batu ginjal, menyebabkan timbulnya rasa sakit dan jika tidak segera ditangani bisa menyebabkan gagal ginjal.



66

Jangan terlalu sering mengonsumsi obat jika Anda tidak sakit berat dan terpaksa meminumnya. Dr. Montemayor berkata bahwa konsumsi obat dalam jangka panjang dapat menyebabkan gagal ginjal.

67

Hati-hati dengan prosedur tes kesehatan yang menggunakan laser. Radiasi sinar laser pada CT Scan dan MRIs bisa menyebabkan kanker. Selalu konsultasikan dengan dokter sebelum menjalani tes ini.

68

Jangan minum terlalu banyak vitamin C. Terlalu banyak vitamin C (ascorbic acid) bisa menimbulkan batu ginjal. Jika Anda hendak mengonsumsi vitamin C, 500 mg per hari sudah cukup.



69

Sebisa mungkin mengonsumsi obat yang diberi rujukan oleh dokter Anda.

70

Lakukan cek ginjal. Jalanilah tes yang cukup sederhana seperti cek darah, BUN, creatinine, dan tes urin.

71

Bersihkan pikiran Anda agar tubuh lebih sehat.

72

Sekali lagi berhentilah merokok, meski Anda tidak peduli dengan kanker paru-paru yang mungkin menimpa, tapi ingatlah orang-orang yang menyayangi Anda, mereka ingin Anda selalu bersama mereka. Berhentilah merokok agar usia Anda lebih panjang.

73

Jangan mencampur obat-obatan yang Anda minum. Banyak orang tidak mengetahui betapa berbahayanya mengonsumsi obat secara bersamaan. Jika Anda sakit dan membutuhkan perawatan, pastikan dokter Anda mengetahui secara pasti obat apa saja yang Anda minum, termasuk herbal dan suplemen.

74

Jangan minum alkohol, apalagi menyetir. Banyak kecelakaan terjadi akibat minuman keras.

75

Berjiwa muda. Hargailah usia Anda, jika Anda mulai bersikap tua, Anda tidak akan mendapatkan manfaat dari seluruh kepribadian Anda. Studi menunjukkan bahwa orang yang bersikap tua, merasa tua, mereka akan merasa beban hidup mereka begitu berat. Jangan khawatir untuk merasa muda, karena dengan berjiwa muda, Anda akan hidup lebih lama dan lebih sehat.

76

Lakukan check-up rutin. Sangat penting untuk melakukan tes kesehatan secara rutin seperti mammo-gram, pap smear, cek gula darah, kolesterol dan sebagainya. Dalam jangka panjang Anda akan merasakan manfaatnya, lebih merasa sehat dan berusia panjang.

77

Jaga kadar kolesterol Anda. Kolesterol tinggi menyebabkan penyempitan pembuluh darah, hal ini menyebabkan peredaran darah terhambat dan kerja jantung menjadi berat hingga menyebabkan serangan jantung. Jagalah makanan yang Anda konsumsi dalam batas wajar. Kurangi asupan gula, dan teruslah melakukan cek kolesterol. Jika kolesterol Anda lebih dari 200, tanyakan pada dokter cara untuk menurunkannya.

78

Meditasi. Sisihkan waktu bagi diri sendiri untuk menjauh dari keramaian dan hal-hal yang mengganggu Anda. Carilah tempat yang sunyi, bisa di dalam kamar. Pastikan Anda berada di tempat yang tenang dan bercahaya lembut, duduklah bersila dengan bahu tegak dan nyaman. Bernafaslah secara perlahan, dan berkonsentrasilah terhadap hal-hal positif yang menenangkan. Meditasi adalah obat yang baik bagi stres.



79



Sarapan merupakan hal yang wajib dilakukan. Jangan pernah meninggalkan rumah di pagi hari tanpa menyentuh sesuatu untuk dimakan sebab makanan ini akan memberikan Anda cukup tenaga untuk beraktifitas seharian. Tidak perlu sarapan makanan yang berat, cukup pisang, yogurt, sereal, roti dan lain-lain, sebab makanan ringan yang mengandung banyak serat dan protein akan memberikan Anda rasa kenyang hingga tiba waktunya makan siang.

80

Sediakan waktu sejenak untuk membaca kandungan gizi pada kemasan makanan. Yang perlu diperhatikan di sini adalah kalori, sebab zat inilah yang sangat berperan dalam menambah berat badan Anda bila dikonsumsi secara berlebihan. Sesuaikan kebutuhan energi/kalori Anda dalam sehari dengan catatan yang tertera dalam kemasan tersebut.

81

Selalu makan secara teratur. Tubuh secara unik akan menurunkan metabolisme bila sedang lapar, hal ini tentu tidak bagus untuk proses penurunan berat badan. Untuk menghindari hal tersebut maka buatlah pola makan harian yang bisa dan rutin Anda lakukan setiap hari. Pastikan jadwal makan Anda tersebut sedikitnya 3 kali sehari.

82

Perbanyak konsumsi protein. Memakan makanan yang mengandung protein dalam jumlah banyak akan membuat perut Anda kenyang dalam beberapa jam sehingga mengurangi kebutuhan Anda akan makanan yang mengandung kalori tinggi.

83

Buang kebiasaan buruk yang membuat berat badan Anda bertambah dan gantikan dengan kebiasaan yang lebih sehat. Misalnya mengganti gula yang Anda gunakan dengan gula yang rendah kalori, menghindari makan gorengan dan lain lain.

84

Jadikan orang-orang di sekitar Anda sebagai motivator. Mereka akan membantu Anda memberikan dorongan bila suatu saat Anda mengalami kejenuhan dengan program penurunan berat badan yang sedang Anda lakukan.

85

Akupunktur. Penggunaan akupunktur dalam kesehatan telah berlangsung sejak 2000 tahun lalu. Ini adalah pengobatan yang biasa digunakan di Cina, Jepang dan negara Asia Timur lainnya. Akupunktur dilakukan dengan menusukkan jarum di titik-titik tubuh tertentu yang berhubungan dengan organ dalam. Dengan menusukkan jarum tersebut akan meningkatkan kinerja organ, mengeluarkan racun, dan menyembuhkan penyakit.



86

Terapi pijat. Siapa yang tidak ketagihan dipijat? Pijatan di tubuh banyak manfaatnya, di antaranya menghilangkan capek, sakit kepala, pegal-pegal, menghilangkan stress, melancarkan peredaran darah, menghilangkan racun tubuh, dan membuat Anda terasa segar dan sehat. Dengan pijat, sistem saraf di tubuh Anda mengalami relaksasi.

87

Hati-hati dengan suplemen vitamin. Jutaan orang percaya pada kekuatan vitamin untuk mencegah dan mengobati penyakit. Bahkan, setengah populasi orang dewasa di Amerika saat ini banyak yang menggunakan suplemen gizi untuk membantu aktivitasnya. Sebuah penelitian yang berlangsung 8 tahun menemukan bahwa para wanita yang menggunakan multivitamin dalam kehidupan sehari-harinya dinyatakan memiliki kesehatan yang buruk bila dibandingkan dengan mereka yang tidak menggunakan suplemen apapun selama hidupnya. Mereka pengguna suplemen dinyatakan lebih rentan terserang kanker dan penyakit jantung. Para ahli menganjurkan agar kita mengonsumsi makanan yang bervariasi yang banyak mengandung gizi dan nutrisi penting buat tubuh. Tapi tidak seperti suplemen vitamin, buah-buahan dan sayuran memiliki lebih dari satu gizi dan mengandung serat. Ini yang dianjurkan dan lebih berkhasiat untuk kesehatan.



88

Konsumsi brokoli dalam menu sayur Anda. Brokoli ternyata efektif mencegah serangan jantung dan stroke. Zat kimia sulforaphane yang terkandung di dalam brokoli, berfungsi menguatkan sistem kekebalan tubuh untuk mencegah penyumbatan arteri. Tanaman lain seperti bunga kol, tauge, kubis dan pak choi juga mengandung zat kimia ini. Tetapi dari keseluruhan sayur itu, brokoli memiliki kadar paling tinggi. Hasil penelitian Journal Arteriosclerosis Thrombosis and Vascular Biology mengklaim, brokoli efektif mencegah serangan jantung dan stroke. Zat kimia sulforaphane yang terkandung di dalam brokoli, menurut peneliti, berfungsi menguatkan sistem kekebalan tubuh untuk mencegah penyumbatan arteri. Kandungan kalsium brokoli juga lebih besar dibandingkan segelas susu, dan brokoli juga diketahui mengandung lebih banyak serat daripada sepotong roti gandum!

**89**

Ginseng. Melalui penelitian farmakologi secara ilmiah, terbukti bahwa Ginseng bukan merupakan obat perangsang saja atau obat pembangkit energi. Serta bukan pula obat untuk penyakit spesifik, akan tetapi merupakan sebuah zat yang dapat menjaga keseimbangan dan keadaan normal tubuh manusia. Ginseng tidak hanya untuk penyakit tertentu saja, tetapi

mampu membenahi organ tubuh kita agar berfungsi lebih baik sehingga secara bertahap memperbaiki penyakit-penyakit dan tubuh menjadi lebih sehat. Oleh karena itu ginseng adalah obat yang mujarab dan telah dianugrahi status dan penghargaan sebagai rajanya obat-obatan tradisional Cina.



90

ZZZZZZZZ... Benarkah tidur berpengaruh bagi kesehatan? Tidur memiliki banyak manfaat, dimulai dari meningkatkan kekebalan tubuh manusia sampai membuat diri kita berkualitas pada masa depan. Manfaat itu ialah agar kecerdasan, ketelitian, kreativitas, kemampuan mental dan emosional serta mood seseorang akan terus terjaga dan dapat berkembang.



Tidur yang berkualitas juga dapat meremajakan kembali fungsi sel-sel tubuh dan memperbaiki fungsi metabolisme tubuh. Kurang tidur bisa menyebabkan kurangnya daya ingat, sulit konsentrasi, lemah, panas dalam, sakit kepala, diabetes, dan tekanan darah tinggi.

91

Bacalah label pada kemasan makanan yang Anda beli. Bacalah satuan sajian. Inilah informasi soal berapa takaran sajian per kemasan. “Kalori per sajian” menggambarkan seberapa banyak kalori dalam tiap sajian. Periksalah jumlah total lemak, baik itu lemak jenuh maupun lemak transnya. Unsur ini berpengaruh pada peningkatan risiko masalah kolesterol dan kardiovaskuler. Kemasan makanan seharusnya mencantumkan secara terperinci nutrisi yang terkandung dalam suatu produk. Periksalah informasi “persentase nilai harian” yang menyebutkan berapa banyak jumlah sajian per hari yang direkomendasikan dari tiap nutrisi.

92

AIR. Air sangat bermanfaat bagi tubuh dan kesehatan. Manfaat air di antaranya berfungsi menjaga kesegaran, membantu pencernaan dan mengeluarkan racun, memperlambat tumbuhnya sel-sel kanker, menyehatkan jantung, mengobati stroke, melangsingkan tubuh, menyeimbangkan tubuh, dan membuat kulit tampak halus dan awet muda.

**93**

Jangan abaikan kesehatan gigi Anda. Jangan makan permen dan gosoklah gigi Anda setelah makan. Gula pada makanan manis dan sisa makanan di dalam mulut Anda bisa memicu tumbuhnya bakteri, ber-

bagai parasit, dan jamur, yang selain merusak gigi juga akan masuk ke dalam tubuh Anda.

94

Hati-hati dengan sinar matahari. Ultraviolet yang terdapat pada sinar matahari bisa menyebabkan kanker kulit, untuk itu sebaiknya Anda mengenakan krim tabir surya saat keluar ruangan, atau kenakan topi dan payung.

95

Almond. Almond terdiri dari kumpulan serat, protein, dan asam lemak esensial di mana keseluruhan elemen tersebut membantu meningkatkan kesehatan jantung serta menurunkan tekanan darah. Bonus lainnya, asam lemak esensial pada kacang jenis ini membantu penyembuhan pada pembengkakan dan peradangan. Kacang dan biji-bijian, terutama almond merupakan komponen alami antiperadangan, juga dapat mengobati masalah kulit, seperti jerawat, penyakit kulit kronis, dan eksim. Jadi kacang sebagai penyebab jerawat sepertinya memang tidak sepenuhnya benar, asal dikonsumsi dengan cara yang benar.



96

Istirahatkan mata Anda. Bekerja di depan komputer selama berjam-jam setiap hari dialami hampir setiap pekerja kantoran. Hal itu tentu berefek negatif pada mata. Nah, jika mata tidak beristirahat, yang terjadi



adalah stres pada mata, gejalanya antara lain, mata terasa lelah, berair, perih, pusing dan pandangan menjadi kabur. Bisa dikatakan semakin lama Anda menatap layar komputer, maka risiko Anda terkena stres mata semakin besar. Untuk itu, setiap empat jam di depan komputer usahakan untuk mengistirahatkan mata Anda. Cukup dengan menyisihkan waktu selama lima menit saja untuk memejamkan mata, Anda bisa membuat mata lebih sehat dan terhindar dari stres.

97

Buang timbangan badan Anda! Jika Anda punya timbangan berat badan, Anda sebaiknya tidak memedulikannya lagi, atau singkirkan saja. Berat badan tidak menunjukkan keberhasilan program fitness Anda. Jika Anda ingin mengukur sesuatu, ukurlah jumlah lemak di tubuh Anda, bukan pada berat badan Anda.

98

Makanan pedas tak selalu diartikan sebagai makanan yang diolah dengan cabai. Rasa pedas juga bisa didapatkan dari merica, lada hitam, kunyit, dan berbagai bumbu dapur lain. Makanan pedas bermanfaat menurunkan berat badan, menyehatkan jantung, mencegah kanker, menurunkan tekanan darah, dan mengurangi stres. Makanan pedas juga meningkatkan produksi hormon yang memberikan rasa menyenangkan, seperti serotonin. Hasilnya, makanan ini membantu mengusir depresi dan stres.

99

Berri, Berri, Berri...Ah, buah yang segar dan manis! Berbagai macam jenis buah berry sangat bagus untuk kesehatan karena mengandung anthocyanidins. Yaitu antioksidan yang mampu melawan penyakit jantung dan kanker. Selain itu pada Stroberi juga kaya akan kandungan vitamin C, K, B5 dan B6, serat, yodium, mangan, kalium, tembaga, magnesium folat, riboflavin, dan omega-3 asam lemak. Namun tidak cukup sampai di sini, buah ini juga sangat bagus bagi kesehatan mata dan membantu melindungi otak dari stres oksidatif. Jadi, kapan pun Anda menginginkan sesuatu yang manis, segar dan bermanfaat, jangan ragu untuk memakan anggur, strawberry, raspeberry, blueberry, cranberry, eldenberry dan goji-berry...

**100**

Kurangi Kafein. Meski aman dikonsumsi, kafein dapat menimbulkan reaksi yang tidak dikehendaki, seperti insomnia, gelisah, pernapasan meningkat, tremor otot, dan diuresis (sering kencing). Kafein juga dapat menimbulkan ketagihan ringan. Orang yang biasa minum kopi akan menderita sakit kepala di pagi hari atau setelah 12 jam sejak mengonsumsi kopi. Penelitian juga menunjukkan, orang yang terbiasa minum kopi lebih dari 5 cangkir sehari berisiko mengalami gangguan jantung. Konsumsi kafein selama hamil juga bisa menyebabkan bayi lahir abnormal. Kafein

juga menyebabkan dehidrasi dan gagal ginjal. Jika Anda menginginkan sesuatu yang menyegarkan seperti kopi atau soda, lebih baik Anda menggantinya dengan teh herbal.

101

Pilihlah roti gandum. Roti gandum lebih menyehatkan dibandingkan dengan roti putih. Selain unggul dalam berbagai zat gizi, roti gandum dapat menurunkan kolesterol dan risiko terkena penyakit jantung, serta baik dikonsumsi diabetesi. Bila sedang berbelanja di toko roti, terutama di pusat-pusat perbelanjaan, kita akan menemukan roti tawar berwarna kecokelat-cokelatan berlabel “100% Whole Wheat Flour”, itulah roti gandum. Roti gandum utuh terbuat dari gandum yang masih ada bijinya lalu digiling, sehingga berwarna kecoklatan. Sedangkan roti gandum biasa adalah dari gandum tanpa kulit yang digiling sehingga berwarna putih.



102

Bekatul atau kulit beras yang digiling. Di Indonesia, B15 tidak beredar. Jika ada juga mungkin sangat terbatas. Bekatul kaya kandungan protein, mineral, lemak, vitamin B kompleks (B1, B2, B3, B5, B6, dan B15), serta serat pencernaan (dietary fibres). Konsentrasi B15 per 100 gram paling tinggi pada bekatul

(200 mg), kemudian pada jagung 150 mg, havermut 100 mg, dan pada dedak gandum 30 mg. Saat ini banyak sekali didapati bekatul instant di supermarket. Jika Anda menderita diabetes, kolesterol, atau penyakit jantung, dianjurkan mengonsumsi makanan ini.

