

10 Kiat Hidup Sehat Tanpa Obat

Artikel ini diambil dari www.eramuslim.com
dan ditulis kembali dalam format pdf oleh:
Ikhsan Setiawan
E-mail: Nashki@dejawa.net

Hidup yang multikompleks dewasa ini membuat kita bisa terlanda "penyakit" aneh yang sulit diatasi, baik oleh kekebalan tubuh sendiri maupun obat-obatan. Bagaimana kiatnya agar kita tetap sehat tanpa harus sering berobat. Sudah bukan rahasia lagi bahwa tubuh kita mempunyai sistem kekebalan yang mampu melindungi badan dari serangan penyakit. Itu kalau sistemnya bekerja! Kadang-kadang suka ngadat. Kalau sudah begitu, ya apa boleh buat! Kita terpaksa berobat. Namun, niscaya juga tidak ada salahnya, mencoba berbagai kiat hidup mencegah penyakit tanpa tergantung pada obat-obatan. Di mana-mana, mencegah sebelum terjadi itu lebih baik daripada mengobati yang sudah telanjur marak. Berikut 10 tips yang dapat dipakai untuk itu:

1. Kenali Diri Anda, Baik Fisik Maupun Kejiwaan

Ini agak filosofis, memang, tetapi sebenarnya justru di sini letak kunci segalanya. Dengan mengenali diri sendiri, kita dapat mengetahui kelemahan fisik tubuh kita, lalu dapat memutuskan apa yang baik dan boleh dilakukan bagi tubuh, dan apa yang tidak. Orang yang tanpa disadari telah keenakan menyantap makanan yang asin secara berlebihan, misalnya, lama-kelamaan merasakan tubuhnya berubah, seperti cepat merasa pusing, berkurang keseimbangan tubuhnya, dan sering merasakan aneka gejala tidak enak badan. Setelah memeriksakan badan ke dokter, baru diketahui tubuhnya mulai mengidap "penyakit" tekanan darah tinggi. Kalau sejak itu ia berusaha sungguh-sungguh untuk mengurangi makanan asin dan berlemak, sambil melakukan olahraga ringan secara teratur, maka "penyakit"-nya tidak mudah kumat, dan ia tidak perlu sering pergi ke dokter lagi. Bila Anda mempunyai keluhan seperti itu, seyogianyalah mencontoh orang yang mengenal kelemahan dirinya sendiri itu. Begitu juga orang yang mudah marah dan sukar mengendalikan diri karena tidak mengenal kekurangan dirinya sendiri. Setelah mengenal kelemahannya, dan mau memperbaiki kebiasaannya yang merugikan, lama-lama ia mahir menjaga agar tidak mudah terpancing emosinya. Itu berkat ia berusaha mengenal dirinya sendiri juga.

2. **Tidak Terburu-buru Merasa Sakit**

Hanya karena bersin, batuk, atau agak demam, orang telah memutuskan untuk minum obat. Padahal acap kali setelah dibiarkan tiga hari, gejala sakit itu hilang sendiri. Tubuh memang mempunyai kemampuan untuk menyembuhkan sendiri. Hanya dengan beristirahat cukup, gejala sakit itu sudah hilang sendiri. Gejala pusing kadang bahkan dapat hilang hanya karena menghirup udara segar di taman yang tidak tercemar udara knalpot. Gejala batuk dan bersin memang merupakan tanda serius juga, bahwa tubuh sedang berusaha mengeluarkan kuman penyakit dari saluran pernapasan. Demam berkeringat merupakan tanda tubuh sedang melawan serangan kuman. Kalau gejala itu berlangsung selama tiga hari, karena beratnya serangan, ya apa boleh buat, kita ke dokter untuk konsultasi medis.

3. **Mengusahakan Variasi Makanan Sehari-hari**

Melakukan variasi santapan, berangkat dari asumsi bahwa ada bahan makanan tertentu yang lebih bermanfaat daripada jenis makanan biasa sehari-hari. Kalau ini kita pakai sebagai selingan bagi jenis makanan sehari-hari, maka kedua kelompok bahan itu dapat saling melengkapi. Bila kita terbiasa makan daging ayam dan sapi, sebaiknya mengubah kebiasaan itu, dan sekali-sekali makan ikan segar, tempe, dan tahu sebagai selingan. Bahan ini mempunyai kadar lemak tak jenuh yang banyak, dan berpotensi mengurangi risiko tekanan darah tinggi. Sebaliknya, kalau kita terbiasa makan ikan, tempe, dan tahu telur saja sehari-hari, pada suatu kesempatan makan santapan istimewa pada kondangan temanten, atau arisan keluarga besar, ambil saja daging ayam atau sapi. Protein daging hewan berperan mempertahankan laju pertumbuhan tubuh dan mengganti sel-sel jaringan yang rusak. Begitu juga dengan sayuran. Kalau hari demi hari kita makan sayur mayur hijau, karena beranggapan bahwa yang serba hijau itu pasti bagus, sesekali perlu variasi menyantap sayuran dan buah-buahan tidak hijau, seperti tomat, wortel, jagung muda, paprika merah (sebagai sayur), pisang, mangga, apel, jeruk (sebagai pencuci mulut).

