

Dr. HONG JOON CHUN

Ketua Forum Pengobatan Integratif Korea

MAU

MINUM

OBAT

SEUMUR

HIDUP?



Sembuh dari Kanker, Hipertensi, Diabetes, Ginjal, dan Penyakit Kronis Lain secara Alami

3 TAHAP METODE
PENGobatan
ALAMI

Makan Sayuran Mentah
Program Puasa
Detoksifikasi

**MAU MINUM OBAT
SEUMUR HIDUP?**



Qanita membukakan jendela-jendela bagi Anda untuk menjelajahi cakrawala baru, menemukan makna dari pengalaman hidup dan kisah-kisah yang kaya inspirasi.

**MAU MINUM OBAT SEUMUR HIDUP?:SEMBUH DARI KANKER, HIPERTENSI, DIABETES,
GINJAL, DAN PENYAKIT KRONIS LAIN SECARA ALAMI**

Diterjemahkan dari *Disease is Too Easy: The Whole Cure Is Answer for All Disease* karya Hong Joon Chun, terbitan The Editor Publishing Company, Seoul, 2013

Penerjemah: Claudia Kurnia Penyunting naskah: Kanya Puspokusumo Proofreader: Kamus Tamar
Desainer sampul: Wirastuti Digitalisasi: Nanash

Copyright © 2013 by Hong Joon Chun All rights reserved. Indonesian language copyright © 2017
MIZAN Publishing House Indonesian translation edition arranged with The Editor Publishing
Company through Eric Yang Agency Inc. Hak terjemahan ke dalam bahasa Indonesia ada pada
Penerbit Qanita

Agustus 2017 Diterbitkan oleh Penerbit Qanita PT Mizan Pustaka Anggota IKAPI Jln. Cinambo No.
135 (Cisaranten Wetan), Ujungberung, Bandung 40294 Telp. (022) 7834310 – Faks. (022) 7834311 e-
mail: qanita@mizan.com <http://www.mizan.com>

ISBN 978-602-402-076-7

E-book ini didistribusikan oleh Mizan Digital Publishing Jln. Jagakarsa Raya No. 40, Jakarta Selatan
12620 Telp. +6221-78864547 (Hunting); Faks. +62-21-788-64272 website: www.mizan.com e-mail:
mizandigitalpublishing@mizan.com twitter: @mizandotcom facebook: mizan digital publishing

Apresiasi



Abad ke-21 ditandai dengan era 4D, yaitu *Digital* (informasi), *DNA* (ilmu kehidupan), *Design* (pikiran dan raga), dan *Divinity* (spiritual), yang mengarah pada kesejahteraan manusia. Sejahtera berarti hidup dengan baik dan meninggal pun dengan cara baik. Kehidupan sejahtera hanya akan didapatkan jika kondisi fisik dan mental pun dalam keadaan baik dan sehat. Dokter Hong Joon Chun memberikan cara untuk mendapatkan kehidupan sejahtera melalui teori berdasarkan ilmu dan filosofi yang dapat dipraktikkan secara nyata dalam kehidupan sehari-hari dengan mudah. Singkatnya, buku ini sangat bagus dan layak diperhitungkan karena berisi kumpulan ilmu pengetahuan dan pengalaman seorang ilmuwan sekaligus ahli bedah hebat.

—**Chung Sun**, Presiden Federasi Internasional Pengobatan Alami,
Presiden Lembaga Pengobatan Integratif Korea

Dokter yang luar biasa! Dengan teori, “Jika Anda merancang gaya hidup dengan baik, maka penyakit akan sembuh dengan sendirinya”, Hong Joon Chun dianggap sebagai dokter yang aneh. Dia berhasil menyembuhkan pasien yang tidak bisa disembuhkan oleh pengobatan modern. Dia adalah seorang dokter bedah yang menyatakan bahwa mengobati pikiran, mengonsumsi makanan alami, vegetarianisme, dan olahraga adalah bentuk pengobatan yang lebih efektif daripada pemberian obat-obatan, injeksi,

ataupun operasi. Jika Anda seorang pasien yang menginginkan kesembuhan sejati, bukan kesembuhan sementara, bacalah buku ini.

—**Park Seok Mu**, Ketua Dasan Institut, mantan Anggota Parlemen

Dokter Hong Joon Chun adalah mentor saya. Keterbatasan pengobatan modern yang hanya mengandalkan operasi dan pemberian obat-obatan telah menuntun saya pada pengobatan dengan cara mengatur pikiran dan asupan makanan, yang terbukti berhasil menyembuhkan banyak penyakit kronis. Enam belas tahun lalu, kondisi kesehatan saya sangat buruk akibat efek samping operasi dan kemoterapi untuk pengobatan kanker lambung. Dalam keadaan putus asa, berkat sistem pengobatan Gooda Mitsuo dan menjalani pengobatan dengan cara puasa, mengatur gaya hidup, dan olahraga, saya akhirnya berhasil lepas dari penyakit kanker. Berdasarkan kenyataan tersebut, saya menjadi percaya pada pengobatan alami dan percaya bahwa penyakit sebenarnya dapat disembuhkan dengan sikap dokter yang ramah dan selalu bersedia berkomunikasi, serta memberikan harapan kepada pasien. Saya merekomendasikan buku ini bagi siapa saja yang sedang menderita sakit. Buku ini akan menjadi panduan menuju sehat dan memberi Anda harapan.

—**Park Young Il**, Lulusan Universitas Inha Jurusan Ekonomi, Sekolah

Pascasarjana Perdagangan Internasional dan Logistik Sejak bertemu Dr. Hong Joon Chun untuk pertama kalinya 25 tahun lalu, saya sadar bahwa beliau sangat berbeda dengan orang lain. Bukan hanya karena seorang dokter bedah yang meragukan tindakan operasi, setiap ada kesempatan, beliau juga bercerita banyak hal, termasuk cerita menarik yang berbeda tentang Perang Vietnam 1960-an. Beliau adalah seorang dokter yang tidak melakukan cara pengobatan yang biasa. Semua perbedaan itu membuat saya selalu bersedia untuk mendengarkan ceritanya dengan saksama, dan juga memercayai metode pengobatannya yang tidak biasa.

—**Hang Sang Ik**, Dosen Fakultas Kedokteran, Universitas Nasional Seoul

Isi Buku



Apresiasi

Pengantar Semua Penyakit Dapat Teratasi dengan Penyembuhan Tubuh secara Menyeluruh

Bagian Pertama Sembuh dengan Mengikuti Alam – Penyembuhan Raga

- :: Penyakit Kronis Sembuh dengan Mudah
 - :: Penyebab Penyakit Hanya Satu: Pencemaran dalam Darah
 - :: Penyakit Tidak Bisa Sembuh Hanya dengan Pengobatan
 - :: Minum Obat Seumur Hidup? Pasti Sembuh Total?
 - :: Kanker Bisa Sembuh dengan Pengobatan Alami
 - :: Pola Hidup yang Salah Menimbulkan Penyakit
 - :: Ilmu Medis yang Baik Membuat Dunia Baik
- [Tren Kesehatan] **Mengapa Harus Sarapan?**

Bagian Kedua **Sembuh dengan Mengubah Pola Pikir – Penyembuhan Jiwa**

- :: Perubahan Jiwa Membawa Perubahan Raga
- :: Kekuatan Keyakinan untuk Menyembuhkan Penyakit
- :: Hati Menyelamatkan Kehidupan

[Tren Kesehatan] **Sebaiknya Konsumsi Sedikit Garam?**

Bagian Ketiga **Turunkan dan Hilangkan, Mendapatkan Kehidupan Sejati – Penyembuhan Raga, Jiwa, dan Spiritual**

:: Raga, Jiwa, dan Spiritualitas yang Sempurna :

:: 4 Faktor Eksistensi Manusia

:: 4 Penyebab Munculnya Racun dalam Darah

:: 4 Prinsip Membersihkan Darah – *Kosongkan dan Turunkan*

[Tren Kesehatan] Seberapa Baik Enzim dan Cuka untuk Tubuh Manusia?

Bagian Keempat Para Dokter Dunia yang Meneliti Pengobatan Alami

:: Gooda dan Ilmu Medis Pengobatan Alami

:: Takeguma dan Ilmu Medis Ekologisme

:: Simonton: Ilmu Medis Mental dan Fisik

:: Chopra dan Ilmu Medis Ayurveda

[Tren Kesehatan] Fakta Ilmu Gizi mengenai Kalori

Bagian Kelima Ruang Periksa Penyembuhan Alami Dokter Hong Joon Chun Penyakit Kronis dan Akut Sembuh dengan Mudah

:: Makanan dan Cara Makan

Makan Sedikit

Makan Sayuran Mentah

Program Puasa

:: Olahraga dan Istirahat

Berjalan di Bawah Sinar Matahari

Tidur Lebih Awal dan Istirahat Cukup

Berendam Setengah Badan, Mandi Air Hangat dan Air Dingin

Bergantian Sebelum Tidur

Olahraga Ikan Mas, Memperkuat Tulang Belakang dan Perut

Olahraga, Melancarkan Peredaran Darah

Olahraga Katak

Olahraga Pergelangan Kaki

Olahraga Seluruh Tubuh

:: Mengelola Perasaan dan Stres

Teknik Pernapasan

Tertawa sambil Tepuk Tangan

Buang Pikiran dan Perasaan Negatif
Relaksasi dan Imajinasi
Meditasi Cahaya
Berlutut 40 Menit
Metode Keyakinan
Mendaki Gunung untuk Meredakan Amarah dan Mendapat Berkah
Melepaskan Doktrin yang Mengikat
Pemulihan Hati melalui Bersyukur
Latihan Murah Hati

:: Praktik Terapan

Pijat Perut
Terapi Panas
Terapi Mandi Cuaca (Terapi Oksigen, Terapi Udara)
Moksibusi pada Dada Bagian Depan
Kompres Moster
Rendam Kaki dengan Air Hangat
Pijat Air Garam
Terapi Bekam
Menusuk Jari dengan Jarum
Terapi Minyak
Enema Kopi
Memukul-mukul Tubuh dengan Tongkat Bambu

:: Pengobatan Alami

Hiperlipidemia, Aterosklerosis
Hipertensi
Diabetes
Obesitas
Penyakit Jantung
Stroke
Kanker
Nyeri Kronis (Sakit Kepala, Nyeri Pundak, Sakit Pinggang, Nyeri Sendi, Encok)
Penyakit Autoimun (Reumatik Sendi, Lupus, Sindrom Behcet)
Penyakit Lever Kronis (Steatosis, Hepatitis)
Penyakit Ginjal Kronis (Sindrom Nefrotik, Glomerulonefritis, Pielonefritis)

Penyakit Organ Pencernaan Kronis (Radang Lambung, Asam Lambung, Gangguan Pencernaan, Sindrom Iritasi Usus, Sembelit, Diare)

Penyakit Kulit Kronis (Atopi, Alergi Kulit, Eksem, Psoriasis, Kutu Air)

Alergi Rinitis, Rinitis Kering, Radang Telinga Tengah

Vertigo, Telinga Berdenging, Keletihan Kronis

Tangan dan Kaki Dingin serta Kebas

Prostatitis, Hipertrofi Prostat

Gangguan Fungsi Kelenjar Tiroid, Pembengkakan Kelenjar Tiroid

Varises, Wasir

Parkinson

Rambut Rontok

Gangguan Saraf (Murung, Depresi, Insomnia, Mudah Panik, Tidak Tenang, Cemas)

Nyeri Menstruasi, Mioma Rahim

Glaukoma, Katarak

Penyakit Kronis Lain

Tentang Penulis

Pengantar



Semua Penyakit Dapat Teratasi dengan Penyembuhan Tubuh secara Menyeluruh

Para dokter sejawat memanggil saya dengan sebutan “dokter yang aneh”. Ini karena **saya tidak menggunakan obat, apalagi melakukan tindakan operasi untuk menyembuhkan pasien**. Selain itu, saya percaya bahwa **penyakit akan sembuh dengan sendirinya hanya dengan mengonsumsi makanan mentah atau sayuran segar**. Jadi, bisa dikatakan, saya sangat berbeda dengan dokter pada umumnya.

Namun, jika ditanya mengapa saya memilih menjalani peran seorang dokter yang berbeda dengan dokter lainnya, itu karena yang saya lakukan bermanfaat. Sejak tiga puluh tahun lalu, banyak orang datang untuk mendengar kuliah saya mengenai menyembuhkan penyakit dan meningkatkan kualitas hidup melalui cara sederhana dan mudah ini. Oleh karena itu, saya tidak bisa berhenti menyampaikannya.

Pada akhir 1970-an, segera setelah lulus dari fakultas kedokteran, saya menerima gelar dokter bedah dari Kwangju Christian Hospital. Saat kuliah, Dr.

R. B. Dietrick dari Amerika Serikat menjadi dosen kami. Kami semua sangat terpesona akan keahliannya, terutama keahlian bedah. Tidak heran jika beliau

dijuluki “tangan Tuhan”.

Dengan diajari oleh seorang dokter luar biasa seperti beliau, siapa pun ingin menjadi seorang ahli bedah. Tak terkecuali saya. “Saya juga pasti bisa menyembuhkan semua penyakit separah apa pun,” tekad saya. Namun, begitu menangani banyaknya pasien di ruang bedah, tekad saya mulai memudar. Ada pasien kanker yang kambuh kembali setelah saya operasi, ada juga pasien-pasien penyakit kronis yang tidak bisa sembuh total dengan operasi atau obatobatan. Ini membuat hati saya tidak tenang.

Begitu banyak pasien penderita hipertensi, diabetes, reumatik, penyakit kulit, dan radang hati kronis yang tidak bisa sembuh meski mengonsumsi obat seumur hidupnya. Saya pun berpikir, dalam era kedokteran modern saat ini, menyembuhkan penyakit harusnya menjadi sesuatu yang tidak sulit.

Pada pertengahan 1984, saya mendapat kesempatan mengunjungi Community Medical Center Heidelberg University di Jerman. Beruntungnya saya karena, di sana saya dapat melihat pengoperasian “pusat pengobatan alami” dalam skala kecil. Itu adalah tempat pengobatan, seperti klinik atau poli. Pusat pengobatan alami ini menjalankan pengobatan tradisional ala Timur, seperti pengobatan dengan sayur dan buah mentah, pengobatan air, metode pernapasan, pijatan, akupunktur, dan meditasi (yoga). Hal ini tentu bertentangan dengan saya yang mempelajari teknik pengobatan Barat. Sejak saat itu, saya mulai tertarik untuk mempelajari metode pengobatan secara natural.

Pada 1986, dua orang pasien klinik saya sembuh setelah tidak lagi menerima tindakan medis modern. Seorang pasien radang hati berusia 60 tahunan dan seorang lagi pasien jantung berusia 40 tahunan menerima diagnosis bahwa penyakit mereka tidak dapat disembuhkan. Dalam waktu bersamaan, mereka berdua datang ke klinik saya.

Saat itu, saya membaca buku karya Watanabe Sho (dokter di Institute of Japan Natural Medicine) dan Manaka Yoshio (profesor Comprehensive Study of Oriental Medicine dari Universitas Kitasato). Inti buku-buku tersebut menekankan bahwa *ilmu medis Barat modern hanya melihat dari sisi penyakit dan tidak melihat seluruh tubuh manusia sehingga penyakit tidak sembuh dengan baik*. Oleh karena itu, **teknik pengobatan perlu diubah ke cara alamiah supaya penyakit tersebut dapat sembuh dengan sendirinya**.

Saya membaca buku tersebut bersama kedua pasien itu, kemudian mulai melakukan pengujian. Sekitar enam bulan setelahnya, segala penyakit yang diderita kedua pasien tersebut hilang. Benar-benar mengejutkan. Saya pun tidak tahu mengapa hal itu bisa terjadi.

Lalu, saya memutuskan untuk menemui kedua dokter tersebut di Tokyo. Melalui kunjungan ini, saya mendapatkan satu ajaran berharga. Penyakit kronis yang sulit disembuhkan hanya timbul pada manusia dan binatang yang dipelihara oleh manusia. Penyakit tersebut dapat terjadi karena **melepaskan diri dari hukum alam**. Jika mereka kembali pada hukum alam, maka penyakit tersebut dapat sembuh dengan sendirinya.

Selama beberapa bulan tinggal di Jepang, saya belajar dunia medis baru dari para dokter yang berkecimpung dalam pengobatan alami. Profesor Gooda Mitsuo dari Universitas Osaka, Dokter Ando dari Fukuoka, Dokter Yanase dari Nara, Dokter Takeguma Yoshimitsu dari Kumamoto, Profesor Morishita dari Tokyo, Dokter Kachio dari Nagoya, dan khususnya Profesor Maruyama Hiroshi yang menuntut saya untuk memperdalam ilmu pengobatan tradisional *Dongui Bogam* (buku catatan pengobatan yang disusun oleh tabib raja bernama Heo Jun) dari Korea dan Ayurveda (ajaran pengobatan alternatif) dari India. Musim gugur tahun itu, saya mengunjungi Amerika Serikat dan menerima hadiah beberapa terbitan Harvard Press Center, dan juga *Encyclopedia of Natural Medicine* dan tentang Praktik Penyembuh/Pengobatan alami dari Profesor Bernard Lown, seorang ahli penyakit jantung dari Harvard Public School of Health.

Bagian Pertama buku ini, yaitu “Sembuh dengan Mengikuti Alam”, dapat dikatakan sebagai catatan pengalaman mengunjungi pasien untuk menerapkan ilmu yang telah saya dapatkan dari para dokter tersebut. Inti bagian ini adalah “*kekuatan untuk sembuh tidak datang dari tangan seorang dokter, melainkan dari alam*” dan “*jangan ingin menyembuhkan penyakit saja, tetapi **sembuhkanlah tubuh manusia yang sakit secara menyeluruh***”.

Sejak saat itu, saya tampil sebagai dokter yang sangat berbeda, yaitu dari seorang dokter bedah yang selalu bergantung pada peralatan medis menjadi seorang dokter naturalisme. “Ah! Akhirnya, saya bertemu dengan ilmu medis yang sebenarnya.” Muncul tekad lain dalam hidup saya.

Akan tetapi, kemudian saya menyadari bahwa satu metode pengobatan tidak berlaku untuk semua orang dan jenis penyakit. Ada dua pasien saya lainnya menunjukkan gejala penyakit dan menempuh pengobatan yang sama, tetapi satu pasien bisa sembuh dan satu pasien belum sembuh.

Kira-kira, mengapa hal ini bisa terjadi? Pertama kali, saya anggap hal ini tidak masuk akal. Setelah belajar dari para ahli medis, saya menyadari bahwa “**penyakit tidak akan sembuh jika kita tidak mengubah pola pikir**”. Saya pun semakin mengetahui fakta “*sembuh dengan mengubah pola pikir*” lebih

jelas lagi melalui Program *Feel, Body, and Destiny*-nya Tokuhiisa, seorang ahli mental dan fisik dari Jepang; *Real Life Program*-nya Taniguchi Masaharu; dan *Tension Relaxation and Imagination*-nya Carl Simonton, seorang dokter radiasi dari Amerika Serikat.

Bagian Kedua buku ini bertema “Sembuh dengan Mengubah Pola Pikir”, yang saya dapatkan dari para ahli mental dan fisik yang telah saya sebutkan sebelumnya, sekaligus dari pengalaman para pasien yang pernah saya tangani.

Pada 1991 dan 1992, saya menempuh *fellowship* kedokteran dan filsafat medis di Universitas Wisconsin Amerika Serikat sebagai profesor peneliti. Ini adalah sebuah keberuntungan bagi saya untuk mendalami teknik pengobatan lain setelah mempelajari Ayurveda. Melalui “meditasi transenden”, yang merupakan latihan utama dalam Ayurveda, saya mengenal dunia pengobatan murni dan alamiah.

Setelah itu, saya semakin menyadari bahwa pengobatan alami dapat menyembuhkan penyakit melalui *Consciousness Program* dokter kejiwaan David Hawkins. Pada 1994, saya menyelesaikan seluruh pelatihan Program Avatar yang dikembangkan oleh ahli psikologi pendidikan dari Amerika Serikat, Harry Palmer. Sejak saat itu hingga sekarang, saya aktif sebagai profesor yang mengajarkan seluruh program tersebut kepada orang banyak.

Melalui program tersebut, saya mempelajari bahwa “*Semua manusia adalah eksistensi spiritual yang memiliki kemungkinan tak terbatas, dan bukan sekadar raga yang terbatas*”.

Bagian Ketiga buku ini adalah tentang “Kosongkan dan Turunkan, Mendapatkan Kehidupan Sejati”. Ini adalah kisah sejati kehidupan dan pengalaman spiritual yang saya dapatkan melalui program tersebut.

Bagian Keempat, yaitu “Para Dokter Dunia yang Meneliti Pengobatan Alami”, memaparkan pandangan medis dari beberapa dokter yang muncul sejak Bagian Pertama sampai dengan Bagian Ketiga.

Latar belakang filosofis penyembuhan alami adalah ilmu kedokteran yang menyembuhkan tubuh manusia secara menyeluruh, atau lebih dikenal sebagai pengobatan holistik (*holistic medicine*). Artinya, meneliti penyembuhan secara komprehensif dari ketiga sisi, yaitu raga, jiwa, dan keruhanian. Jadi, buku ini menyampaikan penyembuhan raga, penyembuhan jiwa, dan penyembuhan ruhani.

Dalam ajaran Buddha, ada ungkapan “melebur jadi satu”. Begitu pula dalam dunia pengobatan. Semua teori, semua prinsip, dalam pengobatan melebur menjadi satu sistem yang sederhana. Anda dapat melihatnya dalam Bagian Ketiga buku ini. Pada bagian tersebut, terlihat peleburan dari berbagai

sistem pengobatan yang ada di dunia ini.

Saya memaklumi kemungkinan adanya bagian yang sulit disepakati dari buku ini. Ada beberapa bagian yang tidak dapat dijelaskan secara ilmiah sehingga terlihat tidak masuk akal. Saat menyampaikan mengenai cara hidup sehat dari dunia pengobatan tradisional, sering sekali saya dituntut harus menyertakan penjelasan dan bukti ilmiah. Akan tetapi, ilmu medis dan ilmu pengetahuan bukan merupakan sinonim. Ilmu medis tak hanya mencakup ilmu pengetahuan, tetapi juga ilmu psikologi, sosial, agama, dan lain-lain. Bahkan, ilmu medis dapat dikatakan sama seperti kesenian komprehensif yang dapat menyatukan semua aspek kehidupan manusia. Oleh karena itu, jangan menyamaratakan ilmu medis dengan ilmu pengetahuan. Ilmu medis dan ilmu pengetahuan hal yang berbeda. Ini seperti peribahasa yang mengatakan, melihat langit dari lubang bambu. Langit yang terlihat dari lubang bambu adalah selebar lubang bambu itu, padahal langit sebenarnya sangat luas.

Dalam sejarah kedokteran ribuan tahun lalu, ilmu yang dapat kita pelajari adalah teori mengatur kesehatan dan penyakit. Sebenarnya, teori tersebut tak dapat eksis selamanya. Seperti halnya banyak jalan menuju Roma, ada banyak cara menjelaskan kesehatan dan penyakit. Ilmu medis memiliki beberapa gambaran dan jenis yang dapat dinikmati dengan cara yang berbeda-beda. Dengan demikian, saya akan sangat berterima kasih jika penyampaian buku ini dapat dinikmati sebagaimana halnya karya seni.

Seseorang yang membaca buku ini bertanya kepada saya. “Apakah paparan Anda adalah peristiwa tidak logis?” Saya jawab, “Ya. Apa yang Anda katakan benar.” Alam dan kehidupan dapat diketahui jika dunia ilmu pengetahuan mengalami kemajuan. Selain itu, sifat asli alam dan kehidupan melebihi ilmu pengetahuan sehingga sangat sulit ditentukan dengan pasti. “Banyak hal mistis di sela-sela paparan Anda.” Saya pun membenarkan kembali. Alam dan kehidupan hanya dapat diketahui jika kita sudah menjalani dan mengalaminya.

Pengetahuan yang kita pelajari di rumah, sekolah, dan masyarakat adalah bahwa penyakit merupakan hal yang buruk. Oleh karena itu, penyakit harus disembuhkan dengan obat-obatan dan tindakan operasi. Misteri penyakit dan kesehatan sama seperti teka-teki yang sulit dipecahkan seumur hidup. Sejarah ilmu medis mengajarkan bahwa kesehatan dan penyakit tidak dapat diketahui dengan pasti melalui inteligensi manusia.

Sebagian besar pengetahuan mengenai ilmu pengobatan tradisional yang dipercaya banyak orang saat ini sama seperti permainan yang hanya dimainkan pada satu waktu dan tidak bisa menjadi kebenaran yang kekal.

Suatu hari, saya berkesempatan membaca di Perpustakaan Sejarah Kedokteran di Amerika Serikat mengenai jaringan bedah, yang diterbitkan sekitar 150 tahun yang lalu. Teknik pengobatan dan cara bedah yang dilakukan para dokter saat itu benarbenar banyak yang tidak masuk akal. Bagaimana kira-kira pandangan para dokter beberapa ratus tahun kemudian mengenai teknik pengobatan yang biasa dilakukan sekarang ini, misalnya tiga tahap pengobatan kanker, yaitu operasi, pencegahan, dan radiasi?

Ilmu medis ilmiah yang dipercaya oleh para dokter dan pasien saat ini, bisa jadi hal yang diragukan pada masa mendatang. Semua sistem pengobatan, termasuk ilmu medis ilmiah, *hanya dipercaya oleh orang-orang pada masa itu*, dan belum tentu dilanjutkan oleh generasi selanjutnya. Dengan kata lain, lebih banyak menyatakan kebenaran sesuatu dari sudut pandang tertentu saja. Oleh karena itu, dalam paparan di buku ini, tidak pernah saya tekankan bahwa itu adalah hal yang paling benar. Jika ada satu kebenaran yang tidak pernah berubah dalam dunia ini, maka itu adalah “kepercayaan dan pengalaman”. *Kita harus memercayai sesuatu jika ingin mengalami kebenaran tersebut.*

Bagian terakhir buku ini, yaitu cara-cara penerapan dari “Ruang Periksa Penyembuhan Alami”, sangat mudah dan sederhana. Saya pastikan bahwa **kesehatan dan kualitas hidup Anda akan meningkat jika percaya dan menerapkannya.**

Buku ini adalah buah dari pengajaran para guru mengenai alam dan kehidupan. Saya sangat berterima kasih kepada mereka. Saya juga berterima kasih kepada para pasien yang memercayakan kesembuhannya kepada seorang dokter yang masih banyak kekurangan seperti saya ini. Jika tidak ada dukungan dari Kim Tae Jing (penerbit Editor), buku ini juga tidak mungkin dapat diterbitkan. Saya mengucapkan banyak terima kasih kepada beliau. Sejatinya, saya adalah orang yang malas dan tidak bisa menulis buku dengan baik. Namun, berkat bantuan kedua putri saya, Seong Yong dan So Yoon, dalam mengatur isi buku, serta putra saya, Jin Woo, dalam menyelipkan gambar dalam buku agar dapat dimengerti dengan mudah oleh para pembaca, buku ini dapat terbit sebagai karya yang menakjubkan. Sekarang pun saya terus bersyukur dan berterima kasih kepada alam yang memberikan kesembuhan dan mengelola kehidupan kita semua.

Hong Joon Chun

Penyakit terjadi karena manusia melepaskan diri dari hukum alam.

Sejak tiga puluh tahun lalu, saya adalah dokter ekologi yang **tidak memberikan satu obat pun kepada puluhan pasien yang menderita penyakit kronis.**

Saya mengobati dengan menggunakan cara alami atau makanan mentah dan biji-bijian. Selain itu, saya juga mengajarkan mereka untuk menjalani kebiasaan hidup yang selaras dengan hukum alam.

Ternyata, banyak penyembuhan yang tidak pernah saya bayangkan sebelumnya melalui cara tersebut di era kedokteran modern ini.

Hasil ini sama sekali tidak berhubungan dengan kemampuan medis saya.

Penyakit tersebut sembuh berkat perubahan kebiasaan dan pola pikir para pasien.

BAGIAN PERTAMA

SEMBUH DENGAN MENGIKUTI ALAM

—Penyembuhan Raga



Penyakit Kronis Sembuh dengan Mudah

Saya mengelola klinik kecil di Gwangju. Meski klinik tersebut terletak di sudut kota, pasien yang datang tidak sedikit. Tak hanya dari Korea, banyak juga pasien yang datang dari luar negeri. Sering, saya merasa segan karena banyaknya orang yang datang dari jauh hanya untuk mendapatkan pengobatan. Saya merasa “kecil” karena ilmu yang saya punya tidak hebat.