103

Apa itu flavonoid? Flavonoid adalah senyawa yang menyerupai estrogen yang ditemukan pada tanaman yang berfungsi menghambat hormon penyebab kanker di dalam tubuh, seperti kanker payudara. Flavonoids juga merupakan zat antioksidan yang kuat, dapat ditemukan pada kacang-kacangan, bawang, brokoli, apel dan kedelai.



104

Kurangi asupan garam Anda. Memang garam tidak selalu berakibat buruk bagi kesehatan. Garam yang mengandung natrium merupakan mineral penting yang dibutuhkan tubuh. Natrium diperlukan untuk keseimbangan cairan tubuh serta dapat membantu beberapa organ agar bekerja dengan baik. Namun yang harus digarisbawahi berapa jumlah garam yang dibutuhkan tubuh. Aturan diet di Amerika merekomendasikan kita untuk mengonsumsi kurang dari 2.300 mg (sekitar 1 sendok teh garam) natrium per hari. Sedangkan untuk orang yang mengalami hipertensi disarankan mengonsumsi tidak lebih dari

1.500 mg natrium per hari. Terlalu banyak natrium akibat mengonsumsi garam dapat menyebabkan atau memperburuk hipertensi. Kelebihan garam juga dapat menyebabkan tekanan darah tinggi, padahal tekanan darah tinggi merupakan salah satu faktor utama penyebab penyakit jantung dan stroke. Anda harus tahu bahwa banyak sayuran, sop, bakso, keju, dan makanan olahan lainnya mengandung banyak sekali garam. Masak sendiri makanan Anda agar Anda dapat memberikan takaran garam sedikit saja.

105

Riwayat keluarga. Anda harus tahu bagaimana riwayat kesehatan keluarga Anda. Hal ini sangat berpengaruh terhadap kesehatan Anda sendiri. Ada beberapa penyakit yang degeneratif atau bersifat keturunan, di antaranya adalah kanker, diabetes, asma, atau penyakit lainnya yang bisa Anda peroleh dari orangtua Anda. Jika mereka mengidap penyakit tersebut, Anda berisiko terhadapnya, sering-seringlah melakukan cek kesehatan untuk mengontrolnya.

106

Berlari atau jalan kaki. Baik berlari maupun jalan kaki sangat baik untuk kesehatan. Selain mengencangkan otot, menghilangkan stres, menyehatkan jantung, melancarkan pernafasan, juga membuat Anda tampak muda dan segar. Satu menit jalan kaki dapat memperpanjang hidup 1,5-2 menit. Jalan kaki selama 20 menit setiap hari membakar sekitar 3 kg lemak per tahun. Jalan kaki selama 40 menit adalah cara terbaik untuk menurunkan berat badan. Jalan

kaki cepat 20-25 menit adalah kondisi terbaik bagi jantung dan paru-paru. Membantu mengontrol selera makan. Menurunkan beberapa risiko kanker, seperti kanker payudara.

107

Menari. Menari sangat menyenangkan apalagi jika Anda melakukannya dengan diiringi musik dan berlatih bersama teman-teman. Menari akan bekerja dan melatih otot Anda sebaik fitness.

108

Makanlah lebih banyak. Sebelum merasa terkejut, ketahuilah saat Anda makan, yang penting bukan berapa banyak Anda makan, tapi apa yang Anda makan. Jika Anda merasa bahwa mendapatkan sehat dan makan sedikit itu sulit, tambahkan makanan yang tepat pada menu diet Anda. Misalnya saja telur rebus, jeruk, daging rebus, wortel dan brokoli. Menjadi sehat bukan berarti Anda harus merasa tersiksa.



109

Terapi mandi air panas. Penyelidikan yang diterbitkan dalam New England Journal of Medicine menunjukkan beberapa temuan penting mengenai manfaat mandi air panas: Para penderita diabetes yang menghabiskan waktu selama setengah jam berendam dalam air suam/hangat dapat menurunkan

tingkat gula darah sebesar 13%. Penelitian di Jepang menunjukkan 10 menit berendam dalam air panas dapat memperbaiki kesehatan jantung, terutama untuk lelaki. Mandi air panas dapat mengeluarkan racun. Mandi dengan air bersuhu antara 32-35 celcius dapat membuka pori-pori yang dapat membantu mengeluarkan racun toksin dalam tubuh. Dapat menyembuhkan sakit otot/pegal. Mandi air panas selama 10-20 menit dapat menjaga usus besar bekerja dengan baik. Terapi mandi air panas dapat membantu mengatasi penyakit kulit, caranya dengan menambahkan Sodium bicarbonate ke dalam air mandi. Sodium bicarbonate akan bertindak sebagai bahan antiseptik. Isikan air mandi dengan sodium bicarbonate lalu berendam di dalamnya 10 – 20 menit. Merendam kaki ke dalam air panas dapat membantu menyembuhkan dari selesma, sakit kepala dan membantu menyegarkan kembali kaki yang lelah. Masukkan air panas secukupnya sehingga melewati pergelangan kaki. Tambahkan beberapa tetes minyak seperti minyak lavender, peppermint atau lemon. Bilas dengan air dingin. Lakukan terapi ini selama 10-20 menit.

110

Ubi jalar. Ubi manis ini mengandung serat, potassium dan vitamin C. Anda bisa merebusnya atau memasaknya bersama sayur sop.



111

Pisang. Tahukah Anda, buah pisang yang lezat rasanya itu ternyata menyimpan banyak sekali manfaat untuk kesehatan. Secara umum, kandungan gizi yang terdapat dalam setiap buah pisang matang adalah 99 kalori, protein 1,2 gram, lemak 0,2 gram, karbohidrat 25,8 mg, serat 0,7 gram, kalsium 8 mg, fosfor 28 mg, besi 0,5 mg, vitamin A 44 RE, vitamin B 0,08 mg, vitamin C 3 mg dan air 72 gram.

112

Bayam. Bayam merupakan sayur super yang mengandung banyak gizi yang bermanfaat. Bayam mengandung folat, potasium, magnesium, zat besi, dan banyak lagi. Kandungan zat besi yang tinggi dapat mengatasi anemia, vitamin A di dalamnya bisa mencegah katarak, selain itu bayam juga mengandung serat dan bisa mencegah kanker usus, penyakit jantung dan stroke.

**113**

Apel. Jika Anda makan sebutir apel tiap hari, Anda tidak membutuhkan dokter lagi. Apel mengandung banyak sekali vitamin dan mineral serta serat.

114

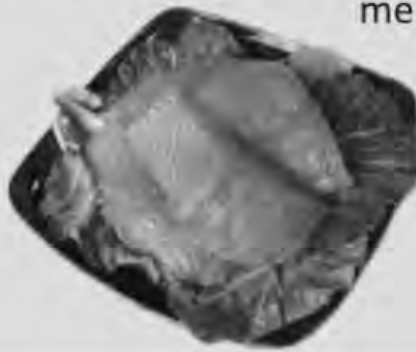
Kacang Panggang. Protein, serat dan kalsium adalah beberapa manfaat makanan rendah kolesterol ini. Kacang panggang dapat mencegah resiko kanker ginjal.

115

Yogurt. Yogurt sangat baik untuk kesehatan dan dapat Anda gunakan sebagai pengganti susu. Selain kaya akan kalsium juga menjaga kesehatan usus Anda.

**116**

Salmon. Ikan sangat bagus untuk menjaga kesehatan dan sebagai pengganti daging. Ikan Salmon memiliki keistimewaan, yaitu mengandung Omega. Omega 3 memiliki banyak manfaat dalam kesehatan, seperti mencegah serangan jantung dan membuat saraf otak bekerja dengan lebih baik, sehingga mencegah terjadinya penyakit pikun dan depresi.

**117**

Minyak zaitun. Minyak zaitun sangat baik untuk memasak makanan, karena terdiri dari lemak baik yang bisa menjaga kolesterol tetap normal dan kaya akan antioksidan.

118

Coklat. Coklat bisa menurunkan tekanan darah dan kaya akan antioksidan. Konsumsi dalam porsi kecil saja.



119



Buah jeruk. Buah ini wajib Anda konsumsi karena mengandung vitamin C, serat, dan folic acid.

120

Banyaklah makan makanan berserat untuk memperlancar metabolisme dan mengikat lemak agar tak terdistribusikan ke dalam tubuh.

121

Jika Anda ingin mengurangi berat badan, Anda juga harus rajin berolah raga, hanya mengurangi makanan tidak berarti membuat Anda sehat.

122

Selalu perhatikan batas kadaluarsa pada setiap kemasan obat, makanan dan minuman.

123

Jangan dekat-dekat dengan perokok.

124

Makanlah berbagai nutrisi penting.

125

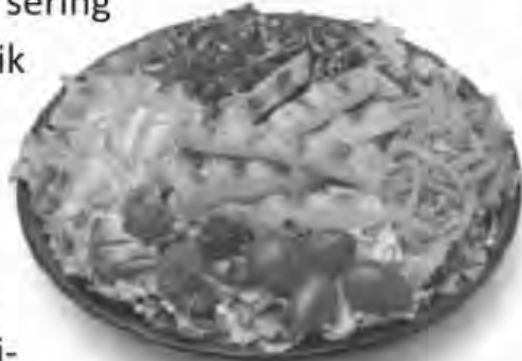
Jangan biarkan diri Anda mengalami kehausan, itu tandanya Anda mengalami dehidrasi.

126

Jangan terlalu banyak minum soda, kopi, teh dan coklat.

127

Mengganti cemilan. Jika selama ini toples kecil di meja Anda lebih sering terisi dengan keripik kentang atau kacang, kini saatnya Anda menempatkan semangkuk salad atau sayuran hijau yang segar.

**128**

Mengatur makan siang. Makan siang secara teratur pada jam yang sama. Agar porsi makan tidak berlebih, ada baiknya jika Anda membawa makan siang dari rumah. Selain lebih hemat, Anda pun dapat mengontrol porsi makan dan mengetahui dengan persis berapa kalori yang sudah Anda konsumsi.

129

Membatasi porsi makan. Mulailah membatasi porsi makanan. Jika selama ini Anda makan 1 porsi nasi, mulailah mengurangi jumlahnya dari $\frac{3}{4}$ porsi hingga menjadi $\frac{1}{2}$ porsi.

130

Lebih sering bergerak. Jam kantor yang padat sering kali membuat Anda tak sempat berenang atau berolah raga di Gym. Oleh karena itu, manfaatkan tangga sebagai sarana berolah raga. Bahkan jika tempat tinggal Anda dekat dari kantor, berjalan kakilah supaya Anda memiliki waktu berjalan kaki barang 10 - 15 menit setiap harinya.

131

Brisk walking dengan anjing peliharaan. Sahabat terbaik manusia lebih dari sekadar pendamping hidupnya hari ini, tapi juga hewan peliharaan. “Brisk walking atau jalan cepat di sekitar blok rumah Anda adalah bentuk olahraga ringan yang bagus untuk kaki, juga meningkatkan serotonin dan dopamine, yakni pemancar saraf yang bersifat menyenangkan dan menenangkan,” tutur Blair Justice PhD, profesor psikologi di University of Texas School of Public Health.

132

Senyum. Menurut sebuah studi baru-baru ini di Columbia University, senyum mampu melawan stres. Ketika Anda merasa saraf menegang dan perasaan cemas menyerang, luangkan waktu untuk istirahat dan tersenyum, “Jika Anda dapat memperlambat laju pernapasan dan mengubah ekspresi, Anda dapat mengusir stres,” jelas Mark Stibich PhD, konsultan di Columbia University.

**133**

Mulai hari dengan bunga. Sementara rutinitas sehari-hari dapat menurunkan tingkat energi dan pandangan kita soal hidup bahkan sebelum akhir pekan tiba, penelitian menunjukkan bahwa bunga menjadi jawabannya. Menurut sebuah studi terbaru di Rutgers University, bunga menjanjikan usia panjang, efek positif pada energi dan suasana hati, bahkan

dapat mengurangi depresi dan kecemasan. Memandangi warna-warni bunga ataupun mencium aroma semerbaknya tentu menghadirkan perasaan tenang.

134

Perbanyak aktivitas berdiri yang membuat banyak organ tubuh bergerak. Seperti bersih-bersih rumah misalnya. Jadi tidak ada alasan untuk menyapu halaman rumah, mengepel lantai, berkebun, atau sekadar menyiram tanaman kan? Atau cara lainnya bisa Anda praktikkan bila Anda tengah berada dalam bus kota. Berikan tempat duduk Anda kepada ibu-ibu, anak kecil, atau lansia. Selain beramal, Anda juga turut membakar kalori lebih banyak.

135

Cabai. Siapapun pasti setuju, makanan apapun yang diberi sambal pasti akan lebih menggugah selera. Bila Anda mau, makanan diet Anda pun bisa diberiocolan sambal. Kalau hal ini bisa membuat Anda tertib menyantap makanan sehat dengan lebih berselera, kenapa tidak? Lagipula, rasa pedas itu bisa meningkatkan metabolisme Anda. Studi menunjukkan bahwa senyawa utama dalam cabai, yaitu kapsaisin, memiliki efek termogenik yang bisa menyebabkan tubuh membakar kalori saat mengunyah selama 20 menit.



136

Minum produk susu dan olahannya. Selain karena kaya akan kandungan kalsium yang berguna untuk

mempertahankan kekuatan tulang, produk susu dan olahannya yang rendah lemak akan membantu Anda kenyang lebih lama. Konsumsi setidaknya dua porsi produk susu serta olahannya setiap hari, misalnya segelas susu dan 200 gram yogurt atau dua lembar keju. Bila Anda sudah mengalami menopause, tingkatkan asupannya hingga tiga kali sehari.

137



Lakukan latihan kekuatan. Untuk membantu menguatkan, tulang membutuhkan aktivitas yang melibatkan hentakan atau kekuatan. Coba lakukan aktivitas hentakan tinggi seperti jogging, aerobik, atau lompat tali.

138

Asup karoten lebih banyak. Karotenoid, yaitu pigmen antioksidan yang terdapat pada sayur berwarna kuning, jingga, merah, dan hijau tua, membantu mengenyahkan penurunan tulang terkait dengan usia. Studi di Amerika Serikat menemukan bahwa asupan tinggi karoten, terutama likopen yang banyak terkandung dalam tomat berwarna merah, dapat melindungi perempuan usia lanjut dari risiko penurunan kepadatan tulang belakang.

139

Ahli gizi Rumah Sakit Mohammad Hoesin (RSMH), Nita Chairani, M Kes mengatakan, susu kedelai me-

memiliki kadar protein dan komposisi asam amino hampir sama dengan susu sapi. Susu kedelai juga tidak mengandung kolesterol. Kandungan protein dalam susu kedelai dipengaruhi oleh varietas kedelai. Susu kedelai dapat digunakan untuk meningkatkan nilai gizi protein pada nasi dan makanan sereal lain.

140

Bibir pecah-pecah. Oleskan susu krim pada bibir. Ini bisa membantu mengangkat kulit kering yang mati dan melembutkan bibir. Atau gosokkan potongan mentimun ke bibir. Cara ini bisa membantu mengatasi bibir kering dan pecah-pecah. Anda juga bisa menggunakan gel lidah buaya untuk menghentikan bibir pecah-pecah. Pastikan juga kalau tubuh Anda tidak kekurangan vitamin B, besi atau asam lemak esensial lainnya. Kekurangan zat ini bisa memicu bibir pecah-pecah. Jadi, ada baiknya menggunakan multivitamin setelah berkonsultasi dengan dokter.

141

Pepaya (*Carica papaya*) adalah tumbuhan serbaguna. Buahnya mengandung zat antioksidan yang tinggi. Termasuk di dalamnya vitamin C, flavonoid, folat, vitamin A, asam panthotenic, mineral, magnesium, vitamin E, kalium, serat, dan vitamin B. Buahnya mengandung enzim yang dapat mencegah pertumbuhan sel kanker payudara. Dan daun serta akarnya bisa digunakan untuk mengatasi berbagai macam penyakit.



142

Ganti pakaian ketika pulang ke rumah. Ini memang hal biasa. Tetapi kadang-kadang karena keburu lapar atau kelelahan, Anda hanya mencuci tangan dan kaki, lalu makan. Mengganti pakaian setelah Anda beraktivitas di luar rumah dapat mengurangi jumlah alergen yang masuk ke dalam rumah melalui pakaian.

143

Hindari sabun batangan. Menurut sebuah studi yang dipublikasikan di *Trends in Immunology*, menggunakan sabun batangan dapat mengurangi lapisan pe-



lindung pada kulit yang sebenarnya melindungi Anda dari alergi yang sifatnya musiman. Karena itu, sebaiknya Anda memakai sabun cair saja.

144

Berenanglah. Berenang banyak manfaatnya, menjaga tubuh tetap langsing dan bugar, menyembuhkan penyakit pernafasan, mengencangkan otot, menghilangkan stress, dan tentu saja membakar kalori.

145

GIGI. Sikat gigi bukanlah satu-satunya senjata yang mampu melindungi gigi Anda. Pola makan Anda juga bisa membantu! Selain menggosok gigi dan menggunakan benang gigi, makanan yang sehat (dengan fluorida tambahan atau alami) akan melindungi gigi dari kebusukan dan juga membantu menjaga ke-

sehatan gusi. Kebusukan gigi (lubang dan karies gigi) dan penyakit gusi disebabkan oleh koloni bakteri yang selalu melapisi gigi dengan lapisan tipis yang disebut plak. Jika plak ini tidak dibersihkan, bakteri yang ada akan memecah gula dan zat tepung dalam makanan yang akan menghasilkan asam yang merusak enamel gigi. Plak dapat mengeras menjadi tartar, yang dapat menyebabkan radang gusi, yang dikenal sebagai gingivitis.