4. **Menyesuaikan Konsumsi dengan Tingkatan Umur**

Jumlah zat gizi yang diperlukan tubuh berbeda-beda bergantung pada umur, jenis kegiatan, dan kondisi tubuh (dalam keadaan sakit atau sehat). Pada anak-anak dan remaja yang sedang giat-giatnya tum-

buh, kelima unsur dalam makanan (karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral, serta air) sangat diperlukan, sehingga tidak perlu dibatasi. Sebaliknya, pada orang dewasa dan lanjut usia, pembatasan itu mutlak perlu. Karbohidrat dan lemak sebagai penghasil energi harus dikurangi jumlahnya, mengingat kegiatan fisik mereka sudah menurun. Cara mengurangi karbohidrat dan lemak ialah dengan mengurangi porsi nasi dan goreng-gorengan. Sebaliknya, vitamin dan mineral serta air justru harus dimakan dengan cukup. Zat-zat ini sangat perlu untuk memperlancar metabolisme dalam tubuh, dan meningkatkan daya tahannya. Hanya perlu diingat bahwa yang paling baik ialah memakai vitamin alamiah, seperti yang terkandung dalam buah dan sayuran segar. Sedangkan air yang diminum harus yang steril, aman dari kuman, seperti air mineral yang benar memenuhi syarat sebagai air mineral. Boleh juga air biasa yang selalu sudah direbus lebih dulu. Lebih kurang 60 dari bobot badan kita berupa air atau cairan. Itu berarti kita harus minum air lebih banyak daripada unsur makanan yang lain. Orang yang sedang sakit dan terpaksa minum obat, malah harus minum air lebih banyak lagi. Penderita "penyakit" sulit buang air, bisa tertolong dari penderitaannya dengan setiap hari minum 2 - 3 gelas air putih sebelum pergi ke belakang. Konsumsi protein pada orang dewasa dan lansia juga perlu dikurangi, meskipun tidak sebanyak pengurangan karbohidrat dan lemak. Cara mengurangi protein ini ialah dengan mengganti menu makanan sumber protein hewani dengan makanan sumber protein nabati, yang kadar proteinnya kurang atau hanya sedikit. Misalnya, kacang-kacangan, tahu, dan tempe.

5. Berolahraga Secara Teratur Sesuai Kemampuan

Berolahraga bertujuan memperlancar peredaran darah, dan mempercepat penyebaran impuls urat saraf ke bagian tubuh atau sebaliknya, sehingga tubuh senantiasa bugar. Banyak orang berpendapat, tanpa olahraga pun kita sebenarnya juga sudah bergerak badan mirip olahraga, kalau melakukan pekerjaan fisik sehari-hari seperti menyapu lantai, membersihkan rumah, mencuci, dan menjemur pakaian. Tetapi apakah "olahraga" semacam ini dapat kita lakukan secara teratur dan berkesinambungan? Itu masalah tersendiri! Diperlukan kemauan yang kuat, berdasarkan keyakinan bahwa olahraga itu mutlak perlu agar badan tetap bugar, karena peredaran darah diperlancar tadi. Pada gilirannya ini dapat meningkatkan kekebalan tubuh. Para penderita tekanan

darah tinggi, penyakit jantung, infeksi paru-paru, dan kencing manis, hendaknya berkonsultasi ke dokter dulu untuk mengetahui jenis olahraga apa yang cocok. Biasanya olahraga yang intensitasnya rendah dan dilakukan tidak terlalu lama. Orang normal yang tidak mengidap penyakit, sangat baik memilih olahraga yang kapasitas aerobiknya tinggi seperti renang, aerobik yang high impact, naik sepeda stasioner, dan jogging.

6. Selalu Menjaga Kebersihan

Lingkungan bersih di rumah, halaman, dan kompleks hunian memberi suasana segar dan nyaman. Sebuah penelitian di Amerika Serikat menunjukkan bahwa kelompok rumah yang mempunyai halaman dan lingkungan tertata baik, hijau, dan asri, mempunyai persentase kesehatan penghuninya jauh lebih baik daripada kelompok rumah miskin tanaman. Lingkungan bersih membuat tubuh kita juga bersih, baik jasmani maupun rohani. Kondisi ini mampu mencegah penyakit jasmani seperti infeksi kulit, alergi debu, flu, bronkitis, dan "penyakit" rohani seperti stres, frustrasi dan depresi, biang kerok menurunnya sistem kekebalan tubuh.