Sebagian besar pasien yang datang menderita penyakit kronis, seperti hipertensi, diabetes, penyakit autoimun, dan kanker. Mereka semua berharap mendapatkan penyembuhan dari klinik saya. Pasien yang menderita hipertensi, diabetes, dan reumatik harus minum obat dengan teratur. Hal itu sangat melelahkan, jadi mereka ingin sekali lepas dari obat-obatan tersebut dan hidup dengan tubuh yang sehat.

Kesembuhan mereka tidak terjadi karena keahlian medis saya, tetapi dari **pilihan mereka sendiri untuk mengubah kehidupan**. Kesembuhan itu

bukanlah hasil dari pengobatan, tetapi penyembuhan langsung terhadap seluruh tubuh manusia yang memiliki penyakit.

Penyebab dasar dari semua penyakit kronis adalah **pencemaran di dalam darah akibat kelebihan makan, letih yang berlebihan, dan stres**. Oleh karena itu, perlu dilakukan **detoksifikasi** untuk menjernihkan darah yang kotor sehingga lama-kelamaan penyakit bisa hilang. Selain itu, memiliki **kebiasaan hidup dengan mengikuti hukum alam** dapat membantu agar penyakit tersebut tidak muncul kembali. Cara ini sangat mudah dan sederhana.

Metode pengobatan yang saya ajarkan kepada para pasien bercermin pada penyembuhan diri seperti yang dilakukan oleh hewan-hewan. Hampir tidak ada hewan yang menderita penyakit kronis. Dibandingkan dengan hewan yang bisa mengobati dirinya sendiri, manusia mengonsumsi makanan yang telah tercemar bahan kimia secara berlebihan, tidak berolahraga, mengalami kelelahan yang berlebihan, dan tidak punya waktu istirahat yang cukup pada malam hari. Kehidupan seperti itulah yang menyebabkan darah manusia tercemar sehingga penyakit kronis berdatangan.

Sejak tiga puluh tahun yang lalu, saya membantu detoksifikasi darah para pasien yang datang dari dalam dan luar negeri. Saya juga menggunakan berbagai metode pengobatan alami untuk menyembuhkan penyebab penyakit tersebut. Akhirnya, diperkenalkanlah cara mudah dan sederhana yang disebut **“3 tahap metode pengobatan”** yang hasilnya dapat dilihat dalam jangka waktu singkat.

Tujuan metode pengobatan ini adalah **menjernihkan darah yang tercemar dan membuat aliran darah bersih menjadi lancar di seluruh tubuh**. Dengan demikian, tidak akan ada lagi penyakit yang menjangkiti. Mengapa bisa begitu? Darah tercemar yang merupakan penyebab penyakit sudah hilang sehingga vitalitas tubuh kembali normal seperti sediakala.

Pertama-tama, saya akan melakukan beberapa pemeriksaan, seperti pemeriksaan darah, pemeriksaan kadar logam, dan pemeriksaan keseimbangan saraf untuk memeriksa informasi mengenai pencemaran dalam darah dan kelancaran aliran darah. Informasi yang didapatkan, saya jadikan dasar untuk melakukan metode:

- Tahap pertama: makan sayuran mentah (selama 10-15 hari).
- Tahap kedua: Program Puasa (selama 7-10 hari).
- Tahap ketiga: makan sedikit, detoksifikasi kandungan logam, dan pemerhatian nutrisi.

Sementara, cara yang dapat diterapkan untuk setiap jenis penyakit

dijelaskan di “Ruang Periksa Pengobatan Alami” yang berada di bagian akhir buku ini.

Metode 3 Tahap ini tidak hanya bermanfaat untuk menyembuhkan diabetes, hipertensi, dan obesitas tanpa obat, juga sangat berkhasiat untuk mencegah tiga penyakit mematikan, yaitu kanker, stroke, dan penyakit jantung. Penyakit yang sering ditemui pada orang lanjut usia, seperti demensia, hipokondria, depresi, dan insomnia juga dapat dicegah dengan metode ini sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup mereka.

November 2009, klinik saya ditayangkan dalam program “Mysteries of Human Body” di stasiun KBS-TV. Tayangan tersebut menampilkan kesaksian para penderita hipertensi, diabetes, penyakit jantung, stroke, dan penyakit kronis lain yang mendapatkan kembali tubuh sehat melalui Metode 3 Tahap dan berhenti mengonsumsi obat-obatan.

Suatu ketika, seorang wanita Korea yang tinggal di luar negeri, berusia 50an, mengunjungi klinik saya setelah menonton tayangan tersebut. Dia mengaku menderita berbagai penyakit, seperti hipertensi, diabetes, hiperlipidemia, obesitas, migrain, dan alergi. Selama ini, dia menerima pengobatan dari banyak rumah sakit di Amerika untuk menyembuhkan semua penyakitnya, tetapi tak ada perubahan apa-apa yang dia rasakan.

Saya menyarankan Metode 3 Tahap kepadanya. Setelah menjalani Tahap Pertama 10 hari dan Tahap Kedua selama 10 hari, berbagai perubahan terjadi pada dirinya. Dia pun berhenti mengonsumsi obat. Tidak hanya hipertensi, diabetes, dan sakit kepalanya membaik, berat badannya pun menjadi ideal. Terlebih lagi, kulitnya menjadi lebih cerah, lembut, dan bersih. Saya juga terkejut melihat perubahannya.

Begitu masalah penyakitnya hilang, dia membawa suaminya yang berkebangsaan Amerika Serikat (menderita obesitas dan hipokondria), kerabat keluarga, dan teman kantornya ke klinik untuk ikut menerapkan Metode 3 Tahap. Secara tidak langsung, dia membantu memasarkan klinik yang saya kelola.

Pada tahun yang sama, seorang perempuan berusia 50-an datang ke klinik. Dia juga menderita berbagai penyakit: hipertensi, sakit kepala, pusing, encok, kesemutan, sesak, gangguan pencernaan, sembelit, sakit mata, insomnia, depresi, dan gejala penyakit lain. Dia menderita penyakit tersebut sejak kembali dari Amerika dua tahun sebelumnya ketika mengikuti program pertukaran profesor. Selama hidup di Amerika, dia menderita stres berkepanjangan, mengonsumsi makanan Barat secara berlebihan, sering merasa tegang sehingga darah menjadi tercemar dan aliran darah menjadi terganggu. Ini menjadi penyebab datangnya berbagai penyakit.

Selama itu, dia menjalani berbagai jenis pemeriksaan dan pengobatan. Bahkan, pernah menjalani pengobatan injeksi, tradisional, dan konsumsi makanan sehat, tetapi tak ada perubahan sama sekali. Maka dari itu, dia datang menemui saya.

Sebelumnya, saya selalu menyarankan pasien untuk menjalani detoksifikasi melalui sayuran mentah dan Program Puasa tanpa terkecuali, demikian pula halnya untuk pasien ini, saya sarankan untuk melakukan Metode Makan Sayuran Mentah selama 10 hari, kemudian dilanjutkan dengan Program Puasa selama 10 hari. Setelah itu, semua keluhan yang dideritanya hilang.

Saya tidak dapat memberikan contoh satu per satu setiap pasien yang sembuh dari berbagai penyakit kronis: diabetes, reumatik, radang hati, atopi, penyakit kulit, sindrom nefrotik, alergi, obesitas, angina pectoris (angin duduk), stroke, penyakit autoimun, berbagai jenis kanker, dan lain-lain. Mengapa semua penyakit kronis ini bisa sembuh dengan mudahnya?

Detoksifikasi darah yang tercemar racun dilakukan agar darah jernih kembali sehingga mengandung oksigen dan nutrisi yang cukup untuk dikirim ke sel-sel di seluruh tubuh. **Jika aliran darah dalam tubuh menjadi lancar kembali, maka semua penyakit bisa hilang dari dalam tubuh.** Jika seluruh tubuh sudah sembuh, tentu saja penyakit bisa sembuh. Tidak hanya satu dua penyakit, tetapi semua penyakit. Dengan kata lain, begitu seluruh tubuh sembuh, maka dalam waktu bersamaan, semua penyakit yang ada di dalam tubuh juga akan hilang.

Penyebab Penyakit Hanya Satu: Pencemaran dalam Darah

Ada ungkapan kuno Korea “seribu penyakit, satu racun”. Artinya, berbagai jenis penyakit disebabkan oleh satu racun, yaitu pencemaran dalam darah.

Gaya hidup yang tidak sehat dan berlebihan, seperti porsi makan, stres, dan rasa lelah menyebabkan hormon stres dihasilkan secara berlebih sehingga menekan aliran darah. Selain itu, kebiasaan hidup demikian dapat menghasilkan kolestrol, lemak netral, sel darah merah, dan trombosit di dalam darah secara berlebihan, sehingga menyebabkan darah menjadi tercemar. Jika darah yang sudah tercemar mengalir ke seluruh tubuh, maka sisa-sisa makanan yang berkadar lendir tinggi, seperti kolesterol dan lemak, mendorong ke dinding pembuluh darah. Menempelnya ampas makanan di dinding pembuluh darah inilah yang disebut hiperlipidemia. Jika kondisi tersebut semakin parah, maka daya elastisitas pembuluh darah akan hilang sehingga menjadi keras dan menyebabkan penyakit arteriosklerosis.

Pengerasan pembuluh darah yang berlangsung lama bisa menekan jantung dan pembuluh darah itu sendiri sehingga menyebabkan penyakit hipertensi. Naiknya tekanan darah belum tentu merupakan hal yang negatif, tetapi jika saluran pembuluh darah menyempit sehingga membuat peredaran darah tersumbat, tentunya ini tidak boleh dibiarkan begitu saja. Jantung dan pembuluh darah membutuhkan tekanan untuk mengedarkan darah ke seluruh tubuh. Jika jantung tidak meninggikan tekanan darah, maka sel-sel di seluruh tubuh tidak bisa menerima oksigen dan nutrisi yang dibutuhkan.

Penggunaan obat untuk mengatasi dinding pembuluh darah yang tercemar, sebenarnya menghambat proses penyembuhan diri supaya bisa melancarkan kembali aliran darah. Para pasien yang menggunakan obat hipertensi mengalami efek samping berupa penyakit stroke. Mengapa bisa demikian? Untuk mengalirkan darah ke seluruh tubuh, diperlukan tekanan yang cukup. Obat hipertensi menurunkan tekanan darah, sedangkan darah harus diedarkan hingga ke otak. Jadi, darah tidak bisa mengalir sampai ke otak. Sebaliknya, darah kotor akan terus menumpuk dan menghambat pembuluh darah.

Jika kandungan dalam darah yang tercemar tidak dapat dicerna dengan baik, maka organ-organ yang berkaitan dengan metabolisme, khususnya pankreas yang menghasilkan insulin, akan bekerja lebih berat lagi sehingga lamakelamaan akan mengalami penurunan fungsi kerja. Satu-satunya cara adalah mengeluarkan kandungan yang berlebihan, seperti gula, ke luar tubuh. Inilah yang disebut penyakit diabetes atau kencing manis.

Darah kotor yang menumpuk di saluran pembuluh nadi jantung menyebabkan penyakit angin duduk dan serangan jantung. Terlebih lagi, jika menghambat pembuluh darah di otak, maka bisa menyebabkan penyakit stroke. Lemak dalam darah yang tertimbun di dalam hati menyebabkan pembengkakan hati atau disebut *fatty liver*. Jika asam urat menumpuk di dalam darah, maka menyebabkan *gout* atau penyakit asam urat. Dan, gangguan aliran darah di prostat bisa menyebabkan penyakit pada prostat. Darah kotor yang menghambat aliran darah di ruas sendi menjadi penyebab penyakit reumatik dan radang sendi.

Sebagian besar sakit kepala, nyeri bahu, dan encok tidak disebabkan oleh gangguan pada otot dan sendi, melainkan adanya pencemaran darah sehingga darah tidak bisa mengalir dengan lancar.

Dalam kitab *Dongui Bogam* karya Heo Joon, disebutkan bahwa “darah kotor, tubuh kotor. Darah bersih, tubuh bersih”. Artinya, darah bersih yang mengalir lancar membuat tubuh sehat dan tidak berpenyakit. Sebaliknya, darah kotor dan alirannya terhambat menyebabkan tubuh mengidap banyak penyakit.

Ungkapan tersebut sangat pas untuk mengungkapkan hubungan antara penyebab penyakit dan cara pengobatannya. Ungkapan ini juga menyentuh hati saya setiap kali mengobati pasien-pasien.

Penyebab dari kebanyakan penyakit kronis adalah buruknya peredaran darah dan kurangnya asupan oksigen dan nutrisi di dalam sel. Untuk melancarkan kembali darah yang berkadar lendir tinggi di dalam pembuluh darah yang menyempit, tubuh menghasilkan hormon untuk melebarkan pembuluh darah, seperti prostaglandin. Namun, seberapa keras usaha yang dilakukan tubuh, tidak bisa bertahan lama. Mari analogikan seperti ini. Cobalah ikat kencang tangan Anda dengan karet gelang. Awalnya, Anda merasa tidak apaapa. Namun, lama-kelamaan, karet tersebut menekan kuat tangan dan Anda merasa sakit di bagian yang terikat karet. Jadi, bisa disimpulkan bahwa penyakit kronis disebabkan oleh aliran darah yang tidak lancar sehingga kadar oksigen di dalam darah berkurang.

Anjuran makan sayuran mentah dan Program Puasa yang saya berikan kepada para pasien bermanfaat **untuk mengurangi asupan kalori**. Untuk melengkapi kekurangan kalori tersebut, tubuh membakar sisa buangan di dalam darah sehingga mendapatkan kalori yang dibutuhkan. Dengan demikian, **sisasisa buangan seperti kandungan lemak yang menempel di dinding pembuluh darah akan dibersihkan secara alami dan darah menjadi jernih sehingga aliran darah kembali lancar**. Asupan oksigen dan nutrisi di dalam sel tubuh yang cukup bisa menghilangkan penyakit

dengan segera. Inilah yang disebut dengan “darah bersih, tubuh bersih”.

Sebagian besar sakit kepala berkaitan dengan kekurangan oksigen di dalam otak akibat gangguan peredaran darah. Dengungan di telinga juga disebabkan oleh sel darah yang sulit mengalir karena penyempitan pembuluh darah sehingga saraf vestibulokoklearis menangkap bunyi gesekan. Saya menganjurkan kepada para pasien sakit kepala dan telinga berdengung untuk melakukan Program Puasa selama 10 hari. Sebagian besar dari mereka mengalami kesembuhan. Hal ini terjadi karena darah menjadi bersih dan mengalir dengan lancar sehingga otak mendapatkan asupan oksigen dengan sangat baik.

Kram dan mati rasa di tangan dan kaki lebih banyak disebabkan oleh gangguan peredaran darah, daripada kerusakan saraf. Bagian tubuh yang mengalami mati rasa, di mana pun itu, sudah bisa dipastikan disebabkan oleh peredaran darah yang tidak lancar. Kram juga disebabkan oleh menyempitnya pembuluh darah. Kram dan mati rasa dapat disembuhkan dengan makan sayuran mentah dan menjalani Program Puasa.

Penyakit kulit, seperti atopi, reaksi alergi pada kulit, eksem, psoriasis, dan mikosis, sebagian besar berkaitan dengan pencemaran darah. Penyakit tersebut bisa dilihat sebagai proses penyembuhan diri untuk membersihkan racun di dalam darah dengan cara mengeluarkannya melalui lubang keringat. Untuk membantu proses tersebut, saya menyarankan para pasien untuk menjalankan Program Puasa selama 10 hari dan mengonsumsi sayuran mentah selama beberapa bulan. Hasilnya, kulit mereka menjadi lebih baik dan bersih seperti sediakala.

Infeksi rinitis, sinusitis, dan radang telinga tengah bukanlah penyakit sepele yang muncul di hidung dan telinga, melainkan penyakit serius yang disebabkan oleh pencemaran darah. Oleh karena itu, pengobatan pada hidung dan telinga saja tidak cukup dan tidak menyembuhkan secara sempurna. Sebenarnya, itu bukanlah penyakit, melainkan proses penyembuhan diri untuk mengeluarkan darah kotor melalui hidung dan telinga. Program Puasa dan konsumsi sayuran mentah dapat membantu menjernihkan darah sehingga tidak perlu lagi mengeluarkan racun melalui hidung dan telinga.

Varises vena di kaki dan wasir terjadi karena adanya pelebaran pembuluh darah vena di sekitar kaki atau anus. Akan tetapi, bukan semata-mata karena adanya masalah itu. Jika diteliti lebih lanjut, masalah peredaran darah di seluruh tubuh dapat menjadi penyebab melebarnya pembuluh darah vena. Para pasien yang menderita penyakit ini telah melakukan berbagai pengobatan, termasuk operasi, tetapi hasilnya nihil dan malah kambuh kembali. Hal ini disebabkan oleh masalah pencemaran dan peredaran darah

yang membuat pembuluh darah vena melebar masih tersisa. Oleh karena itu, sebaiknya mengonsumsi sayuran mentah atau puasa terlebih dahulu sebelum memutuskan operasi untuk menstimulus gerakan kecil pada pembuluh kapiler sehingga kemungkinan besar pasien tidak perlu dioperasi. Peredaran darah akan lancar kembali dan pembuluh darah vena yang sebelumnya melebar akan kembali ke kondisi semula.

Penyebab mendasar nyeri menstruasi dan miom adalah peredaran darah yang tidak lancar. Saat menstruasi, jumlah darah di rahim sangat banyak. Jika peredaran darah yang mengalir ke rahim terganggu, maka rahim akan berusaha dengan sangat keras memperlebar pembuluh darah untuk mengalirkan darah. Oleh karena itu, wanita merasa nyeri pada saat menstruasi. Miom juga dapat disebabkan oleh aliran darah di rahim yang tidak berjalan dengan lancar. Saya memberikan saran kepada para pasien miom untuk mengonsumsi sayuran mentah dalam jangka waktu yang panjang dan melakukan sauna untuk melancarkan peredaran darah. Dengan begitu, miom dan nyeri menstruasi bisa reda secara alami.

Sebagian besar kerontokan rambut bukanlah penyakit yang terjadi di kulit kepala semata, melainkan berkaitan dengan gangguan peredaran darah di seluruh tubuh. Pembuluh-pembuluh darah di kulit kepala tersumbat sehingga peredaran darah menjadi tidak lancar. Oleh karena itu, akar rambut tidak dapat menempel dan tumbuh dengan kuat di kulit kepala. Sama halnya dengan akar yang tidak dapat mengembang di dalam tanah, rambut tidak dapat menembus dan tumbuh dengan baik karena suplai oksigen dan nutrisi kurang. Saya menyarankan pasien yang punya keluhan rambut rontok untuk beristirahat dengan cukup dan mengurangi stres agar mendapatkan hasil yang baik. Jika aliran darah di kulit kepala lancar, akar rambut bisa tembus dan tumbuh dengan sehat. Hal ini dapat disamakan dengan tumbuhan yang tumbuh dengan subur jika tanahnya gembur.

Sel kanker adalah sel prematur abnormal yang membelah diri secara tidak terkendali. Semua sel melewati proses regenerasi secara normal dalam lingkungan yang baik, yaitu jika darah yang bersih dan mengalir lancar. Akan tetapi, jika darah kotor, kekurangan oksigen, rendahnya suhu tubuh, dan kelebihan gula, maka sel tidak bisa melewati proses normal tersebut sehingga, mau tidak mau, membelah diri secara prematur. Inilah yang menjadi latar belakang terbentuknya sel kanker. Hal yang menyebabkan suhu tubuh menjadi rendah, asupan oksigen kurang, dan gula darah menjadi tinggi sehingga sel mengalami masa-masa sulit adalah pencemaran di dalam darah.

Selain penyakit-penyakit yang sudah dijelaskan tersebut, penyakit kronis lain juga disebabkan oleh racun dan pencemaran darah. Hampir sebagian

besar penyakit yang kita lihat sebagai hal yang harus segera diobati, sebenarnya bukanlah penyakit, melainkan usaha tubuh untuk melancarkan kembali peredaran darah. Jika pencemaran darah yang merupakan penyebab mendasar timbulnya penyakit tidak diselesaikan, maka penyakit-penyakit tersebut tidak akan hilang dan terus berlanjut.

Penyakit Tidak Bisa Sembuh Hanya dengan Pengobatan

Salah satu bentuk kesalahpahaman dalam ilmu medis Barat modern adalah gejala abnormal pada tubuh disangka sebagai penyakit. Diare dan demam disebut penyakit sehingga harus segera dilakukan tindakan untuk menyembuhkannya. Dalam kondisi tersebut, obat diare dan penurun demam adalah pilihan utama. Akan tetapi, kita perlu memperdalam dan memahami dengan benar apa yang terjadi pada tubuh kita sendiri.

Jika kita makan makanan yang tidak sehat, akan muncul gejala seperti mulas, mual, muntah, bahkan diare. Diare terjadi untuk mencegah tubuh terkena racun dan bakteri yang berasal dari makanan yang tidak sehat setelah masuk ke dalam saluran pencernaan. Oleh karena itu, makanan tersebut harus segera dibuang ke luar tubuh.

Sebagian besar penyakit dapat dilihat sebagai proses menyembuhkan diri sendiri. Oleh karena itu, dengan mengikuti proses tersebut, tubuh akan membaik dengan sendirinya. Jangan minum obat atau makan makanan apa pun dahulu, tetapi minum air hangat yang telah dicampur dengan sedikit garam atau gula. Dengan cara itu, makanan tidak sehat tersebut akan keluar saat buang air. Akan tetapi, diare, yang sebenarnya merupakan proses penyembuhan diri, sudah telanjur dianggap sebagai penyakit sehingga harus segera diatasi dengan obat pereda diare. Apa akibatnya? Jika makanan tidak sehat tersebut tidak dikeluarkan dan mengganggu saluran pencernaan, rasa sakit di perut akan semakin kuat dan bisa mengakibatkan timbulnya penyakit.

Ketika flu, tak jarang langsung merasa demam dan nafsu makan berkurang. Sebenarnya, demam adalah salah satu cara yang diciptakan oleh Yang Mahakuasa agar sel darah putih dapat melawan virus flu yang masuk ke dalam tubuh dengan mudah. Selain itu, **demam adalah proses melawan virus dengan menggunakan strategi “panas (kalor)”**. Sel darah putih menggunakan strategi panas untuk menghancurkan virus. Jika Anda minum obat penurun demam, panas tersebut akan padam dan lama-kelamaan akan mati sehingga virus tetap bisa hidup di dalam tubuh. Ini dapat disamakan dengan mengguyurkan air ke bara api yang sedang membakar sampah. Penggunaan obat penurun demam memperlihatkan efek demam turun sementara saja, padahal masih ada kemungkinan panas naik kembali. Ini terjadi karena sistem kekebalan tubuh kita akan terus mengeluarkan panas hingga semua virus hancur dan mati.

Jika tidak ada nafsu makan, Anda dapat mengganti nasi dengan jus buah, jus sayur, atau air hangat saja. Sauna dapat membantu menaikkan panas dan

mengeluarkan keringat sehingga semua gejala penyakit dapat hilang dan tidak kambuh kembali. Selain itu, sauna dan jus buah atau sayur juga membantu proses penyembuhan diri sampai tuntas. Secara tidak sadar, para pasien yang terus mengonsumsi obat penurun demam dan antibiotik sejak awal mula pengobatan, membuat penyakit tersebut lama sembuh.

Salah satu yang disalahpahami oleh para dokter modern adalah tekanan darah dianggap sebagai penyakit. Sejatinya tekanan darah tinggi juga bukanlah penyakit, melainkan cara penyembuhan diri sendiri. Jika darah jernih serta pembuluh darah bersih dan elastis, maka tidak perlu menaikkan tekanan darah. Namun, jika darah menjadi kotor dan pembuluh darah menyempit, maka tubuh harus menggunakan pengobatan diri dengan cara menaikkan tekanan darah supaya jantung dan pembuluh darah dapat memompa dan mengalirkan darah ke seluruh tubuh. Di dalam buku kedokteran Barat tidak diketahui penyebab tekanan darah tinggi. Tekanan darah tinggi dianggap sebagai penyakit, tetapi penyebabnya tidak diketahui secara pasti.

Sebagian besar gejala yang disebut sebagai penyakit kronis sebenarnya adalah proses penyembuhan diri secara maksimal untuk melancarkan peredaran darah ke seluruh tubuh yang tersumbat serta menyuplai oksigen dan nutrisi ke seluruh sel. Penyebab penyembuhan dengan obat-obatan, tindakan operasi atau bedah, dan pengobatan kimia tidak berkhasiat adalah tindakan tersebut **tidak bertujuan untuk mengatasi gangguan peredaran darah.**

Jadi, bisa disimpulkan bahwa semua gejala tersebut adalah proses penyembuhan diri untuk mengembalikan tubuh ke keadaan normal kembali ketika diserang bakteri atau virus, racun, dan bahan kimia lainnya. Jadi, usaha untuk menghilangkan semua gejala tersebut sebenarnya malah menghambat proses penyembuhan diri. Namun, bukan berarti bahwa membiarkan segala gejala tersebut adalah hal yang dibenarkan. Demam menjadi salah satu tanda bahwa tubuh sedang melalui proses penyembuhan diri. Namun, jika demam terus berlangsung dalam waktu yang lama, maka harus segera ditangani karena bisa saja itu sebagai dampak dari kerusakan pada otak. Selain itu, “gejala penyakit adalah proses penyembuhan diri” dan “sakit terjadi untuk menyembuhkan” memang benar, tetapi **jangka waktu proses tersebut harus tetap diperhatikan.** Jika sudah tidak normal dan gejala bertambah parah, tubuh akan mengalami masa syok dan diperlukan pengobatan dengan segera.

Begitu pula yang terjadi pada kasus tekanan darah tinggi atau hipertensi. Tekanan darah tinggi juga disebabkan oleh pencemaran darah. Penggunaan

obat penurun tekanan darah dapat menghambat peredaran darah. Oleh karena itu, kita tidak boleh melakukan pengobatan dari satu sisi saja. Jantung dan pembuluh darah berusaha keras untuk menaikkan tekanan darah. Jika proses tersebut dihambat oleh obat penurun tekanan darah, jantung dan dinding pembuluh darah bisa rusak sehingga tidak bisa menaikkan tekanan darah untuk mengalirkan darah ke seluruh tubuh. Lebih lanjut lagi, hal ini berisiko menimbulkan pecahnya pembuluh darah di otak.

Dengan demikian, menghilangkan dan menghambat gejala penyakit tidak selalu bisa dibenarkan. Hal yang perlu kita pertimbangkan adalah bagaimana mengelola gejala tersebut dengan sabar dan meresponsnya dengan tepat.

Kesimpulan bab ini adalah **gejala bukanlah sebuah penyakit**. Gejala adalah sistem penyembuhan alami yang terjadi dan memberikan sinyal kepada tubuh untuk “fokus menyembuhkan penyebab utamanya”. Nah, membuat darah menjadi jernih dan bersih, serta menyembuhkan penyebab utama sangat membantu agar gejala pada tubuh kita segera hilang. Dengan demikian, penyebab penyakit sudah diatasi sehingga tubuh kita tidak memerlukan lagi strategi penyembuhan tubuh darurat yang disebut “gejala”.

Minum Obat Seumur Hidup? Pasti Sembuh Total?

Di dalam buku *Menyembuhkan Penyakit secara Total* karya Profesor Yoo Tae Woo, seorang pengajar di Fakultas Kedokteran Universitas Korea, terdapat pertanyaan menarik, “Maukah Anda minum obat seumur hidup? Apakah penyakit Anda sembuh total?”

Para pasien yang pernah saya temui berpikir bahwa mereka tidak dapat lepas dari obat seumur hidupnya. Selain itu, **sangat disayangkan pula, para dokter menyuruh mereka untuk tidak berhenti meminum obat selama pengobatan.** Saya harap, para pasien dan dokter dapat memikirkan jawaban pertanyaan Profesor Yoo itu. Profesor Yoo menggunakan pengobatan dengan obat selama puluhan tahun di rumah sakit Universitas Korea, tetapi banyak sekali kasus penyakit yang tidak kunjung sembuh. Setelah menganalisis, ditemukan fakta bahwa obat-obatan tidak menyembuhkan penyebab penyakit, melainkan hanya menyembuhkan tanda atau gejala penyakit tersebut. Oleh karena itu, Profesor Yoo mengajarkan supaya “jangan memercayai diagnosis. Jangan percayai rumah sakit. Sembuhkanlah penyebab penyakit”.

Buku berjudul *Hipertensi, Buang Obatnya dan Ubah Makanannya* karya Profesor Hwang Seong Soo, seorang dokter bedah saraf di Klinik Daegu, berisi sebuah pernyataan penting. Banyak dokter menganjurkan pasien hipertensi untuk tidak berhenti meminum obat. Sebaliknya, Profesor Hwang malah menganjurkan para pasien hipertensi untuk membuang obat tersebut dan mengonsumsi nasi merah.