146

Jangan Lama Mencelup Teh.

Teh celup sebaiknya tidak dicelupkan terlalu lama. Ini berlaku untuk semua teh, berwarna maupun teh hijau. Ini disebabkan adanya kandungan zat klorin dalam kantong kertas teh celup. Zat ini fungsinya untuk disinfektan kertas sehingga kertas akan terbebas dari bakteri pembusuk dan tahan lama. Kertas

dengan klorin tampak lebih bersih. Namun disinfektan dalam jumlah besar tidak berbeda jauh dengan racun serangga. Sehingga dianjurkan jangan mencelupkan teh celup dalam waktu lama. Jika mencelupkan kantong teh lebih dari 3-5 menit, klorin akan ikut larut dalam teh. Agar terhindar dari kemungkinan-kemungkinan penyakit, sebaiknya jangan mencelupkan kantong teh lebih dari 3 menit.



147

Pertolongan Pertama Demam. Yang penting dilakukan ialah menurunkan suhu tubuh penderita, bisa dengan mengompres menggunakan air dingin, memberikan obat penurun panas, juga disertai pengipasan agar panas tubuh segera menguap. Kompreskan air dingin di dada sebelah kiri atau ubun-ubun kepala yang bermanfaat menurunkan panas lebih cepat. Lebih aman menggunakan obat penurun panas jenis parasetamol, yang banyak dijual bebas, terutama bagi anak usia di bawah 5 tahun.

148

Perawatan Untuk Lingkaran Hitam di Sekitar Mata. Parutan kentang bisa mengurangi warna hitam di lingkaran mata. Kentang mengandung enzim yang bernama catecholase, yang sering digunakan sebagai bahan kosmetik dengan tujuan mencerahkan kulit. Blender sebutir kentang dan bungkus kentang yang diblender dengan kain bersih. Tempelkan langsung pada daerah di bawah



mata, dan diamkan selama 15-20 menit. Jangan biarkan kentang masuk ke dalam mata. Bersihkan.

149

Mengurangi Kerutan di Wajah. Untuk mengurangi kerutan di wajah, bisa digunakan cara mudah dan murah yaitu dengan memanfaatkan anggur berwarna hijau. Anggur jenis ini sering digunakan sebagai salah satu bahan kosmetik krim anti kerut. Tapi Anda

bisa membuat sendiri ramuan anti kerut, caranya belah anggur jadi dua kemudian gosokan ke wajah dan leher. Pastikan Anda menggosokkannya di area sekitar mulut. Diamkan selama 20 menit dan basuh dengan air hangat-hangat kuku. Lakukan setiap hari, dan Anda akan melihat perubahan pada wajah Anda. Jangan lupa minum air putih minimal delapan gelas sehari. Dan makan makanan yang kaya mengandung vitamin A seperti wortel, seledri dan bayam. Usakan tidur delapan jam sehari.

150

Gunakan panci besi. Jangan gunakan panci aluminium untuk memasak, karena makanan Anda akan terkontaminasi logam panci dan bersifat beracun.



151

Cuka. Jaga supaya segala masakan dan persiapannya dalam keadaan bersih. Pastikan mencuci bersih alat masak sebelum menggunakannya untuk memasak bahan makanan lain. Anda bisa menggunakan cuka sebagai pembunuh kuman alami.

152

Cuci sayuran yang Anda beli dengan saksama untuk menghindari kontaminasi pestisida, juga masak daging dengan matang untuk membunuh bakteri di dalamnya.

153

Jahe. Jahe dipercaya sejak dulu kala sebagai obat tradisional Cina dalam memerangi gejala flu. Dalam



pengobatan India, ayurveda juga dipercaya hal yang sama. Jahe panas ditambah jeruk nipis dan madu bisa dijadikan minuman di saat hujan.

Tapi bagi yang baru menjalani operasi, sebaiknya hindari minum jahe selama dua minggu.

154

Madu. Madu populer sebagai obat mujarab di beberapa budaya, menurut studi, madu juga menunjukkan dapat membantu meringankan iritasi pada tenggorokan dan diyakini mengandung antioksidan dan anti bakterial. Madu juga terbukti meringankan batuk dan membantu tidur pulas pada anak-anak berusia satu tahun ke atas.

**155**

Bawang Merah. Kandungan dalam bawang merah tak jauh beda dengan bawang putih, yang mengandung kimia antiviral. Rendam potongan bawang merah mentah di madu, biarkan selama semalaman. Gunakan campuran ini seperti sirup obat batuk. Selain itu, Anda juga bisa menambahkan banyak bawang merah dalam masakan saat sedang terkena flu.

156

Tempat tenang. Saat sakit kepala, istirahat total dalam ketenangan akan membuat Anda merasa rileks. Jadi saat sedang di tempat kerja, Anda bisa minta izin pulang dan berbaring di rumah. Atau tenangkan diri di mobil untuk sejenak.

157

Makan Makanan Kaya Nutrisi. Anda membutuhkan 40 jenis nutrisi berbeda untuk mendapatkan tubuh sehat, dan itu tak bisa didapatkan dalam satu jenis makanan. Makanan sehari-hari yang Anda santap seharusnya memasukkan juga roti dan produk padi-padian penuh lainnya. Lengkapi pula dengan buah-



buahan, sayuran, produk susu dan daging, ikan dan makanan berprotein lainnya. Seberapa banyak makanan yang Anda butuhkan tergantung dari kebutuhan kalori.

158

Pilih Berbagai Jenis Padi-Padian Penuh, Buah dan Sayur. Menurut survey, kebanyakan orang tak cukup makan makanan jenis ini. Apakah dari 6-11 makanan yang Anda makan, mulai dari roti, nasi, sereal dan pasta, 3 di antaranya padi-padian penuh? Apa Anda memakan buah-buahan dan 3-5 porsi sayuran? Jika Anda menjawab tidak, mulai biasakan melakukannya. Untuk membuat makanan ini terasa lezat disantap, coba beli buku resep untuk memasak berbagai jenis sayuran.

159

Menjaga Berat Badan. Berat badan ideal Anda tergantung dari beberapa hal termasuk faktor jenis kelamin, tinggi, usia dan keturunan. Kelebihan berat badan mengurangi kelancaran aliran darah, mempertinggi kemungkinan terkena sakit jantung, stroke, diabetes dan beberapa jenis kanker. Tetapi terlalu kurus juga dapat meningkatkan resiko terkena osteoporosis, ketidaklancaran menstruasi dan masalah kesehatan lainnya. Jika Anda kehilangan berat badan dan jadi gemuk terus-menerus secara bergantian, melakukan diet teratur dapat membantu Anda mengembangkan pola makan seimbang untuk manajemen berat badan. Latihan secara teratur juga penting untuk menjaga kesehatan.

160

Makan Dalam Porsi Cukup. Jika Anda menjaga ukuran porsi makan secara layak, lebih mudah untuk menyantap makanan apa saja yang Anda suka dan tetap sehat. Tahukah Anda kalau porsi daging masak yang direkomendasikan hanya 3 ons? Seporsi buah dan satu mangkuk pasta dianggap sebagai porsi seimbang untuk menjaga kesehatan. Satu gelas es krim sama dengan makan 4 porsi.

**161**

Makan Secara Teratur. Melewatkan jam makan malah akan membuat Anda susah mengontrol rasa lapar, dan ini mendorong Anda makan berlebihan.

Saat Anda merasa sangat lapar, biasanya cenderung makan apa saja tanpa memperhatikan nutrisi. Ngemil di antara jam makan juga membantu mengurangi rasa lapar, tapi jangan banyak-banyak, bisa-bisa Anda kebanyakan ngemil dan meninggalkan makan inti.

162

Kurangi, Bukan Meninggalkan Makan. Kebanyakan orang makan demi kesenangan. Jika makanan favorit Anda makanan berlemak, tinggi garam atau gula, kunci untuk tetap sehat adalah makan secukupnya dan seberapa sering Anda memakannya. Kenali isi dari makanan yang Anda makan dan buat perubahan, jika itu memang diperlukan. Bagi orang dewasa yang makan daging merah atau produk susu di setiap kali makan, sebaiknya dikurangi. Gunakan panel fakta nutrisi di label makanan sebagai panduan. Pilih produk susu tanpa lemak atau rendah lemak dan kurangi makan daging. Kalau Anda penggemar ayam goreng, tak jadi masalah. Kurangi seringnya Anda makan. Saat makan bersama teman, tawarkan untuk berbagi.

163



Beri 'ijin' diri Anda untuk pergi tidur pada waktunya. Pastikan tidur merupakan prioritas dalam 'to do list' yang Anda buat. Usahakan untuk selalu

164

menyelesaikan pekerjaan dan urusan Anda di sore hari sehingga pikiran Anda sudah jernih saat berangkat tidur.

165

Buat jadwal tidur tetap. Pergilah tidur dalam waktu yang sama setiap malam dan bangun di waktu yang sama pula di pagi hari. Hal ini berfungsi untuk menjaga jam biologi Anda tetap terkendali.

166

Ciptakan tempat dan suasana yang nyaman untuk tidur. Pastikan kamar tidur Anda sejuk, tenang dan gelap, tempat di mana Anda dapat tidur dengan nyaman. Tempat tidur yang terlalu kecil, terlalu lembut atau keras akan membuat tidur Anda kurang nyaman, yang mengakibatkan tidur Anda terganggu, jadi hal yang paling utama dalam hal ini, pilih tempat tidur yang benar-benar nyaman untuk dilewatkan sepanjang malam Anda.

167

Jagalah diri Anda. Jangan mengonsumsi alkohol, kafein atau merokok melebihi takaran, yang semuanya membuat Anda jadi sulit tidur. Sebaliknya, berolahraga secara teratur akan membantu Anda mengurangi tekanan dan stres.

**168**

Produk Susu Rendah Lemak. Keju, yogurt dan produk susu lain adalah sumber kalsium dan protein yang ba-

gus, plus sejumlah vitamin dan mineral. Tapi produk-produk susu ini biasanya tinggi lemak, jadi pilih yang versi rendah lemak. Beberapa jenis yogurt biasanya ditambah gula, jadi pertimbangkan yogurt tanpa gula jika Anda ingin membatasi konsumsi kalori.

169

Ngemil Terkontrol. Makan makanan rendah lemak - seperti biskuit berbahan padi-padian, sedikit kue kering asin, buah segar atau sayuran - malahan dapat membuat Anda menghindari nambah saat makan di jam makan berikutnya. Selain itu, sepanjang hari itu Anda sudah mengonsumsi sejumlah kalori.

170

Memulai hari dengan optimisme. Semangat Anda di pagi hari sangat menentukan emosi Anda sepanjang hari. Jika Anda memulai hari yang baru dengan semangat yang positif, maka Anda akan menjalani hari itu dengan maksimal. Oleh karena itu, jagalah hatimu!

171



Terlalu banyak mengonsumsi gula dan makanan berlemak juga dapat membuat seseorang mudah lelah dan mengantuk. Sebagai gantinya, Anda dapat memperbanyak konsumsi makanan berse-rat, buah-buahan, dan sayuran se-gar.

172

Perlu diketahui bahwa rasa lelah kebanyakan diakibatkan karena kekurangan cairan (dehidrasi). Oleh karena itu, para ahli kesehatan selalu menyarankan agar Anda mengonsumsi air sedikitnya 2 liter per hari (lebih bagi yang melakukan kegiatan olah raga).

173

Pisang. Jika Anda cermat memperhatikan, asupan gizi yang menjadi favorit kebanyakan atlet tenis dunia adalah pisang! Ya, pisang menjadi penyelamat bagi mereka. Pisang mampu dengan mudah diserap tubuh dan mengembalikan energi puncak mereka. Secara umum, kandungan gizi yang terdapat dalam setiap buah pisang matang adalah sebagai berikut: kalori 99 kalori, protein 1,2 gram, lemak 0,2 gram, karbohidrat 25,8 miligram (mg), serat 0,7 gram, kalsium 8 mg, fosfor 28 mg, besi 0,5 mg, vitamin A 44 RE, Vitamin B 0,08 mg, Vitamin C 3 mg dan air 72 gram. Kandungan buah pisang sangat banyak, terdiri dari mineral, vitamin, karbohidrat, serat, protein, lemak, dan lain-lain, sehingga apabila orang hanya mengonsumsi buah pisang saja, sudah tercukupi secara minimal gizinya.

**174**

Nanas. Buah yang kulitnya dipenuhi sisik emas ini membuat sistem pertahanan tubuh menjadi lebih solid. Kandungan vitamin A, vitamin C, kalsium, fos-

for, magnesium, besi, natrium, kalium, dekstrosa, sukrosa, dan enzim bromelain yang tersimpan dalam buah nanas merupakan peluru tangguh yang bisa meng-KO serbuan penyakit-penyakit serius, seperti tumor, aterosklerosis (penyempitan pembuluh darah), dan beri-beri.

175

Lidah Buaya. Lidah buaya bersifat merangsang pertumbuhan sel baru pada kulit. Dalam lendir lidah buaya terkandung zat lignin yang mampu menembus dan meresap ke dalam kulit. Lendir ini akan menahan hilangnya cairan tubuh dari permukaan kulit. Hasilnya, kulit tidak cepat kering dan terlihat awet muda. Selain wasir, lidah buaya bisa mengatasi bengkak sendi pada lutut, batuk, dan luka. Lidah buaya



juga membantu mengatasi sembelit atau sulit buang air besar karena lendirnya bersifat pahit dan mengandung laktasit, sehingga merupakan pencahar yang baik.

176

Minyak ikan. Ikan merupakan sumber berlimpah asam lemak omega-3, yakni lemak penting yang membantu menjaga integritas struktur tubuh kita. Kandungan aktif dalam lemak omega-3 adalah eicosapentaenoic acid (EPA) dan docosahexaenoic acid (DHA), yang dapat menurunkan risiko penyakit jan-

tung koroner, pembekuan darah yang berlebihan, tekanan darah rendah dan memperbaiki kandungan lipid. Beberapa dokter menyarankan mengonsumsi dosis rendah minyak ikan karena dapat mengurangi peradangan pada pembuluh darah, denyut jantung yang tak teratur dan meningkatkan aliran darah. Minyak ikan juga digunakan sebagai terapi bagi mereka yang berisiko tinggi penyakit jantung atau lemak darah tinggi secara genetik. Pada konsentrasi tinggi, minyak ikan dapat mengurangi tingkat trigliserida. Minyak ikan dalam dosis besar dapat meningkatkan HDL (kolesterol baik) atau menurunkan LDL (kolesterol buruk) dan memperbaiki profil kolesterol.

177

Kurma. Buah kurma mengandung kalium (potasium), serat, kalsium, zat besi (Fe), vitamin: A, B2, dan B12, C, aspirin, salisilat, fosfor, sulfur, natrium (sodium), magnesium, cobalt, seng, fluorin, tembaga (Cu), mangan, selulosa, dan karbohidrat (berupa glukosa dan fruktosa). Vitamin pada kurma baik untuk kesehatan mata, neurotonic (penguat saraf), mencegah sariawan, sebagai antioksidan, meningkatkan stamina dan daya tahan tubuh.



178

Mengkudu. Survei yang dilakukan oleh Dr. Neil Solomon terhadap 8000 pengguna sari buah. Mengkudu

dengan melibatkan 40 dokter dan praktisi medis lainnya menunjukkan bahwa sari buah Mengkudu membantu pemulihan sejumlah penyakit, antara lain: kanker, penyakit jantung, gangguan pencernaan, diabetes, stroke, dan sejumlah penyakit lain. Riset ilmiah menunjukkan bahwa konstituen-konstituen di dalam buah Mengkudu memiliki khasiat untuk merangsang respon pembentukan kekebalan tubuh, membersihkan darah, mengatur fungsi sel, regenerasi sel rusak dan menghambat pertumbuhan tumor. Fitokimia (zat-zat kimia alami yang terdapat pada tumbuh-tumbuhan) memiliki khasiat untuk pencegahan penyakit dan kaya akan kandungan antioksidan. Mengkudu memiliki spektrum fitokimia yang sangat luas, beberapa di antaranya hanya terdapat di dalam Mengkudu. Fitokimia-fitokimia tersebut bersinergi satu dengan yang lain untuk menghasilkan khasiat penyembuhan yang mengagumkan.

179

Rosela. Dari segi kesehatan, ternyata rosela mempunyai manfaat untuk pencegahan penyakit. Bunga



rosela berguna untuk mencegah penyakit kanker dan radang, mengendalikan tekanan darah, melancarkan peredaran darah dan melancarkan buang air besar.

Kelopak bunga rosela dapat diambil sebagai bahan minuman segar berupa sirup dan teh, selai dan minuman, terutama

dari tanaman yang berkelopak bunga tebal (juicy). Kelopak bunga tersebut mengandung vitamin C, vitamin A, dan asam amino. Asam amino yang diperlukan tubuh, 18 di antaranya terdapat dalam kelopak bunga rosela, termasuk arginin dan legnin yang berperan dalam proses peremajaan sel tubuh. Selain itu, rosela juga mengandung protein dan kalsium.