7. Meluangkan Waktu untuk Bersantai

Meluangkan waktu tidak berarti minta istirahat lebih banyak dari pada bekerja produktif sampai melebihi kepatutan. Tidak! Meluangkan waktu untuk istirahat itu sebentar saja, dan ini perlu, untuk setel kendo sejenak di antara ketegangan jam sibuk bekerja sehari-hari. Ini perlu dilakukan secara rutin. Bersantai juga tidak berarti harus melakukan rekreasi yang melelahkan, tetapi cukup berkumpul membicarakan masalah keseharian dengan rekan sekantor, tetangga atau keluarga di rumah. Bukan tidak mungkin, mereka dapat membantu memecahkan masalah, atau setidaknya meringankan beban pikiran. Bersantai seorang diri dengan merenung dan mawas diri juga perlu. Makin sering dan rutin ini dilakukan, makin bagus keseimbangan jiwa kita. Tidur nyaman juga bentuk bersantai seorang diri. Stamina akan pulih dengan cepat, dan keseimbangan hormon dalam tubuh juga cepat tercapai. Tubuh letih dan pikiran kusut kalau dibiarkan berkepanjangan (sampai dibawa ke kamar tidur), akan menurunkan daya kerja sistem kekebalan tubuh. Pada gilirannya memudahkan serangan penyakit.

8. *Back to Nature*

Trend pada awal dekade 1990-an di negeri Barat ini dilandasi pengalaman bahwa gaya hidup pada zaman modern mendorong orang mengubah kebiasaan makan, seperti misalnya lebih sering menyantap makanan kalengan, sambal botolan, atau buah awetan. Juga jarang bergerak badan karena kemudahan memakai alat bantu rumah tangga, seperti mencuci pakaian dengan mesin cuci, menyapu lantai dengan penyedot debu, bepergian dengan kendaraan, padahal cuma dekat dan lebih sehat dilakukan dengan jalan kaki. Tubuh kita jadi manja, karena jarang bergerak, sehingga mudah sakit karena lembek. Sebaliknya, seorang pendekar silat, walaupun hidup di tengah zaman modern, selalu sehat tubuhnya karena masih sering berjalan kaki, latihan rutin dengan menggerakkan badan, dan tidak memakai alat bantu hasil teknologi modern yang membuat orang jadi lembek. Untuk kembali dekat dengan alam, kita bukannya harus ikut menjadi pendekar silat, tetapi setidaknya hindari bahan makanan kalengan, dan malah memperbanyak makan sayuran dan buah yang segar.

9. Mengolah Pernapasan

Mengolah pernapasan berarti mengatur cara dan frekuensi bernapas agar lebih efisien. Dengan menghirup udara (oksigen) perlahan-lahan dalam hitungan 15 kemudian melepaskannya kembali pelan-pelan juga dalam hitungan 15, kita bisa menahan oksigen dalam badan lebih lama daripada biasanya. Oksigen akan dipakai oleh organ tubuh secara efektif, walaupun jumlahnya cuma sedikit. Selama ini kita bernapas dengan frekuensi yang tidak teratur. Kadang lambat, kadang cepat. Oksigen yang dihirup juga cepat keluar lagi. Belum sampai dimanfaatkan dengan baik, sudah keburu keluar. Dalam satu menit kita bernapas lima kali atau lebih. Tetapi, dengan latihan teratur frekuensi bernapas itu bisa kurang dari lima kali dalam semenit. Setiap kalinya selalu dalam, dan berdaya guna. Akibatnya, oksigen yang dihirup cukup sedikit saja, tetapi sudah efektif. Organ tubuh akan menyesuaikan diri dengan ketersediaan oksigen yang sedikit ini, dan itu justru menguntungkan tubuh. Sebab, dengan oksigen sedikit, tetapi toh sudah efektif itu, tubuh tidak kebanjiran hasil pernapasan berupa CO₂ banyak-banyak, yang tidak baik bagi kesehatan.

10. **Menggemari Bacaan Kesehatan**

Ungkapan "Tak kenal maka tak sayang, tak sayang maka tak cinta" sangat pas untuk menyindir orang yang ingin tubuhnya sehat, tetapi tidak mau bersusah payah mendekati bacaan tentang kesehatan. Kalau dekat, kita akan tahu seluk-beluk kesehatan itu lebih baik, dan kemudian dapat memakainya untuk menyusun siasat menghindari gangguan penyakit.