Saya belum seberani kedua profesor tersebut supaya “jangan memercayai diagnosis. Jangan percayai rumah sakit. Sembuhkanlah penyebab penyakit”. Akan tetapi, saya sangat tersentuh setiap kali mendengar pernyataan mereka.

Selama tiga puluh tahun mengobati pasien, saya banyak menemui pasien yang kembali sehat hanya dengan metode alami, seperti mengonsumsi sayuran mentah, puasa, berjalan kaki pada siang hari dan beristirahat di malam hari, serta berhenti meminum semua obat. Sekarang pun, pasien yang menemui saya kebanyakan adalah pasien yang ingin terlepas dari obat-obat hipertensi, diabetes, reumatik, dan antikanker.

Pada awalnya, saya menganjurkan mereka untuk tidak berhenti minum obat dan mengonsumsi makanan mentah, seperti biji-bijian, sayuran segar, atau buah-buahan selama sekitar 2 sampai 4 minggu. Hasilnya, gejala penyakit mulai menghilang karena darah menjadi jernih dan aliran darah menjadi lancar kembali.

Setelah itu, selangkah lebih maju lagi, saya menganjurkan pasien untuk

berhenti minum obat dan menjalani Program Puasa, yaitu hanya dengan minum sari (jus) sayuran segar atau fermentasi sayur dan buah, air hangat, dan sedikit larutan garam, selama satu minggu hingga 10 hari. Dengan demikian, penyakit hipertensi, diabetes, hiperlipidemia akan sembuh dan fungsi ginjal membaik. Ubah pola hidup dengan mengonsumsi jus sayur segar atau fermentasi sayur dan buah pada pagi hari, lakukan olahraga yang cukup pada siang hari, dan istirahat serta berendam air hangat pada malam hari. Jika tekanan darah dan gula darah kembali naik, pikir saja bahwa “darah menjadi keruh kembali” sehingga tidak perlu mengonsumsi obat-obatan lagi. Ini adalah cara yang sederhana dan mudah. Saya masih melihat pasien yang meminum obat ketika tubuh mengalami gangguan yang berat. Saat itulah saya merasa benar-benar sedih.

Mari kita analogikan seperti ini. Jika air jernih dan mengalir dengan lancar, tidak akan muncul bakteri dan hama. Akan tetapi, jika aliran air tidak lancar, maka air itu akan tersumbat dan menjadi sarang nyamuk, lalat, serta berbagai jenis hama dan bakteri. Jika seperti itu, pestisida dan antibiotik biasa digunakan. Akan tetapi, cara tersebut hanya untuk membunuh bakteri dan serangga. Nah, cara yang paling tepat adalah memperbaiki penyebab dasarnya, yaitu mengembalikan air supaya jernih dan mengalir dengan lancar agar hama dan bakteri tidak dapat berkembang biak. Ilmu medis Barat kebanyakan hanya mengatasi efek yang terlihat. Obat serangga untuk membunuh lalat, obat nyamuk untuk membunuh nyamuk. Obat penurun tekanan darah untuk mengobati hipertensi, obat diabetes untuk mengobati diabetes. Jadi, meski sudah menggunakan berbagai obat, penyakit akan terus ada karena **penyebab utama penyakit tersebut tidak menjadi tujuan pengobatan.**

Kira-kira, mengapa para dokter menganjurkan pasien yang menderita penyakit kronis, seperti hipertensi, diabetes, serangan jantung, dan reumatik untuk terus meminum obat seumur hidup? Mari kita lihat sejarah dunia medis untuk membantu kita memahami alasan **para dokter modern saat ini hanya menghilangkan gejala penyakit alihalih penyebab utama penyakit itu sendiri.**

Sejak 500 Sebelum Masehi hingga 500 Masehi, selama sekitar seribu tahun filosofi Hippocrates; sejak tahun 500 Masehi hingga masa Renaisans selama sekitar seribu tahun filosofi Galenus, dan filosofi pada 2000 tahun pertama, berisi harmonisasi dengan alam dan menjadi fondasi teori mengenai kekuatan fisik. Setelah masa Renaisans, yaitu sekitar abad ke-16, Vesalius menciptakan ilmu anatomi melalui penelitian “Struktur Tubuh Manusia”; pada abad ke-17, William Harvey menciptakan ilmu biologi melalui penelitian

“Peredaran Darah”; dan pada abad ke-18, Morgagni menciptakan ilmu patologi anatomi melalui penelitian “Tempat dan Penyebab Penyakit”. Sejak itulah masalah penyakit yang menyerang kekuatan fisik mematahkan teori yang dibuat oleh Hippocrates dan Galenus. Dengan kata lain, penyakit atau benjolan yang muncul dalam jangka waktu lama mulai dilihat sebagai gejala. Sejak itulah mulai bermunculan berbagai nama penyakit yang lebih kompleks daripada penyakit batuk, diare, dan demam, menjadi gastritis, batu ginjal, kanker paruparu, dan sebagainya.

Pada akhir abad ke-18, Bichat menganalisis lebih dalam lagi patologi anatomi, dan pada akhir abad ke-19, Vircho meneliti penyebab penyakit dari sel, kemudian membuat sistem seluler patologi. Memasuki abad ke-20, biologi molekuler dan genetika diteliti lebih dalam lagi untuk menganalisis penyebab penyakit dan penyembuhannya.

Mengapa saya menjelaskan ini semua? Karena, saya ingin menunjukkan bahwa setelah masa Renaissans, para ilmuwan melakukan penelitian mendalam mengenai penyakit, seperti menggali sumur yang dalam di tanah.

Benih yang ditabur di atas tanah terlihat sangat kecil bahkan tidak terlihat sama sekali dari atas langit. Ilmu medis yang dimiliki oleh para dokter modern bisa disamakan dengan benih tersebut. Mereka tidak mengaitkan penyakit dengan seluruh tubuh manusia dan hubungannya dengan alam. Oleh karena itu, para dokter saat ini tidak melihat pasien secara mendalam dan perlu diagnosis dari sisi lain secara komprehensif. Padahal, dokter seharusnya dapat melihat ke dalam tubuh, bahkan hati pasien, serta menyembuhkan penyakit dengan mudah dan sederhana karena telah menemukan hubungan manusia dengan alam. Jika demikian, pada akhirnya, mereka akan menyadari bahwa **penyakit bisa hilang dengan mudah jika menyembuhkan seluruh tubuh manusia yang berpenyakit daripada bersusah payah menghilangkan gejala penyakit satu per satu.**

Saya mendapat kesempatan melakukan penelitian di Rumah Sakit Ando di Fukuoka, Jepang, pada 1987. Dokter Ando adalah seorang dokter internis yang sudah terkenal dengan keahlian menyembuhkan penyakit jantung dan hati sehingga banyak pasien dari luar negeri yang mencarinya.

Metode pengobatan yang sering dipakai oleh Dokter Ando adalah caracara yang sederhana, seperti **puasa dan pelatihan pernapasan**. “Cara-cara tersebut adalah teknik pengobatan yang paling ampuh di dunia. Jadi, ajarkanlah kepada pasienmu ketika kau pulang ke Korea.” Itulah yang dikatakan kepada saya. Saat itu, usianya 80 tahun dan saya masih seorang dokter muda. “Baik, akan saya lakukan”. Demikian jawab saya. Akan tetapi, setelah pulang ke Korea, saya tidak menggunakan metode tersebut karena

tidak percaya sama sekali bahwa puasa dan latihan pernapasan bisa menyembuhkan penyakit.

Suatu hari, pada 1994, seorang pasien angin duduk berusia 40-an mendatangi saya dengan keluhan nyeri di dada yang tidak tertahankan. Dia adalah seorang karyawan eksekutif dari perusahaan besar dan selama itu hidup dalam tekanan. Dia sudah menjalani banyak pengobatan dari para ahli jantung selama lima tahun terakhir, tetapi penyakit tersebut tidak membaik, bahkan mengakibatkan insomnia dan depresi sehingga harus menjalani pengobatan psikologis juga.

Ketika melihat pasien ini, saya teringat Dokter Ando. Pengobatan Barat tidak bisa diharapkan lagi untuk pasien ini, sehingga saya berpikir, bagaimana jika saya melakukan metode pengobatan yang pernah saya lupakan itu?

Setelah menjalani puasa dan berlatih pernapasan selama sepuluh hari, pasien itu merasakan dampak yang sangat luar biasa. Benar seperti yang dikatakan Dokter Ando. Metode itu adalah yang terbaik di seluruh dunia.

Setelah mengobati pasien itu, makin banyak pasien hipertensi, diabetes, penyakit jantung, dan depresi datang menemui saya. Saya selalu menggunakan metode itu untuk menyembuhkan penyakit sehingga para pasien tidak perlu lagi meminum obat-obatan.

Melalui buku berjudul *Melawan Hipertensi Tanpa Obat* karya Profesor Herbert Benson, seorang ahli penyakit jantung di Universitas Harvard dan *Melawan Diabetes Tanpa Obat* karya Profesor Niel Bernard, seorang ahli penyakit diabetes di Universitas Washington, dapat diketahui dengan lebih pasti bahwa penyakit kronis seperti hipertensi, diabetes, dan penyakit jantung dapat disembuhkan total hanya dengan mengubah gaya hidup, seperti puasa, olahraga, dan istirahat yang cukup, serta mengurangi stres. Metode ini tidak menggunakan satu pun jenis obat.

Profesor Abo Toru dari Universitas Niigata, Jepang, adalah seorang dokter internis sekaligus peneliti penyakit kanker. Menurut penelitiannya, kanker dapat dilawan dengan meningkatkan sistem kekebalan tubuh daripada melalui tindakan medis yang dapat menyerang semua sel di dalam tubuh pasien, seperti operasi, kemoterapi, dan radiasi. Selain itu, hasil yang didapatkan sangat signifikan. Selama puluhan tahun, saya melakukan banyak tindakan operasi kepada pasien kanker, dan setelah itu mencoba metode pengobatan untuk imunitas tubuh. Melalui berbagai pengalaman tersebut, saya setuju dengan hasil penelitian Profesor Abo Toru.

Saya rasa, semua pasien dan dokter perlu membaca beberapa karya Profesor Abo Toru, seperti *Penyakit Sembuh dengan Berhenti Minum Obat*

dan *Ilmu Medis Menyebabkan Penyakit*. Penggunaan obat dan tindakan operasi yang dinyatakan bisa menyembuhkan penyakit, belum tentu dapat memulihkan kesehatan dan vitalitas tubuh pasien. Sebaiknya, para pasien juga lebih bijaksana dan berpikir, kira-kira apa khasiat obat ini untuk kesehatan, sebelum mengonsumsi obat-obatan yang dianjurkan dokter.

Selain itu, pastikan Anda mengetahui bahwa penyakit-**penyakit adalah pesan bahwa kehidupan manusia tidak seimbang dengan hukum alam.** Dengan demikian, ketika muncul suatu gejala, jangan langsung menghilangkan gejala tersebut, tetapi carilah penyebab sebenarnya yang ada di balik gejala tersebut. Jika sudah menemukannya, kesehatan akan pulih dan penyakit akan sembuh dengan sempurna.

Kanker Bisa Sembuh dengan Pengobatan Alami

Beberapa waktu lalu, ketika menghadapi ujian ahli internis, saya mendapatkan soal: “Tuliskan 3 metode pengobatan untuk penyakit kanker”. Jawaban yang benar adalah operasi, kemoterapi, dan radiasi. Karena saya mendapatkan pengetahuan seperti itu, maka saya pasti melakukan ketiga metode tersebut kepada para pasien kanker. Akan tetapi, sekarang tidak lagi. Alasannya adalah ketiga metode tersebut tidak menyembuhkan penyebab kanker, tetapi efek kankernya, yaitu hanya gejala yang terlihat mata. Sedangkan penyebab kanker itu sendiri tidak tertangani sama sekali.

Suatu hari pada 1986, seorang pasien kanker hati yang parah datang ke klinik saya. Saat itu, dia sudah mencoba pengobatan di pusat kanker terbaik di Korea, tetapi hasilnya tetap nihil. Jadi, dia sudah tidak berharap untuk sembuh, melainkan datang untuk menerima obat pereda nyeri atau suntikan larutan ringer (IV). Di bagian hati pasien tersebut terdapat tumor sebesar dua kepalan tangan dan dokter mana pun berkata bahwa itu sudah mustahil disembuhkan.

Saat itu, saya membaca buku berjudul *Tantangan Penyakit Modern* yang ditulis oleh Dokter Watanabe dari Jepang. Buku tersebut ditulis dengan sudut pandang dan filosofi yang sangat berbeda dengan ilmu kedokteran ortodoks yang saya pelajari selama ini. Hal yang ditekankan dalam buku tersebut adalah **ilmu kedokteran modern hanya melihat dari sisi penyakit dan tidak melihat dari keseluruhan tubuh manusia sehingga penyakit tidak bisa disembuhkan dengan baik**. Oleh karena itu, jangan hanya berniat menyembuhkan gejala penyakit, tetapi **sesuaikan kehidupan dan pola hidup dengan hukum alam agar penyakit sembuh dengan sendirinya**.

Saya menunjukkan buku itu kepada pasien tersebut dan keluarganya. Saya melontarkan pertanyaan kepada mereka. “Belum pernah sekali pun saya mencoba metode yang dianjurkan oleh dokter ini, tetapi menurutnya, metode tersebut bisa menyembuhkan penyakit dan memulihkan kondisi tubuh. Jadi, maukah kita mencobanya sekali?” Untungnya, pasien tersebut dan keluarganya mau mencoba metode sesuai buku itu.

Saya dan pasien membaca buku itu bersama-sama dan mulai melakukan percobaan. Setelah satu minggu, terlihat perubahan yang signifikan, yaitu penyakitnya mulai hilang, nafsu makan dan kondisi fisiknya pun membaik.

Setelah sekitar tiga bulan, pasien tersebut menjalani pemeriksaan di pusat kanker. Hasilnya, tumor yang ada di sekitar hati sudah mengecil, dan enam bulan kemudian hilang tanpa berbekas. Benar-benar hasil yang mengejutkan. Saya juga tidak tahu apa yang membuat pasien tersebut mengalami

perubahan drastis seperti ini. Di dalam buku ilmu kedokteran Barat, juga dinyatakan bahwa hanya satu dua orang dari seribu penderita kanker yang dapat bebas dari penyakit tersebut tanpa bisa diketahui penyebabnya.

Dalam ilmu kedokteran terkait penyembuhan alami dari Dokter Watanabe, penyebab kanker adalah penimbunan karbon monoksida dan kekurangan oksigen sehingga yang perlu dilakukan adalah puasa dan mengonsumsi sayuran mentah untuk menjernihkan darah, tidur tanpa berpakaian untuk mengeluarkan karbon monoksida, dan mempercepat aliran masuk oksigen, serta sauna atau spa yang difokuskan di area tumor. Semua cara tersebut bertujuan untuk menyembuhkan penyebab kanker.

Ada beragam teori ilmu kedokteran modern terkait penyebab kanker, tetapi belum ada yang dapat dibuktikan sampai sekarang. Profesor Abo Toru menjelaskan dua penyebab penyakit kanker, yaitu hipoksia dan hipotermia yang diakibatkan oleh pencemaran darah. Virus, karsinogen, dan bawaan genetik sering disebut sebagai penyebab kanker, tetapi sebenarnya penyebab terbesar timbulnya kanker adalah pencemaran darah. Jika peredaran darah lancar karena darah jernih dan bersih, maka tidak ada kemungkinan timbulnya kanker.

Selama empat tahun ke belakang, persentase penderita kanker di Korea naik hingga 60 persen. Pada 2013, hasil survei menunjukkan bahwa 1 dari 3 orang dewasa mengidap kanker. Jika terus dibiarkan, bisa saja 2 dari 3 orang terkena kanker. Mengapa bisa demikian? Beberapa puluh tahun yang lalu, penderita hipertensi, hiperlipidemia, diabetes, penyakit jantung, dan stroke meningkat drastis. Bisa diperkirakan, jumlah pasien kanker juga akan meningkat drastis seperti itu. Jika diteliti dengan saksama, penyebab semua penyakit tersebut hanya satu, yaitu pencemaran darah.

Diketahui bahwa pada semua orang dewasa, terbentuk ribuan sampai puluhan ribu sel kanker dalam satu hari. Akan tetapi, sel yang punya andil dengan kekebalan tubuh, seperti sel NK dan makrofag kadang-kadang memangsa habis sel kanker sehingga tidak terjadi kanker di dalam tubuh. Jika kekebalan tubuh menurun, sel kanker tidak dapat dibersihkan sehingga sel kanker akan tertimbun dan menimbulkan penyakit kanker. Untuk membentuk kanker sebesar satu butir kacang, diperlukan puluhan miliar sel kanker.

Sel darah putih tidak hanya memangsa virus atau bakteri dari luar tubuh, tetapi juga kotoran yang terdapat di dalam darah. Jika terdapat banyak kotoran di dalam darah akibat stres dan obesitas, maka sel darah putih membutuhkan tenaga lebih banyak untuk memangsa semuanya sampai habis. Akibatnya, sel darah putih mengalami kelelahan dan memangsa dengan tidak maksimal sehingga tidak dapat menghilangkan semua sel kanker di dalam

tubuh. Terlebih lagi jika stres dan obesitas terus dialami, maka kotoran akan menumpuk di dalam darah dan mempertinggi kemungkinan terjadinya penyakit kanker.

Hal ini disebabkan oleh berkurangnya jumlah dan menurunnya fungsi mitokondria yang merupakan penghasil energi di dalam sitoplasma sel kanker. Mitokondria dapat menghasilkan energi dengan menggunakan oksigen dalam kondisi suhu tubuh tinggi dan gula darah yang rendah. Jantung dan limpa memiliki jumlah mitokondria paling banyak. Oleh karena pergerakan mitokondria yang aktif, suhu tubuh menjadi tinggi dan oksigen banyak terpakai sehingga kanker sangat kecil kemungkinan terjadi di jantung dan limpa. Dengan demikian, jika **suhu tubuh rendah dan oksigen kurang dalam jangka waktu panjang**, maka sel terpaksa membelah diri secara prematur dan menjadi latar belakang munculnya sel kanker.

Berikut ini adalah alasan terapi oksigen dan sauna berkhasiat untuk mengobati penyakit kanker.

Tiga metode pengobatan kanker, yaitu operasi, kemoterapi, dan radiasi sering dipakai oleh rumah sakit, tetapi banyak pasien yang mengalami efek samping. Di sisi lain, banyak ditemukan kasus pasien kanker sembuh karena menjalani pengobatan alami, seperti detoksifikasi untuk membersihkan darah, meningkatkan imunitas tubuh, terapi oksigen, dan sauna. Saya tekankan sekali lagi bahwa **penyebab kanker berhubungan erat dengan hipoksia dan hipotermia**.

Desember 2009, seorang wanita berusia 58 tahun penderita kanker hati datang ke klinik saya. Pada 2007, dia pernah menjalani penyayatan hati (*hepatic resection*), tetapi beberapa bulan kemudian, kanker muncul kembali. Dia menjalani puluhan kali *bronchial artery angiography* (BAE) di pusat kanker terkenal Korea, tetapi berefek samping pada kelenjar getah bening dan paru-paru. Setelah itu, dia menjalani metode kimia kemoterapi dan radiasi, tetapi tidak membaik sama sekali.

Saya punya dua cara pengobatan untuk para pasien seperti ini.

Pertama, menanamkan kepercayaan kepada pasien bahwa mereka pasti sembuh. Buat mereka untuk tidak terbebani pada kondisi tubuh mereka, melainkan yakin bahwa “terasa sakit sekarang, tetapi akan sembuh kemudian”. Jadi, di pikiran pasien hanya ada bayangan tubuh yang kembali sehat.

Kedua, menjalani pengobatan dengan cara **detoksifikasi dan meningkatkan kekebalan tubuh** sebagai ganti tiga metode penyembuhan kanker yang telah dikenal selama ini untuk menjernihkan darah dan melancarkan kembali peredaran darah ke seluruh tubuh. Saat menjalani

metode ini, yang paling dibutuhkan adalah **suhu tubuh yang tinggi dan asupan oksigen yang cukup**. Jadi, dapat dilakukan juga bersamaan dengan terapi oksigen dan sauna. Pasien kanker hati tersebut memercayai kedua metode yang saya ajukan. Sebagai hasilnya, kini tubuhnya menjadi sehat kembali seperti sediakala. Tentu saja, hasil ini belum tentu sama terjadi pada pasien lain. Namun, selama menjalani kedua metode tersebut dengan kepercayaan penuh, akan terlihat perubahan ke arah yang positif.

Melalui pasien-pasien yang saya temui selama itu, hal yang saya pelajari adalah **perubahan pola hidup bisa menyembuhkan penyakit kronis atau akut**. Perbaikan pola hidup sangatlah penting dan harus ditekankan beberapa kali. Namun, selain itu, perubahan pikiran mengenai penyakit, juga penting untuk membawa diri menuju kesembuhan.

Musim semi 2008, datang telepon dari seorang wanita muda yang pernah menonton program kuliah yang saya bawakan. Dia berkonsultasi mengenai ibunya, berusia 86 tahun, yang mengidap kanker kandung kemih. Ibunya sudah menjalani tiga kali operasi, kemudian kemoterapi dan radiasi, tetapi hasilnya nihil. Saya pun menghibur wanita muda tersebut, “Jangan lihat kondisi tubuh ibumu saja, tetapi percayalah bahwa dia akan sembuh. Setelah sembuh, perlakukan ibumu sama seperti orang-orang sehat lainnya. Bukankah ada pepatah yang mengatakan ‘jika berbaring akan mati, dan jika berjalan akan hidup’? Lalu, saya mengajarkan metode pengobatan alami dan terapi imunitas sederhana kepadanya sambil berkata, “Percayalah bahwa semuanya sudah sembuh.” Akan tetapi, semuanya akan terasa sulit dan sia-sia jika tidak ada kepercayaan sama sekali pada wanita muda itu bahwa orangtuanya akan pulih kembali. Ditambah lagi, anggota keluarga lain juga berpikir bahwa “orangtua akan segera meninggal”. Setelah itu, saya melupakan kejadian ini.

Sepuluh bulan kemudian, tanpa diduga, wanita muda itu datang menemui saya dan membawa hadiah. Dia berkata, ibunya hampir pulih. Saya pun bertanya, apa yang dilakukannya selama ini. Dia menjawab, ibunya memang sulit berjalan, tetapi dibantu dengan memegang tali yang digantung di langit-langit sambil berkata pada diri sendiri, “Saya sudah sembuh. Saya akan sehat selamanya” selama ribuan kali. Ibunya berlatih berjalan dengan cara seperti itu setiap hari. Dia menyuruh dirinya untuk tidak melihat penyakit dan hanya membayangkan kepulihan dan kesembuhan. Dan sebagai hasil dari kepercayaannya itu, penyakitnya sembuh. Sampai sekarang, saya tidak pernah melihat wajah pasien itu. Saya hanya memberitahukan metode kepercayaan padanya. Perubahan mental membawa perubahan fisik pada pasien itu.

Masih banyak yang gagal memulihkan kesehatan karena tidak mengetahui rahasia ini. Mereka pikir dan percaya bahwa “saya mengidap penyakit yang sulit disembuhkan” sehingga terus bergantung pada pengobatan kimia untuk berjuang melawan penyakitnya.

Kebanyakan dokter yang mengobati kanker dan penyakit kronis lain juga percaya bahwa “penyakit ini tidak mungkin diobati secara medis” sehingga hanya fokus untuk menyembuhkan gejala penyakit yang terlihat mata. Sama halnya dengan film di bioskop. Pemutar video memutar film tragedi sehingga yang ditampilkan di layar hanya adegan-adegan sedih. Hati sama seperti film, “apa yang hati saya percayai”, sedangkan tubuh adalah layar yang menunjukkan fakta yang sedang dialami. Dengan demikian, jika Anda ingin mengubah kondisi tubuh, maka harus mengubah perasaan dan pikiran terlebih dahulu. Jadi, bisa dikatakan bahwa kesembuhan tidak dapat terjadi tanpa adanya perubahan perasaan dan pikiran.

Kesimpulan yang saya dapatkan selama memeriksa para pasien kanker adalah perlu beberapa hal ini untuk menyembuhkan penyakit kanker. Pengobatan apa pun yang sedang dijalani pasien kanker saat ini, sebaiknya disertai dengan perubahan pola hidup, seperti detoksifikasi melalui Program Puasa serta makan sayuran mentah dan biji-bijian, berjalan kaki di bawah sinar matahari, tidur lebih cepat dan punya waktu istirahat yang cukup pada malam hari, sauna atau mandi air hangat, menjalani terapi oksigen, dan yang terpenting adalah percaya bahwa semua penyakit telah sembuh. Lebih lanjut lagi, bulatkan tekad untuk menuju kehidupan yang lebih berkualitas. Metode-metode tersebut membantu menjernihkan darah. Jika darah tersebut mengalir dengan lancar ke seluruh tubuh, maka sel-sel di dalam tubuh akan mendapatkan asupan oksigen yang cukup.

Pola Hidup yang Salah Menimbulkan Penyakit

Menurut penelitian para ilmuwan ekologi, hampir tidak ada penyakit parah pada binatang liar. Di lingkungan hidup, hanya manusia dan binatang peliharaan manusia yang mengidap penyakit kronis dan akut. Ini karena manusia hidup tidak sesuai dengan hukum alam.

Jika dilihat dari ilmu manajemen ekosistem, penyakit yang dialami oleh binatang liar disebabkan oleh lingkungan yang tercemar akibat ulah manusia, seperti pencemaran bahan kimia, infeksi parasit, dan beberapa jenis penyakit bakterialis. Namun, hampir tidak ada penyakit kronis yang dialami oleh binatang liar. Penyakit yang sering diderita manusia, seperti hipertensi, diabetes, penyakit jantung, kanker, dan obesitas tidak pernah ditemui pada binatang liar. Nyeri sendi atau kelumpuhan pun tidak ada.

Survei menyebutkan bahwa penderita hipertensi di Korea mencapai 10 juta orang, hiperlipidemia sebanyak 7 juta orang, diabetes sebanyak 5 juta orang, dan jutaan orang mengalami diabetes. Selain itu, 1 dari 3 orang dewasa menderita kanker. Oleh karena itu, bisa dikatakan bahwa kehidupan sosial menghasilkan pasien penyakit kronis dalam skala besar.

Kira-kira, mengapa penyakit tidak menyerang binatang liar, dan banyak menyerang manusia? Ini karena binatang-binatang liar hidup mengikuti hukum alam, sedangkan manusia sering menentangnya. Ketika mendaki gunung, kita melihat burung terbang dan binatang-binatang berlarian pada siang hari, tetapi ketika hari berubah menjadi malam, mereka tidak terlihat sama sekali sehingga gunung menjadi sangat sepi. Semua binatang, kecuali binatang nokturnal, beristirahat pada malam hari. Akan tetapi, manusia sibuk pada siang hari, bahkan tidak punya waktu berolahraga sama sekali, dan tidak beristirahat pada malam hari. Ditambah lagi, manusia makan dan beraktivitas sampai larut malam dan tidak bisa tidur karena banyak pikiran dan tekanan. Oleh karena tidak dapat beristirahat dengan cukup pada malam hari, saraf simpatetis menjadi bergejolak dan hormon stres dihasilkan secara berlebihan sehingga darah menjadi tercemar.

Binatang liar hanya makan apa pun yang diberikan oleh Sang Pencipta. Jika dilihat di Museum Zoologi, binatang-binatang herbivora seperti sapi, kuda, dan gajah, memiliki gigi menyerupai batu gerinda untuk mengunyah rumput. Gigi hewan karnivora, seperti harimau dan singa, berbentuk seperti pedang untuk mengoyak daging. Struktur dan fungsi isi perut mereka pun berbeda. Oleh karena itu, mereka tidak akan memakan makanan lainnya ketika kelaparan. Struktur gigi manusia terbentuk sedemikian rupa untuk mengunyah, menggigit, dan mengoyak daging, sayur, dan buah. Penyakit

kronis yang banyak dialami oleh manusia berhubungan sangat erat dengan makanan hewani dan olahan secara berlebihan.

Dari penelitian atas isi perut binatang liar, didapati mereka tidak pernah makan secara berlebihan. Selain itu, ketika terluka atau merasa sakit, mereka akan melaparkan diri secara naluri. Mereka akan beristirahat di dalam gua atau di balik dedaunan untuk menaikkan suhu tubuh. Dengan cara itu, darah akan kembali jernih dan sembuh dengan sendirinya. Akan tetapi, manusia punya kebiasaan makan secara berlebihan. Puasa dan kelaparan adalah hal yang harus dihindari. Kelebihan makan tersebutlah yang menjadi dasar penyebab munculnya penyakit kronis.