180

Madu. Madu memiliki komponen kimia yang memiliki efek koligemik yakni asetilkolin. Asetilkolin berfungsi untuk melancarkan peredaran darah dan mengurangi tekanan darah. Gula yang terdapat dalam madu akan terserap langsung oleh darah sehingga menghasilkan energi secara cepat bila dibandingkan dengan gula biasa. Di samping kandungan gulanya yang tinggi (fruktosa 41,0 %; glukosa 35%; sukrosa 1,9%) madu juga mengandung komponen lain seperti tepung sari dan berbagai enzim pencernaan. Di samping itu madu juga mengandung berbagai vitamin seperti vitamin A, B1, B2, mineral seperti kalsium, natrium, kalium, magnesium, besi, juga garam iodine bahkan radium. Selain itu madu juga mengandung antibiotik dan berbagai asam organik seperti asam malat, tartarat, sitrat, laklat, dan oksalat. Karena itu madu sangat tinggi sekali khasiatnya.



181

Temulawak berkhasiat untuk mencegah dan mengatasi beraneka macam penyakit. Berbagai khasiat dari temulawak, antara lain, gangguan lever, mencegah hepatitis, meningkatkan produksi cairan empedu, membantu pencernaan, mengatasi radang kandung empedu, radang lambung dan gangguan ginjal. Selain itu, temulawak juga bisa menurunkan kadar kolesterol tinggi, anemia/kurang darah, melancarkan peredaran darah, gumpalan darah, malaria, demam,



campak, pegal linu, rematik, sakit pinggang, peluruh haid, keputihan, sembelit, ambeien, menambah nafsu makan, batuk, asma, radang tenggorokan, radang saluran nafas, radang kulit, eksim, jerawat, meningkatkan stamina, radang kandung empedu dan batu em-

pedu.

182

Jahe. Menurunkan tekanan darah. Hal ini karena jahe merangsang pelepasan hormon adrenalin dan memperlebar pembuluh darah, akibatnya darah mengalir lebih cepat dan lancar dan memperingan kerja jantung memompa darah. Membantu pencernaan, karena jahe mengandung enzim pencernaan yaitu protease dan lipase, yang masing-masing mencerna protein dan lemak. Gingerol pada jahe bersifat antikoagulan, yaitu mencegah penggumpalan darah.

Jadi mencegah tersumbatnya pembuluh darah, penyebab utama stroke, dan serangan jantung. Ginge-rol juga diduga membantu menurunkan kadar kolesterol.

183

Stop obat tidur. Obat tidur ternyata tidak sekadar membuat tidur nyenyak. Penelitian dr. Genevieve Belleville dari Kanada menunjukkan, mereka yang terbiasa menenggak obat tidur tiga tablet atau lebih memiliki risiko kematian lebih cepat dibanding orang yang tidak minum obat tidur. Dampak lain dari penggunaan obat tidur adalah gangguan kesehatan kronis, seperti kecanduan alkohol atau rokok, serta kemungkinan menyebabkan depresi.

184

Singkong. Umbi singkong memiliki kandungan kalori, protein, lemak, hidrat arang, kalsium, fosfor, zat besi, vitamin B dan C, dan amilum. Daun mengandung vitamin A, B1 dan C, kalsium, kalori, fosfor, protein, lemak, hidrat arang, dan zat besi. Sementara kulit batang, mengandung tannin, enzim peroksidase, glikosida, dan kalsium oksalat. Selain sebagai makanan, tanaman singkong memiliki berbagai khasiat sebagai obat. Di antaranya obat rematik, sakit kepala, demam, luka, diare, cacingan, disentri, rabun senja, beri-beri, dan bisa meningkatkan stamina.



185

Sit-up. Berbaringlah dengan lutut terlipat dan kaki rata menyentuh lantai. Letakkan tangan di belakang kepala. Dengan menggunakan otot perut, angkat bahu. Kembali ke posisi semula dan ulangi 10-12 kali.

**186**

Vitamin D. Orang yang punya level vitamin D cukup dalam tubuhnya, cenderung akan terhindar dari penyakit pikun atau Alzheimer di masa tua. Selain kadar vitamin D yang cukup, masih harus ditambah lagi dengan aktivitas gerak badan secara teratur.

187

Delima. Sebagai buah kaya antioksidan, sebuah penelitian menunjukkan bahwa delima membantu mengurangi risiko penyakit jantung dan menurunkan tekanan darah. Bahkan, membantu menurunkan kolesterol dan mengurangi risiko kanker tertentu.

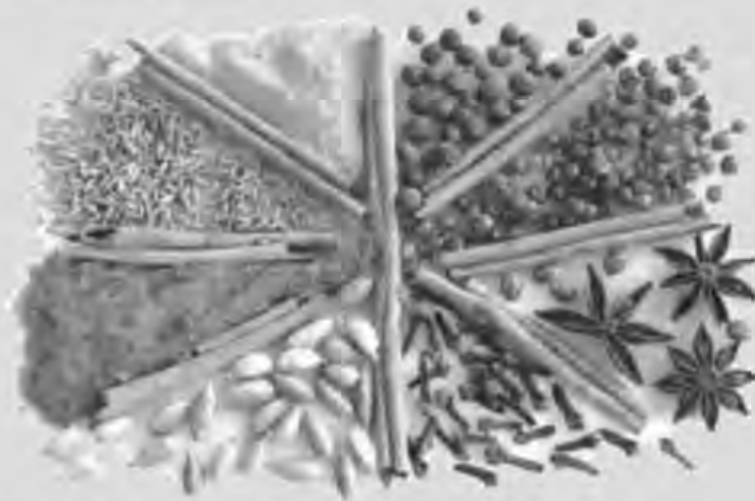


188

Kalsium. Mengonsumsi salah satu unsur pembentuk tulang yang penting, yaitu kalsium, ibarat membuka deposito. Kita menyimpannya sejak masa kanak-kanak dan remaja sebagai jaminan di hari tua. Maka, sebelum menyesal, tabunglah kalsium sejak dini.

189

Rempah-rempah. Kayu manis membantu menurunkan kolesterol dan menstabilkan gula darah. Jahe membantu memperbaiki kesehatan pencernaan, dan mengandung antiinflamasi. Manfaat jahe sebagai pencegah kanker juga tengah dipelajari. Sementara sifat antiinflamasi kunyit diyakini dapat memperlambat perkembangan penyakit Alzheimer serta mengurangi risiko kanker.

**190**

Salmon. Salmon kaya omega-3 asam lemak dan protein, rendah kalori, rendah lemak jenuh, dan memiliki sifat antiinflamasi. Manfaat kesehatan ikan salmon termasuk pencegahan diabetes, Alzheimer, kanker serta menyehatkan sistem kardiovaskular.

191

Atasi ngilu pada gigi. Rasa nyeri akan begitu terasa saat mengonsumsi makanan atau minuman dingin dan panas. Menurut Trimurni, beberapa penyebab timbulnya masalah gigi sensitif ini, di antaranya



karena kebiasaan menggosok gigi dengan cara yang tidak tepat, penyakit dan penurunan

gusi, buruknya kondisi kebersihan gigi dan mulut, penumpukan plak, pengikisan email, dan tindakan pemutihan gigi (*bleaching*) yang berlebihan.

192

Cek payudara. Perhatikan gejalanya. Gejala awal kanker payudara dapat berupa benjolan yang biasanya dirasakan berbeda dari jaringan payudara di sekitarnya, tidak menimbulkan nyeri, dan biasanya memiliki pinggiran tidak teratur. Tanda lain yang mungkin timbul adalah benjolan di ketiak, perubahan ukuran atau bentuk payudara, keluar cairan yang abnormal dari puting susu, dan perubahan warna atau tekstur kulit payudara.

193

Mandi air panas sejam sebelum tidur. Teteskan minyak esensial lavender, vanilla, atau cendana ke dalam air mandi untuk membuat Anda lebih rileks. Redupkan lampu dan pasang terapi aroma. Jika memungkinkan, dengarkan musik yang lembut dan menenangkan.

194

Menulis buku harian. Sesaat sebelum tidur, download isi pikiran Anda yang begitu aktif ke dalam buku harian, sehingga kepala Anda tidak terlalu penuh lagi.

195

Baca buku. Jangan pilih novel dramatis atau bacaan yang membutuhkan pemikiran. Pilih buku yang memberi inspirasi.



196

Mandilah dengan memulai menyirami bagian badan yang paling bawah terdahulu baru naik perlahan-lahan ke atas. Hal ini mencegah terkena flu.

197

Saat di depan monitor komputer usahakan menjaga mata Anda dari radiasi. Untuk melindungi mata, beberapa hal perlu diperhatikan, di antaranya: letak monitor harus sedemikian rupa hingga tidak memantulkan cahaya dari sumber cahaya lain. Letak



monitor sebaiknya lebih rendah dari garis horizontal mata. Cahaya jangan terlalu gelap atau terlalu terang. Kedipkan mata sesering mungkin agar tidak kering dan sesekali pandangi bunga-bunga atau hijau pepohonan.

198

Hindari berat badan berlebihan atau kegemukan. Timbanglah berat badan 1 kali seminggu. Penelitian menunjukkan, akibat kegemukan, risiko terjadinya kanker lebih besar, khususnya kanker payudara, rahim, usus besar, lambung, ginjal, serta kandung empedu.

199

Kurangi terlalu banyak makanan gorengan dan juga yang mengandung protein dan lemak tinggi serta jeroan.



200

Hati-hati dengan penggunaan pemanis buatan, pewarna makanan serta zat pengawet yang berlebihan. Makanan terbaik adalah makanan segar.

201

Batasi makanan yang diolah dengan suhu tinggi dan lama atau dengan pengolahan tertentu yang dapat menimbulkan prokarsinogen seperti makanan yang diasinkan, diasap, dibakar, dipanggang sampai keluar arang (gosong). Yang terbaik adalah makanan yang direbus.

202

Ganti susu cair biasa dengan skim atau susu tanpa lemak, lemak padat dengan minyak nabati cair, mentega dengan margarine

203

Perbanyak konsumsi ikan

204

Hindari obat-obatan yang dapat merusak hati, misalnya acetaminophen



205

Cari udara segar. Pada saat amarah memuncak, berjalanlah ke luar ruangan. Hirup udara segar sambil tenangkan diri Anda beberapa saat.

206

Berhubung banyaknya penyebab pusing, sebaiknya jangan Anda anggap enteng bila pusing seringkali terjadi berulang dan sangat mengganggu Anda. Periksakan diri ke dokter hingga ditemukan penyebab pusing Anda agar Anda mendapatkan pengobatan yang tepat.

207

Hidup lebih aktif seperti: menggunakan tangga daripada lift/elevator, dan membersihkan rumah/berkebun daripada menonton TV di pagi/sore hari.

208

Zat Besi. Kekurangan zat besi dapat menyebabkan anemia yang bila terus menerus terjadi dapat menyebabkan pembengkakan pada otot jantung, dikarenakan pada saat jantung berkontraksi, asupan darah diperlukan untuk membuat jantung bergerak dan memompa darah dari jantung ke seluruh tubuh. Jadi zat besi diperlukan bukan hanya ibu hamil, tetapi pada anak-anak, juga penting bagi semua usia. makanan yang mengandung zat besi seperti kacang-kacangan, susu, daging, bayam, beras merah, sayur-sayuran berwarna hijau, buah pepaya, pisang dan masih banyak lainnya. Ciri-ciri kekurangan zat besi antara lain: pusing, suhu tubuh dingin, berkeringat,



gampang capai, ngantuk, lemas, tidak bergairah, pusing, dan sempoyongan serta gampang sekali capek. Untuk antisipasinya periksalah kadar Hb atau Hemoglobin Anda per 6 bulan sekali, dan seringlah mengonsumsi makanan yang mengandung zat besi, karena asupan zat besi dapat memproduksi pembentukan darah.

209

Atasi gangguan tenggorokan. Bila Anda mengalami gangguan tenggorokan dan sakit saat menelan makanan atau minum, cobalah resep ini: campurkan 1 sendok teh madu, 1 sendok perasan jeruk lemon atau jeruk nipis, dan perasan 1 sendok teh jahe parut. Madu akan melapisi dinding tenggorokan untuk

memudahkan menelan, jeruk nipis akan mengurangi bengkak, meningkatkan daya tahan tubuh karena kandungan vitamin C-nya dan jahe akan memperlancar pembuluh darah di sekitar tenggorokan sehingga penyembuhan lebih cepat tercapai. Ramuan ini aman diminum sebanyak empat kali sehari. Sangat menolong dan murah.

210

Apabila kehujanan, cepatlah ganti baju (berpakaian hangat) dan makan makanan yang hangat-hangat.

211

Hindari kontak langsung dengan penderita flu, pilek dan batuk.

212

Saat flu, keluarkan ingus yang ada, jangan dihirup kembali, agar toksin/racun tidak mengendap di dalam tubuh kita.

213

Hindari menyentuh mata, hidung dan mulut. Hal ini karena tangan kita sering terkena bakteri dan mencegah perpindahan bakteri tersebut ke tubuh kita melalui mata, hidung dan mulut.

214

Sup ayam. Salah satu menu yang bisa dipertimbangkan pada saat kita flu antara lain sup ayam. Selain rasanya enak, hangat dan tidak me-



nimbulkan rasa mual, sup ayam ternyata juga bermanfaat mengurangi gejala flu. Sup ayam (*chicken soup*) mengandung asam amino alami yaitu cystine yang dapat mengurangi mukus (lendir) yang ada pada permukaan dinding saluran pernafasan. Sup ini bila panas dan cukup pedas akan meningkatkan pengeluaran cairan dalam mulut dan tenggorokan. Kombinasi efek sup ini akan memperingan batuk dan membantu mengeluarkan dahak.

215

Bersepeda. Dengan mengayuh pedal, vaskularisasi dan oksigenasi meningkat. Jantung pun memompa lebih aktif, paru-paru bekerja lebih giat. Di samping itu, saat menggenjot pedal dengan kuat, otot-otot paha dan sekitarnya juga bisa sekaligus terlatih.



216

Makanan untuk kesehatan tulang; selain susu berkalسيوم tinggi, sejumlah zat gizi lain juga baik untuk tulang, antara lain keju, yoghurt, kacang-kacangan, sayuran hijau, salmon dan sardin.

217

Bumbu anti infeksi; protein, vitamin dan mineral sangat penting untuk meningkatkan daya tahan tubuh. Di seputar dapur, Anda dapat menemukan sejumlah bumbu anti infeksi yaitu, bawang putih, bawang merah, bawang bombay dan daun bawang.

218

Kenyataan tentang jus kemasan; rata-rata jus dijual dalam kemasan hanya mengandung 10 sampai 25% sari buah asli. Jadi sedapat mungkin minumlah jus yang dibuat dari buah segar.

Keuntungan makan jeruk; satu buah jeruk memberikan asupan vitamin C lebih dari yang dibutuhkan dalam sehari. Selain itu



masih ada kelebihan dari 10% kandungan asam folat, potasium dan serat. Nah agar daya tahan Anda tinggi, makanlah jeruk setiap hari.

220

Makanan pembakar lemak; menurut penelitian Dr. Neal Barnard, ada sejumlah makanan yang berkhasiat untuk membakar lemak tubuh, yaitu nanas, apel, jeruk, pisang, wortel, brokoli, bayam, kentang dan cabai.

221

Manfaat lain vitamin C; mengonsumsi makanan atau minuman yang mengandung vitamin C bersama dengan makanan lain akan meningkatkan penyerapan zat besi dari makanan.

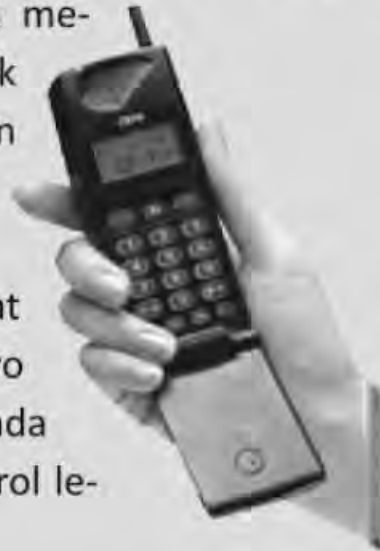
222

Zat antioksidan pelawan penuaan dini; sayur dan buah yang kuat warnanya seperti hijau tua, merah, jingga, kuning mengandung berbagai zat yang dibutuhkan tubuh untuk sehat, wortel, ubi kuning dan

labu kuning kaya zat antioksidan untuk menangkal penuaan dini.