Binatang-binatang liar makan apa adanya sesuai dengan yang disediakan alam, sedangkan manusia memakan makanan yang dimasak terlebih dahulu di atas api dan mencampurkannya dengan berbagai bahan kimia pengawet. Ini juga merupakan salah satu penyebab terjadinya pencemaran dalam darah.

Selain itu, binatang-binatang liar tidak memakai baju sehingga kulit mereka bebas bernapas. Sementara, manusia memakai baju setebal mungkin dan menutup rapat-rapat tubuh sehingga kulit tidak bisa bernapas lega. Penggunaan pakaian juga membuat oksigen di dalam tubuh berkurang sehingga darah tercemar.

Jika diringkas, binatang liar beraktivitas pada siang hari dan beristirahat cukup pada malam hari. Makanan mereka sesuai dengan apa yang disediakan alam, makan sedikit-sedikit, dan segera berpuasa ketika merasa sakit. Yang terpenting adalah tidak ada kekhawatiran dan ketakutan dalam diri mereka, dan menjalani hidup dengan santai. Inti ilmu kedokteran untuk menyembuhkan secara alami adalah dengan mengikuti pola hidup binatang liar seperti itu. Hidup dengan melawan hukum alam membuat penyakit kronis menjangkiti tubuh.

Satu hal yang bisa dipelajari dari sejarah ilmu kedokteran yang telah ada sejak puluhan ribu tahun yang lalu adalah teori mengenai kesehatan dan penyakit tidak bersifat kekal. Oleh karena itu, jika terjerat dalam kebenaran teori tersebut, Anda akan mengindahkan banyak kemungkinan dan perubahan yang terjadi. Orang yang mencapai puncak gunung bisa melewati beberapa jalan, tetapi orang yang berada di pertengahan lereng gunung adalah yang percaya bahwa jalan yang telah dilewati adalah jalan satu-satunya. Cara menyembuhkan penyakit sama seperti jalan menuju puncak gunung, yang berarti ada berbagai cara yang dapat ditempuh.

Selain itu, satu hal yang bisa kita pelajari lagi adalah kebenaran yang dipercaya di dalam ilmu kedokteran saat ini tidak bisa menjadi kebenaran

yang kekal. Pada akhir 1990-an, saya berkesempatan untuk mempelajari ilmu kedokteran di Fakultas Kedokteran Universitas Wisconsin, Amerika Serikat. Saat itu, di Perpustakaan Sejarah Ilmu Kedokteran, saya bisa menelaah majalah ilmiah mengenai sistem bedah yang diterbitkan sekitar 150 tahun lalu. Saya menemukan banyak cara operasi dan penyembuhan para dokter bedah pada masa pionir yang tidak masuk akal. Akibatnya, tercipta tiga metode pengobatan kanker, yaitu operasi, kemoterapi, dan radiasi, yang dipercaya sebagai kebenaran satu-satunya dalam ilmu kedokteran saat ini.

Semua hal yang ada di alam ini tidak diam di tempat. Semuanya akan berubah. Jika ada satu yang tidak berubah, itu adalah kebenaran mengenai “semua hal berubah”. Dengan demikian, hal yang kita percayai tanpa ragu pada saat ini bisa menjadi takhayul pada masa mendatang. Oleh karena itu, jika ada yang memercayai kebenaran saat ini sebagai kebenaran kekal, saya harap mereka mau membuka hati dan pikiran untuk melihat kehidupan ini dengan baru setiap harinya.

Paracelsus yang disebut sebagai Bapak Toksikologi adalah seorang dokter yang hebat sekaligus filsuf ilmu kedokteran yang terkenal pada era Renaisans. Dia dengan tegas melawan filosofi kedokteran dan sistem pengetahuan yang ada dan menciptakan teori kedokteran revolusioner yang menjadi cikal bakal ilmu kedokteran zaman modern. Sebelum memulai kelas pertama di Universitas Basel, dia membawakan jurnal kedokteran Galen yang selama seribu tahun mendominasi ilmu kedokteran Barat di hadapan para mahasiswa. “Jurnal satu-satunya yang dilihat dan dipelajari oleh para dokter adalah pasien. Oleh karena itu, lepaskan ikatan tradisional dan aturan kuno, dan dekatkan diri pada fakta dan kebenaran.” Itulah yang diajarkannya saat itu.

Dia mengajarkan, pengetahuan-pengetahuan tradisional adalah hambatan terbesar dalam perkembangan ilmu kedokteran. Selain itu, dia juga menekankan untuk kembali ke “buku alam”. Paracelsus mengajari para mahasiswa untuk mengikuti ajaran alam. Melalui beragam penelitian dan pengalaman, dia membuat sistem ilmu kedokteran kreatif. Pada abad ke-21 sekarang ini pun ada bagian filosofinya yang patut dipelajari dan diberi apresiasi tinggi.

Di antara banyaknya ajaran Paracelsus, ada satu hal yang harus diresapi oleh para pasien dan dokter.

“Teknik pengobatan muncul dari alam, bukan dari tangan seorang dokter. Oleh karena itu, dokter harus memulai dari alam dengan hati terbuka.”

Ilmu Medis yang Baik Membuat Dunia Baik

Sebagian besar makanan yang dikonsumsi manusia saat ini, baik dari hasil pertanian, perkebunan, maupun perairan, sudah tidak alami dan tidak ekologis. Beberapa hasil pertanian dinyatakan sebagai produk organik dan ramah lingkungan, tetapi tidak bisa terlepas dari pertanian kimia, yaitu menggunakan pupuk, pestisida, dan obat-obatan kimia lain.

Pupuk kimia sering digunakan sebagai pengganti pupuk kompos. Padahal, pupuk kimia membuat tanah mengeras, membunuh mikroba, dan menurunkan kadar kegemburan tanah. Jika tanah tidak gembur, hama akan menyerang hasil panen. Oleh karena itu, digunakan pestisida untuk mengatasi masalah tersebut. Apakah pestisida benar-benar bisa mengatasi hama? Intensitas pemakaian pestisida sangat tinggi, yaitu hampir puluhan kali, sampai tanaman buah, sayur, dan biji-bijian tersebut panen. Penggunaan obat kimia tersebut juga berpengaruh pada hasil tangkapan ikan. Beberapa tahun lalu, hewan peliharaan di Korea terjangkit virus penyakit di kaki dan mulut. Mengapa virus tersebut hanya menyerang hewan yang dipelihara manusia, sedangkan binatang liar tidak terjangkit sama sekali? Hal ini disebabkan oleh lingkungan peternakan yang anti-ekologis dan makanan ternak kimia.

Kebanyakan makanan yang dikonsumsi manusia saat ini diproduksi dalam lingkungan tersebut. Bukan makanan alami, melainkan makanan kimia yang diolah dan dihasilkan dari pabrik. Selain itu, banyak makanan yang dikonsumsi manusia sehari-hari ditambahi penyedap, penambah aroma, dan bahan pengawet. Jadi, dapat dikatakan makanan manusia modern adalah **makanan kimia**.

Sama seperti kegemburan tanah yang berkurang jika terkena pupuk kimia, stamina tubuh manusia juga bisa menurun jika mengonsumsi makanan kimia. Akhir-akhir ini, bisa dilihat badan anak-anak lebih besar dibandingkan anak zaman dahulu. Secara pertumbuhan memang bagus, tetapi mengakibatkan kekebalan tubuh menurun. Kondisi ini bisa disamakan dengan ayam yang bertubuh gemuk tetapi tidak memiliki stamina yang kuat. Penurunan stamina dan kekebalan membuat tubuh sering terserang flu, mudah mengalami patah tulang meski terkena benturan sekecil apa pun, dan banyak kasus pasien penderita alergi, seperti atopi dan rinitis. Pada orang dewasa, berakibat meningkatnya kemungkinan terserang penyakit kronis, seperti hipertensi, diabetes, kanker, penyakit jantung, stroke, dan penyakit autoimun.

Kesimpulannya, menurunnya stamina dan kekebalan tubuh menimbulkan banyak penyakit. Jika penyakit banyak, banyak pula obat yang digunakan. Apakah penggunaan obat menjamin kesembuhan penyakit? Meski sudah

menggunakan obat sebanyak apa pun, penyakit tidak akan sembuh sampai ke akar-akarnya. Sebanyak apa pun pupuk yang diberikan ke tanaman, gagal panen tidak bisa dihindari. Berikut adalah alasan mengapa kita harus mengubah cara pikir tersebut. Kita harus mempraktikkan pertanian dan pengobatan alami.

Sesuai ajaran dari Hippocrates yang menjadi dasar ilmu kedokteran Barat dan Paracelsus yang menjadi dasar ilmu kedokteran modern, dokter bukanlah ahli menyembuhkan penyakit, tetapi juga harus menjadi pembimbing agar pasien mengubah kehidupan mereka. Saya merasakan pengalaman yang mendalam selama ini, sehingga saya selalu menekankan kisah dan ajaran mereka.

Ilmu kedokteran modern punya nilai lebih, antara lain teknik diagnosis yang canggih, penanganan darurat yang dapat menolong pasien kritis, kemajuan ilmu anestesi dan bedah, serta peningkatan fasilitas kesehatan umum. Sementara itu, juga memiliki sisi negatif, yaitu hanya melihat gejala penyakit sehingga tidak menyembuhkan penyebab penyakit tersebut.

Saya rasa, perlu andil dari seluruh lapisan masyarakat, mulai dari negara, fasilitas kesehatan, hingga pengguna fasilitas kesehatan untuk mengatasi masalah tersebut.

Fasilitas kesehatan saat ini berorientasi untuk mendatangkan pasien sebanyak-banyaknya dan memberikan banyak obat kepada pasien. Dengan demikian, para pasien juga mau tidak mau harus mengonsumsi obat-obatan yang diberikan sesuai resep dari dokter di fasilitas kesehatan tersebut.

Menurut pengalaman saya selama ini, 8 hingga 9 dari 10 pasien adalah orang-orang yang tidak memerlukan obat lagi setelah mengubah kebiasaan dan gaya hidup mereka, seperti pola makan. Obat-obatan hanya dikonsumsi oleh pasien yang benar-benar membutuhkannya, tetapi sebagian besar pasien benar-benar berhenti mengonsumsi obat untuk membantu mengembalikan kesehatan tubuh mereka.

Saya pikir, fasilitas kesehatan memiliki alternatif lain supaya tetap dapat beroperasi tanpa menggunakan banyak obat. Fasilitas kesehatan dapat mengembangkan metode-metode pengobatan yang dapat menyembuhkan penyakit dengan mudah hanya dengan mengubah kebiasaan dan gaya hidup pasien. Para dokter bisa membuka konsultasi atau pelatihan gaya hidup sehat atau membuat program kesehatan. Selain itu, negara dapat mengatur biaya pengobatan yang cocok secara sistematis. Dengan demikian, negara dapat menurunkan biaya pengobatan yang harus dikeluarkan oleh pasien, sekaligus mengembangkan fasilitas kesehatan secara sehat.

Jika penggunaan obat menurun, bagaimana kelanjutan usaha produsen

obat dan apotek? Sekarang, obat-obatan kimia digantikan oleh zat untuk meningkatkan vitalitas, detoksifikasi, kekebalan tubuh, dan nutrisi. Bisa dipikirkan beberapa alternatif lain untuk mengembangkan dan menyuplai produk-produk yang dapat meningkatkan kesehatan yang ramah lingkungan dan sesuai prinsip ekologi.

Usaha negara dan seluruh lapisan masyarakat diperlukan supaya hasil pertanian dan kelautan sesuai dengan ekologi mutualisme yang menguntungkan manusia dan lingkungan. Lebih lanjut lagi, jalan untuk menjamin kehidupan para petani akan terbuka.

Saat ini, 1/5 dari penduduk dunia menderita wabah kelaparan. Sementara, 1/5 bagian lainnya menderita penyakit akibat kelebihan makan. Penyakit yang dialami oleh mayoritas masyarakat Korea berkaitan dengan kelebihan makan. Sudah lama saya mempraktikkan metode puasa dan makan sedikit untuk menyembuhkan pasien. Hingga saat ini, cara tersebut adalah yang paling ampuh untuk kesehatan. Makan dalam jumlah sedikit membuat darah jernih dan tubuh menjadi sehat. Tak hanya itu, juga dapat menjaga lingkungan hidup agar tetap bersih. Kesimpulan dari bagian ini adalah ilmu medis yang baik menciptakan dunia yang baik. Semakin banyak orang yang menginginkan ilmu medis dan dunia yang baik, maka itu tidak lagi menjadi mimpi semata, tetapi akan menjadi kenyataan.

Tren Kesehatan

Mengapa Harus Sarapan?

Tidak perlu sarapan jika perut tidak merasa lapar pada pagi hari. Perut tidak lapar menandakan tidak membutuhkan makanan dan lambung bersiap mencerna makanan yang telah ada di dalam tubuh.

Ayurveda, yang diakui sebagai ilmu medis untuk pemeliharaan kesehatan dan sudah terkenal di seluruh dunia, mengajarkan bahwa “jangan makan jika perut tidak lapar, dan makanlah ketika perut lapar. Aktivitas paling baik dilakukan ketika matahari berada di tengah langit; jadi, perbanyak makan pada siang hari. Sedangkan makan pagi dan makan malam dengan makanan yang ringan saja.”

Setelah mempelajari Ayurveda pada 1992, saya dan keluarga mengganti menu sarapan dengan segelas jus sayur segar. Saya pun menganjurkan pasien untuk mengganti menu sarapan dengan segelas jus sayur segar dan tidak mengonsumsi makanan apa pun. Pola makan tersebut membantu memelihara meningkatkan kesehatan.

Jika memeriksa kondisi gizi orang-orang melalui pemeriksaan rambut, ditemukan bahwa mereka mengalami kekurangan mineral serta kelebihan kolesterol dan lemak. Dengan demikian, mereka harus mengurangi asupan protein, lemak, dan karbohidrat, serta menambah lebih banyak asupan mineral dan vitamin yang kurang.

Cara yang paling baik adalah dengan mengganti menu sarapan dengan segelas jus sayur segar. Minumlah perasan kubis, kale, wortel, dan bit. Jika diperlukan, dapat ditambahkan buah seperti apel. Meski perut tidak merasa lapar setelah bangun dan beraktivitas pada pagi hari, jika harus sarapan, maka sarapanlah dengan menu jus sayur segar yang mengandung cukup nutrisi.

Ada ungkapan “Makan pagi harus seperti raja”. Ungkapan itu dapat dibenarkan, yakni supaya fungsi otak kita berjalan dengan

baik untuk melakukan pekerjaan sehari-hari. Oleh karena itu, asupan glukosa harus cukup. Asupan glukosa yang terdapat dalam menu sarapan biasa, memerlukan waktu paling cepat 8 jam untuk dicerna oleh sel otak. Jika mengganti menu sarapan dengan jus sayur segar, gula yang terdapat di dalam sayur atau buah-buahan dapat dicerna sel otak dalam jangka waktu 4 jam saja. Dengan demikian, jus sayur segar lebih baik peranannya dalam membantu fungsi sel otak.

Penyebab terbesar yang mengganggu kesehatan adalah kelebihan makan, kelebihan nutrisi, dan ketidakseimbangan nutrisi. Jika semua orang, mulai dari yang muda hingga tua, mengganti menu sarapan dengan jus sayur segar, maka kesehatan akan meningkat. Kebiasaan ini menyuplai nutrisi yang dibutuhkan tubuh dengan cukup, membakar nutrisi dan sari makanan menjadi kalori, sehingga darah menjadi segar dan tubuh terasa ringan.

Belakangan ini, pola makan 1 kali sehari dan sebentar-sebentar makan, sedang menjadi tren. Itu adalah pola makan yang paling dianjurkan untuk menyelamatkan kesehatan dari kelebihan makan dan kelebihan nutrisi.

Manfaat **pola makan 1 kali sehari**, yaitu hanya makan berat sekali pada siang hari, tidak terganggu meski meminum jus sayur segar saat pagi dan malam hari. **Sebentar-sebentar makan** juga dapat dilakukan bersamaan dengan meminum jus sayur segar di sela-sela waktu tidak makan untuk membantu detoksifikasi dan meningkatkan kesehatan.

Hal yang perlu diperhatikan adalah usaha Anda akan sia-sia jika kembali makan berlebih setelah menerapkan pola makan tersebut. Untuk lebih jelas lagi, Anda dapat membaca buku-buku karya Dokter Max Gerson (Jerman) dan Dokter Gooda Mitsuo (Jepang) mengenai penyembuhan penyakit kronis dengan jus sayur segar.

Para pasien yang gagal memulihkan kesehatan adalah orang-orang yang tidak percaya dan tidak mengetahui rahasia penyembuhan.

Jika menderita penyakit yang sulit disembuhkan atau penyakit mematikan, **saya akan percaya bahwa saya bisa melawan penyakit itu dan akan sembuh.**

Akan tetapi, masih banyak dokter yang percaya bahwa teknik pengobatan tersebut tidak dapat dilakukan secara medis dan berupaya untuk menyembuhkan gejala penyakitnya saja.

Perubahan kondisi tubuh tidak akan terjadi jika tidak diawali oleh perubahan hati dan pikiran.

Semua dokter dan pasien perlu mempelajari *pengobatan dengan hati* yang menjadi salah satu mata pelajaran yang harus dipraktikkan.

BAGIAN KEDUA

SEMBUH DENGAN MENGUBAH POLA PIKIR —Penyembuhan Jiwa



Perubahan Jiwa Membawa Perubahan Raga

Siapa pun pernah mengalami kondisi tubuh dipengaruhi oleh suasana hati. Wajah tersenyum ketika merasa senang, tetapi keluar air mata ketika merasa sedih. Tangan bergetar dan wajah menjadi merah, bahkan tekanan darah naik ketika marah. Ketika merasa takut atau grogi, tubuh berkeringat dan tidak dapat menahan buang air.

Suasana hati seperti itu memengaruhi fisiologi dan patologi tubuh secara langsung dan mutlak. Sudah sejak lama para ahli medis meneliti bagaimana menyembuhkan penyakit fisik dengan mengatur suasana hati. Hasil penelitian tersebut dikenal sebagai pengobatan jiwa raga (*mindbody medicine*).

Dalam *Dongui Bogam* karya Heo Joon juga ditekankan pentingnya pengobatan raga dan jiwa, yaitu “*Jika hati kacau, maka timbul penyakit. Jika hati stabil, maka penyakit yang ada akan sembuh dengan sendirinya.*”

Dalam kitab *8 Tingkat Dokter* yang diterbitkan pada masa pemerintahan Raja Sejo dari Dinasti Joseon, dijelaskan bahwa dokter terbagi menjadi

delapan tingkat. Dokter yang berada di tingkat 4 ke bawah (tingkat 4-8) disebut “dokter buruk” yang hanya memberikan peringatan, sedangkan 3 tingkat pertama (tingkat 3-1) terdiri dari “dokter medis” yang suka menggunakan obat-obatan, “dokter makanan” yang menyembuhkan penyakit melalui pengelolaan makanan, dan “dokter hati” yang menyembuhkan penyakit dengan mengelola suasana hati dengan sangat baik. “Dokter hati” disebutkan sebagai dokter dengan tingkat tertinggi. Saya menyamakannya dengan Hippocrates dan Paracelsus yang dihormati sebagai dokter terhebat dalam sejarah ilmu medis Barat.

Memasuki abad ke-20, banyak ahli medis mulai membuktikan secara ilmiah bahwa pengobatan jiwa-raga berkhasiat dalam menyembuhkan penyakit. Salah satunya adalah Dokter David Spiegel dari Universitas Stanford, Amerika Serikat.

Pada 1976, dia membagi 861 orang pasien kanker payudara ke dalam dua kelompok. Kelompok pertama menjalani pengobatan jiwa-raga dengan mengubah suasana hati, sedangkan kelompok kedua tidak menjalaninya. Hasilnya, kelompok pertama memperlihatkan persentase usia hidup yang lebih tinggi daripada kelompok kedua. Tujuan awal penelitian ini adalah membuktikan bahwa suasana hati pasien tidak memengaruhi perkembangan kanker. Akan tetapi, hasilnya di luar perkiraan.

Profesor Robert G. Jahn dan Profesor Psikolog Brenda Dunne dari Universitas Princeton, Amerika Serikat, meneliti kondisi energi di dalam hati dengan menggunakan Random Number Generator (RNG) sejak 1976 selama dua puluh tahun. Hasilnya menunjukkan, “Hati terbentuk dari partikel yang sangat kecil dan halus. Partikel ini sama dengan partikel fisik (jasmaniah). Jika sifatnya berubah, maka bisa bergerak melebihi ruang dan waktu meskipun terbatas dalam ruang yang sama.”

Sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Glen Rein—sebagai ahli bio-fisik terkenal—ketika para ahli fokus meneliti perkembangan sel kanker yang sedang berkembang biak dan *meyakini* bahwa “sel kanker bisa kembali ke sel normal seperti awal”, maka persentase perkembangan sel kanker bisa ditekan hingga 40 persen. Dengan demikian, penelitian ini memperlihatkan bahwa suasana hati seseorang memengaruhi individu lain.

Selain itu, Glen mencoba memberikan obat palsu (plasebo) yang sudah jelas tidak berkhasiat kepada pasien yang mengeluhkan rasa sakit sambil meyakinkan bahwa obat tersebut berkhasiat mengurangi rasa sakit. Hasilnya, 40-50 persen rasa sakit tersebut hilang. Hal ini terjadi karena adanya **sugesti** yang dikirimkan ke otak sehingga hormon endorfin dihasilkan untuk menghilangkan rasa sakit.

Johannes Schultz, seorang dokter kejiwaan yang mengembangkan metode penyembuhan “latihan keseimbangan”, melakukan penelitian tersebut. Dalam suasana hati yang sunyi dan tenang, dia percaya bahwa sumpit kayu adalah sumpit besi yang panas. Kemudian, timbul rasa terbakar di kulit ketika sumpit tersebut dipegang. Selain itu, dia berpikir bahwa lantai menjadi panas; dan segera, telapak kakinya merasakan suhu yang meningkat. Hasil penelitian-penelitian tersebut memperlihatkan bahwa **hati dapat menyampaikan pesan ke semua anggota tubuh.**

Seseorang yang punya alergi terhadap buah persik diberi apel dalam keadaan matanya terpejam dan dia memercayai bahwa apel itu adalah buah persik. Ketika menyentuh apel itu ke kulitnya, akan terjadi reaksi alergi. Ini disebabkan oleh adanya hubungan hati dengan sistem kekebalan tubuh. Melalui percobaan tersebut, psikolog Robert Ader menciptakan sistem kedokteran baru yang disebut *Psychoneuroimmunology*. Sistem ini menunjukkan bahwa hati berhubungan dengan sistem saraf neuron dan sistem saraf neuron berhubungan dengan imunitas (sistem kekebalan tubuh).

Dokter spesialis radiasi dari Amerika Serikat, Carl Simonton, menemukan hasil penelitian bahwa **suasana hati yang negatif melemahkan sel NK (natural killer) untuk melawan sel kanker sehingga sel kanker dapat berkembang biak dengan pesat.** Oleh karena itu, Dokter Carl Simonton mengembangkan metode penyembuhan “relaksasi dan imajinasi” dengan cara mengubah suasana hati menjadi positif untuk menguatkan sel NK dan menyembuhkan kanker.

Dokter Carl Simonton bertemu dengan seorang pasien kanker laring (laki-laki, 61 tahun) di Rumah Sakit Universitas Oregon, Amerika Serikat, pada 1971. Pasien itu tidak bisa menelan sama sekali dan mengalami gangguan pernapasan. Kemoterapi dan radiasi yang selama itu dijalannya tidak berefek apa-apa, tetapi hasil yang mencengangkan didapatinya setelah sang pasien menjalani Metode Relaksasi dan Imajinasi. Pasien itu percaya bahwa “sel-sel kanker yang ada di dalam tubuh hilang, mencair seperti es krim, dan hanya tersisa sel-sel sehat”. Kira-kira satu minggu kemudian, gangguan pernapasan yang selama ini dialami mulai hilang dan dia bisa makan. Dua minggu setelah itu, dimulai dari bagian laring, seluruh tubuhnya terasa sehat dan kuat kembali. Setelah melewati dua bulan, kanker yang diderita pasien itu hilang tanpa bekas. Pengalaman ini membuat Dokter Carl Simonton mengurangi penggunaan radiasi dan lebih tertarik mengembangkan metode penyembuhan melalui relaksasi dan imajinasi.

Dokter kelahiran India bernama Deepak Chopra juga melaporkan hal yang sama. Dia pernah melakukan kemoterapi dan radiasi kepada seorang

perempuan berumur 40-an penderita kanker paru-paru, tetapi tidak menghasilkan efek apa-apa. Kemudian, Dokter Deepak Chopra menganjurkan Metode Relaksasi dan Imajinasi, dan terlihat reaksi yang menakjubkan. Pasien itu duduk sambil memejamkan matanya, lalu berkata dalam hati dengan penuh keyakinan, “Saya pasti sembuh. Saya sudah pulih.” Setelah melakukannya beberapa kali setiap hari, semua sel kanker hancur. Sekitar tiga tahun kemudian, kanker yang dideritanya hilang sama sekali.

Bagaimana hal ini bisa terjadi? Ini karena **perubahan suasana hati membawa perubahan pada tubuh**. Dalam waktu yang lama, para ahli melakukan penelitian untuk menemukan prinsip dan mekanisme terjadinya perubahan pada tubuh akibat perubahan hati. Beberapa ahli yang melakukan penelitian tersebut adalah Profesor Herbert Benson dari Harvard University, serta beberapa profesor dari Universitas Massachusetts, seperti Kabat Zinn, Franz Alexander, Niel Miller, Joan Borysenko, dan Margaret Kemeny. Para peneliti yang berhubungan dengan pengobatan jiwa-raga memegang kata kunci “keyakinan”. **Keyakinan yang ada di dalam hati membawa perubahan pada tubuh**.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Profesor Bruce H. Lipton, seorang profesor biokimia dari Fakultas Kedokteran Universitas Wisconsin dan penulis buku terkenal *The Biology of Belief*, gen tidak berhubungan dengan yang terdapat di dalam sel, tetapi dipengaruhi oleh kondisi hati seseorang. Dia mengemukakan mengenai persepsi kita akan suatu benda, bagaimana manusia diciptakan ke dunia, dan bagaimana manusia mengelola gen dan tubuhnya sendiri. **Keyakinan dan persepsi** kita, apakah positif maupun negatif, memengaruhi aktivitas gen sehingga dapat mengubah kode gen. Oleh karena itu, jika hati kita tertutup dan merasakan ketakutan, maka sistem tubuh juga akan tertutup dan pada akhirnya akan membawanya pada penyakit. Sebaliknya, jika hati kita terbuka serta punya keyakinan dan persepsi yang positif, maka tubuh dan kehidupan kita juga akan menjadi sehat dan positif. Sebagai ahli biologi sel, Profesor Bruce H. Lipton mengembangkan metode pengubahan suasana hati untuk menggantikan cara biologis mengubah sel.

Perubahan sel tidak akan terjadi jika tidak ditunjang oleh perubahan suasana hati. Hasil dari penelitian Profesor Bruce H. Lipton diakui sebagai prestasi hayati yang menegjutkan seluruh dunia.

Kekuatan Keyakinan untuk Menyembuhkan Penyakit

Di antara dokter yang saya kenal, ada Dokter Hanock Talmor kelahiran Israel. Sekarang, Dokter Hanock Talmor mengobati pasien kanker dan AIDS di Gainesville, Florida, Amerika Serikat. Meski tetap menggunakan metode pengobatan medis seperti pada umumnya, dia terkenal sebagai dokter yang paling hebat menggunakan metode pengobatan jiwa dan raga. Selama puluhan tahun melalui pengalamannya dengan pasien, Dokter Hanock Talmor menyimpulkan hal berikut:

“Saya berjumpa dengan banyak pasien kanker dan menemukan bahwa pasien kanker terbagi menjadi tiga kelompok.

Kelompok pertama adalah pasien yang memiliki keyakinan bahwa ‘kanker adalah penyakit yang sulit disembuhkan’ dan tidak bisa mengubah keyakinan atas penyakitnya sendiri. Pasien seperti ini mengalami sakit yang paling parah sampai akhir masa hidupnya.

Kelompok kedua adalah pasien yang memiliki dua sisi; sisi pertama menerima begitu saja penyakitnya, tetapi di sisi lain masih punya keyakinan bahwa dirinya bisa disembuhkan. Pasien ini masih bisa mengalami sedikit perubahan secara jiwa dan raga sehingga mengalami sakit yang tidak terlalu parah sampai akhir masa hidupnya.

Kelompok ketiga adalah pasien yang tidak pernah berpikir bahwa ‘kanker adalah penyakit yang sulit disembuhkan’ dan tidak begitu saja menerima penyakit yang dideritanya. Pasien ini berkeyakinan teguh bahwa ‘semua penyakit bisa sembuh’ tanpa memikirkan lagi kondisi tubuhnya serta mengarah kepada tujuan yang lebih tinggi dalam kehidupannya. Pasien-pasien seperti ini adalah orang-orang yang mampu pulih dari kondisi yang sulit dan mengalami kesembuhan dari penyakit kanker.”

Saya pernah bertemu dengan pasien-pasien yang termasuk ke dalam kelompok ketiga. Beberapa tahun lalu ketika pergi ke Afrika, saya bertemu dengan seorang misionaris yang tinggal di Republik Afrika Selatan. Misionaris tersebut menceritakan bagaimana dirinya sembuh dari penyakit leukemia secara dramatis.

“Pada 1994, saya menjalani pengobatan antikanker di sebuah rumah sakit khusus leukemia di Korea, tetapi hasilnya nihil dan membuat saya putus asa. Suatu ketika, saya membaca kesaksian *Akan Sembuh Meskipun Sakit* yang ditulis oleh seorang pendeta. Begitu membacanya, saya seakan mendapat kekuatan untuk lepas dari keputusan yang selama ini saya rasakan. Isi kesaksian tersebut berkaitan dengan isi kitab suci yang mengatakan, ‘*Dan apa saja yang kamu minta dalam doa dengan penuh kepercayaan, kamu akan menerimanya.*’ Oleh karena itu, kita harus percaya bahwa ‘**Sekarang saya sudah sembuh, berpikir dan bertindak seperti orang sehat**, maka perubahan positif akan kita rasakan.

“Hal yang menyentuh hati saya adalah pernyataan ‘apa saja’. Jika saya percaya, ‘Ah, berarti leukemia yang saya derita ini sudah sembuh’, maka saya akan sehat kembali. Dengan kepercayaan bahwa leukemia sudah hilang dan tubuh sehat kembali, saya bertekad untuk berkata dan beraktivitas seperti orang se-hat. Jika sudah sehat, saya akan pergi ke Afrika dan menjadi misionaris. Selain saya, ada puluhan orang yang menderita leukemia dan menjalani pengobatan bersama di rumah sakit, tetapi sangat disayangkan, mereka semua tidak bisa sembuh dari penyakit itu.”

Setelah mendengar cerita tersebut, saya memperkenalkan “kekuatan keyakinan” yang menyembuhkan penyakit leukemia yang diderita oleh sang misionaris kepada para pasien.

Maret 2010, seorang laki-laki berumur 59 tahun penderita kanker lambung datang menemui saya. Setahun sebelumnya, dia sudah menjalani operasi, tetapi sakitnya menyebar ke kelenjar limfa sehingga dianjurkan oleh dokter untuk menjalani pengobatan antikanker di pusat kanker tempat dioperasi sebelumnya. Saya mengajarkan ilmu keyakinan “Sudah sembuh. Sekarang sudah sehat kembali” yang dikenalkan oleh misionaris dari Afrika untuk menggantikan pengobatan antikanker. Selain itu, saya juga menganjurkan dia untuk menerapkan beberapa metode meningkatkan kekebalan tubuh. Dia melakukan metode tersebut dengan penuh keyakinan. Tiga bulan setelahnya, dia melakukan pemeriksaan dan hasilnya: kankernya tidak ditemukan lagi sehingga tidak perlu menjalani metode pengobatan antikanker. Sampai sekarang pun dia masih melakukan metode tersebut.

Pasien-pasien tidak berhasil memulihkan kesehatannya karena tidak tahu rahasia kekuatan dari keyakinan ini. Dan, saya rasa, jumlahnya sangat banyak. Mereka percaya bahwa “saya menderita penyakit yang sulit disembuhkan” bahkan “saya menderita penyakit yang mematikan” sehingga hanya bergantung pada pengobatan fisik untuk melawan penyakitnya. Selain itu, masih banyak dokter yang percaya bahwa “penyakit ini tidak

memungkinkan untuk diobati secara medis” ketika mengobati kanker atau penyakit kronis lainnya sehingga mereka hanya menyembuhkan gejala penyakitnya. Anda tidak boleh tidak mengubah keyakinan hati jika ingin membawa perubahan pada tubuh Anda. Oleh karena itu, ilmu keyakinan ini merupakan hal yang harus dipelajari dan diterapkan oleh semua dokter dan pasien.

Hilangkan keraguan dan pikiran apa pun yang muncul. Katakan dan yakini pesan-pesan positif seperti “semuanya sudah sembuh. Sekarang tubuh saya sehat kembali.” Cara mudah dan sederhana seperti ini membawa manfaat yang besar. Oleh karena itu, **ilmu keyakinan hati** merupakan ilmu terbesar untuk menyelamatkan kehidupan.

“Saya tidak punya dosa, penyakit, dan kematian. Kehidupan saya sehat selama-lamanya.” Pernyataan tersebut mendeskripsikan diri kita yang memiliki kekebalan tubuh dan sistem pengobatan alami, juga mengungkapkan rahasia menyelamatkan kehidupan hati. Menurut pandangan saya, dosa di hati, penyakit di tubuh, dan kematian sebagai hasil akhir dari keduanya, hanyalah pikiran yang muncul di benak saja.

Dalam *Diamond Sutra* dikatakan bahwa “Menurut pandangan saya, segala sesuatu yang terlihat seperti sesuatu yang ada adalah mimpi, halusinasi, dan busa. Mereka seperti bayangan, sehingga tidak nyata. Oleh karena itu, jika segala sesuatu yang terlihat seperti sesuatu yang ada tersebut diketahui sebagai hal yang tidak nyata, maka itu adalah kebebasan dan kehidupan.”

Dalam *Heart Sutra* dikatakan bahwa “Jika kita mengosongkan semua pikiran yang timbul dari raga maupun jiwa kita, maka sakit dan derita di seluruh tubuh akan hilang.” Ada juga pernyataan, “Jika kita meninggalkan pikiran yang bertentangan dengan apa yang kita impikan, maka pada akhirnya kita akan mencapai kebebasan dan kehidupan kekal.”

Dalam *Korean Buddhist Sutra* dikatakan bahwa “Di dalam hati kita sebenarnya tidak ada dosa. Dosa adalah ide yang dibuat oleh pikiran kita. Oleh karena itu, jika pikiran itu menghilang, maka dosa juga akan menghilang. Masa lalu, masa kini, dan masa depan. Semua dosa yang tertimbun selama itu akan hilang dengan segera jika kita mengubah pikiran itu. Hilang tanpa jejak seperti membakar rumput kering.”

Inti *sutrasutra* agama Buddha tersebut adalah jika kita **mengosongkan semua pikiran** yang muncul dari dalam diri, maka kita akan mendapatkan “kehidupan yang utuh tanpa dosa, penyakit, dan kematian”. Akan tetapi, percaya dan menerapkan ajaran tersebut tidak mudah. Banyak penganut agama Buddha yang pernah saya temui di ruang pemeriksaan percaya bahwa mereka memiliki dosa, penyakit, dan kematian yang nyata. Oleh karena itu,

saya mengajari mereka untuk mengalahkan rasa pesimistis dan ketakutan tersebut dengan kekuatan mereka sendiri. Akan tetapi, mereka semua tidak punya kekuatan untuk melawan ketakutan tersebut.

Buku Analek Konfusius mengajarkan, “Saya dan pikiran saya harus mati agar hati bisa pulih.” Filsuf dari Tiongkok bernama Mensius juga mengajarkan, “Hati manusia harus hilang agar hati langit muncul,” yang berarti keresahan di dalam hati harus dihilangkan agar hati bisa sejernih dan secerah langit. Mensius juga mengajarkan “Jika pikiran kita hilang, maka kita akan mengetahui alam. Jika kita mengetahui alam, maka kita akan mengenal langit.”

Dalam agama Islam, “jihad” berarti berjuang dengan sungguh-sungguh. Kata berjuang di sini mengacu pada peperangan suci untuk mematikan “saya” dan “pikiran saya”. Melawan diri sendiri adalah perang spiritual yang paling suci di dunia ini.

Ajaran-ajaran spiritual tersebut sama-sama menyatakan bahwa membuang sifat “jasmani dan duniawi saya” membuat kita dapat mencapai “keruhanian” dan “langit” saya, maka kita akan mendapatkan kebebasan dan kehidupan yang kekal.

Lalu, apa hubungannya membuang sifat duniawi dan mencapai langit dengan kehidupan dan kesehatan kita? Membuang semua pikiran dan menerima kehidupan apa adanya memiliki manfaat luar biasa untuk kehidupan dan kesehatan kita yang tak dapat dibandingkan dengan filsafat dan ilmu dunia mana pun. Saya melihat bukti melalui setiap pasien yang saya temui setiap hari.

Dalam kitab suci agama Kristen juga terdapat ajaran seperti berikut. “Semua manusia tidak memiliki dosa, penyakit, dan kematian. Kita semua adalah anak Allah dan kini akan mendapatkan ketenangan hidup.” Meski pikiran saya beranggapan ada dosa di dalam diri saya, kitab suci mengatakan tidak. Meski pikiran saya beranggapan ada penyakit di tubuh saya, kitab suci mengatakan tidak. Meski pikiran saya beranggapan kematian menunggu saya, kitab suci mengatakan tidak. Selain itu, meski pikiran saya beranggapan bahwa saya punya banyak masalah dan kesulitan, kitab suci mengatakan kehidupan yang tenang.

Kalau begitu, manakah yang benar? Pikiran saya? Atau kitab suci?

Meski pikiran saya benar dan kitab suci salah, saya harus membuang pikiran tersebut dan menerima keadaan apa adanya. Ketika timbul kepercayaan dari dalam hati kita, maka perubahan menakjubkan akan muncul pada kehidupan dan kesehatan kita. Ini sangatlah penting.

Setelah mengakui semua dosa dan kehidupan terbebas dari dosa, tidak

serta-merta menjadi “tidak berdosa”. Setelah penyakit diobati dan sembuh, bukan serta-merta menjadi “tidak berpenyakit”. Meski sudah jelas terlihat ada dosa dan penyakit di dalam diri kita, semua sudah bersih dan tidak ada lagi. Maka dari itu, buanglah pikiran negatif dan yakinlah, “Ya, sudah tidak ada.” Keyakinan seperti itu dapat menyelesaikan masalah dan kesulitan dengan indah.

Ilmu pengetahuan yang meneliti bagaimana keyakinan dapat mengubah sel tubuh dan menyembuhkan penyakit disebut pengobatan jiwa-raga atau psikoneuroimunologi. Saya juga berharap memiliki keyakinan dan mendapatkan kekuatan dari keyakinan tersebut. Namun, saya tidak bisa percaya meski sudah bertekad dan berusaha. Saya tidak bisa percaya meski sudah bersusah payah. Pada dasarnya, kemampuan untuk percaya pada diri kita sepertinya masih kurang. **Kemampuan percaya harus mengalir masuk ke dalam diri** kita, seperti listrik yang mengalir atau air sungai yang mengalir. Agar pesan kehidupan dapat masuk ke dalam diri dengan lancar, maka kita harus membuang segala keraguan dan pikiran mengganggu yang menghambatnya.

“Saya tidak punya dosa, penyakit, dan kematian. Saya akan hidup dengan tenang selamanya.” Alirkan energi kehidupan itu ke dalam hati. Jika kita sudah membuang keraguan dan pikiran kita, maka kemampuan untuk yakin akan muncul. Jika kita membuka keran (menghilangkan keraguan dan pikiran), maka air akan mengalir dengan lancar. Jika keran tertutup rapat (ada keraguan dan pikiran), maka air tidak akan mengalir meski sudah disedot. Sama halnya jika kita tetap terkekang dengan pikiran kita, maka kemampuan akan keyakinan tidak akan pernah masuk ke dalam diri kita.

Hati Menyelamatkan Kehidupan

Sebanyak 70-80 persen pasien saya adalah penganut agama Buddha dan Kristen. Akan tetapi, sebagian besar dari mereka menjalani kehidupan yang sama sekali tidak terhubung dengan iman yang mereka percayai. Dengan kata lain, mereka menjalani iman dan kehidupan secara terpisah.

Saya pernah bertanya, “Apakah kalian percaya bahwa manusia punya dosa, penyakit, bahkan kematian?” Dan, tidak ada yang menjawab, “Ya,” dengan yakin. Mereka tidak percaya karena diliputi oleh pikiran tertentu. Mereka mengerti maksud itu hanya di kepala, tetapi mereka tidak meyakinkannya dengan hati. Beberapa di antara mereka pura-pura percaya dahulu, lalu berusaha untuk percaya, atau yakin suatu hari akan percaya.

Seorang pendeta Kristen dari Jepang menemui saya. Pendeta tersebut mengalami sakit akibat radang hati kronis dan telah menjalani pemeriksaan dan pengobatan di rumah sakit secara berkelanjutan selama dua puluh tahun. Namun, penyakitnya tidak menunjukkan tanda-tanda kesembuhan. Begitu mendengar vonis dokter bahwa penyakitnya bisa menjalar ke tempat lain, dia merasa cemas, takut, dan sangat berharap ada cara lain untuk menyembuhkannya. Saya bertanya kepadanya, “Apakah Anda percaya ada dosa di dalam hati Anda?”

Dia pun menjawab, “Ah, tentu saja ada.”

“Yesus yang Anda percayai telah mati disalib untuk menebus dosa manusia. Itulah yang dikatakan kitab suci. Bukankah pikiran Anda yang mengatakan ada dosa di dalam hati Anda sangat bertentangan dengan kitab suci?”

“Tetapi saya berdosa setiap hari.”

“Semua dosa yang Anda perbuat setiap hari sudah dihapus melalui salib-Nya sehingga hati Anda bersih kembali menjadi seputih salju. Tuhan juga tidak mengingat-ingat lagi dosa Anda. Anda tidak perlu memberikan persembahan apa pun agar dosa Anda diampuni. Bukankah hal-hal itu sudah dikatakan berkali-kali di dalam kitab suci? Yang baru saja saya katakan kepada Anda juga tertulis di ajaran Konfusianisme.”

“Tetapi, tidak dapat diingkari bahwa saya berdosa karena melakukan dosa setiap hari.”

“Saya berdosa karena melakukan dosa setiap hari, itu hanyalah pikiran Anda. Apa pun yang Anda pikirkan, kitab suci tetap mengatakan bahwa kita tidak berdosa. Di dalam hati Anda juga hanya bersarang pikiran ‘sekarang saya mengidap penyakit kronis yang sulit disembuhkan’, sama seperti pikiran ‘saya berdosa’. Pikiran ‘sekarang saya mengidap penyakit kronis yang sulit

disembuhkan' adalah penyakit yang lebih jahat dibandingkan penyakit kronis itu sendiri. Obat yang paling bagus untuk menyembuhkan penyakit Anda adalah keyakinan 'saya tidak punya dosa dan penyakit apa pun. Kehidupan saya bersih seputih salju dan tenang selamanya'. Yang harus Anda lakukan pertama kali adalah membuang semua pikiran yang mengatakan bahwa Anda berdosa dan mengidap penyakit yang sulit disembuhkan. Jika Anda percaya bahwa Anda tidak punya dosa dan penyakit, masihkah perlu ke rumah sakit setiap bulannya? Saya tidak melarang Anda berobat, tetapi saya hanya menganjurkan untuk percaya bahwa 'saya sudah sembuh dan sehat kembali', maka kesehatan Anda akan membaik."

Selain metode keyakinan, saya juga mengajarkan beberapa metode untuk meningkatkan detoksifikasi dan kekebalan tubuh yang mudah dilakukan sendiri. Pendeta itu sangat senang dan pulang ke Jepang. Enam bulan kemudian, dia menelepon, mengabari bahwa kondisi kesehatannya menjadi sangat baik.

Saya tidak tahu berapa banyak orang di luar sana yang terus tersiksa oleh penyakitnya akibat **terkungkung dalam pikiran "saya mengidap penyakit yang sulit disembuhkan"**. Banyak sekali orang yang hanya bergantung pada obat-obatan dan pengobatan fisik selama dirinya percaya "saya mengidap penyakit yang sulit disembuhkan. Saya mengidap penyakit yang mematikan."

"Tidak ada dosa, penyakit, dan kematian di dalam diri saya. Sekarang, hidup saya tenang selamanya." Jika percaya hal tersebut seratus persen, maka kita bisa melihat hasil yang sangat indah dan tidak dapat dibandingkan dengan apa pun karena sudah "menang" melawan dosa, penyakit, bahkan kematian.

Cara ini sangat mudah dan sederhana. Cara ini semudah menyalakan lampu atau lilin untuk menerangi ruangan yang gelap gulita. Bisakah kita mengusir kegelapan dengan usaha dan upaya? Apakah dengan angin dari kipas angin atau cambukan sambil berteriak "Hilanglah wahai kegelapan!" bisa menghilangkan kegelapan itu? Tidak. Harus ada cahaya. Sama halnya dengan hati kita yang dipenuhi keraguan dan pikiran yang gelap. Begitu masuk cahaya ke dalam hati yang gelap, maka gelap itu akan sirna dan mengubahnya menjadi hati yang tidak punya dosa, penyakit, dan kematian.

Di dalam buku *best seller*-nya *Healing Words: The Power of Prayer and the Practice of Medicine* karya seorang dokter internis dari Amerika Serikat bernama Larry Dossey, dijelaskan bagaimana keyakinan dapat menyembuhkan penyakit dengan segera, serta prinsip dan manfaat metode keyakinan. Menurut penelitian yang dilakukannya, Dossey mengatakan bahwa "hati manusia bersifat energik sehingga memberikan pengaruh pada

objek atau organisme lainnya.” Penelitiannya juga membuktikan bahwa **doa yang dilandasi keyakinan**, bahkan mendoakan orang lain, dapat memberikan manfaat baik bagi kesehatan. Berkat penelitiannya tersebut, National Institute of Health (NIH) Amerika Serikat memberikan bantuan dana terbanyak pada bidang pengobatan jiwa-raga.

Seorang wanita muda berusia awal 30-an tahun didiagnosis tumor ovarium. Rumah sakit menyarankan untuk segera menjalani operasi. Oleh karena itu, dia membuat perjanjian jadwal operasi di rumah sakit bersalin. Sebelum menjalani operasi, dia menghadiri sebuah pertemuan. Selama acara berlangsung, dia mendengar pernyataan bahwa “Kita mengalami kesembuhan dari cambukan.” Begitu mendengarnya, timbul keyakinan yang mengalir ke dalam hatinya. Sebelum menjalani operasi, wanita muda tersebut mendapatkan pemeriksaan dengan hasil bahwa semua tumornya sudah hilang. Keyakinannya yang menyembuhkan penyakitnya.

Ketika berbincang dengan pasien, saya pasti menanyakan apa agamanya dan apakah dia memiliki keyakinan. Ini untuk menghubungkan keyakinan yang dianutnya dengan kondisi hatinya sekarang agar hatinya berubah menjadi lebih baik.

Pada 2010, seorang nenek berusia 70-an yang sudah lama menderita reumatik sendi mendatangi saya. Reumatik yang dideritanya sudah parah, terutama bagian jari-jari tangannya yang menjadi kaku dan tidak bisa digerakkan. Beberapa tahun sebelumnya, nenek itu menjalani pengobatan dari ahli reumatik, tetapi kondisinya terus memburuk.

Suami sang nenek telah meninggal akibat kanker hati, sedangkan putranya sudah berumur tetapi belum menikah, dan putrinya sudah bercerai. Nenek itu bilang, “Saya sangat berdosa. Jadi, suami saya pergi meninggalkan dunia ini duluan dan anak-anak juga menderita akibat saya. Agar mereka tidak menderita lagi, sayalah yang harus menanggung penderitaan ini.”

Oleh karena itu, dia mendatangi pondok pertapaan di Gunung Jiri dan memutuskan untuk menjadi seorang biarawati. Kehidupannya menjadi teratur. Bangun tidur pukul 3 dini hari, lalu bekerja seharian di dapur hingga pukul 10 malam, dan berdoa pada waktu luang. Aktivitas tersebut dijalannya terus-menerus selama tiga tahun.

Suatu ketika, sendinya mulai terasa nyeri dan sakitnya menjadi sangat parah sehingga dia berhenti menjadi biarawati. Tanpa bisa apa-apa lagi, akhirnya sang nenek dirawat di rumah sakit dan sejak itu terus menjalani pengobatan dengan meminum obat. Berbagai jenis pengobatan telah dijalannya, tetapi penyakitnya tak kunjung sembuh, malah kondisi tubuhnya semakin lemah.

Nenek itu yakin bahwa “dosanya banyak sehingga menderita seperti ini”. Sebelum keyakinannya itu berubah, maka rasa sakitnya akan terus ada. **Hati yang percaya pada halhal negatif membawa dampak negatif untuk tubuh.** Begitu pula sebaliknya dan itulah hukumnya.

Saya tidak terlalu banyak tahu mengenai ajaran agama Buddha, tetapi saya mencoba memberikan penjelasan kepada nenek itu *sutra* yang dia baca sejak pagi hingga malam.

“Nek, untuk menghapus semua dosa Nenek, bukan dengan terus menderita, melainkan dengan mengubah pikiran Nenek yang mengatakan bahwa Nenek punya banyak dosa. Di dalam *sutra* yang Nenek baca sejak pagi hingga malam dikatakan bahwa, ‘jika kita mengubah pikiran yang mengatakan bahwa kita berdosa, maka semua dosa akan hilang seperti rumput kering yang dibakar tanpa sisa’, bukan? Percayalah itu. Bukankah agama Buddha yang Nenek percayai mengajarkan bahwa kita memiliki hidup yang tenang tanpa dosa, penyakit, dan kematian jika kita mengosongkan pikiran kita dari kegelapan? Oleh karena itu, buang semua pikiran buruk yang ada di benak Nenek dan percayalah, maka semua penyakit dan penderitaan Nenek akan hilang seketika.”

Selain itu, saya menekankan pada nenek itu untuk percaya bahwa “Meskipun sakit, semuanya sudah sembuh. Saya sudah sembuh dan segar kembali.”

“Pikiran yang mengatakan bahwa saya mengidap penyakit mematikan, saya mengidap penyakit yang sulit disembuhkan, dan semua pikiran negatif lain seperti awan mendung yang menghalangi kecerahan langit. Jika Anda membuang itu semua, maka yang tersisa hanyalah langit cerah dengan matahari yang bersinar terang. Itulah kehidupan yang tenang. Anda hanya perlu memercayainya.”

Setelah itu, muncul perubahan besar di dalam hati sang nenek. Sejak saat itu, keyakinannya semakin bertambah setiap kali membaca *sutra* dan *heart sutra*. Saya mengajarkan metode sederhana untuk meningkatkan kekebalan tubuh kepada nenek itu, dan setelahnya, kesehatannya pulih dengan cepat. Setahun kemudian, penyakitnya hampir sembuh semua. Tak hanya kondisi badannya, juga kondisi keuangan dan keluarganya pun ikut membaik.

Melalui beberapa proses pengobatan para pasien, saya jadi belajar bahwa **“hati menyelamatkan kehidupan”**.

Tren Kesehatan

Sebaiknya Konsumsi Sedikit Garam?

“Konsumsilah sedikit garam, bahkan, kalau perlu, tidak membubuhkan garam sedikit pun. Garam bukanlah bahan makanan, tetapi hasil olahan sehingga tidak boleh dimakan. Akan tetapi, garam laut yang dihasilkan alami bisa ditambahkan sedikit di masakan.”

Profesor Maruyama Hiroshi dari Universitas Osaka Jepang memberikan seminar di Asosiasi Pengobatan Alami Jepang pada 1987. Beliau adalah seorang ahli pencegahan penyakit yang terkenal di dunia sekaligus wakil Asosiasi Pengobatan Alami Jepang. Selain itu, beliau juga terkenal sebagai orang yang meneliti konsumsi garam sebagai makanan sehari-hari.

Profesor Maruyama menekankan keunggulan garam laut sebagai berikut. “Dibandingkan dengan garam putih yang mengandung 100% natrium klorida (NaCl), **garam laut** mengandung berbagai jenis nutrisi, salah satunya adalah mineral. Mineral ini berfungsi untuk membersihkan racun yang terkandung di dalam natrium klorida tersebut. Selain itu, garam laut merupakan hasil penguapan dan ekstrak air laut. Dalam standar ilmu pengetahuan saat ini, garam laut berfungsi sama seperti obat rahasia yang dikondensasikan dari ‘energi kehidupan laut’.”

Dari penelitian yang dilakukan oleh Pusat Penelitian Ilmu Biologi Garam Laut Universitas Mokpo, juga disajikan hasil penelitian berdasarkan teori Profesor Maruyama. Mereka melakukan penelitian dengan memberikan garam laut dan garam putih ke tikus. Hasilnya menunjukkan bahwa tekanan darah tikus yang memakan garam laut lebih rendah dibandingkan dengan tikus yang memakan garam putih. Natrium klorida yang terkandung di dalam garam putih dapat mengaktifkan *angiotensin converting enzyme* (ACE) yang mengambil bagian dalam meningkatkan tekanan darah, sedangkan magnesium, kalsium, kalium, dan

mineral lain yang terkandung di dalam garam laut mempercepat pembuangan natrium.

Dalam buku pengobatan Barat yang pernah saya pelajari, sering muncul istilah “diet rendah garam (*low salt diet*)” dan “pembatasan garam (*salt restriction*)”. Para ahli Korea cenderung mengajarkan ini kepada orang banyak. Sebagian besar orang Barat hanya menggunakan garam putih yang mengandung 100% NaCl. Jadi, benar yang dikatakan buku tersebut bahwa mereka harus mengurangi dan membatasi jumlah konsumsi garam.

Sebaliknya, makanan tradisional Korea, seperti kecap asin, *dwenjang*, pasta cabai (*gochujang*), *kimchi*, dan yang lain menggunakan garam laut sehingga bisa dilihat perbedaan besar sekali antara makanan Barat dan makanan Korea.

Jika pengurangan dan pembatasan jumlah konsumsi garam terlalu keras dilakukan, bisa mengganggu kesehatan. **Natrium dalam garam** penting untuk mengatur penyerapan di dalam tubuh, menyeimbangkan kadar asam, mengalirkan nutrisi, merangsang saraf, dan membantu kontraksi otot. Jika kekurangan garam, bisa muncul gejala penyakit seperti sakit kepala, kelelahan, dan hilang nafsu makan. Jika terus berlangsung dalam jangka panjang, tubuh bisa lemas, merasa gelisah, dan keletihan.

Garam berfungsi sebagai pembersih dan antiseptik di dalam tubuh. Selain itu, membantu mempercepat metabolisme dan mengeluarkan ampas makanan. Dengan demikian, jika kandungan garam di dalam tubuh kurang, maka kebersihan pembuluh darah dan daya tahan tubuh terhadap bakteri penyakit akan menjadi lemah sehingga semua gejala di dalam tubuh tidak bisa sembuh dengan mudah. Konsumsi garam dalam jumlah yang cukup sangat penting dalam meningkatkan kekebalan tubuh dan menjaga kesehatan tubuh kita.

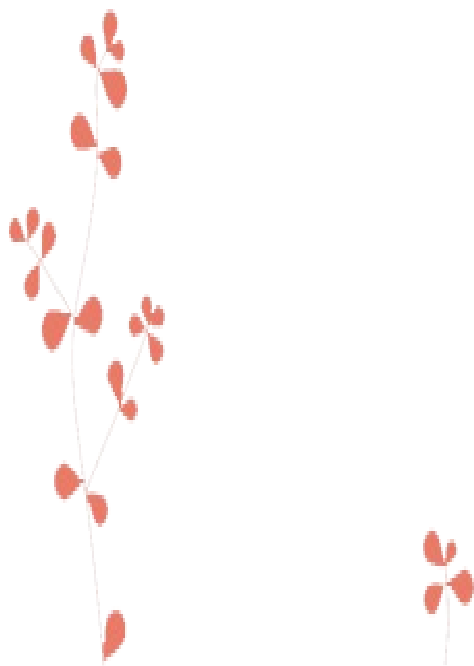
Sesuai dengan yang dikatakan oleh Profesor Maruyama, yaitu “orang-orang Barat tidak boleh makan garam putih sedikit pun,

tetapi bisa menggantinya dengan garam laut.” Saya percaya bahwa ini adalah teori mengenai garam yang harus kita ketahui.