223

Sebisa mungkin hindari penggunaan hp, kecuali untuk hal-hal yang sangat penting dan darurat. Sebuah studi yang dilakukan di Swedia mengungkapkan bahwa HP bisa meningkatkan 400% risiko kanker bagi penggunanya. International EMF (Electromagnetic Field) Collaborative melaporkan hasil penelitiannya yang dilakukan di 13 negara di wilayah Eropa Barat bahwa radiasi HP membawa dampak yang berpengaruh terhadap kesehatan, khususnya kesehatan anak. Lloyd Morgan peneliti EMF Collaborative mengatakan bahwa percakapan menggunakan HP dalam jangka waktu lama akan meningkatkan risiko seorang anak terserang kanker otak. Selain itu mengantongi HP dalam kantong celana atau tidur di dekat HP yang aktif juga dapat mengganggu kesehatan. Ayo temui kekasih dan sahabat Anda secara langsung, jangan ngobrol lewat hp lagi!



224

Pilih sepatu yang nyaman, gunakan sepatu yang pas dan memungkinkan kaki untuk bernafas. Hindari ke luar rumah tanpa menggunakan sepatu. Kaki telanjang lebih rentan terhadap cedera dan infeksi, jadi amankan kaki dengan tetap bersepatu.

225

Ganti kaos kaki secara periodik, untuk menghindari munculnya jamur dan bakteri yang menyebabkan munculnya bau kaki.



226

Periksa ke dokter ahli kesehatan kaki setiap kali mengalami problem nyeri kaki. Jika mengidap diabetes, jadwalkan check up kaki setahun sekali.

227



Bersihkan kaki secara rutin ketika mandi atau berendam. Jangan lupa membersihkan sela-sela kaki dan kuku dan jangan lupa untuk mengeringkannya.

228

Pepaya. Hampir setiap bagian dari tumbuhan pepaya memiliki khasiat. Getah pepaya yang terdapat pada seluruh bagian tanaman, seperti buah, daun, batang, sampai akarnya, bersifat antitumor dan kanker.

229

Perlu diperhatikan juga, bahwa seringkali penggunaan obat-obatan, terutama yang menggabungkan aspirin, asetaminofen, dan obat lain seperti ibupro-

fen ditemukan paling berbahaya untuk ginjal. Oleh sebab itu, jika terpaksa harus sering mengonsumsi obat penawar nyeri, sebaiknya dikonsultasikan dengan dokter untuk memastikan bahwa tidak berisiko untuk ginjal kita.

230

Coba pasang filter pada monitor komputer Anda. Filter ini berfungsi untuk menahan radiasi agar tidak sampai ke mata.



231

Perhatikan cahaya di sekitar ruangan tempat Anda menggunakan komputer. Usahakan ruangan cukup pasokan cahaya. Jangan menggunakan komputer di ruangan yang gelap (tidak cukup cahaya).

232

Perbanyak konsumsi makanan yang mengandung vitamin A seperti wortel. Juga rajinlah untuk memeriksakan mata ke dokter mata untuk mengetahui adanya gangguan pada mata. Jika mata benar-benar sudah terasa tidak enak, jangan malu untuk menggunakan kacamata.

233

Setelah penggunaan komputer dalam jangka waktu yang lama, istirahatkan mata minimal 15 menit. Anda bisa melihat-lihat keluar ruangan untuk menyegar-

kan mata. Usahakan untuk melihat objek yang berwarna hijau seperti pepohonan dan daun-daunan. Karena menurut para peneliti, warna hijau mampu membuat mata kembali segar.

234

Jangan terlalu stres dengan berbagai hal dalam hidup Anda. Buat apa susah, lebih baik kita bergembira. Jika pekerjaan Anda membuat Anda stres dan pusing tujuh keliling terus-menerus, maka sebaiknya Anda mulai mencari peluang bisnis atau pekerjaan lain yang tidak banyak membuat Anda stres. Bila Anda punya masalah ada baiknya Anda bicarakan dengan orang lain yang dekat dengan Anda. Beban psikis dan pikiran dapat memengaruhi daya tahan tubuh yang efeknya dapat mengundang penyakit jasmaniah dan rohaniah. Setiap masalah pasti ada jalan keluarnya. Luangkan waktu Anda untuk sesuatu yang menyenangkan bagi diri Anda sendiri dan jangan sekali-kali lari ke minuman keras dan narkoba.

235

Tingkatkan daya tahan tubuh Anda dengan mengonsumsi berbagai makanan atau minuman alami yang dapat menangkis serangan kuman dan penyakit. Membiasakan diri dengan jamu-jamuan tradisional atau sering minum teh kental pahit setiap hari dapat meningkatkan zat anti oksidan dalam tubuh untuk melenyapkan zat radikal bebas dari alam sekitar yang merugikan kesehatan kita.



236

Hiduplah yang rukun dengan tetangga Anda di lingkungan sekitar Anda. Perbanyak teman dan relasi serta jauhi permusuhan dan segala sifat dan sikap buruk pada orang lain. Istilahnya seribu teman masih kurang, satu musuh kebanyakan. Sudah kebanyakan. Memiliki hubungan yang baik dengan para tetangga dan saudara sangat menguntungkan bagi Anda, karena mereka dapat menolong Anda sewaktu-waktu Anda membutuhkannya. Pemilihan teman juga sangat penting. Pilihlah teman yang baik-baik yang bisa membantu Anda dan tidak akan menjerumuskan atau merugikan Anda. Timbal balik pun juga penting, di mana Anda harus memberikan bantuan pada orang lain yang membutuhkan pertolongan. Kehidupan sosial yang baik dan sehat dapat membuat Anda rileks dan dapat mengurangi risiko terkena gangguan kejiwaan, baik yang ringan maupun yang berat.

237

Lindungi dari Sinar Matahari. Bahaya dari sinar matahari ialah sinar ultraviolet A yang dipancarkannya, yang dapat merusak jaringan kolagen kulit. Kulit akan menipis dan mudah untuk terjadi keriput.

238

Manfaatkan setiap kesempatan yang ada untuk melakukan aktivitas fisik. Apabila Anda mengendarai kendaraan bermotor, usahakan untuk memarkirnya sedikit lebih jauh dari tempat tujuan agar Anda terbiasa berjalan.

239

Lakukan pekerjaan rumah seperti menyapu, mengepel, membersihkan rumah sebagai tambahan olahraga Anda. Pertahankan berat badan ideal Anda.

240

Jangan mudah marah atau alihkan kemarahan Anda ke dalam hal-hal yang positif. Kegelisahan, amarah, dan persaingan juga sangat berbahaya bagi jantung Anda. Kemarahan yang belum terselesaikan meningkatkan risiko penyakit jantung sebanyak lima kali, sementara permusuhan membuat Anda semakin rentan terhadap penyakit jantung. Dalam tinjauan penelitian tahun 2009 di Journal of American College of Cardiology menjelaskan pengaruh kemarahan terhadap penyakit jantung. Para peneliti menemukan bahwa kemarahan dan permusuhan secara signifikan meningkatkan risiko penyakit jantung koroner pada orang sehat. Para peneliti juga menemukan bahwa kemarahan memengaruhi kesehatan jantung baik pada pria maupun wanita, risiko terkait lebih tinggi pada laki-laki.

241

Rumput laut Jepang merupakan salah satu negara dengan tingkat pertumbuhan kanker payudara rendah. Ini terkait pola makan yang terbiasa mengonsumsi rumput laut. Rumput laut terbukti memiliki manfaat bagi kesehatan, penelitian Harvard School of Public Health menemukan tikus yang diberi makan kelp (satu jenis rumput laut) memiliki kanker payudara lebih rendah dibanding tikus yang tidak makan kelp. Karena itu cobalah konsumsi rumput-

rumput laut seperti kelp atau nori atau alga hijau seperti spirulina dan chlorella (3 gram) setiap hari.

242

Ikan. Penelitian menunjukkan, makan sedikitnya tiga porsi ikan laut setiap minggu seperti tuna, salmon, makarel, dan sarden dapat membantu mencegah kanker payudara. Minyak Omega 3 yang biasanya ditemukan dalam ikan ini dapat membantu memperkuat sistem kekebalan dan menghalangi pengaruh tumor yang menyebabkan kanker. Mungkin pendapat terbaik mengenai hal ini adalah penemuan di Amerika Utara, di mana wanita Eskimo yang makan minyak Omega 3 berasal dari ikan sama sekali tidak memiliki kanker payudara.



243

Fluoride. Saat ini, ada begitu banyak produk pasta gigi yang diperkaya dengan kandungan sesuai kebutuhan gigi kita, seperti tartar control, pemutih, atau penyegar napas. Namun, dalam pasta gigi yang paling penting adalah fluoride-nya. Menurut Academy of General Dentistry, menggosok gigi dengan pasta gigi ber-fluoride dua kali sehari bisa mengurangi kerusakan gigi hingga 40 persen.

244

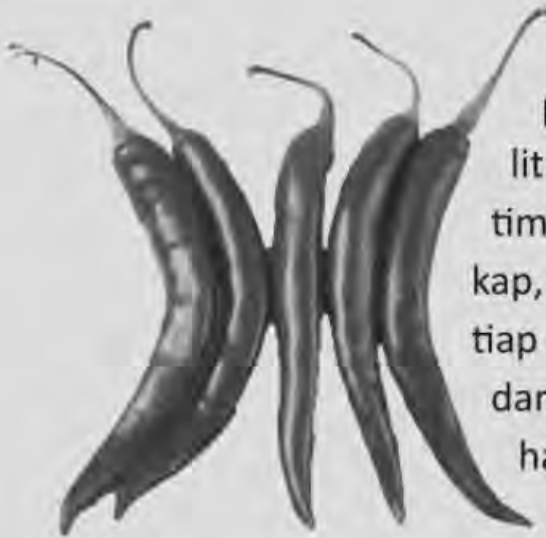
Mengatasi wasir: jangan membiasakan menahan buang air besar dan jangan pula memaksa untuk

buang air besar. Minum banyak air dan konsumsi sayuran berserat serta buah-buahan.

245

Mengatasi selulit. Untuk mencegah timbulnya selulit, luangkan waktu selama 10 hingga 15 menit untuk menyikat seluruh kulit tubuh Anda dengan spon atau sikat berbulu lembut seminggu sekali. Ini berguna untuk memperlancar peredaran darah dan menguatkan otot. Lalu olahraga secara teratur juga sangat membantu menghindari terjadinya penumpukan lemak. Kurangi juga makan makanan yang berlemak, ini harus Anda lakukan untuk mendapat tubuh indah impian Anda.

246



Cabai ternyata bermanfaat untuk menyembuhkan kanker kulit. Studi terbaru menunjukkan, kandungan capsaicin dalam cabai menjadi terobosan baru dalam pengembangan obat kanker kulit. Dua penelitian yang dilakukan tim dari Australia juga mengungkapkan, menambahkan cabai dalam setiap masakan bisa menurunkan kadar kolesterol dalam darah. Tidak hanya itu, makanan pedas juga bisa menstabilkan kadar insulin dalam darah.

247

Bermusik. Hasil penelitian yang dilakukan di Universitas Johann Wolfgang Goethe di Frankfurt memperli-

hatkan bahwa menyanyi mampu meningkatkan suasana hati, bahkan sistem kekebalan tubuh seseorang, sehingga tak mudah terserang penyakit. Pada penelitian lain di Universitas Willamette, Salem, Oregon, ditemukan ketika seseorang tengah memainkan alat musik seperti perkusi, drum lalu bernyanyi mengiringinya, tingkat konsentrasinya bertambah lebih besar ketimbang yang hanya mendengarkan musik.

248

Sayangi hewan peliharaan. Mungkin ini tampak aneh, tapi nyata. Dari hasil penelitian yang diadakan di Universitas Wilkes, diketahui bahwa membelai anjing selama 18 menit membantu meningkatkan sekresi imunoglobulin (IgA) yang membantu melindungi tubuh dari kuman. Selain itu, membuat hewan peliharaan merasa senang, kita pun akan turut senang karena memicu pelepasan bahan kimia ke dalam otak yang meningkatkan fungsi kekebalan tubuh. Maka itu, sering-seringlah membelai dan memberi makan hewan peliharaan Anda



249

Makanan tiga warna. Sayuran dan buah berwarna merah, oranye, kuning, dan hijau kaya akan karotenoid yang membantu sel imun melindungi tubuh

dan membunuh virus. Selain itu, makanan tersebut juga mengandung antioksidan dan vitamin A serta C yang memperkuat sel sehingga mereka mampu menangkal berbagai bakteri jahat.

250

Makan bakteri baik. Produk yang mengandung probiotik tertentu telah terbukti mampu mencegah atau mengurangi masalah gastrointestinal, urogenital, dan masalah pernapasan. Pilihlah makanan atau suplemen berprobiotik yang mengandung *Lactobacillus rhamnosus* GR-1 atau GG, *L casei* Immunitas, dan *Bifidobacterium animalis* DN 114 001. Jangan langsung percaya dengan produk bertuliskan 'probiotik' atau 'acidophilus'.

251

Hindari tidur larut malam. Usahakan tidur tidak terlalu malam agar energi tubuh terisi kembali. Disarankan, sebaiknya tidur selama 7-8 jam. Dalam sebuah penelitian diketahui bahwa perempuan yang beristirahat cukup memiliki sel darah putih pelindung tubuh yang lebih banyak ketimbang yang kurang istirahat.

252

Salurkan hobi. Lakukanlah kegiatan yang merupakan hobi atau sesuatu yang senang Anda lakukan seperti melukis atau bermain puzzle setiap hari. Dengan begitu, tingkat stres Anda akan berkurang karena sel imun bersirkulasi meningkatkan hormon kortisol, sehingga tubuh Anda pun terhindar dari kuman.

253

Jangan abaikan sarapan. Banyak orang menyepelekan sarapan, padahal tidak mengonsumsi makanan di pagi hari menyebabkan turunnya kadar gula dalam darah. Hal ini berakibat pada kurangnya masukan nutrisi pada otak yang akhirnya berakhir pada kemunduran otak.

254

Jangan terlalu banyak makan. Terlalu banyak makan mengeraskan pembuluh otak yang biasanya menuntun kita pada menurunnya kekuatan mental.

255



Berhentilah merokok. Merokok ternyata berakibat sangat mengerikan pada otak kita. Bayangkan, otak kita bisa menyusut dan akhirnya kehilangan fungsi-fungsinya. Tak ayal di waktu tua kita rawan Alzheimer.

256

Kurangi gula. Terlalu banyak asupan gula akan menghalangi penyerapan protein dan gizi sehingga tubuh kekurangan nutrisi dan perkembangan otak terganggu.



257

Hindari polusi. Otak adalah bagian tubuh yang paling banyak menyerap udara. Terlalu lama berada di lingkungan dengan udara berpolusi membuat kerja otak tidak efisien.

258

Jangan menutup kepala saat tidur. Tidur dengan kepala yang ditutupi merupakan kebiasaan buruk yang



sangat berbahaya karena karbondioksida yang diproduksi selama tidur terkonsentrasi sehingga otak tercemar. Jangan heran kalau lama-kelamaan otak menjadi rusak.

259

Memutar mata. Sama halnya dengan peregangan bahu atau kaki, memutar bola mata dapat membuat mata Anda rileks kembali. Latihan ini juga dapat meningkatkan sirkulasi, yang juga memungkinkan peningkatan jumlah nutrisi dan aliran oksigen ke daerah mata. Menurut Chinese Holistic Health Exercises, latihan memutar mata dapat dilakukan dengan posisi duduk atau berbaring. Buka mata dan putar searah jarum jam setidaknya 20 kali. Berkedip beberapa kali dan kemudian ulangi dengan memutar mata dengan arah yang berlawanan.

260

Jarak fokus. Latihan fokus pada jarak dapat memperbaiki dan membangun kembali penglihatan Anda. Setelah sekian lama mata fokus pada objek dengan jarak dekat, seperti melihat komputer, televisi, dokumen atau objek-objek lain, luangkan waktu beberapa menit setiap hari untuk ke luar ruangan yang memungkinkan mata Anda melihat dengan fokus

pada objek yang jauh. Untuk melakukan latihan ini, temukan objek terjauh yang dapat Anda lihat dan fokuslah pada objek tersebut. Biarkan mata Anda merasakan perbedaan fokus jarak jauh dan dekat. Ini bisa menghindarkan mata Anda menjadi cacat atau menggunakan kacamata.

261

Hindari makanan dan minuman instant. Pengawet yang terdapat pada makanan kemasan seperti mie, sarden, kecap, saos, dan berbagai minuman instant menyebabkan penurunan kinerja organ sehingga rentan terhadap penyakit. Selain itu, pengawet juga menyebabkan kanker.

262

Tertawa sebagai olahraga. Gerakan saat tertawa merupakan salah satu jenis latihan ringan yang bermanfaat bagi kesehatan. Ketika tertawa akan terjadi peregangan otot pada wajah, meningkatkan denyut nadi dan mempermudah penyebaran oksigen ke jaringan tubuh. Namun, hal ini bukan alasan untuk melewatkan latihan di gym, tapi tertawa bisa membuat jantung Anda 'panjang umur'. Dan yang lebih penting lagi, tertawa bisa mengurangi stres dalam sekejap.



263

Asam folat. Asam folat sangat dibutuhkan bagi perempuan yang berada dalam masa subur. Hal ini karena asam folat dapat membantu mencegah cacat tabung saraf lahir yang berkembang di awal kehamilan. Karena itu penting untuk mengonsumsi asam folat sebelum dirinya menyadari bahwa ia telah hamil.

264

Kalsium. Perempuan harus mengonsumsi kalsium yang cukup untuk membantu membangun massa tulang di masa-masa awal pertumbuhan, serta mengurangi risiko osteoporosis yang membuat hilangnya kepadatan tulang.



265

Lindungi sendi. Pelajari mekanika tubuh yang tepat, ini berguna untuk mengurangi stres pada sendi. Hindari gerakan-gerakan yang kiranya dapat membahayakan sendi, karena sendi akan lebih rentan terhadap kerusakan ketika bengkak dan sakit. Hindari pula meletakkan sendi pada posisi yang sama dalam jangka waktu lama. Bangun dan bergeraklah agar sendi tidak kaku. Istirahatlah sebelum Anda merasa lelah atau sakit.

266

Manfaat yang ditawarkan oleh putih telur. Bagian yang berwarna bening ini sama sekali tidak berlemak (bandingkan dengan kuning telur yang mengandung 5 gr lemak, 2 gr-nya lemak jenuh). Jumlah lemak

jenuh pada kuning telur sudah mampu memenuhi sekitar 8 persen dari jumlah asupan yang disarankan dalam sehari. Sementara itu, putih telur juga mengandung 1,3 mcg folat, 6,6 mcg selenium, 2,3 mg kalsium, 3,6 mg magnesium, dan 4,9 mg fosfor.

267

Ubah posisi tubuh secara perlahan. Anda bisa mengurangi pusing saat berdiri dengan cara berdiri perlahan. Sebelum bangun dari tempat tidur di pagi hari, tarik nafas dalam-dalam selama beberapa menit, kemudian duduk perlahan sebelum berdiri. Untuk melawan efek gravitasi, cobalah tidur dengan sedikit mempertinggi kepala tempat tidur Anda. Jika mulai mengalami gejala saat berdiri, silangkan paha Anda dalam posisi seperti gunting dan tekan, atau letakkan salah satu kaki di pinggir kursi dan condongkan badan ke depan sejauh mungkin. Gerakan ini mendorong darah bergerak dari kaki ke jantung Anda.

268

Hilangkan bau mulut. Banyak cara untuk mengatasi permasalahan seputar bau mulut yang sangat mengganggu ini, antara lain dengan menggunakan daun sirih. Rebus 10 lembar daun sirih dengan 3 gelas air

hingga tersisa 1 gelas, biarkan hingga mendingin. Setelah air agak dingin, minum atau gunakan air daun sirih ini untuk berkumur-kumur setiap pagi. Lakukan cara ini secara rutin setiap pagi hari dan rasakan khasiatnya.



269

Memutihkan gigi. Untuk mendapatkan gigi putih dan bersih secara alami dan murah, kita dapat menggunakan kulit buah lemon bagian dalamnya, dengan cara menggosokkannya secara langsung ke seluruh gigi depan selama lebih kurang 3 menit. Setelah itu bersihkan gigi dengan cara berkumur. Lakukan hal ini secara rutin setiap hari agar lebih cepat terlihat hasilnya. Yang harus diingat adalah jangan pernah menggosokkan kulit lemon secara langsung setelah menggosok gigi.

**270**

Pengobatan amandel. Untuk perawatan dan pengobatannya dilakukan beberapa langkah sebagai berikut: diusahakan untuk minum banyak air atau cairan seperti sari buah, terutama selama demam. Jangan minum es, sirup, es krim, makanan dan minuman yang didinginkan, gorengan, makanan awetan yang diasinkan, dan manisan. Berkumur air garam hangat 3-4 kali sehari. Menaruh kompres hangat pada leher setiap hari. Diberikan terapi antibiotik (atas petunjuk dokter) apabila ada infeksi bakteri dan untuk mencegah komplikasi.

271

Pecat dua serangkai yang jahat ini. Lemak dan gula. Ketika tubuh diberi gula, ia menanggapi dengan melepaskan insulin. Karena insulin adalah jenis hormon yang berurusan dengan penyimpanan, hormon ini memudahkan penyimpanan sel-sel lemak ke

dalam gudang. Maka ketika Anda makan gula, usahakan agar asupan lemak pada saat itu serendah mungkin. Selain itu, lemak dan gula bila sedang bersama-sama dapat meningkatkan nafsu makan Anda ke tingkat yang sulit dikendalikan. Makanan manis menyebabkan peningkatan kadar gula dalam darah, yang, karena reaksi berantai dalam tubuh, membuat selera makan Anda memuncak. Maka gabungkan minuman manis Anda dengan buah-buahan segar atau sereal tanpa gula, alih-alih dengan donat atau coklat batangan dan permen.

272

Kangkung. Tanaman bernama daerah kangkueng (Sumatera), pangpung (Nusa Tenggara), kangko (Sulawesi), utangko (Maluku) ini enak rasanya dan memiliki kandungan gizi cukup tinggi. Selain vitamin A, B1, dan C, juga mengandung protein, kalsium, fosfor, besi, karoten, hentriakontan, sitosterol. Herminia de Guzman Ladion, pakar kesehatan dari Filipina, memasukkan kangkung dalam kelompok “tanaman penyembuh ajaib”. Di negara itu, tanaman ini dipakai untuk menyembuhkan sembelit dan obat bagi mereka yang sedang melakukan diet. Akar kangkung juga berguna untuk mengobati penyakit wasir.



273

Posisi duduk saat Anda melakukan pekerjaan atau sedang asyik di depan komputer bisa saja menjadi penyebab sakit kepala. Perbaiki posisi duduk Anda. Usahakan jangan menempatkan punggung terlalu rendah. Hal ini dapat menyebabkan sakit pada bagian lain seperti otot leher dan bahu yang menegang dan membantu proses terjadinya sakit kepala.

274

Energi positif. Keluarkan energi positif di dalam diri kita dengan selalu berpikiran optimis dalam menghadapi setiap permasalahan. Sadarilah bahwa dalam setiap permasalahan pasti ada jalan keluarnya. Sebaiknya jangan bersikap terlalu keras pada diri sendiri karena setiap rencana yang telah kita buat belum tentu dapat tercapai. Bersikaplah lebih fleksible sehingga kita dapat lebih menikmati indahny hidup.

275

Kendalikan emosi. Cara termudah untuk mengendalikan emosi adalah dengan minum air putih yang banyak saat emosi mulai memuncak. Air putih dapat menenangkan emosi dan membantu kita untuk berpikir lebih jernih. Emosi yang berlebihan justru dapat memicu terjadinya stres. Bersikaplah lebih sabar dan berpikir lebih luas agar memahami setiap masalah dengan jernih.

276

Terbuka. Jangan pendam masalah kita sendirian. Seperti pepatah yang mengatakan, “itulah gunanya teman”. Dengan berbagi cerita kepada orang yang kita percaya, maka beban kita akan terasa lebih ringan

dan tidak mengendap di dalam pikiran. Tingkatkan rasa humor, secara klinis, humor dapat juga digunakan untuk mengatasi rasa stres, dan humor juga perlu dilakukan agar syaraf tidak terlalu tegang dan tubuh dapat berelaksasi.

277

Pelajari hal-hal baru, keahlian baru, tantangan baru. Dengan menerima tantangan, lobus frontal otak akan aktif bekerja untuk mengoordinasi berbagai bagian otak untuk menyelesaikan suatu problem atau untuk menyerap informasi baru. Kalau kita hanya melakukan apa yang biasa kita lakukan, lobus frontal tidak akan aktif, karena bagian-bagian otak yang berhubungan dengan pekerjaan itu akan melakukan secara mekanis.

278

Bercakap-cakap. Hasil penelitian menunjukkan bahwa otak kita akan aktif bila kita terlibat dalam pembicaraan dua arah. Satu arah tidak berguna. Jadi, mungkin ini penyebab orang demam panggung, karena pada waktu naik ke panggung dia jadi lebih sadar diri karena otaknya jadi lebih aktif.

279

Lakukan apa yang disukai, dan belajarlah menyukai apa yang dilakukan. Jika kita melakukan sesuatu karena kita suka, emosi kita akan terlibat, dan otak akan sangat aktif dalam proses tersebut. Ingatan juga akan menjadi lebih kuat. Ini sebabnya kita bisa lebih ingat lirik lagu kesukaan kita, atau hal-hal yang lain yang kita sukai.

280

Hal utama agar Anda selalu awet muda adalah dengan selalu berjiwa muda, bersemangat, humoris dan percaya diri. Bila Anda selalu merasa muda, Anda pun akan awet muda.

281

Bergaul dan aktif secara sosial. Pergaulan dan kegiatan sosial membuat Anda tidak merasa kesepian dan memiliki makna dalam hidup. Bila Anda sibuk memikirkan diri Anda sendiri, Anda mungkin malah akan mudah depresi dan terkungkung oleh masalah Anda sendiri. Kelilingi diri Anda dengan orang-orang yang optimistis dan penggembira. Jauhi para pengeluh yang hanya membuat hidup Anda terasa sempit.

282

Aktivitas Otak. Kemampuan otak biasanya menurun karena penuaan, terutama kemampuan memori jangka pendek (di mana tadi kuncinya?) dan kemampuan konsentrasi/fokus. Anda juga menjadi mudah bingung dan marah. Penting sekali untuk menjaga kemampuan otak Anda agar tetap prima. Permainan seperti teka-teki, game komputer dan lainnya bagus untuk melatih otak Anda. Anda juga dapat mempertimbangkan untuk mengambil kursus, belajar bahasa dan keterampilan baru agar otak Anda terus tertantang.

283

Bersihkan wajah setiap pagi dan sore hari untuk mencegah timbulnya jerawat. Selain itu kurangi asupan gula dalam tubuh, karena hal itu membuat insulin dikeluarkan lebih banyak dan meningkatkan jumlah komedo.

284

Kurangi Karbohidrat. Rahasia tersebut terletak pada karbohidrat yang kita makan. Di seluruh penjuru dunia, karbohidrat menjadi makanan wajib untuk penyumbang energi, namun ternyata karbohidrat ini yang paling bertanggung jawab atas penuaan yang kita alami. Kok bisa? Ternyata umur panjang dan awet muda dikendalikan oleh dua gen di dalam tubuh kita, gen yang mendorong proses penuaan dan gen yang membuat kita tetap muda. Kedua gen ini terkait dengan gen yang mengendalikan insulin, di mana hubungannya adalah jika gen pengendali insulin ini aktif, maka gen mendorong proses penuaan menjadi aktif dan gen 'tetap muda' menjadi tidak aktif. Para ahli menyarankan pengurangan konsumsi karbohidrat hingga 75% dari jumlah normal. Dengan konsumsi karbohidrat berkurang, maka gen pengendali insulin juga lebih sedikit digunakan sehingga gen pendorong proses penuaan lebih terhambat. Penemuan ini didasari penelitian Prof. Kenyon pada cacing yang masa hidupnya meningkat dari 18 hari menjadi 144 hari dengan aktivitas yang sama seperti saat cacing itu muda.

285

Jalan kaki. Siapa sangka, lebih dari 10 ribu kasus kanker usus besar dan payudara bisa dicegah tiap tahun jika saja kita bersedia melakukan aktivitas jalan cepat setiap hari. Begitu diungkap ahli kesehatan.



Begini, dengan hanya meluangkan 45 menit dari aktivitas setiap hari dapat mencegah 5.500 kasus kanker payudara dalam setahun di Inggris. Sedikitnya 4.600 kanker usus besar juga dapat dihentikan perkembangannya jika kita bersedia bergerak lebih aktif sedikitnya 30 menit sehari, 5 hari seminggu, demikian hasil sebuah penelitian.

286

Magnesium. Magnesium mampu mengatasi rasa kembung saat pramenstruasi, nyeri payudara, dan memperbaiki suasana hati hingga 90 persen. Zat mineral ini menenangkan saraf, melemaskan otot-otot, dan membantu sel berfungsi secara optimal, bahkan saat kadar hormon kita berfluktuasi. Minumlah suplemen magnesium dengan dosis harian 200 mg – 400 mg (setengah di pagi hari, setengah pada malam hari) selama dua minggu sebelum menstruasi. Bahan makanan sumber magnesium adalah sayuran hijau, sereal, biji-bijian, kacang-kacangan, daging, dan susu.



287

Fosfor. Asupan fosfor yang kurang akan mengganggu proses pembentukan gigi. Akibat asupan fosfor yang kurang pula, gigi akan mudah keropos dan gampang terkena karies. Angka kecukupan asupan fosfor adalah 200-250 mg/hari untuk bayi, 250-400 mg/hari untuk anak-anak, sedangkan remaja dan orang dewasa dianjurkan mengonsumsi 400-500 mg/hari,

dan untuk ibu hamil/menyusui ditambah 200-300 mg/hr. Bahan-bahan makanan sumber fosfor antara lain: susu, keju, ikan teri, sarden, dan kacang-kacangan.

288

Lenyapkan debu. Seringlah membersihkan tempat-tempat yang kiranya bersarang debu. Upayakan membersihkan setiap sudut ruangan yang menjadi tempat berkumpulnya debu seperti sudut almari, kolong tempat tidur, sudut ruangan, maupun atap ruangan. Dengan membersihkannya kita akan terhindar dari penyakit pernafasan seperti asma, dan juga mengupayakan agar nyamuk tidak bersarang di rumah kita.

289

Pulang pada waktunya. Bila pekerjaan bisa dikerjakan besok dan Anda tidak diminta lembur, pulanglah pada waktunya. Ini akan membantu Anda memperoleh waktu lebih banyak untuk beristirahat dan bersantai bersama keluarga.

290

Minta cuti dan refreshing. Bila Anda sudah sangat penat, cobalah minta cuti pada atasan Anda. Gunakan cuti Anda untuk mengunjungi tempat-tempat yang Anda sukai, misalnya jalan-jalan ke gunung atau pantai. Bila mungkin, ajaklah anak atau keluarga Anda untuk berlibur bersama.

291

Alpukat. Alpukat atau avokad memiliki kandungan nutrisi yang sangat tinggi. Alpukat atau avokad seti-

daknya mengandung 11 vitamin dan 14 mineral yang bermanfaat.

Alpukat kaya akan protein, riboflavin (atau dikenal sebagai vitamin B2), niasin (atau dikenal sebagai

vitamin B3), potasium (atau lebih dikenal sebagai kalium), dan vitamin C. Selain itu alpukat mengandung lemak yang cukup tinggi. Namun jangan takut karena lemak pada alpukat mirip dengan lemak pada minyak zaitun yang sangat sehat. Lemak yang terkandung dalam alpukat adalah lemak tak jenuh yang berdampak positif dalam tubuh. Lemak pada alpukat juga digunakan dalam pembuatan sabun dan kosmetik.



292

Kurangi minum minuman atau makanan beralkohol. Jika Anda menderita tekanan darah tinggi, sebaiknya hindari konsumsi alkohol secara berlebihan. Untuk pria yang menderita hipertensi, jumlah alkohol yang diijinkan maksimal 30 ml alkohol per hari sedangkan wanita 15 ml per hari.



293

Pilihlah sabun dengan pH rendah atau banyak minyaknya agar tidak membuat kulit kering.

294

Melakukan body scrub dengan krim yang mengandung AHA. Rutinitas ini membantu mengangkat lapisan kulit mati dan merangsang pembentukan sel baru yang lebih kencang.

295

Sterofoam. Bahayanya yaitu jika makanan tersebut kontak langsung dengan lapisan sterofoam. Lapisan sterofoam tersebut jika terkena panas dapat mencairkan banyak residu sterofoam yang bisa menyebabkan endocrine disrupter akibat zat karsinogen yang beracun. Umumnya pembungkus makanan ini sudah menjadi salah satu pilihan pembungkus favorit tukang somay, tukang bubur ayam, tukang nasi, tukang nasi goreng, tukang mi tektek, tukang capcay, mie instan, dan lain sebagainya.

**296**

Hati-hati jika membeli makanan yang dibungkus kertas biasa, kertas koran, kertas majalah, dan lain sebagainya. Terkadang kertas pembungkus yang kontak langsung dengan makanan tidak didesain khusus untuk makanan sehingga mengandung zat berbahaya seperti timbal, karbon, dan lain sebagainya. Timbal dapat mudah berpindah ke makanan jika terkena minyak dan panas yang mampu menyebabkan pucat, kelumpuhan.

297

Botol dan gelas air minum seperti aqua, vit, 2tang, dan sebagainya dengan bahan polyethylene terephthalate atau PET mengandung zat karsinogen yang dapat membahayakan kesehatan tubuh manusia apabila terminum bersama minuman. Kemasan PET tersebut hanya aman digunakan beberapa kali saja, dengan suhu normal, tanpa dicuci-cuci, tidak kena sinar matahari.

**298**

Jangan beli alat makan melamin. Berdasarkan uji klinis terdapat sebagian merek produk melamin di Indonesia yang mengandung racun formaldehid atau formalin. Racun tersebut merupakan hasil polimerisasi yang tidak sempurna sehingga menghasilkan residu formaldehid yang menempel pada barang-barang tersebut. Apabila residu itu ikut nimbrung masuk ke dalam perut badan



kita melalui makanan dan minuman, maka bisa menimbulkan masalah kesehatan seperti kanker dan penyakit lain yang sangat berbahaya.