Menarik napas hingga udara memenuhi dada, menyebabkan penyakit. Membuang napas sehingga dada menjadi hampa, menjadi obat. Makan banyak hingga usus penuh, menyebabkan penyakit. Kurangi porsi makan sehingga usus kosong, menjadi obat. Usaha keras terlalu tinggi karena memiliki banyak keinginan, menyebabkan penyakit. Hilangkan keinginan dan tidak terlalu berambisi, menjadi obat. Pikiran penuh dan mementingkan ego, menyebabkan penyakit. Mengosongkan pikiran dan merendahkan ego, menjadi obat.

BAGIAN KETIGA

TURUNKAN DAN HILANGKAN, MENDAPATKAN KEHIDUPAN SEJATI —Penyembuhan Raga, Jiwa, dan Spiritual



Raga, Jiwa, dan Spiritualitas yang Sempurna

Ketika kita berbicara mengenai kesehatan dan penyakit, ada sesuatu yang harus kita pahami terlebih dahulu. Tubuh manusia, siapa pun itu, **memiliki sistem penyembuhan alami yang sempurna** sehingga semua manusia dapat memperoleh hidup yang tenang. Kehidupan tenang yang sudah terbentuk di dalam tubuh kita sekarang sedang bekerja tanpa kekurangan apa pun dan tidak berkaitan dengan usaha maupun tekad apa pun.

Meski tidak menyertakan tekad maupun usaha, kita tetap dapat bernapas, sehingga jantung berdetak dan mengedarkan darah ke seluruh tubuh melalui ribuan kilometer pembuluh darah. Sel-sel yang mendapatkan oksigen dan nutrisi melalui peredaran darah tidak beristirahat dan tetap melakukan aktivitas metabolisme saat kita tidur. Lambung dan usus juga tidak istirahat, tetapi terus melakukan penyerapan dan pencernaan. Ginjal menyaring darah

dan membentuk air seni untuk dikeluarkan melalui saluran pembuangan. Sistem endokrin menghasilkan berbagai jenis hormon dan membantu menjaga sistem kekebalan tubuh. Jika dipikirkan secara mendalam, kehidupan kita akan terus berjalan tanpa campur tangan kita maupun orang lain.

Pembuahan terjadi ketika sperma dan sel telur bertemu. Setelah sepuluh minggu, terlihat detak jantung, lalu lima sampai enam bulan kemudian, terbentuk tulang belakang. Dan, sesudah empat puluh minggu, lahirlah manusia baru yang sempurna.

Kita dapat mengetahui bagaimana proses terbentuknya manusia seperti itu. Akan tetapi, kekuatan apa dan bagaimana cara kerjanya, inilah misteri yang tidak dapat diketahui secara pasti. Pasti ada kekuatan yang membantu supaya penciptaan itu terjadi, bukan?

Saya pernah sangat terkejut ketika kuliah kedokteran dan belajar mengenai anatomi. Anatomi merupakan ilmu mengenai struktur tubuh manusia, jadi saya belajar mengenai struktur tulang terlebih dahulu. Jika melihat tengkorak secara sekilas, terlihat seperti batok kelapa, tetapi jika dilihat dengan terperinci, maka akan tampak hal-hal yang sangat menakjubkan hingga tidak dapat diungkapkan dengan kata-kata. Bagian luar dan dalam tengkorak dirancang sedemikian rupa agar pembuluh darah dan saraf saling terhubung untuk menempuh jalur yang sama. Di sekitar telinga terdapat banyak pembuluh darah, saraf, dan kelenjar limfa untuk menunjang indra pendengaran. Selain itu, terdapat beberapa lubang yang sangat kecil agar pembuluh darah, saraf, dan kelenjar limfa dapat ditempatkan dengan tepat.

Pegunungan Kumgang terkenal akan keindahan dan kegaibannya karena terdiri dari dua belas ribu puncak gunung dan lembah. Namun, tengkorak terlihat lebih gaib dan misterius jika diperhatikan dengan saksama. Manusia tidak bisa menciptakan hal seluar biasa itu. Hanya Tuhan yang dapat menciptakannya.

Jantung orang dewasa berdetak 60 hingga 70 kali setiap 1 menit. Tetapi, sampai saat ini, belum dipastikan kekuatan apa yang menghasilkan detak jantung tersebut. Jantung terbagi menjadi empat ruang. Di antara keempat ruang tersebut, salah satu titik yang terdapat di serambi kanan jantung menghasilkan rangsangan listrik secara otomatis dan dialirkan ke semua otot jantung sehingga terbentuklah detak jantung. Akan tetapi, sampai saat ini, belum diketahui siapa yang mengirimkan rangsangan listrik tersebut. Tidak bisa ditebak apakah berasal dari kekuatan manusia atau rancangan kehidupan yang mengirimkan rangsangan listrik ke jantung kita.

Sebagai seorang dokter bedah, saya telah banyak berpartisipasi dalam

operasi abdomen. Saya banyak melakukan operasi yang berkaitan dengan lambung dan usus. Teknik bedah dengan memotong usus tidak asing dan tak sulit lagi untuk saya. Seminggu setelah operasi, makanan sudah bisa melewati usus besar. Meskipun demikian, saya tidak bisa memastikan apakah makanan tersebut sudah benar-benar bisa dicerna.

Ada kasus ketika setelah satu hingga dua tahun berlalu, pasien harus menjalani operasi abdomen kembali. Terkait kasus seperti itu, saya harus melihat gambaran usus secara keseluruhan agar tidak salah membedah isi perut pasien. Saya juga tidak bisa memastikan apakah kondisi pasien sudah pulih sempurna. Yang saya ketahui hanyalah fakta **bahwa pasien bisa pulih kembali karena kerja sistem penyembuhan diri.**

Di dalam tubuh kita harus terdapat sistem penyembuhan diri alami agar kehidupan berjalan sebagaimana mestinya. Kita bisa menduga adanya “pengawas” yang membangun dan menjalankan sistem kehidupan itu secara utuh. Apa pun nama “pengawas” itu, apakah Pencipta kehidupan, yang jelas adalah jika di dalam tubuh kita tidak terdapat “pengawas” seperti itu, maka penyembuhan diri tidak akan bisa terjadi. Di sini, saya tidak membicarakan agama apa pun. Saya hanya berpikir tentang fakta kehidupan.

Setiap manusia, baik yang menderita penyakit maupun yang sehat, memiliki kehidupan yang sempurna di dalam tubuhnya. Akan tetapi, mengapa manusia bisa terserang penyakit?

Banyak ahli patologi yang menjelaskan hal ini, tetapi saya menemukan penyebabnya dari teori “puluhan ribu penyakit dan satu racun”. Sebelumnya, telah dijelaskan bahwa puluhan ribuan penyakit yang diderita manusia **berasal dari satu racun, yaitu pencemaran darah.**

Jika darah bersih mengalir ke seluruh tubuh, maka tidak akan muncul satu penyakit pun. Sebaliknya, jika darah tercemar, maka peredaran darah akan tersumbat. Racun dalam darah menghalangi kerja sistem penyembuhan alami sehingga hidup kita akan terganggu. Sama seperti langit cerah yang tertutup oleh awan mendung yang gelap. Jadi, saat manusia menjalani hidupnya, ada kemungkinan-kemungkinan yang dapat menyebabkan racun dalam darah dan mengganggu ketenangan hidup, bukan?

4 Faktor Eksistensi Manusia

Apa yang paling dibutuhkan untuk eksistensi manusia? Kesalahan apa yang membuat manusia mati? Jawabannya adalah pernapasan. Jika tidak bernapas, maka kita akan mati. Oleh karena itu, pernapasan menjaga kehidupan manusia dan merupakan faktor yang paling dibutuhkan pertama kali.

Selain napas, apa faktor kedua yang diperlukan untuk menjaga kehidupan? Jawabannya adalah konsumsi makanan. Kita tidak bisa bertahan hidup tanpa makanan dan minuman.

Lalu, apa yang diperlukan lagi di urutan ketiga? Kita tidak bisa bertahan hidup hanya dengan bernapas dan makan. Kita harus bergerak dan beraktivitas agar dapat hidup. Ini membicarakan olahraga.

Faktor apa yang diperlukan di urutan keempat? Kita tidak bisa bertahan hidup hanya dengan bernapas, makan, dan olahraga. Kita harus menggunakan perasaan agar dapat hidup. Jika tidak menggunakan perasaan, maka manusia tidak bisa bertahan hidup.

Jadi, dapat dikatakan bahwa kita harus bernapas, makan dan minum, berolahraga, serta menggunakan perasaan agar bisa bertahan hidup. Selain itu, kita harus menjaga hubungan dengan lingkungan, yaitu lingkungan alam dan lingkungan sosial. Menjaga hubungan seperti ini juga merupakan faktor yang dibutuhkan untuk eksistensi manusia.

Seperti yang sudah dijelaskan, manusia tidak bisa hidup jika tidak memenuhi keempat faktor tersebut. Ini prinsip yang sangat mendasar. Jika ditanya apa itu ilmu kedokteran, bisa dijawab dengan satu jawaban saja, yaitu empat faktor tersebut. Jika manusia menjalankan keempat faktor itu dengan baik, tubuh akan selalu sehat. Sebaliknya, jika tidak dilakukan dengan baik, akan timbul penyakit.

Ada banyak cara sehat di dunia ini. Jika dilihat satu per satu, semua cara sehat tersebut tidak terlepas dari empat faktor ini. Pencemaran darah yang menjadi penyebab penyakit kronis merupakan hasil dari penerapan empat faktor secara tidak benar.

4 Penyebab Munculnya Racun dalam Darah

Pernapasan, makanan, olahraga, dan perasaan—empat faktor ini adalah faktor utama yang diperlukan dalam kehidupan. Darah jadi tercemar jika keempat faktor tersebut dilakukan dengan cara yang salah. Lalu, bagaimana keempat hal tersebut bisa menjadi faktor timbulnya penyakit kronis?

1. Pernapasan – Bernapas secara berlebihan dengan menarik napas pendek dan cepat-cepat dari dada

Banyak masyarakat modern bernapas secara pendek dan cepat-cepat akibat kesibukan dan tekanan dalam hidup. Selain itu, mereka tidak bernapas dengan perut, melainkan melakukan pernapasan dada. Bayi yang baru lahir bernapas dari perut bawah. Semakin bertambahnya umur, fokus pernapasan sedikit demi sedikit naik ke atas. Dan ketika menjadi manusia dewasa, pernapasan dilakukan melalui dada. Saat kritis, bernapas dilakukan melalui leher dengan terengah-engah dan akhirnya meninggal dunia. Oleh karena itu, sebisa mungkin, kita harus bernapas pelan-pelan dari perut bawah.

Mengapa orang-orang bernapas secara pendek dan cepat-cepat? Hal ini berhubungan sangat erat dengan kesibukan, sifat tergesa-gesa, kecemasan, ketegangan, kelelahan, makan berlebihan, dan stres yang dialami oleh manusia modern.

Jika kita bernapas dengan terburu-buru dari dada, maka ketegangan saraf simpatik dan hormon stres akan dihasilkan secara berlebih sehingga menekan pembuluh darah dan membuat darah menjadi keruh. Akibatnya, peredaran darah menjadi tidak lancar. Gejala-gejala tidak sehat, seperti meningkatnya tekanan darah, detak jantung, dan suhu tubuh berkaitan sangat erat dengan cara bernapas seperti itu.

Jika pusat pernapasan tidak berada di perut bawah, melainkan di dada bahkan naik hingga leher, maka napas akan menjadi sangat cepat dan bisa membawa kita pada kematian. Kita harus menarik napas dalam dan bernapas pelan-pelan dari perut bawah. Jika kita bernapas pendek-pendek dan cepat-cepat, itu tandanya pusat pernapasan sudah tidak berada di perut bawah lagi, melainkan di dada, bahkan di leher.

Ketegangan, ketakutan, dan kemarahan memengaruhi pergerakan diafragma sehingga napas menjadi lebih cepat daripada biasanya untuk dapat segera memperoleh oksigen. Di satu sisi, tentu saja, semakin cepat bernapas, maka oksigen akan semakin banyak. Akan tetapi, kadar kejenuhan oksigen di dalam pembuluh darah arteri dalam kondisi normal adalah 98-100 persen. Jika asupan oksigen semakin banyak, maka jumlah oksigen yang harus dialirkan oleh pembuluh darah arteri juga semakin berat. Terlebih lagi,

pernapasan berlebih membuang karbon dioksida terlalu banyak.

Jika tekanan karbon dioksida dalam pembuluh arteri menjadi rendah karena terlalu banyak terbuang akibat pernapasan berlebih, darah akan menjadi bersifat alkali dan hemodinamik akan menurun. Jika terjadi demikian, racun di dalam tubuh tidak hanya menjadi lebih banyak akibat pembakaran yang tidak sempurna karena kekurangan oksigen, tetapi juga tidak dapat dikeluarkan dengan lancar sehingga menumpuk di dalam tubuh.

Akibat langsung yang dapat dirasakan adalah kesulitan bernapas, kepala pusing, nyeri sendi di seluruh tubuh, hingga kejang-kejang. Dalam jangka panjang, dapat menjadi penyebab penyakit kronis dan kanker. Inilah yang disebut **hiperventilasi**.

Oleh karena itu, pernapasan berlebih yang terjadi terus-menerus dapat mencemari darah. Dengan kata lain, pernapasan yang dilakukan dengan pendek dan cepat-cepat menjadi penyebab pencemaran darah.

2. Makanan – Konsumsi berlebih daging dan makanan kimia

Bagaimana bisa makanan mencemari darah? Salah satu yang menyebabkan pencemaran darah adalah makan secara berlebihan. Khususnya, disebabkan oleh konsumsi berlebihan daging yang disukai oleh masyarakat modern saat ini. Makan berlebih menyebabkan nutrisi yang tidak terpakai akan tertimbun di dalam darah sehingga darah tercemar oleh banyaknya ampas. Mikroba baik di dalam usus pun akan menjadi lemah. Dengan demikian, akan terbentuk racun di dalam darah.

Penyebab utama lain terkait pembentukan racun akibat makanan adalah kelebihan konsumsi makanan kimia. Penyebab orang Himalaya dan Afrika tidak menderita kanker dan penyakit kronis adalah karena mereka menjaga pola makan makanan tradisional, khususnya mengonsumsi makanan yang mereka tanam sendiri tanpa menggunakan obat-obatan kimia, seperti yang diwariskan oleh nenek moyang mereka.

Berbagai penyakit yang diderita oleh orang-orang saat ini sangat berhubungan erat dengan konsumsi makanan yang ditanam menggunakan obat-obatan pertanian, seperti pupuk dan pestisida. Selain itu, makanan yang biasa dikonsumsi mereka adalah hasil olahan pabrik, ada tambahan penyedap rasa dan bahan pengawet. Oleh karena itu, bisa disimpulkan bahwa **makanan yang dikonsumsi oleh masyarakat modern bukanlah makanan alami, melainkan makanan kimia**.

Tiga penyebab utama kematian di Korea adalah kanker, serangan jantung, dan stroke. Penyebab timbulnya penyakit kronis tersebut berkaitan erat dengan konsumsi berlebihan daging dan makanan kimia. Penyebab

pencemaran darah juga karena kelebihan makanan-makanan tersebut.

3. Olahraga – Keletihan berlebih akibat kurangnya istirahat yang cukup

Masyarakat modern saat ini punya banyak hal yang harus dikerjakan. Selain itu, ambisi untuk bersaing dengan orang lain juga meningkat. Jadi, mereka bekerja keras setiap hari tanpa punya waktu istirahat yang cukup sehingga mengalami keletihan akut. Keletihan akut membuat saraf simpatik bergejolak, hormon stres seperti adrenalin dan kortisol dihasilkan secara berlebih sehingga darah menjadi keruh dan pembuluh darah mengerut. Dan pada akhirnya, pembuluh darah akan tersumbat, tidak bisa mengalirkan darah dengan lancar.

Saya tidak tahu seberapa banyak orang yang mengalami hal tersebut. Selain itu, terlalu banyak usaha agar menjadi orang sukses juga dapat mendatangkan penyakit. Bahkan, saya sampai memberikan saran, “**tidak perlu berusaha keras jika Anda ingin sembuh.**” Semua orang bekerja keras setiap hari. Terlebih lagi, dilaporkan bahwa orang yang tidak bisa tidur pada malam hari lebih tinggi berisiko terkena kanker. Kita sudah bekerja siang hari dan seharusnya istirahat pada malam hari. Akan tetapi, jika tidak bisa tidur malam hari, maka kita akan mengalami stres dan saraf simpatik bergejolak yang menyebabkan pencemaran darah.

Berolahraga di bawah sinar matahari adalah cara yang diperlukan untuk menjaga kesehatan. Bekerja terlalu berlebihan sehingga tidak punya waktu untuk berolahraga apalagi beristirahat, itulah yang membuat darah tercemar.

4. Perasaan – Pikiran dan perasaan negatif

Masyarakat modern hidup di dalam stres yang berlebihan. Jika sering mengalami stres, hormon stres akan dihasilkan secara berlebihan dan keseimbangan sistem saraf autonom (ANS) akan terganggu sehingga saraf simpatik bergejolak. Rangsangan yang terjadi di saraf simpatik menghasilkan kolesterol, lemak netral, trombosit, dan sel darah merah di dalam darah dihasilkan dalam jumlah banyak sehingga darah menjadi lengket. Selain itu, hormon stres yang dihasilkan secara berlebih membuat pembuluh darah menyempit. Jika darah yang lengket melewati pembuluh darah yang sempit, maka peredaran darah akan tersumbat.

Selain yang telah dijelaskan sebelumnya, salah satu penyebab terbesar timbulnya stres adalah pikiran dan perasaan negatif. Semakin banyak pikiran dan perasaan negatif, tingkat stres yang dialami juga akan semakin tinggi.

Setiap orang punya ribuan sampai puluhan ribu pikiran setiap harinya. Semua pikiran tersebut memengaruhi perasaan. Berdasarkan penelitian para psikolog, 99% pikiran yang timbul dari dalam hati, baik pikiran kemarin, hari

ini, bahkan esok hari, tidak mengalami perubahan. Dan, sebagian besar isi pikiran tersebut adalah hal yang negatif. Pikiran yang negatif tertahan di dalam hati sehingga menimbulkan stres.

Jika kita mengosongkan semua pikiran seperti itu, maka raga dan jiwa kita akan terasa lebih ringan dan peredaran darah menjadi lancar. Namun sebaliknya, jika pikiran tersebut tetap ada, maka kita akan mengalami stres dan stres itulah yang menjadi penyebab utama pencemaran darah. Stres berlebih akibat hati yang dipenuhi oleh pikiran negatif mencemari hati dan darah.

4 Prinsip Membersihkan Darah – Kosongkan dan Turunkan

Pernapasan, makan, keletihan, dan stres yang berlebihan membuat darah menjadi keruh dan tercemar. Jadi, bukankah kita harus melakukan hal sebaliknya untuk membersihkan darah? Benar. Kita harus menarik napas dalam-dalam dan bernapas dengan pelan-pelan, makan sedikit-sedikit dan menjalani puasa, istirahat dan berolahraga, serta selalu berpikiran positif.

1. Pernapasan – Mengosongkan napas dan menurunkan fokus pernapasan

Jangan buru-buru membuang napas, tetapi buanglah napas dengan panjang sambil bersuara “huu~”. Jika mengosongkan napas sampai akhir, maka Anda bisa menarik napas dengan panjang pula. Cara ini dilakukan untuk mengosongkan napas. Bernapas dengan cara seperti itu secara tidak langsung menurunkan fokus pernapasan ke perut bagian bawah. Pernapasan berlebih yang dilakukan dengan pendek dan cepat-cepat karena mengambil napas dari bagian dada. Sebaliknya, jika menarik napas panjang, maka fokus pernapasan akan turun ke perut bagian bawah.

Jika pernapasan perut terus dilakukan, kita bisa terbiasa bernapas dari perut bawah. Jika sudah terbiasa, maka perut bawah akan mengembang seperti balon saat menarik napas, kemudian akan mengempis saat membuang napas. Menempatkan fokus pernapasan di perut bawah, menarik dan membuang napas dengan panjang dan pelan merupakan teknik pernapasan yang paling baik.

Cobalah taruh kapas di depan hidung Anda. Buang napas sambil berkata “satu~”, kemudian tarik napas kembali sambil berkata “dua~” dengan lembut dan pelan-pelan sekali hingga kapas tersebut tidak bergerak sama sekali. Lakukan pernapasan sambil berhitung seperti itu secara teratur sebanyak 300 kali setiap hari. Dengan demikian, penyakit kronis akan membaik dan bisa sembuh.

Seorang pendeta Buddha terkenal dari Jepang mengungkapkan hal tersebut di bukunya yang ditulis berdasarkan pengalaman menyembuhkan penyakit kronis. “Bernapas dengan pelan sambil berhitung membuat semua pikiran hilang dan hati menjadi tenang. Selama ini, saya mengajarkan cara ini kepada banyak orang dan memang hasilnya sangat bermanfaat. Teknik pernapasan ini bisa dilakukan dalam posisi duduk maupun berbaring. Teknik ini sangat mudah dan sederhana hingga siapa pun bisa melakukannya di ruang yang sunyi, kapan saja dan di mana saja.”

Tarik napas pelan-pelan sambil berpikir “energi penyembuhan tanpa batas

dari semesta masuk ke dalam tubuhku”, lalu buang napas sambil berpikir “saya sudah sehat dengan sempurna”. Ulangi proses tersebut, maka kesehatan Anda akan membaik secara signifikan. Anda dapat melakukannya sambil membuat frasa dan pesan positif yang Anda sukai, seperti “semuanya sudah sembuh” atau “tubuh saya utuh kembali”.

Berbagai jenis penyakit kronis, seperti insomnia, depresi, gangguan saraf, gangguan pencernaan, sakit kepala, ketakutan, hiperventilasi, kelelahan kronis, penyakit pernapasan kronis, dan penyakit darah jantung dapat disembuhkan secara alami melalui Teknik Pernapasan dengan membuang napas yang panjang dan memindahkan fokus pernapasan ke perut bawah.

Saya menemukan fakta bahwa Teknik Pernapasan ini akan menghasilkan khasiat yang lebih besar jika dilakukan bersamaan dengan **Teknik Rangsangan Kuku Tangan**. Tekan-tekan semua ujung kuku jari, kecuali jari manis karena terdapat sistem simpatik, dengan jempol dan jari telunjuk tangan yang satunya sambil membuang napas panjang dan bersuara “Huu~”. Lakukan cara ini 3-4 kali sehari, maka Anda akan terbiasa dengan Teknik “Mengosongkan dan Menurunkan”. Waktu yang dibutuhkan untuk melakukan Teknik Pernapasan sambil memijat kuku jari kurang lebih selama 2-3 menit. Teknik ini mengatur ketidakseimbangan saraf simpatik dan saraf parasimpatik sehingga sangat bermanfaat untuk menyembuhkan penyakit.

Masyarakat modern cenderung memberikan rangsangan berlebih ke saraf simpatik dan mengurangi kekuatan saraf parasimpatik. Teknik Rangsangan Kuku Tangan ini sangat membantu dalam memulihkan keseimbangan saraf autonom. Teknik Pernapasan dikatakan sebagai satu-satunya cara untuk mengatur saraf autonom, tetapi jika disertai dengan Teknik Rangsangan Kuku Tangan, maka Anda akan merasakan khasiat yang luar biasa.

2. Makanan – Mengosongkan usus dan mengurangi porsi makanan

Makan berlebihan membuat usus penuh oleh makanan sehingga menjadi penyebab pencemaran darah. Sebaliknya, mengosongkan usus dan mengurangi porsi makan adalah rahasia untuk membersihkan darah. Jadi, makanlah dalam porsi yang sedikit jika Anda ingin membersihkan darah yang telah tercemar. Lebih lanjut lagi, jika Anda menjalani puasa selama beberapa hari, maka semua penyakit akan sembuh. Makan makanan mentah yang tidak dimasak di atas api, seperti yang dilakukan oleh hewan liar, juga memberikan khasiat yang luar biasa untuk menyembuhkan penyakit kronis.

Usus yang penuh oleh makanan, khususnya makanan yang mengandung daging, membuat mikroba yang terdapat di dalam usus menjadi racun. Puasa, makanan mentah, dan makan dalam porsi sedikit berfungsi untuk

mengosongkan usus sehingga tubuh kita dapat meningkatkan daya kekebalan dengan sangat baik.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Pusat Penelitian Pasteur, zat antikanker yang disebut interferon, terdapat 6.000 unit pada orang normal, sedangkan pada penderita kanker rata-rata hanya 2.000 unit. Orang-orang yang makan sedikit dan mengonsumsi makanan mentah memiliki interferon hingga 12.000-24.000 unit. Sebaliknya, orang yang lebih banyak makan daging memiliki interferon yang rendah. **Makan berlebih membuat sel darah putih memakan sisa-sisa makanan di dalam darah lebih banyak sehingga kekebalan tubuh menurun.** Saya menyembuhkan berbagai jenis penyakit kronis yang diderita oleh para pasien dengan Program Puasa, Konsumsi Makanan Mentah, dan Makan Sedikit. Ini merupakan pengalaman menyembuhkan penyakit yang tidak dapat dibayangkan sebelumnya dalam ilmu kedokteran Barat.

Konsumsi Makanan Mentah, Program Puasa, dan Makan Sedikit adalah cara yang sangat mudah dan sederhana.

Makan Makanan Mentah adalah menjadikan sayuran segar (baik dari bagian daun hingga akar), jus sayur segar, beras merah, bubuk biji-bijian, rumput laut mentah, dan biji-bijian kering sebagai menu makanan utama.

Pilihlah bahan makanan yang tidak tercemar oleh pupuk kimia, pestisida, dan zat kimia lainnya. Seorang pasien yang bergantung pada obat-obatan dalam jangka waktu panjang mencoba makan makanan mentah selama 10-15 hari. Hasilnya, darahnya menjadi bersih dan penyakitnya mulai pulih meski telah berhenti mengonsumsi obat-obatan.

Program Puasa yang dimaksud di sini adalah mengganti makanan sehari-hari dengan jus sayuran segar, cuka sayur atau buah, teh ginseng, dan air hangat selama 7-10 hari. Metode ini digunakan untuk detoksifikasi seluruh tubuh. Hasil pemeriksaan pasien yang menjalani Program Puasa dengan cara tersebut untuk mengganti obat, menunjukkan tekanan darah dan gula darah dalam kondisi normal, serta fungsi hati yang membaik.

Makan dalam Porsi Sedikit merupakan metode yang disarankan untuk menjaga pola makan dan membersihkan darah. Ketika menjalani metode ini, Anda hanya dianjurkan meminum jus sayuran segar atau cuka sayur/buah pada pagi hari, serta makan nasi merah saat siang dan malam hari. Jika Anda menjalani pola makan ini terus-menerus, maka risiko adanya racun di dalam darah akan berkurang dan penyakit yang Anda derita tidak akan kambuh kembali.

3. Olahraga – Mengosongkan obsesi dan menurunkan usaha

Obsesi yang berlebihan dan kelelahan akut menjadi salah satu penyebab pencemaran darah, sehingga mengosongkan obsesi serta membiarkan jiwa dan raga istirahat adalah solusi untuk membersihkan darah.

Banyak masyarakat modern hidup dalam lingkungan sosial yang penuh tekanan hingga membuat jiwa dan raga merasakan kelelahan luar biasa. Ketidakpuasan akan obsesi dan ketakutan dalam kehidupan berkaitan dengan kelelahan jiwa dan raga.

Ketidakpuasan dan ketakutan melupakan kenyataan bahwa diri kita adalah pribadi spiritual yang punya kemampuan tak terbatas, tetapi di sisi lain juga merupakan ciptaan ragawi dengan kemampuan terbatas. Apa yang kita inginkan sudah kita punyai di dalam diri kita. Jika semuanya sudah terwujud, maka tidak ada lagi ketidakpuasan dan ketakutan, serta tidak perlu lagi usaha keras untuk mewujudkannya.

Jika seseorang percaya bahwa “tubuh ini adalah saya”, maka arah jiwanya akan menuju ke dunia luar sehingga mau tidak mau dia akan mencari jalan untuk mewujudkan obsesinya. Akan tetapi, jika jiwa mengarah masuk ke dalam tubuh, maka dia akan melepaskan jati diri ragawinya dan menyadari bahwa dirinya adalah pribadi spiritual yang tidak terbatas. Mulai sekarang, Anda bisa menggunakan kekuatan tak terbatas tersebut dalam kehidupan. Dengan demikian, Anda tidak perlu lagi berusaha keras untuk mengejar obsesi. Apakah diri kita perlu meminta belas kasihan, sementara semuanya sudah kita punyai?

Ketika Anda menyadari bahwa Anda bukanlah pribadi yang dilingkupi ketidakpuasan dan ketakutan, melainkan pribadi utuh yang memiliki segalanya, maka obsesi akan menjadi kosong dan usaha keras Anda juga akan berhenti. Caranya sangat mudah dan sederhana. Ubahlah arah jiwa Anda, yang sebelumnya mengarah ke luar menjadi ke dalam tubuh Anda sambil bertanya kepada diri sendiri, “Sejatinya, siapa saya?” Jika sudah mendalami pertanyaan tersebut, Anda akan menemukan fakta bahwa “tubuh ini adalah saya” merupakan pikiran palsu dan menyadari bahwa Anda adalah pribadi yang memiliki keutuhan di dalam diri.

Keyakinan akan “tubuh ini adalah saya” adalah penyebab mendasar penyakit karena pikiran tersebut palsu, bukan yang sebenarnya. Oleh karena itu, cara untuk melepaskan diri dari penyakit adalah membuang pikiran “tubuh ini adalah saya” dan mengarahkan jiwa masuk ke dalam tubuh untuk menemukan kenyataan yang pasti bahwa **“saya adalah pribadi spiritual yang memiliki kemampuan tidak terbatas”**.

Olahraga terbaik adalah **jalan kaki**. Sebaiknya, jalan kaki menyusuri jalur

hutan di bawah sinar matahari. Berjalan kaki perlahan-lahan sambil menarik napas panjang adalah cara baik. Selain itu, berjalanlah sesuai dengan kemampuan Anda dan dalam suasana hati yang ceria. Nikmati olahraga Anda dan jangan berolahraga berlebihan hingga menyebabkan kelelahan. Bukankah tujuan hidup kita adalah hidup dengan hati yang tenang dan ceria? Oleh karena itu, jagalah keseimbangan olahraga dan istirahat untuk menenangkan hati, serta nikmatilah kedua kegiatan tersebut.

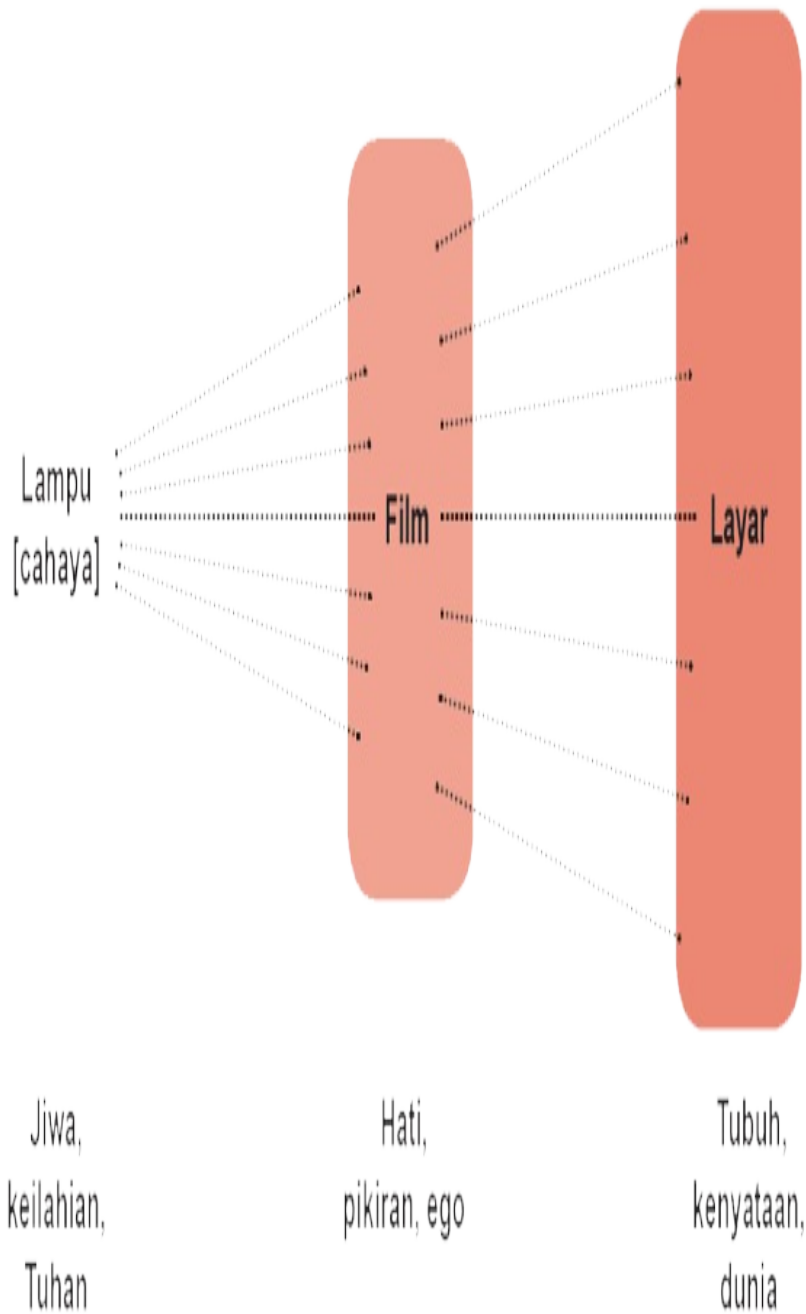
Tidur lebih awal pada malam hari untuk mendapatkan istirahat yang cukup juga merupakan hal penting. Banyak masyarakat modern yang tidak bisa tidur walau sudah larut malam. Tentu saja, hal ini dapat mengganggu kesehatan.

Lakukan banyak olahraga yang menyenangkan, tetapi tidak membuat lelah. Saya menemukan bahwa olahraga dengan memutar-mutar seluruh badan ke kanan dan kiri merupakan olahraga yang sangat berkhasiat. Selain itu, “Olahraga Ikan Mas” untuk memperbaiki tulang belakang, olahraga untuk melancarkan peredaran darah, menepuk-nepuk telapak kaki dan seluruh tubuh dengan batang kayu, berendam dengan air panas dan dingin, diperlukan untuk membantu membersihkan darah dan melancarkan kembali peredaran darah.

4. Perasaan – Mengosongkan pikiran dan menurunkan ego

Orang-orang yang diliputi pikiran negatif mengalami stres. Stres inilah yang menjadi penyebab utama pencemaran darah dan penurunan kesehatan.

Mengosongkan pikiran negatif dan menyisakan perasaan serta pikiran yang baik saja merupakan tujuan metode penyembuhan penyakit. Jika darah tercemar dan membuat peredaran darah tersendat, penyakit akan muncul. Jika pikiran dan perasaan yang gelap terus terikat dan tidak bisa mengalir, maka akan menjadi penyakit. Di pinggiran sungai, air kotor akan berkumpul dan membentuk endapan, sedangkan air bersih akan terus mengalir. Sama halnya dengan darah dan perasaan. Jika berkumpul di satu tempat dan tidak mengalir dengan baik, bisa menimbulkan penyakit.



Dunia hati dapat dijelaskan dengan cara membandingkannya dengan film yang diputar di bioskop. Seperti terlihat pada bagan, hati yang merupakan tempat berkumpulnya pikiran-pikiran yang timbul dari “saya” adalah film. Kenyataan yang dialami oleh tubuh adalah pantulan yang muncul di layar.

Cahaya yang menerangi di belakang film adalah kemurnian tanpa adanya pikiran apa pun, bahkan pikiran mengenai “saya”. Ini adalah jiwa (spirit) dan

keilahian, serta merupakan sumber kehidupan.

Apa yang dipikirkan oleh hati saya menentukan kenyataan yang dialami oleh tubuh saya. Jika saya terbelenggu oleh pikiran negatif, maka tubuh akan mengalami hal yang negatif pula. Sebaliknya, jika saya dipenuhi oleh pikiran positif, maka tubuh saya akan mengalami hal yang positif. Jadi, apa yang dipercayai hati tecermin dalam kenyataan yang kita alami. Ini adalah hukum alam semesta. Semua program pengembangan diri di dunia terinspirasi dari prinsip seperti ini.

Pantulan dari film yang terlihat di layar seperti kenyataan yang kita alami berdasarkan apa yang kita percayai. Oleh karena itu, apa pun yang kita inginkan, percayalah bahwa kita sudah menerimanya. Percaya bahwa semua keinginan Anda sudah tercapai dan bayangkanlah bahwa keinginan tersebut memang sudah tercapai.

Dalam kondisi kejiwaan yang tenang, seperti saat bangun tidur pagi hari atau sebelum tidur malam hari, lakukanlah “Metode Imajinasi Keyakinan” secara teratur, maka khasiat yang luar biasa akan Anda rasakan. Misalnya, jika seorang pasien ingin sembuh dari penyakitnya, percayalah bahwa “meski sekarang sakit, saya sudah sembuh”, bayangkan bahwa kondisinya sudah pulih total dan beraktivitaslah seperti orang sehat yang sudah sembuh.

Orang yang tidak mempan melakukan Metode Imajinasi Keyakinan dapat menggunakan cara lain. Gambarlah keinginan Anda di selembar kertas dan pandanglah dari dekat, kemudian simpan gambar itu di dalam hati Anda. Cara apa pun yang Anda lakukan, pada dasarnya hanya mengandalkan keyakinan bahwa apa pun keinginan Anda sudah tercapai.

Metode ini tidak hanya dilakukan untuk memulihkan kesehatan, tetapi juga bisa digunakan untuk semua hal yang Anda inginkan. Metode ini membuat Anda percaya diri bahwa di dalam diri kita terdapat kehidupan yang sempurna dan memiliki semua kemungkinan.

Stres diakibatkan oleh pikiran-pikiran negatif yang memenuhi hati. Kalau begitu, bagaimana cara mengurangi stres dengan mudah? Caranya adalah dengan mengosongkan pikiran.

Di sini terdapat cara mudah untuk menghilangkan banyak pikiran yang menjadi latar belakang munculnya stres. Ketika muncul suatu pikiran, tanyalah dalam hati “dari siapa pikiran ini muncul?”, maka Anda akan mengetahui bahwa pikiran tersebut bersumber “dari saya”. Kalau begitu, “dari mana datangnya pikiran tentang saya?” Setelah bertanya seperti itu, semua pikiran akan menghilang. Jika ditanya mengapa pikiran tersebut bisa menghilang, jawabannya adalah karena semua pikiran berawal dan berakar dari “saya”.

Jika kita berkonsentrasi pada “saya” yang merupakan akar pikiran, maka tidak ada pikiran lain selain pikiran “saya ada”. Cara ini sangat mudah dan sederhana, tetapi sangat berkhasiat untuk membuang pikiran negatif dengan cepat. Jika Anda melanjutkannya dengan refleksi mendalam “dari mana datangnya pikiran tentang saya?”, maka kenyataan mengenai “saya” tidak akan ada, dan Anda hanya menemukan satu pikiran yang sia-sia.

Membuang segala pikiran, terutama pikiran mengenai “saya”, membawa kita ke satu tujuan tak bernama. Entah itu disebut jiwa (*spirit*), keilahian (*divinity*), langit, Tuhan (*God*), kebenaran, dasar kehidupan, penyembuhan alami, atau nama lain apa pun. Tidak ada nama dan ungkapan yang tepat untuk menggambarkan tujuan itu.

Mensius mengajarkan, “Jika mengosongkan pikiran, maka kita bisa mengetahui alam. Jika mengetahui alam, maka kita akan mengetahui langit (Tuhan).” Jika semua pikiran yang muncul dari raga hilang, maka di dalam diri kita akan merasakan keutuhan dan kemurnian seperti langit.

Di dalam Injil Lukas terdapat kisah tentang anak yang hilang. Anak tersebut pergi ke tempat yang jauh setelah mendapatkan warisan dari ayahnya, meski ayahnya masih hidup. Namun, karena hidup berfoya-foya, akhirnya dia jatuh miskin dan hidup menderita. Sebelum menderita lebih dalam, dia teringat ayahnya dan kembali ke rumah ayahnya untuk meminta maaf. Kisah tersebut dapat dijadikan analogi hati manusia.

Perginya anak tersebut menggambarkan hati kita yang mengarah ke luar tubuh. Jika hati mengarah ke luar, maka “saya adalah raga” dan hidup akan mengikuti pikiran yang muncul dari raga. Jika terjadi demikian, maka tubuh Anda akan menderita seperti anak tersebut. Akan tetapi, jika hati mengarah ke dalam tubuh, maka hati akan terlepas dari pikiran ragawi; jiwa akan menjadi satu dengan raga sehingga tubuh akan mendapatkan kembali kehidupannya seperti anak tersebut yang kembali ke rumah ayahnya.

Jika hati mengarah ke luar, maka saya akan menyatu dengan raga sehingga tak terelakkan lagi kematian membuntuti raga kita. Sedangkan jika hati mengarah ke dalam, maka saya akan terlepas dari raga dan menyatu dengan jiwa sehingga kita dapat melepaskan diri dari kematian serta mendapatkan kehidupan yang abadi.

Jiwa yang ada di dalam setiap manusia sudah dijelaskan di awal tulisan ini. Jiwa tersebut adalah sumber kehidupan yang sempurna sekaligus sistem pengobatan alami. Energi kesempurnaan sumber kehidupan dan sistem pengobatan alami tersebut tidak berhenti, tetapi terus bekerja untuk menyelamatkan kehidupan kita dari dalam.

Oleh karena itu, ketika hati terlepas dari keragawian dan kembali ke

dalam, kita akan mendapatkan kebahagiaan dan kehidupan sejati. Inilah kunci untuk “menyatukan diri dengan sumber kehidupan” dan “melepaskan diri dari kematian”.

Jika hati mengarah ke luar secara otomatis, maka akan muncul pikiran “tubuh ini adalah saya”. Ketika pikiran dan keinginan yang muncul dari “saya” menemukan kebahagiaan, sebenarnya tidak ada kebahagiaan sejati di luar hati saya. Sekeras apa pun usaha kita meningkatkan dan memunculkan diri di tengah dunia, pada akhirnya yang kita dapatkan hanyalah stres.

Memenuhi hati dengan pikiran dan meninggikan saya adalah jalan menuju penderitaan dan penyakit. Mengosongkan semua pikiran dan merendahkan saya adalah jalan menuju kebahagiaan dan kesehatan.

Seperti air yang mengalir ke tempat rendah, lalu ke tempat yang kosong, energi kehidupan juga mengalir ke hati yang rendah, kemudian menuju hati yang kosong.

Anda harus mengembalikan arah hati ke dalam jika ingin mengosongkan pikiran dan merendahkan saya. Selain itu, lontarkan pertanyaan ini berulang-ulang: “dari siapa pikiran ini muncul?” dan “dari mana asalnya pikiran mengenai saya?”. Dengan demikian, semua pikiran akan hilang dan saya akan menjadi rendah dengan sendirinya. Cara ini mudah dan sederhana. Dan, yang tidak boleh dilupakan, adalah apa pun yang Anda inginkan dan capai, percayalah bahwa Anda telah mendapatkan itu semua, serta melihat pencapaian tersebut dengan mata hati.

Tren Kesehatan

Seberapa Baik Enzim dan Cuka untuk Tubuh Manusia?

Enzim merupakan katalisator yang tidak berubah dan musnah secara spontan. Selain itu, enzim juga merupakan zat yang mempercepat aktivitas dan perubahan kimiawi zat-zat lainnya. Semua reaksi kimiawi yang muncul di tubuh kita berhubungan dengan enzim.

Dokter Edward Howell, yang dapat disebut sebagai pelopor penelitian enzim dari Amerika Serikat, mengatakan, “Ada banyak zat yang digunakan dalam menjaga kehidupan. Karbohidrat, protein, dan lemak merupakan materi pembangun kehidupan, sedangkan enzim adalah kontraktor yang memiliki materi tersebut dan membangun bangunan (tubuh).”

Enzim berperan dalam menguraikan nutrisi dalam makanan yang kita makan ke dalam bentuk yang mudah dicerna. Sebagus apa pun makanan yang kita makan, jika tidak ada enzimnya, maka makanan tersebut tidak bisa dicerna dan diserap tubuh. Enzim menguraikan karbohidrat dan protein yang dikandung dalam makanan menjadi glukosa dan asam amino agar dapat diserap tubuh dengan mudah dan diubah menjadi energi yang kita perlukan untuk beraktivitas. Tak hanya itu. Enzim adalah zat yang diperlukan untuk membuang ampas dan zat-zat yang tidak berguna dari dalam tubuh. Dengan demikian, enzim sangat dibutuhkan untuk menjaga kelangsungan hidup dan kesehatan kita.

Selain itu, enzim membantu meningkatkan fungsi kekebalan tubuh. Fungsi sel imun terbentuk oleh enzim yang terdapat di dalam sel imun itu sehingga jika enzim imun menjadi aktif, maka kekebalan tubuh akan meningkat juga. Misalnya, sel NK membuat lubang di membran sel kanker dengan enzim pengurai yang disebut perforin. Melalui lubang tersebut, enzim pengurai protein yang disebut *granzyme* dikeluarkan dan meleburkan sel kanker.

Enzim juga digunakan untuk mengantarkan oksigen dan karbon dioksida. Enzim yang terdapat di dalam sel darah merah menyatukan oksigen ke hemoglobin sel darah merah, lalu mengantarkannya ke sel. Ketika oksigen dihasilkan dan diantarkan ke sel, hemoglobin menjadi kosong. Kali ini, enzim yang terdapat di dalam sel darah merah menyatukan karbon dioksida ke hemoglobin, lalu mengalirkannya melalui jalur darah dan mengirimkan ke paru-paru melewati jantung.

Selain itu, enzim berperan dalam mengurai zat beracun yang terdapat di dalam alkohol dan obat-obatan, ampas makanan, dan hormon yang tidak diperlukan tubuh.

Kurangnya enzim di dalam tubuh manusia modern disebabkan oleh

makanan hewani dan makanan olahan yang mengandung sedikit enzim. Ketika tubuh menyerap makanan-makanan seperti itu, enzim di dalam tubuh akan habis. Makanan yang ditanam dengan pupuk kimia dan pestisida pun menjadi penyebab kekurangan enzim. Selain itu, kelelahan berlebih, stres, dan kekurangan waktu istirahat juga bisa mengurangi enzim di dalam tubuh. Stres, baik yang mengganggu jiwa maupun tubuh, menggetarkan saraf simpatik, menghasilkan spesi oksigen reaktif (ROS) yang menjadi penyebab penyakit kronis dalam jumlah banyak, dan menekan jumlah hormon di dalam tubuh. Jika hormon berkurang akibat pola hidup yang salah seperti itu, maka intensitas penyerapan nutrisi makanan akan berkurang dan ampas di dalam tubuh jadi sulit dikeluarkan.

Ketika menjadi profesor laboratorium di Pusat Ilmu Kedokteran Universitas Wisconsin, Amerika Serikat, pada 1991, saya mengikuti kuliah dari Profesor Howard Loomis dengan tema “Enzim, Pendukung Nutrisi”. Beliau menekankan, “Jangan menggunakan pupuk kimia. Konsumsilah jus sayuran segar, sayuran mentah, buah, biji-bijian, rumput laut, dan biji-bijian kering yang diolah secara organik serta tidak memakai obat-obatan. Penerapan menu makanan seperti itu setiap harinya adalah cara yang paling baik untuk menjaga jumlah normal enzim di dalam tubuh.” Profesor Howard Loomis diakui sebagai ilmuwan terbaik di dunia.

Belakangan ini, banyak diperkenalkan bahan-bahan makanan yang berhubungan dengan enzim dan cuka hasil fermentasi. Namun, perlu diteliti secara saksama apakah bahan-bahan makanan tersebut memang benar mengandung enzim. Khususnya, pilihlah bahan makanan dengan cermat agar mendapatkan kandungan enzim yang dibutuhkan.

Enzim

- Katalisator yang tidak berubah dan musnah secara spontan.
- Zat yang mempercepat aktivitas dan perubahan kimiawi zat-zat lain
- Semua reaksi kimiawi yang muncul di tubuh berhubungan dengan enzim.
- Kontraktor yang memiliki materi karbohidrat, protein, dan lemak dan membangun bangunan (tubuh).
- Berperan dalam menguraikan nutrisi dalam makanan ke dalam bentuk yang mudah dicerna.
- Menguraikan karbohidrat dan protein yang dikandung dalam makanan menjadi glukosa dan asam amino agar dapat diserap tubuh dengan mudah dan diubah menjadi energi yang kita perlukan untuk beraktivitas.
- Diperlukan untuk membuang ampas dan zat-zat yang tidak berguna dari

dalam tubuh.

- Membantu meningkatkan fungsi kekebalan tubuh.
- Mengantarkan oksigen dan karbon dioksida.
- Mengurai zat beracun yang terdapat di dalam alkohol dan obat-obatan, ampas makanan, dan hormon yang tidak diperlukan tubuh.

Penyebab Enzim Kurang

- Makanan hewani dan makanan olahan.
- Makanan yang ditanam dengan pupuk kimia dan pestisida.
- Keletihan berlebih, stres, dan kekurangan waktu istirahat.

Bakteri menyebabkan penyakit. Zat karsinogen menimbulkan penyakit kanker.

Pemeliharaan kesehatan yang salah mengundang penyakit.

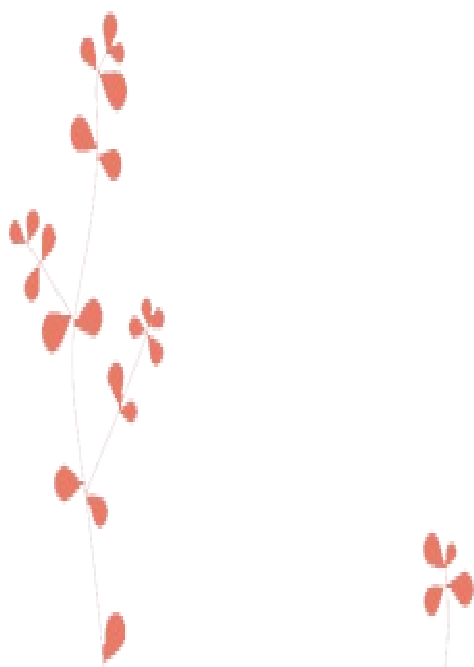
Ketidakharmonisan *yin* dan *yang* menjadi penyebab penyakit kronis. Kesalahan posisi tubuh yang mengganggu tulang belakang juga merupakan penyebab semua penyakit.

Ada banyak teori dan sudut pandang yang menjelaskan prinsip dan mekanisme timbulnya penyakit. Jika dibandingkan dengan seni pertunjukan, teori-teori tersebut hanya memperlihatkan beberapa bagian, tetapi tidak menyampaikan semua topik dan garis besarnya.

Kehidupan dan tubuh manusia tidak dapat dipisahkan dari banyaknya teori tersebut sehingga tidak bisa dilihat dari beberapa bagian tertentu saja.

BAGIAN KEEMPAT

PARA DOKTER DUNIA YANG MENELITI PENGobatan ALAMI



Gooda dan Ilmu Medis Pengobatan Alami

Dokter Gooda Mitsuo pernah menjalani pengobatan dalam jangka waktu panjang di rumah sakit karena berbagai penyakit, seperti radang hati kronis, bisul lambung, dan radang usus kronis saat berkuliah di Fakultas Kedokteran Universitas Osaka. Karena tidak mempan disembuhkan oleh obat-obatan, dia menerapkan langsung pada dirinya sendiri berbagai cara penyembuhan alami. Hasilnya, kesehatannya kembali pulih.

Saat itu, Dokter Gooda mulai mempelajari filsafat dan metode pengobatan Barat. Dia menguji berbagai cara medis pengobatan alami kepada dirinya sendiri. Dia juga mencoba mengonsumsi makanan mentah untuk mengganti makanan biasa selama lima tahun.

Konsumsi **makanan mentah** sudah menjadi tradisi lama di Timur. Tradisi ini menerapkan hanya mengonsumsi biji-bijian dan sayur mentah yang tidak dimasak. Konsumsi makanan mentah merupakan titik awal untuk menjaga keharmonisan manusia dengan alam, tetapi jika dilihat dari sisi ilmu gizi dan

kalori, metode ini tidak dapat dipahami. Sayuran mentah hanya dapat mencukupi kebutuhan 800 kalori setiap harinya. Jumlah tersebut tidak cukup untuk kalori metabolisme dasar.

Akan tetapi, Dokter Gooda terus mengonsumsi makanan mentah selama lima tahun. Melalui metode itu, kesehatannya membaik secara signifikan. Sejak saat itu, Dokter Gooda menentang ilmu gizi kalori sekaligus mengkritik ilmu kedokteran Barat, dan mulai memperkenalkan teori ilmu kedokteran alami. Khususnya, melalui pengalaman selama mengobati para pasien, ilmu kedokteran yang ada saat ini tidak punya solusi untuk menyembuhkan dan mencegah penyakit. Ilmu kedokteran modern sangat menekankan pada penyakit akibat bakteri dan penyembuhan secara kimia.

Dokter Gooda berpendapat bahwa kita harus mengubah semua dasar teori tersebut dan memuat sistem ilmu kedokteran yang baru. Ilmu kedokteran baru yang dia maksud berdasarkan pada filosofi yang dapat dijelaskan secara komprehensif dan general. Ilmu ini terutama menganalisis secara keseluruhan beberapa fungsi tubuh manusia, misalnya emosional dan ragawi, psikis dan fisiologis. Metode kesehatan yang diajarkan Dokter Gooda menjaga keseimbangan diri manusia dengan lingkungan secara selaras dan utuh.

Secara umum, dalam ilmu kedokteran Barat, dijelaskan bahwa jika muncul berbagai gejala pada pasien, maka gejala tersebut harus segera dihilangkan. Dokter Gooda menentang pernyataan tersebut. Menurutnya, ketika muncul kondisi yang dianggap mengganggu dan merusak tubuh, seperti racun dan bakteri, tubuh memiliki keahlian khusus untuk melawan itu semua sehingga tubuh akan pulih dan kembali normal seperti sediakala. Di dalam tubuh manusia, terhubung secara harmonis organ yang satu dengan yang lain. Jika salah satu tidak harmonis, maka tubuh menghasilkan hubungan harmonis yang kedua untuk menggantikan gangguan tersebut. Inilah asal mula terjadinya **gejala**.

Oleh karena itu, jika kadar gejala tersebut masih dalam batas normal yang tidak membahayakan tubuh, Anda boleh menganggapnya sebagai mekanisme pertahanan fisiologi. Sudut pandang ini sangat berbeda dengan ilmu kedokteran Barat yang mengajarkan untuk menghilangkan gejala tersebut.

Keseluruhan pemikiran dan teori kedokteran Gooda berdasarkan pada filosofi kedokteran yang disusun oleh seorang ilmuwan bernama Nishi Katsuzo. Nishi tumbuh dalam pendidikan teknik sipil dan tidak pernah mendapatkan pendidikan kedokteran secara formal. Akan tetapi, dia mengkritik metode dan filsafat kedokteran Barat serta membuat kebijakan tunggal yang disebut Kedokteran Nishi. Kebijakan itu memberikan pengaruh yang sangat besar pada kedokteran rakyat sipil.

Nishi mengambil intisari filsafat Plotinos, seorang filsuf dari Yunani Kuno, mengenai “semua eksistensi adalah satu”. Terdapat filosofi yang mengatakan, “Tubuh dan jiwa yang dikatakan sebagai kesehatan manusia menjaga satu hal. Jika kesehatan menjaga satu hal tersebut, maka lingkungan yang menyelimuti setiap organ dan jaringan akan terlibat sebagai ketiadaan.”

Ketika saraf simpatik dan saraf parasimpatik mencapai keseimbangan, letak, bentuk, struktur, fungsi, dan kondisi tiap organ di dalam tubuh manusia tidak dapat memahami, bahkan merasakan ketidakseimbangan. Maka dari itu, tidak ada gejala dan sakit apa pun sehingga tidak ada lagi yang perlu dipikirkan dan dirasakan. Kondisi ini yang disebut “ketiadaan”.

Sebaliknya, jika tubuh merasakan penyakit di bagian tertentu, maka tercipta kondisi “ada”. Diperlukan faktor-faktor yang saling bertentangan, menarik, dan berlawanan untuk mengembangkan semua objek. Lawan “ada” adalah “ketiadaan”. Jika “ada” tersebut dipulihkan oleh “ketiadaan”, maka semua eksistensi “ada” yang terdapat di dalam tubuh kita akan hilang. Dengan kata lain, “ada” akan berubah menjadi “ketiadaan”, dan “ketiadaan” akan menggeser “ada”.

Dokter Gooda berangkat dari filsafat Nishi tersebut untuk menciptakan sudut pandang yang berbeda mengenai pengobatan dan mengembangkan berbagai metode untuk diterapkan. Kuncinya: “gejala adalah pengobatan” serta “jiwa dan tubuh adalah satu”.