299

Atasi maag. Kini ada cara alternatif yang alami untuk mengatasi maag yaitu dengan buah pisang. Secara rutin makan buah pisang satu buah setiap pagi dan sore hari akan melindungi selaput lendir di lambung Anda dari asam lambung. Buah pisang kaya akan pektin yang memiliki efek yang baik bagi orang yang terserang maag.

300

Atasi panas dalam. Gejala dari penyakit ini biasanya adalah suhu badan panas dan sakit tenggorokan. Pengobatan selain dengan antibiotik, bisa dilakukan dengan mengonsumsi cincau. Gel cincau biasa dikonsumsi dalam bentuk minuman segar. Konsumsi cincau dapat digunakan sebagai obat penurun panas dalam, serta obat untuk gangguan pencernaan. Komponen kimia gel cincau sebagian besar berupa air dan serat sehingga cincau merupakan makanan rendah kalori yang dapat digunakan sebagai makanan diet.

**301**

Sedapat mungkin kurangi penggunaan minyak goreng saat menggoreng makanan, hal ini juga berlaku meski menggunakan minyak goreng terbaik sekalipun seperti olive oil. Jangan mengonsumsi makanan yang digoreng bila kita dalam kondisi penat, kecuali dalam kondisi tubuh yang fit.

302

Malam hari pkl 9-11: adalah pembuangan zat-zat tidak berguna/beracun (de-toxin) di bagian sistem antibodi (kelenjar getah bening). Selama durasi waktu ini seharusnya dilalui dengan suasana tenang atau mendengarkan musik. Bila saat itu seorang ibu rumah tangga masih dalam kondisi yang tidak santai seperti misalnya mencuci piring atau mengawasi anak belajar, hal ini dapat berdampak negatif bagi kesehatan.

303

Dini hari pkl 3-5: tubuh kita mengalami de-toxin di bagian paru-paru. Sebab itu akan terjadi batuk yang hebat bagi penderita batuk selama durasi waktu ini. Karena proses pembersihan (de-toxin) telah mencapai saluran pernafasan, maka tak perlu minum obat batuk agar supaya tidak merintangi proses pembuangan kotoran.

304

Pagi pkl 7-9: waktu penyerapan gizi makanan bagi usus kecil, harus makan pagi. Bagi orang yang sakit sebaiknya makan lebih pagi yaitu sebelum pk 6:30. Makan pagi sebelum pk 7:30 sangat baik bagi mereka yang ingin menjaga kesehatannya. Bagi mereka yang tidak makan pagi harap merubah kebiasaannya ini, bahkan masih lebih baik terlambat makan pagi hingga pk 9-10 daripada tidak makan sama sekali.

305

Temu lawak. Sejak dahulu, masyarakat Indonesia memanfaatkan temulawak untuk mengobati berbagai penyakit, yaitu sakit kuning, penurun panas, diare, merangsang nafsu makan, maag, perut kembung, dan pegal-pegal. Di samping manfaat di atas, temulawak juga dapat menurunkan lemak darah, menghambat penggumpalan darah sebagai antioksidan, dan memelihara kesehatan dengan meningkatkan daya imun tubuh. Daging buah (rimpang) temulawak banyak mengandung kurkumin. Kurkumin ini memiliki manfaat terutama sebagai antioksidan, melindungi hati dari toksitas alkohol, dan memperbaiki fungsi hati.

306

Pastikan makan malam terakhir Anda setidaknya tiga jam sebelum tidur. "Cobalah membiasakan diri makan buah atau segelas susu sebelum makan malam dan hindari minum teh atau kopi sebelum tidur."

307

Usai aktivitas melelahkan sepanjang hari, mandi di bawah pancuran bisa membuat diri lebih rileks dan tidur pun nyenyak.



308

Usahakan bangun pagi tak lebih dari pukul 6, karena akan membuat badan lebih segar dan siap melakukan aktivitas seharian tanpa kelelahan saat menjelang tidur kembali.

309

Ciptakan kamar tidur dengan sirkulasi udara yang baik. Asupan oksigen yang cukup akan membuat pikiran tenang dan menormalkan fungsi tubuh.

310

Hindari tidur siang terlalu lama. Tidur siang sekitar 45 menit tak masalah, asal jangan sampai 2-3 jam karena akan merusak pola tidur malam.

311

Hindari pikiran buruk menjelang tidur. Saat stres melanda, gunakan sejumlah trik menenangkan diri seperti meditasi atau yoga menjelang tidur.

312

Stel alarm dengan ukuran tidur 7-8 jam di pagi hari. Tidur selama waktu itu adalah yang terbaik untuk melakukan regenerasi sel-sel tubuh yang rusak. Sebab tidur kurang dari itu juga berbahaya bagi kesehatan.

313

Cengkeh. Sifat kimiawi dan efek farmakologis dari cengkeh adalah hangat, rasanya tajam, aromatik, berhasiat sebagai perangsang (stimulan), antiseptik, peluruh kentut (icarminative), anestetik lokal, menghilangkan kolik, dan obat batuk. Kandungan kimia pada cengkeh adalah karbohidrat, kalsium, fosfor, zat besi, vitamin B1, lemak, protein, dan eugenol. Sebagai obat tradisional, cengkeh memiliki khasiat



mengatasi sakit gigi, sinusitis, mual dan muntah, kembung, masuk angin, sakit kepala, radang lambung, batuk, terlambat haid, rematik, campak, dan lain-lain.

314

Buah kelapa. Khasiat buah kelapa memang sudah terkenal sejak lama. Masyarakat Indonesia biasa menggunakan air kelapa untuk mengobati demam, penawar racun, dan menetralkan racun karena obat. Bahkan, penduduk di Kepulauan Pasifik mempunyai tubuh yang sehat dan gigi yang kuat karena mereka terbiasa makan dengan



menggunakan kelapa. Sejumlah ahli meyakini, mengonsumsi makanan yang mengandung kelapa memberikan beberapa manfaat. Antara lain kadar kolesterol rendah, kesehatan tubuh terjaga, mencegah penyakit keturunan, dan sebagainya.

315



Atasi badan pegal. Siapkanlah 600 g batang serai segar berikut akar. Rebus dengan air. Air rebusan digunakan untuk mandi. Mandilah saat air masih hangat.

316

Asam jawa. Buah polong asam jawa mengandung senyawa kimia antara lain asam apel, asam sitrat, asam anggur, asam tartrat, asam suksinat, pectin dan gula invert. Buah asam jawa yang masak di pohon di antaranya mengandung nilai kalori sebesar 239 kal per 100 gram, protein 2,8 gram per 100 gram, lemak 0,6 gram per 100 gram, hidrat arang 62,5 gram per 100 gram, kalsium 74 miligram per 100 gram, fosfor 113 miligram per 100 gram, zat besi 0,6 miligram per 100 gram, vitamin A 30 SI per 100 gram, vitamin B1 0,34 miligram per 100 gram, vitamin C 2 miligram per 100 gram. Kulit bijinya mengandung phlobatannin dan bijinya mengandung albuminoid serta pati. Buah ini memiliki banyak khasiat yang di antaranya mengobati asma, batuk, sakit perut, bisul, jerawat, demam dan sariawan.



317

Tahukah Anda hormon endorphen, pematid rasa alamiah dan serotonin? Ketiganya adalah hormon yang dapat mengendalikan rasa sakit, dan ternyata senyum dapat menghasilkan hormon-hormon tersebut.

318

Kencur. Di kalangan masyarakat Jawa, dipadu dengan beras, kencur diolah menjadi minuman penyegar bernama beras kencur. Minuman ini juga digolongkan sebagai jamu karena konon memiliki khasiat



meningkatkan nafsu makan dan menghilangkan pegal linu. Minuman ini banyak dijual di pasar tradisional dan penjaja jamu keliling. Belakangan, industri jamu telah mengemasnya dalam bentuk bubuk, konsentrat, maupun minuman penyegar dalam kemasan kotak.

319

Mengonsumsi kentang sebelum tidur, tidak akan membebani lambung Anda. Tapi justru membantu membersihkan saluran pencernaan Anda dari asam yang mengganggu.

320

Puasa. Puasa sangat banyak manfaatnya, yaitu mengistirahatkan sistem pencernaan. Setelah puasa, sistem pencernaan ataupun pengeluaran sisa makanan baik daya kerjanya. Meningkatkan proses detoksifikasi. Puasa akan memperlancar mobilisasi dan

pengeluaran racun tubuh. Membantu menurunkan berat badan tanpa rasa lapar yang menyiksa. Banyak orang terkejut karena saat Ramadhan mereka hanya ingin makan sedikit dan bobot tubuh pun berkurang. Menurunkan tekanan darah tinggi tanpa obat. Puasa dapat menormalkan tekanan darah dan setelah puasa tekanan darah akan tetap ideal jika yang bersangkutan tetap menerapkan gaya hidup sehat.

321

Tilik kembali cara Anda menggunakan laptop. Posisi rendah dari layar laptop akan memperburuk postur tubuh Anda. Tempatkan laptop di atas tumpukan buku atau apapun yang bisa membuat laptop nyaman saat digunakan, bagi mata, bahu, juga punggung Anda.



322

Tubuh kita tidak dirancang untuk duduk dalam jangka waktu lama. Karenanya, otot tubuh lelah saat kita melakukannya. Pastikan Anda berdiri dari kursi kerja dan berjalan-jalan paling tidak setiap 30 menit. Tak perlu jauh, misal ke toilet atau pantry untuk mengambil minum.

323

Saat duduk, hilangkan semua hambatan di bawah meja. Setiap benda di bawah kaki mengakibatkan posisi duduk Anda sedikit sulit. Jika kaki Anda ti-

dak bisa mencapai lantai, pastikan ada penopang di bawahnya.

324

Menjaga kesehatan gigi dan mulut dengan menggosok gigi dan lidah secara benar. Bersihkan sela-sela



gigi dengan benang gigi. Jika menggunakan cairan kumur, jangan memakai cairan dengan kandungan alkohol di atas 25 persen karena memicu risiko kanker rongga mulut.

325

Jangan meletakkan dokumen antara Anda dan keyboard. Dengan meletakkan sebuah benda di antara Anda dan keyboard yang digunakan, itu akan membuat Anda semakin sulit mencapai keyboard. Alhasil, otot bahu dan leher mengalami ketegangan. Kalau ingin mengetik isi sebuah dokumen, sebaiknya gunakan penopang dokumen sehingga memiliki ketinggian yang sama dengan monitor Anda.

326

Keju yang rendah karbohidrat, tinggi kalsium dan mengandung fosfat, dapat memperkuat email gigi, meningkatkan produksi air liur dan mengurangi pertumbuhan karang gigi.



327

Ganti kursi kerja. Gunakan kursi kerja yang menawarkan penopang lebih baik untuk tubuh Anda yang pada akhirnya membantu mengoreksi postur tubuh.

328

5 obat yang wajib ada di rumah yaitu: 1. Acetaminophen. Obat dengan kandungan ini umumnya diminum untuk mengatasi demam, dan nyeri. Bagi orang dewasa, obat jenis ini juga bisa untuk menyembuhkan sakit kepala. 2. Ibuprofen. Ibuprofen membantu mengurangi nyeri, bengkak dan peradangan. Obat jenis ini umumnya digunakan sebagai obat sakit kepala. Selain itu, obat ini juga digunakan untuk mengurangi sakit otot, nyeri haid, flu dan nyeri selepas pembedahan. 3. Krim antibiotik atau obat antiseptic. Obat ini cocok untuk dipakai di beberapa situasi. Misalnya, luka potong, luka tergores, dan gigitan serangga. 4. Krim untuk luka bakar. Luka bakar bisa menjadi masalah serius. Pastikan Anda memilih obat luka bakar yang efektif menangani luka bakar ringan. Terutama obat yang bisa mengurangi rasa sakit, dan menyembuhkan dengan cepat. 5. Obat batuk dan flu. Seringkali batuk dan flu bisa dialami tanpa diduga, bahkan di tengah malam. Agar bisa kembali tidur



nyenyak, Anda bisa meredakan batuk dan flu dengan obat yang biasa Anda minum. Lagi-lagi, jangan lupa untuk mengecek tanggal kedaluarsa.

329

Toilet umum. Sebelum digunakan, lap terlebih dahulu dudukan toilet dengan menggunakan tisu. Jangan meletakkan tas atau dompet di lantai kamar mandi, meskipun lantai terlihat bersih. Jika terdapat gantungan letakkan tas di sana atau gantungkan tas di bahu jika memang tidak ada tempat untuk menaruhnya. Usahakan untuk menghindari kamar mandi tengah, karena umumnya tempat tersebut terkumpul lebih banyak bakteri. Cobalah pilih kamar mandi pertama yang kemungkinan masih lebih bersih dan tidak banyak mikroorganismenya. Tarik celana atau rok hingga mencapai betis untuk menghindari terkena semprotan air, tapi jangan terlalu rendah karena berisiko menyentuh lantai kamar mandi.

**330**

Kulit adalah pertahanan pertama melawan seluruh elemen dari luar tubuh, seperti mikroorganisme, angin dan polutan. Di permukaan kulit terdapat struktur mantel asam. Mantel asam adalah lapisan film yang bersifat asam di permukaan kulit yang berfungsi melindungi kulit. Lapisan ini memegang peranan penting sebagai bagian integral dari fungsi perlindungan stratum korneum. Membersihkan kulit dengan sabun atau detergen dapat menyebabkan hilangnya mantel asam. Pencucian berulang-ulang mengubah stratum korneum dan fungsi perlindungan.

an, termasuk pH kulit. Jika mantel asam menjadi rusak, atau hilang keasamannya, kulit menjadi lebih rentan rusak dan infeksi.

331

Segeralah membersihkan keringat setelah berolahraga, atau mandi setelah berenang.

332

Hindari suhu panas. Temperatur udara yang tidak bisa diprediksi patut diwaspadai. Orang akan lebih mudah trauma atas sengatan panas yang terjadi akibat cuaca ekstrem. Biasanya panas sebelum terjadinya hujan benar-benar menyengat. Anggota yang sangat muda, manula, dan ibu hamil paling rentan terhadap serangan cuaca panas. Adapun gangguan kesehatan yang biasa dihadapi adalah: heat stroke, dehidrasi, masalah pernapasan, dan gangguan paru-paru. Terkadang panas berlebihan yang panjang menyebabkan asap dan polusi udara dua kali lebih parah.

333

Minimalkan penyebab penyakit. Dalam cuaca seperti ini waspadai juga faktor perantara penyakit. Serangga, nyamuk, dan hewan pengerat biasanya lebih sering muncul dan bisa menjangkiti manusia. Kalau sudah begitu biasanya penyebaran penyakit menjadi lebih cepat. Ditambah sanitasi yang buruk dan air bersih yang langka, penyakit demam berdarah, malaria, dan diare bisa mewabah di mana-mana. Untuk itu bersihkan rumah, pekarangan, dan tempat-tempat yang perlu bersih dari sumber penyakit.

334

Proaktif pada kondisi cuaca. Sedia payung sebelum hujan, bukan lagi sekadar peribahasa tapi penerapan terbaik dalam cuaca seperti sekarang. Rajin-rajinlah ikuti ramalan cuaca. Dan walaupun tidak begitu mengikuti, gunakan insting Anda. Sedia jaket, baju hangat, jas hujan dalam mobil, motor, ataupun tas Anda. Tindakan ini minimal menyelamatkan dari risiko terkena demam, flu, batuk dan pilek. Jangan lupa juga siapkan selalu tabir surya, minum banyak-banyak air putih, dan jangan lupa banyak minum vitamin.

335

Kegiatan luar ruang. Akhir pekan sebenarnya saat yang sempurna untuk beraktivitas di luar rumah dan melakukan sesuatu yang menyenangkan. Ada banyak aktivitas luar rumah yang bersifat suka-suka tapi menyehatkan seperti jalan-jalan ke pantai, hiking, jalan di taman, main pingpong atau voli pantai bareng.

336

Belanja sehat. Selain jalan, berbelanja sehat juga bisa jadi kegiatan menarik. Buatlah stok makanan sehat, perbanyak sayuran dan buah-buahan, serta makanan berserat. Artinya, Anda harus mengurangi makanan kalengan dan yang mengandung bahan pengawet.

337

Ini resep yang mungkin jarang dicoba atau bahkan tidak pernah Anda dengar. Tapi banyak saudara kita di belahan dunia lain percaya, mencuci hidung dengan air garam dapat melegakan tenggorokan dan pernapasan, dan tentu saja menyembuhkan flu.

338

Terkadang batuk dan pilek disertai sakit perut. Cara terbaik mengatasinya adalah dengan memperbanyak makan pisang.

339

Catat informasi di bawah ini. Untuk orang flu, blueberry berfungsi sebagai aspirin alami, wortel mengandung beta karoten yang melancarkan peredaran darah, merica bisa meredakan sinus. Jika disertai batuk ada baiknya juga mencampur jahe dalam teh Anda.

340

Buatlah sup dengan bawang yang banyak. Sup ayam yang banyak mengandung bumbu bawang putih dan merah merupakan penisilin alami dan cara termudah menambah tenaga dan mengurangi rasa lelah.

341

Hati-hati terhadap kafein. Minuman berkafein seperti kopi, teh dan cola mungkin bisa meningkatkan energi, namun pemakaian yang berlebihan akan mendatangkan masalah dan menurunkan kinerja fisik Anda.



342

Hindari pil tidur. Apakah Anda sering mengantuk sesudah makan siang? Penyebab utamanya adalah utang tidur. Tubuh masih memiliki hak untuk tidur yang tidak akan Anda berikan, dan mungkin Anda pikir bisa digantikan dengan secangkir kopi. Dr. William Dement dari Stanford University Amerika Serikat yang

dijuluki Bapak Tidur menyatakan, utang tidur itu harus dilunasi dengan tidur ekstra. Kalau tidak, tubuh tetap akan merasa lelah dan mengantuk.

343

Berlatih relaksasi dan bersantai. Kecemasan yang terus menerus akan menghabiskan energi. Cobalah belajar teknik relaksasi seperti meditasi atau yoga. Kehidupan modern melelahkan, jadi cobalah bersantai di akhir pekan.

344

Bila Anda duduk di dekat AC atau kipas angin, coba kurangi aliran udara yang melewati mata.

345

Anda hobi membaca? Kegemaran yang satu ini tak hanya dapat menambah wawasan tapi juga bisa menjadi solusi jitu dan murah untuk meredam stres. Membaca meskipun hanya selama enam menit diyakini para peneliti dapat merilekskan pikiran dan mengurangi tingkat stres yang Anda alami.

346



Kurangi konsumsi garam untuk menghindari penumpukan cairan.

347

Puasalah. Pengaruh mekanisme puasa terhadap kesehatan jasmani meliputi berbagai aspek kesehatan, diantaranya yaitu: Memberikan kesempatan istirahat kepada alat pencernaan. Pada hari-hari ketika tidak sedang berpuasa, alat pencernaan di dalam tubuh bekerja keras, oleh karena itu sudah pantas-

nya alat pencernaan diberi istirahat. Membersihkan tubuh dari racun dan kotoran (detoksifikasi). Dengan puasa, berarti membatasi kalori yang masuk dalam tubuh kita sehingga menghasilkan enzim antioksidan yang dapat membersihkan zat-zat yang bersifat racun dan karsinogen dan mengeluarkannya dari dalam tubuh. Menambah jumlah sel darah putih. Sel darah putih berfungsi untuk menangkal serangan penyakit sehingga dengan penambahan sel darah putih secara otomatis dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Menyeimbangkan kadar asam dan basa dalam tubuh. Memperbaiki fungsi hormon, meremajakan sel-sel tubuh. Meningkatkan fungsi organ tubuh.

348

Ganti camilan dengan buah apel. Apel merupakan slow food. Buah ini mengandung serat sebanyak 5 gr, atau 20 persen dari kebutuhan asupan harian Anda. Karena keras, apel mengharuskan Anda untuk mengunyah dengan sabar, dan hal ini bisa memberikan sinyal pada tubuh bahwa Anda kenyang, sebelum Anda terlalu banyak mengonsumsi kalori. Pemanis alami dalam apel memasuki aliran darah secara bertahap, membantu Anda menjaga kadar gula darah dan tingkat insulin tetap stabil, sehingga Anda merasa kenyang lebih lama. Hal ini kebalikan dari snack dengan pemanis buatan, yang membuat Anda cepat lapar kembali.



349

Agar tak cepat pikun, sediakan selalu apel di kulkas Anda. Apel membuat Anda pintar. Mungkin karena meningkatkan produksi asetilkolin, zat kimia yang mentransmisikan pesan antara sel-sel saraf, apel diperkirakan dapat menjaga otak tetap tajam seiring pertambahan usia, meningkatkan memori, dan berpotensi mengurangi kemungkinan mendapatkan penyakit Alzheimer, demikian menurut sebuah penelitian terbaru dari University of Massachusetts at Lowell. Penelitian ini memang baru dilakukan terhadap binatang. Namun tak ada salahnya bila Anda mulai mencoba membiasakan diri untuk mengonsumsi makanan ringan bergizi ini.

350

Setelah makan gorengan, makanlah buah apel. Apel bisa menurunkan kolesterol. Berkat dua komponen kunci, pektin (sejenis serat) dan polifenol (salah satu antioksidan kuat), apel dapat menurunkan kadar kolesterol darah dan mencegah oksidasi kolesterol jahat, proses kimia yang mengubahnya menjadi plak yang menyumbat arteri. Untuk memaksimalkan manfaat apel, makan apel bersama kulitnya. Kulit apel memiliki dua sampai enam kali senyawa antioksidan.

**351**

Buatlah jus apel. Apel mampu melawan kanker. Hasil uji laboratorium menunjukkan bahwa beberapa senyawa dalam buah yang berair mengekang pertum-

buhan sel kanker, tapi akan bekerja secara maksimal saat apel dimakan seluruhnya (minus batang dan biji, tentunya). Orang yang mengonsumsi apel lebih dari satu dalam sehari akan menurunkan risiko beberapa jenis kanker (mulut, esofagus, usus besar, payudara, ovarium, prostat, dan lain-lain) sebesar 9 - 42 persen.

352

Makanlah tahu dan tempe. Produk kedelai adalah makanan sumber yang kaya isoflavones, kelompok phytoestrogen yang bertindak seperti estrogen dalam tubuh. Menurut penelitian, oestrogen bermanfaat karena dapat mengurangi risiko penyakit jantung dan kanker. Penelitian menunjukkan, wanita Asia lebih sedikit mengidap kanker rahim. Hal ini disebabkan tingginya konsumsi produk kedelai di kawasan ini sebanyak 25 kali lebih besar dibanding negara-negara barat.

353

Sering-seringlah minum susu kedelai. Sebuah riset yang dilakukan para peneliti belum lama ini menunjukkan, konsumsi minuman kedelai dapat memperbaiki penampilan perempuan. Dalam riset, perempuan pasca-menopause yang mengonsumsi minuman kedelai secara teratur setiap hari selama tiga bulan, cenderung memiliki perut lebih ram-



ping dibanding rekan mereka yang minum susu. Kedelai mengandung isoflavon, yang strukturnya sama dengan estrogen dan menempel pada reseptor estrogen di lapisan lemak. Jadi, secara teori isoflavon pada kedelai dapat membantu mengatur metabolisme lemak tubuh.

354

Hati-hatilah dengan kentang goreng dan teman-temannya. Siapa yang tak tergoda dengan kelezatan kentang goreng. Kerenyahan dan sensasi rasanya saat disajikan hangat membuat ketagihan. Namun, bagi Anda yang keranjingan makanan ini, sebaiknya tetap waspada. Kandungan acrylamide dalam kentang goreng diduga meningkatkan risiko mengidap penyakit kanker, terutama pada wanita muda. Acrylamide adalah senyawa organik dengan rumus kimia C_5H_5NO . Senyawa ini dapat terbentuk pada bahan makanan berkarbohidrat tinggi, seperti jagung, kentang, singkong, dan tepung-tepungan yang disajikan dengan digoreng, dipanggang, atau dibakar pada suhu di atas 120 derajat celsius. Sejumlah makanan, seperti keripik kentang, atau produk berbahan kentang lain, seperti kentang goreng, cereal (produk sarapan pagi), produk-produk bakery (roti panggang), dan produk yang dibuat dari jagung atau tepung jagung, diyakini memproduksi acrylamide dalam pengolahannya. Hal ini terjadi karena penyiapannya secara umum memerlukan suhu tinggi dan waktu cukup lama, apalagi bila terjadi perubahan warna menjadi kecoklatan (terlalu matang) atau hangus.

355

Hentikan pemakaian narkoba. Analisis atas 27 otak para pengguna zat adiktif kokain telah membuat tim ahli pimpinan Dr. Hans C. Breiter dari Massachusetts General Hospital Boston (AS) berkesimpulan bahwa volume otak pengguna zat adiktif kokain berukuran sangat kecil dan itu berdampak pada aktifitas pengguna zat adiktif.

356

Bersihkan plak gigi Anda. Dr Ali El-Solh dari University of Buffalo New York (AS) mengingatkan agar semua orang bisa menjaga kesehatan gigi. Menurut penelitian kecil yang dilakukan Dr Ali menunjukkan bahwa gigi yang kotor atau bahkan sampai terjadinya `plak` akan membuat sang pemilik gigi bisa mengalami penyakit paru-paru dan pneumonia. Dr Ali melakukan investigasi atas 8 pasien di sebuah rumah sakit yang mengalami penyakit pneumonia. Dari pengamatan ini Dr Ali dengan jelas melihat bahwa penyakit pneumonia yang diderita oleh 8 pasien itu akibat plak pada gigi mereka sendiri. Untuk mencegahnya Anda dapat melakukan pembersihan plak di dokter gigi minimal 6 bulan sekali.

**357**

Hindari Berpakaian Ketat Saat Tidur. Pakaian tidur atau piyama hampir selalu berpotongan longgar. Hal itu memang sengaja untuk kenyamanan tidur kita. Tetapi ada alasan yang lebih ilmiah dikemukakan

Dr. Maruyama dari Sapporo, Jepang. Bahkan menurutnya selagi tidur sebaiknya tidak menggunakan pakaian dalam yang biasanya ketat di badan. Kata-nya, pakaian yang menekan perut atau dada, bisa menekan saraf sehingga memengaruhi fungsi organ yang bersangkutan. Berdasarkan eksperimen, hal itu dapat menimbulkan berbagai kelainan, seperti diare, sembelit, pusing dan gatal. Dr. Bunkichi dari Tokyo, Jepang, juga mendukung pendapat Dr. Maruyama.

358

Pakailah jeruk nipis sebagai bahan minuman, campuran sayur maupun sambal. Rasa jeruk nipis yang asam bisa membantu membersihkan nikotin yang terdapat pada gigi dan mulut orang yang suka merokok. Dari kandungan berbagai minyak dan zat di dalamnya, jeruk nipis dimanfaatkan untuk mengatasi disentri, sembelit, ambeien, haid tak teratur, difteri, jerawat, kepala pusing atau vertigo, suara serak, batuk, bau badan, menambah nafsu makan, mencegah rambut rontok, ketombe, flu, demam, terlalu gemuk, amandel, penyakit anyang-anyangan (kencing terasa sakit), mimisan, dan radang hidung.



359

Minumlah susu dan produk olahannya. Setiap kenaikan 1.000 miligram kalsium sehari atau lebih akan mampu mengurangi 15% resiko dari kanker usus pada wanita dan 10% pada pria. Dalam publikasinya, Dr Eunyong Cho mengatakan melalui data yang di-

dapatnya, konsumsi susu dan kalsium bisa mengurangi risiko dari terkena kanker usus. Hasil penelitian Dr Eunyong Cho dipublikasikan oleh The Journal of the National Cancer Institute.

360

Makanlah buah belimbing. Belimbing tergolong buah yang dapat menurunkan kadar kolesterol 'jahat' dalam tubuh. Bahkan belimbing mampu mencegah timbulnya penyakit hepatitis. Buah ini merupakan sumber vitamin, khususnya vitamin A dan C, sebagai antioksidan tangguh dalam memerangi radikal bebas. Buah ini pun mampu membantu mencegah penyebaran sel-sel kanker, meningkatkan daya tahan tubuh dan menghindari sariawan. Adapun kandungan pektin pada dinding sel belimbing mampu mengikat kolesterol dan asam empedu yang terdapat dalam usus dan membantu pengeluarannya. Belimbing memiliki kandungan energi kalori, protein, lemak, karbohidrat, mineral, kalsium, fosfor, zat besi, vitamin A, vitamin B1, vitamin C, serat, dan air. Selain itu belimbing juga memiliki kandungan serat yang baik sehingga dapat membantu melancarkan proses pencernaan, dan mengandung kadar kalium tinggi, serta natrium yang rendah sebagai obat hipertensi.



361

Sesekali berliburlah ke daerah pegunungan atau berjalanlah di area persawahan. Pemandangan alam yang indah dan warna hijau pepohonan membantu kita untuk merasa rileks, menenangkan pikiran dan memperlancar metabolisme tubuh. Udara yang sejuk dan bersih juga membantu membersihkan paru-paru Anda dari polusi udara perkotaan. Selain itu dengan memandang ke arah pepohonan di kejauhan dapat meningkatkan kualitas penglihatan Anda.

362

Tanamlah pohon di halaman rumah atau letakkan pot tanaman di rumah Anda. Dengan meletakkannya di sekitar Anda, Anda dapat menghilangkan stres dan kelelahan dengan memandangnya. Posisikan tempat duduk di ruang kerja Anda menghadap tirai, sehingga Anda senantiasa bisa melihat tanaman saat membuka tirainya.

363

Waspada jika Anda kencing dalam jumlah banyak dan sering. Bisa jadi Anda mengalami kelebihan gula darah. Segera periksakan darah Anda ke laboratorium untuk menjaga kondisi tubuh. Jika ternyata gula darah Anda tinggi, segera lakukan diet dan rajinlah berolahraga.

364

Pilihlah mentega daripada margarin. Baik mentega dan margarin mengandung kadar kalori dalam jumlah yang sama. Namun mentega mengandung lemak alami yang mampu memperkuat tulang dan menyumbang banyak nutrisi. Adapun konsumsi mar-

garin yang berlebihan bisa memperburuk kondisi beberapa penyakit seperti radang usus besar dan arthritis. Zat pengeras yang dipergunakan dalam proses produksi margarin mengandung nikel dan kadmium. Nikel adalah logam beracun yang bila dikonsumsi secara berlebihan bisa mengakibatkan masalah pada paru-paru dan ginjal. Kadmium adalah salah satu logam yang paling beracun. Zat ini bisa menyebabkan penyakit serius seperti arteriosclerosis dan tekanan darah tinggi.

365

Jangan takut makan sate kambing. Anda sebenarnya tak perlu takut memakan daging kambing karena daging itu ternyata lebih menyehatkan ketimbang jenis daging lainnya. Dalam 100 gram daging kambing, terdapat 154 kalori, 9,2 mg lemak, dan 3,6 mg lemak jenuh. Sedangkan, pada 100 gram daging sapi terdapat 207 kalori, 14 mg lemak, dan 51 mg lemak jenuh. Selain itu, daging kambing juga salah satu sumber zat besi, vitamin B, kolin, dan selenium terbaik. Vitamin B akan membantu tubuh memba-kar lemak, sedangkan kolin dan selenium mampu menangkal kanker. Yang harus Anda takuti adalah lemak dan jerohan kambing, karena kandungan kalori dan kolesterolnya sangat tinggi. Karena itu sebelum memasaknya, pastikan buang dahulu semua sumber lemaknya.

DAFTAR PUSTAKA

Caffeine. www.medicinenet.com/caffeine/article.htm

Food and Cooking Tips for Healthier Cuisine.

healthfood-guide.com/healthfoodvitamin.aspx

healthfood-guide.com/tea

healthfood-guide.com/greentea

healthfood-guide.com/healthsupplement

healthfood-guide.com/healthysnacks

healthfood-guide.com/HealthBenefitsOfCarrots

healthfood-guide.com/healthyoils.aspx

healthfood-guide.com/Probiotics

healthfood-guide.com/HealthFoodDrink

healthfood-guide.com/obesitycure

healthfood-guide.com/citrusFruitFlavonoid

healthfood-guide.com/HealthBenefitsOfBroccoli

healthfood-guide.com/papayahealthbenefits

healthfood-guide.com/HealthBenefitsOfGrapes

healthfood-guide.com/HealthBenefitsOfApples

healthfood-guide.com/HealthBenefitsOfOnions

healthfood-guide.com/HealthBenefitsOfSpinach
healthfood-guide.com/ginger
healthfood-guide.com/spicesbetterthanasprin
healthfood-guide.com/tumeric
healthfood-guide.com/dietexercise
healthfood-guide.com/foodnutrition
healthfood-guide.com/honey
healthfood-guide.com/tomatohealthbenefits.aspx
healthfood-guide.com/HealthBenefitsOfBroccoli.aspx
healthfood-guide.com/dietexercise.aspx
healthfood-guide.com/DarkChocolateHealthBenefits.aspx
Health Tip: Omega 3s Are Essential Fatty Acids. www.medicinenet.com
Stress Management How to Reduce, prevent, and Cope with Stress. helpguide.org/mental/
Sugar's effect on your health. www.healingdaily.com/detoxification-diet/sugar.htm
www.coolwalking.com/benefits
www.helpfulhealthtips.com/tips/cancer-care/
www.helpfulhealthtips.com/cold-flu-treatment/
www.helpfulhealthtips.com/ways-to-reduce-calories-in-the-body/
www.helpfulhealthtips.com/tips/blood-disorders/
www.lifemojo.com/lifestyle/top-10-health-benefits-of-lemon-water-1422542

www.lifemojo.com/lifestyle/health-benefits-of-peanuts-1224195

www.lifemojo.com/lifestyle/health-benefits-of-almonds-8040361

www.lifemojo.com/lifestyle/health-benefits-of-soybean-2685183

www.lifemojo.com/lifestyle/health-benefits-of-banana-3988410

www.lifemojo.com/lifestyle/health-benefits-of-pineapple-2925256

www.lifemojo.com/health-guides

www.medicinenet.com/food_and_cooking_tips

www.soya.be/benefits-soy-milk

www.therunnersguide.com/benefitsofrunning