Ilmu kedokteran modern melihat “gejala sebagai penyakit”. Jadi, dalam buku pelajaran, banyak disampaikan daftar penyakit yang parah dan kompleks. Masalah yang ditekankan pada ilmu kedokteran: kesehatan dan penyakit adalah hukum alam yang terjadi dalam tubuh manusia, sehingga prestasi yang dicapai dalam setiap ilmu kedokteran adalah kesehatan manusia. Sayangnya, ilmu kedokteran modern kurang berusaha untuk mencapai prestasi tersebut. Ilmu kedokteran tidak boleh hanya dilihat sebagai cabang ilmu yang diterapkan secara mekanis kepada tubuh manusia dengan menggabungkan ilmu fisika, ilmu kimia, ilmu biologi, dan ilmu fisiologi. Ilmu kedokteran harus dimulai di atas pemahaman mengenai manusia.

Terlebih lagi, ilmu kedokteran modern kurang mengerti mengenai prinsip “jiwa dan raga adalah satu”. Dokter Gooda menyatakan hal berikut dalam teorinya, “Tidak ada jiwa yang tidak diekspresikan melalui tubuh, dan tidak ada tubuh yang dibentuk tanpa jiwa.” Dengan demikian, semua masalah kesehatan sudah pasti dapat diselesaikan melalui teori kesatuan jiwa dan raga.

Dalam teorinya, Dokter Gooda tidak hanya menuliskan teknik dan penerapan, tetapi juga terdapat prinsip dan metode khusus. Teknik dan penerapan tersebut adalah aturan untuk dapat menjaga kesehatan ideal dalam

kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, kita harus menerapkan pola hidup yang baik dan menggunakan cara pemulihan yang tepat untuk mengembalikan kesehatan tubuh seperti sediakala.

Ada **empat faktor utama** terkait kesehatan manusia, yaitu perlindungan (kulit), pemeliharaan (gizi), pengelolaan (raga), dan persatuan (jiwa). Jika keempat faktor tersebut sangat kurang dan kehilangan keharmonisannya, maka akan menjadi penyebab timbulnya penyakit. Oleh karena itu, diperlukan persatuan dari setiap komponen di dalam tubuh untuk menjaga kesehatan dan menyembuhkan penyakit. Berdasarkan teori ini, pola hidup yang teratur dan banyaknya teknik penerapan akan saling terikat menjadi organisasi yang satu.

Dokter Gooda juga melakukan penelitian klinis yang panjang mengenai teori dan penerapan puasa dan konsumsi makanan mentah. Selain itu, dia membuktikan khasiatnya yang luar biasa melalui pengalaman dengan para pasien. Selama menjadi profesor peneliti di Universitas Osaka, prestasi Dokter Gooda yang ditorehkan melalui penelitian klinis mengenai puasa sangat besar sehingga dia dinobatkan sebagai pelopor metode tersebut dan dikenal di seluruh dunia. Dokter Gooda aktif melakukan penelitian dan sering mendapatkan penghargaan.

Selain itu, Dokter Gooda juga memberikan pelatihan kesehatan dan program pengembangan manusia kepada para warga di Osaka. Program ini mengajarkan pola hidup yang sehat, seperti Metode Pemahaman Diri Sendiri dan Meditasi 40 Menit. Dokter Gooda memiliki banyak pengalaman menyembuhkan para pasien dari berbagai jenis penyakit kronis.

Takeguma dan Ilmu Medis Ekologisme

Pada masa mudanya, Dokter Takeguma Yoshimitsu bekerja sebagai pengajar klinis di Universitas Kumamoto, Jepang, dan mengambil spesialis bedah vaskular atau pembuluh darah.

Selama menjalani pekerjaannya di Universitas Kumamoto, Dokter Takeguma menderita penyakit radang hati kronis dan pernah dirawat di rumah sakit selama beberapa lama. Dia menjalani serangkaian pengobatan dengan metode kedokteran modern, tetapi tidak menunjukkan tanda-tanda kesembuhan.

Oleh karena itu, dia mengubah metode pengobatannya menjadi pengobatan alami, seperti puasa dan konsumsi makanan mentah. Hasilnya, penyakit yang dideritanya bisa disembuhkan. Sejak saat itu, Dokter Takeguma mempertimbangkan penggunaan obat-obatan dan pengobatan yang terpusat di rumah sakit. Kehidupan manusia tidak bisa ditelaah hanya dengan menggunakan mikroskop. Dokter Takeguma berhenti dari pekerjaannya menjadi pengajar, lalu beralih menjadi dokter umum di klinik kesehatan yang dikelola oleh Universitas Kumamoto. Inilah langkah awal terbaru aktivitas pemeliharaan kesehatan yang dilakukan oleh Dokter Takeguma.

Dokter Takeguma berpendapat bahwa masalah pengobatan saat ini tidak dapat diatasi hanya dengan ilmu kedokteran dan rumah sakit, tetapi dapat diselesaikan dengan tepat melalui aktivitas sehari-hari yang mengubah sosial dan budaya. Dia menciptakan slogan “ilmu kedokteran belajar dari pertanian, dan pertanian belajar dari alam”, “medis, makanan, dan pertanian adalah satu”, serta “satu tangan memegang stetoskop dan satu tangan lainnya memegang alat bertani”.

Sesuai dengan slogan-slogan tersebut, Dokter Takeguma menyembuhkan pasien dengan cara bertani dan memelihara hewan ternak. Dia juga menekankan ilmu medis ekologisme. Dalam ilmu medis ekologisme, masalah kesehatan dan penyakit dapat dipahami dan diselesaikan sebagai satu kelompok dengan masalah lingkungan. Dokter Takeguma mengkritik ilmu kedokteran modern dan metode pertanian kimia modern sebagai hal yang bertentangan dengan alam dan ekologi.

Pertanian modern sebagian besar menggunakan pupuk kimia.

Pupuk kimia tersebut merusak dan mengasamkan tanah serta mengurangi kesuburan tanah ☑ menyebarkan serangga dan hama ☑ menimbulkan kerusakan lingkungan dan kesehatan akibat meningkatnya penggunaan obat-obatan pertanian.

Sama halnya dengan masyarakat modern yang bergantung pada obat-obatan sehingga bisa menyebabkan penurunan stamina tubuh ☑ memunculkan berbagai jenis penyakit kronis ☑ obat-obatan modern semakin banyak digunakan dalam skala besar.

Pada akhirnya, meski cara bertani modern dan ilmu kedokteran modern digantikan dengan obat pertanian dan obat-obatan yang lebih baik, hama dan penyakit sudah menyebar dan sulit disembuhkan.

Dokter Takeguma pernah mengikuti kuliah ilmu medis di Korea dan praktik *tai chi* di Cina. Sejak saat itu, dia menjadi lebih terbiasa dengan dunia tradisional Timur.

Pemikiran ekologisnya dimulai dengan filsafat tradisional Timur. Sudut pandangannya mengenai semesta dan kehidupan adalah dunia “kekuatan”. Ungkapan yang paling tepat terkait realitas alam dan ekosistem adalah “kekuatan” fenomena kehidupan. Yang disebut “kekuatan” adalah energi dan istilah umum daya hidup yang mengalir dari semesta. Kekuatan tersebut tidak terbagi-bagi menjadi kekuatan tubuh manusia, kekuatan lingkungan, atau kekuatan semesta, melainkan kekuatan yang satu dan menyeluruh.

Semesta adalah kekuatan yang menyatu. Kekuatan dapat berubah menjadi materi, dan materi dapat berubah menjadi kekuatan. Singkatnya, ini adalah kekuatan tak terlihat yang disimpan di belakang dunia materi. Kekuatan tidak punya bentuk yang pasti dan terus berubah-ubah. Kekuatan dasar yang menghasilkan dan menjaga kehidupan manusia adalah kekuatan yang mengalir di dalam tubuh. Kekuatan alam, kekuatan bumi, dan kekuatan manusia harus seimbang dan menyatu. Kekuatan alam yang terbentuk dalam udara, kekuatan bumi yang terbentuk dalam tanah, air, dan bahan pangan yang tidak tercemar bisa menjaga kesehatan dari kekuatan manusia.

Klinik kesehatan Dokter Takeguma mengajarkan pemeliharaan kesehatan yang berdasar pada pemikiran tersebut. Di seluruh daerah di Jepang, sudah terdapat lebih dari seratus ribu orang yang menggunakan ajaran ini. Dalam ajaran tersebut terdapat berbagai pola hidup rutin, termasuk makan sedikit dan puasa, pola hidup untuk mencegah polusi lingkungan, olahraga yang cukup, dan kehidupan sosial. Teknik pengobatan yang dilakukan di klinik kesehatan bukanlah pengobatan dengan menggunakan obat-obatan. Klinik tersebut menerapkan pengobatan alami dan terkadang dikombinasikan dengan ilmu kedokteran Barat untuk kasus-kasus tertentu.

Dokter Takeguma mengelola perkumpulan para ibu yang menjaga kesehatan Kumamoto dan Lembaga Penelitian Organik Jepang, serta membentuk kelompok penghasil makanan organik bersama para warga desa.

Dia berpendapat, waktunya manusia modern lepas dari ilmu kedokteran umum dan beralih ke ekologi, pertanian, ilmu gizi, dan sosiologi. Selain itu, Dokter Takeguma menjalankan program jangka panjang untuk menyebarluaskan ilmu ini kepada para mahasiswa kedokteran di seluruh negeri. Hasilnya, para mahasiswa berpartisipasi dalam kegiatan pertanian dan pelatihan bagi para warga.

Setiap tahun, para warga menjalani puasa di akhir tahun selama jangka waktu yang telah ditentukan. Program tersebut sudah terkenal dan banyak orang Jepang yang mengikutinya. Banyak orang yang setuju dan mengkritik budaya makan berlebih yang menjadi penyebab penyakit modern sehingga program puasa tersebut menjadi semakin maju dan berkembang.

Beberapa tahun lalu diselenggarakan pertemuan warga petani internasional di klinik kesehatan. Saat itu, Dokter Takeguma menjabat sebagai ketuanya. Jadi, bisa dilihat bahwa klinik tersebut tidak hanya berpusat pada aktivitas pengobatan dengan hasil pertanian, tetapi juga fokus pada kegiatan warga untuk mengubah sosial dan budaya.

Simonton: Ilmu Medis Mental dan Fisik

Carl Simonton mengambil penjurusan radiologi di awal karier kedokterannya sehingga sering berhubungan dengan pengobatan radiasi untuk para pasien kanker. Sejak sekolah, Dokter Carl selalu tertarik pada dunia kesehatan dan penyakit psikologis. Selama masa pendidikan di rumah sakit Universitas Oregon, Amerika Serikat, dia juga sering menjalankan teknik pengobatan psikologis. Sejak itulah metode pengobatan yang dilakukannya, yaitu Relaksasi dan Imajinasi, bermula. Imajinasi adalah metode pengobatan dengan cara membayangkan sesuatu. Metode ini memiliki khasiat penyembuhan yang luar biasa ketika diterapkan kepada para pasien kankernya.

Dokter Simonton mencari tahu apa yang membuat sel kanker berkembang dan apa yang membuat imunitas tubuh melemah untuk mengurai penyebab timbulnya kanker. Bersama istrinya, Stephanie Mattheus Simonton yang juga seorang dokter kejiwaan, dia melakukan penelitian mendalam hubungan suasana hati dengan proses kemunculan kanker. Melalui pengalaman mengunjungi pasien kanker, mereka menemukan fakta bahwa latar belakang psikologis berpengaruh besar pada timbulnya kanker. Mereka melihat bahwa penyebab kanker bukan sekadar akibat mekanisme biologis dan faktor fisik.

Ketidakharmonisan dan ketidakseimbangan yang terkandung dalam semua segi, baik fisik, sosial, dan budaya, merupakan penyebab utama kanker, khususnya kondisi psikis atas reaksi itu semua sangat berpengaruh dalam timbulnya kanker. Penyembuhan kanker melalui operasi, pengobatan kimia, kemoterapi, dan radiasi tidak sepenuhnya dapat menghilangkan sel kanker, malah dapat memberikan efek samping yang berbahaya bagi tubuh.

Simonton Group mengembangkan model hubungan timbal balik tubuh dan jiwa untuk memperlihatkan bagaimana hati dan fisik saling memengaruhi. Mekanisme fisiologis perubahan fisik akibat stres kejiwaan tidak dapat dipastikan, tetapi stres seperti ini tidak diragukan lagi dapat melemahkan sistem kekebalan tubuh dan merusak keseimbangan sistem endokrin sehingga meningkatkan risiko berkembangnya sel kanker. Dengan demikian, tujuan penyembuhan kanker adalah menekan stres yang menjadi penyebab kanker. Caranya adalah dengan meregangkan semua ketegangan yang dirasakan oleh hati, pikiran, dan tubuh, serta membayangkan sel kanker tersebut sudah hilang.

Salah satu ciri khas metode Dokter Simonton adalah dengan membiarkan pasien memahami kondisi penyakit kankernya dan menghadapinya secara positif hingga bisa sembuh dengan sendirinya. Pasien, keluarga, dan dokter

diminta untuk membuang stigma bahwa kanker adalah penyakit yang tidak bisa disembuhkan serta berkeyakinan bahwa kanker bisa dipulihkan. Dengan cara itulah pengobatan dimulai. Kepercayaan seperti itu punya khasiat yang tidak membahonggi.

Lebih lanjut lagi, Dokter Simonton menyarankan para dokter untuk membantu para pasien kanker agar bisa lepas dari semua masalah masa lalu pasien serta membimbing pasien untuk membuat rencana hidup. Cara demikian membuat pasien memiliki harapan yang optimistis di masa depannya dan menghapus semua ketakutan, kecemasan, dan rasa pesimistis yang dapat mengganggu proses pengobatan.

Dokter Simonton mengombinasikan metode pengobatannya dengan metode pengobatan kanker secara tradisional bergantung kondisi. Hanya saja, tindakan pertama yang harus diperhatikan adalah memperbaiki kondisi psikis dengan gaya hidup untuk membuat program penyembuhan secara komprehensif. Selain relaksasi dan imajinasi, program ini terdiri dari beberapa metode pengobatan, antara lain olahraga, metode makan, konseling, dan lain-lain.

Masa hidup pasien yang mengikuti metode pengobatan tersebut dua kali lebih panjang dibandingkan dengan pasien yang hanya menerima pengobatan secara medis, dan tiga kali lebih panjang dibandingkan dengan semua penderita kanker di seluruh Amerika Serikat. Hal yang terpenting dari perpanjangan masa hidup ini tak sekadar membuat hidup lebih lama, tetapi lebih pada **meningkatkan kualitas hidup pasien menjadi lebih berarti**.

Metode Simonton tidak hanya berhasil meningkatkan kualitas hidup, juga menurunkan risiko kematian. Dokter Simonton membuat pasien kanker menyadari bahwa kematian adalah sesuatu yang pasti dihadapi manusia, serta bertujuan supaya pasien dapat merefleksikan sumber kehidupan, makna kehidupan, dan sisa kehidupan. Melalui pelatihan “Mengendalikan Kematian”, yang merupakan salah satu metode yang dikembangkan oleh Simonton Group, para pasien kanker diajari untuk mengenal lebih dekat mengenai kematian sehingga pada akhirnya mereka bisa menghadapi kematian dengan tenang dan bebas. Pelatihan ini meningkatkan kemawasan pasien di antara hidup dan mati, sekaligus memberikan kekuatan kepada pasien bahwa kanker bisa musnah seperti keajaiban.

Inti metode Simonton adalah menyampaikan keyakinan baru kepada pasien. Keyakinan yang ada pada pasien dan juga dokter yang menanganinya adalah variabel penting untuk menentukan keberhasilan atau kegagalan pengobatan, juga menjadi senjata paling ampuh untuk meningkatkan kekuatan pasien.

Dokter Simonton tidak secara langsung menjelaskan hubungan tubuh dengan kehidupan secara pasti, tetapi dia menjelaskan benang merah dunia pemikiran tradisional Barat sampai ilmu modern. Hati tidak menetap di dalam tubuh, tetapi berada di lorong antara tubuh dan lingkungan. Di dalam hukum alam, hati individu manusia masuk ke dalam hati yang lebih besar dalam struktur ekologis dan sosial. Hati manusia tersebut lebih lanjut lagi berada di tengah semesta. Teori ini dapat dianalogikan dengan ide mengenai Tuhan. Tuhan di sini bukanlah Sang Pencipta, melainkan hati alam semesta.

Oleh karena itu, harus dipahami bahwa individu manusia termasuk dalam keutuhan, dari alam sampai dengan semesta. Tiap komponen pembentuk manusia adalah organisme yang saling bergantung dan berinteraksi. Lebih lanjut lagi, individu saling berhubungan tanpa henti dengan lingkungan alam dan lingkungan sosial. Dengan demikian, individu mendapat pengaruh dari lingkungan, dan sebaliknya individu dapat mengubah lingkungan. Kondisi kesehatan adalah fenomena multidimensi dan kompleks yang menghubungkan komponen-komponen fisik, sosial, dan psikis. Sedangkan penyakit adalah ekspresi biologis atas ketidakseimbangan dan ketidakharmonisan komponen-komponen kompleks tersebut.

Dalam makna tertentu, penyakit merupakan mekanisme untuk mengarahkan tubuh ke jalan keluar dan mengembalikan keseimbangannya. Oleh karena itu, menghilangkan penyakit dan gejala belum pasti merupakan cara pengobatan yang baik. Gejala harus diartikan sebagai sinyal yang dikeluarkan untuk menyelesaikan masalah mendasar yang dialami pasien.

Simonton Group sekarang menjalankan pusat kanker Simonton di Texas, Amerika Serikat, dan menyelenggarakan program jangka panjang untuk membantu para pasien kanker. Sampai saat ini, terdapat sekitar 4.000 orang konselor yang menerima pelatihan di tempat itu dan beraktivitas di berbagai negara, termasuk Amerika Serikat.

Chopra dan Ilmu Medis Ayurveda

Deepak Chopra adalah seorang dokter kelahiran New Delhi, India. Setelah menyelesaikan studi penjurusan endokrinologi di Universitas Boston, Amerika Serikat, Dokter Chopra bekerja sebagai asisten dosen di universitas tersebut. Sekarang, Dokter Chopra mengelola *medical center* Ayurveda di Massachusetts, dan menjadi Ketua Perhimpunan Ayurveda Amerika Serikat.

Dr. Chopra mendapatkan apresiasi melalui “teori kesadaran diri” untuk mewujudkan kesehatan yang sempurna secara psikis dan fisik. Teori tersebut berakar dari Ayurveda India tradisional. Nama Ayurveda berasal dari bahasa Sanskerta, yaitu *ayur* yang berarti ‘kehidupan’ dan *veda* yang berarti ‘pengetahuan’. Ayurveda dikenal sebagai ilmu kedokteran sistematis pertama dalam dunia kedokteran.

Latar belakang filosofi Ayurveda secara garis besar adalah sebagai berikut. Sumber terbentuknya eksistensi fenomenal semesta yang mengungkapkan manusia adalah kesatuan kesadaran (*united field of consciousness*). Kesadaran ini membatasi ruang dan waktu, dan bukan merupakan hal yang dapat diungkapkan oleh otak dan bahasa manusia. Dunia kesadaran ini memiliki inteligensi kreatif, dan inteligensi tersebut memiliki sifat dasar yang langsung dikeluarkan. Istilah umum yang dapat digunakan untuk menyebut kesadaran dan inteligensi kreatif tersebut adalah “hati/perasaan”.

Inteligensi kreatif ini punya kekuatan terstruktur untuk membuat dunia fenomenal, dan jika sistem keyakinan bergabung dengan inteligensi kreatif, maka akan menciptakan dunia yang cocok dengan standar dan isi keyakinan tersebut. Dengan demikian, penciptaan kesehatan dan penyakit semuanya adalah hasil perjalanan peran yang ditentukan oleh hati. Semua **penyakit adalah hasil yang didapatkan dari sistem keyakinan yang menyimpang dari inteligensi kreatif, sedangkan kesehatan adalah hasil dari keharmonisan keduanya.**

Inteligensi bukan sesuatu yang eksis berdasarkan isi otak manusia, melainkan eksistensi yang sama rata antara saraf pusat, sel, jaringan, hingga permukaan di bawah kulit. Organ tubuh, sel saraf, hormon, antibodi, dan enzim merupakan tampilan dari intilegensi tersebut. Ilmu pengetahuan modern membuat kita memahami fungsi dan kerja tubuh manusia, tetapi tidak bisa memahami tentang inteligensi itu sendiri. Inteligensi melibatkan hati dan semesta. Dengan demikian, semua penyakit dan kesehatan berhubungan dengan kesadaran dan perasaan mengenai semesta.

Keyakinan dan pikiran berada di bawah kesadaran. Pemikiran mengenai cinta, kedamaian, kenyamanan, dan kebahagiaan bekerja pada saraf pusat,

kemudian mempercepat pengeluaran zat transmitter dan hormon untuk membentuk kondisi fisiologis yang sesuai sehingga membuat tubuh menjadi sehat. Sebaliknya, kemurkaan, kebencian, dendam, dan kesedihan mampu melemahkan imunitas tubuh sehingga menimbulkan penyakit.

Oleh karena itu, inteligensi kreatif yang harmonis merupakan tujuan Ayurveda. Jadi, inti teknik tersebut adalah pemeliharaan keseimbangan. Jika keseimbangan ekosistem terganggu akibat ulah manusia, maka beberapa aspek alam akan menjadi rusak. Untuk menyehatkannya kembali, manusia harus menjaga inteligensi kreatifnya agar tercipta kembali keharmonisan dengan alam. Tidak ada kontradiksi antara teori keseimbangan Ayurveda dengan homeostasis ilmu kedokteran modern. Kita bisa menjembatani keduanya. Peneliti yang melakukan hal tersebut, salah satunya adalah Chopra.

Dokter Chopra mengetahui metode meditasi yang berpusat pada Ayurveda sebagai dunia untuk memahami diri secara mendalam. Dia membandingkan kitab kuno Ayurveda dengan ilmu kedokteran modern, kemudian menyusunnya kembali dengan bahasa ilmiah. Saat ini, Ayurveda menjadi salah satu sistem praktis yang istimewa.

Dasar Ayurveda adalah sebagai berikut.

1. Alam memiliki inteligensi kreatif.
2. Manusia adalah salah satu bagian dari alam.
3. Inteligensi kreatif menjaga alam dan manusia.

Maka dari itu, tujuan Ayurveda bukan sekadar untuk kesehatan manusia, melainkan **kesehatan seluruh alam yang membagi inteligensi kreatif**. Ayurveda menyimpulkan berbagai isi, seperti makanan, ritme kehidupan, aktivitas, lingkungan, hingga kepercayaan. Meskipun demikian, Ayurveda selalu menjelaskan masalah manusia yang berhubungan dengan seluruh isi alam. Para dokter Ayurveda menyembuhkan penyakit dan meningkatkan kesehatan melalui tumbuhan obat, berbagai metode keseimbangan, dan metode pengobatan yang mengikuti hukum alam. Tidak ada efek samping Ayurveda yang membahayakan tubuh karena diimplementasikan dengan inteligensi kreatif yang sesuai dengan manusia dan alam.

Ayurveda melihat manusia sebagai ungkapan kekuatan tak terbatas yang berada di alam. Oleh karena itu, tujuan Ayurveda tidak lain adalah keabadian, kehidupan kekal. Dengan demikian, baik pasien maupun dokter, diharapkan berusaha untuk mencapai tujuan tersebut dengan cara menyelesaikan penyakit itu bersama-sama dan menyadari kesempurnaan hidup. Kesadaran mengenai kenyataan dan hakikat hidup menentukan panjang usia hidup.

Maka dari itu, hal yang paling ditekankan pada Ayurveda adalah usaha untuk mendapatkan pengalaman dalam memahami kehidupan dan mencapai kesatuan, baik secara pribadi maupun berkelompok.

Jalan untuk mencapai ini semua disebut “Meditasi Transenden”. Cara meditasi ini sangat mudah dan sederhana. Melalui meditasi ini, kita dapat mencapai kesatuan tersebut tanpa merasa kesulitan. Individu maupun kelompok dapat mengalami pemahaman diri. Jadi, meditasi ini tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan dan kebahagiaan individu semata. Dunia nyata muncul sebagai fenomena kumpulan kesadaran dari sekelompok manusia. Jika manusia tidak ingin memilih ketakutan, kebencian, ketamakan, perang, dan penyakit, maka khalayak ramai dibangun dengan kumpulan kesadaran berstandar tinggi. Ayurveda tidak hanya memasukkan kesehatan individu, tetapi juga kesehatan sosial ketika menyoroti hal tersebut.

Ada salah satu cara diagnosis dalam ilmu kedokteran Ayurveda untuk menelusuri kondisi kesehatan dan standar pemahaman diri pasien. Cara diagnosis ini tidak hanya untuk mengetahui kondisi kesehatan saat ini, tetapi juga merupakan rahasia untuk memperkirakan dan mencegah sedari dini penyakit yang mungkin timbul di masa mendatang. Dalam ilmu kedokteran modern, cara ini tidak bisa dijelaskan dengan logika, tetapi hal yang mungkin terjadi melalui diagnosis ini adalah pasien dan dokter mencapai satu pemahaman yang mendalam akan kondisi tubuh.

Ayurveda memiliki khasiat khusus untuk para pasien penyakit kronis yang mengalami kemunduran kondisi kesehatan. Riset menunjukkan, pasien yang menjalankan program Ayurveda menjalani rawat inap di rumah sakit 1/3 kali lebih singkat dibandingkan dengan yang menggunakan teknik pengobatan Barat. Hasil pemeriksaan biokimia para pasien di Amerika Serikat juga memperlihatkan pencapaian yang signifikan. Khususnya, program Ayurveda sangat berkhasiat tinggi untuk para pasien yang kecanduan narkoba dan alkohol.

Hal ini terjadi karena rasa bahagia yang didapatkan melalui meditasi lebih tinggi daripada keinginan emosional untuk mengonsumsi narkoba dan alkohol. Metode ini juga sangat bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan dan memperlambat penuaan. Melalui program Ayurveda, kita dapat merasakan kebahagiaan emosional; peningkatan vitalitas tubuh, nafsu makan, dan fungsi pencernaan; tidur menjadi lebih berkualitas; dan merasa muda. Tentu saja, efek ini terasa dua kali lipat dibandingkan dengan metode pengobatan yang lain.

Meditasi berkelompok membentuk kesadaran yang tinggi terhadap lingkungan sekitar dan dapat mengubah lingkungan sosial melalui kekuatan

yang tinggi. Selama meditasi, kita dapat mengurangi risiko terjadinya kriminalitas dan kecelakaan lalu lintas di daerah tersebut, dan lebih lanjut lagi dapat mengurangi frekuensi terjadinya perang internasional. Banyak data penelitian yang berlatar belakang hal tersebut.

Dokter Chopra mengakui kelebihan ilmu kedokteran Barat, yaitu penanganan terhadap penyakit bakterial, kecelakaan, dan penyakit gawat darurat. Oleh karena itu, dia percaya bahwa dengan menggabungkan Ayurveda dan ilmu kedokteran Barat, keduanya dapat dikembangkan ke standar yang lebih tinggi lagi.

Selain itu, Dokter Chopra menjadikan Ayurveda sebagai katalisator dan membuat ruang ilmu kedokteran yang baru. Saat ini Ayurveda sedang diteliti di beberapa universitas kedokteran di Amerika Serikat dan Eropa. Dokter di Amerika Serikat yang mengimplementasikan Ayurveda kepada pasien sudah mencapai sekitar 3.000 orang.

Tren Kesehatan

Fakta Ilmu Gizi mengenai Kalori

Orang dewasa harus mengonsumsi berbagai jenis nutrisi dengan seimbang, mulai dari protein, karbohidrat, lemak, mineral, hingga vitamin dengan rata-rata 2.400 kkal dalam satu hari. Ilmu gizi kalori sejak seratus tahun yang lalu menjadi legenda dan sudah memberikan pengaruh yang kuat dalam pola makan manusia di seluruh dunia.

Pola makan yang sehat sebenarnya sebagai berikut: “sarapan dengan jus sayuran segar dan buah, sedangkan makan siang dan makan malam dengan beras merah dan sayur-sayuran sangat bagus untuk kesehatan.”

Akan tetapi, 8 dari 10 orang berpikir “apakah protein dan kalori saya tercukupi?” Pertanyaan demikian menguasai pikiran manusia yang terdoktrin oleh ilmu gizi kalori.

Pada abad ke-19 dan awal abad ke-20, ilmu gizi kalori sangat populer di kalangan penyakit menular akibat bakteri. Dan, 1/5 manusia di bumi ini menderita penyakit kronis akibat kebanyakan makan. Namun, pada masa sekarang ini, ilmu gizi tersebut tidak bisa lagi menjadi sebuah legenda.

Amerika Serikat adalah negara yang paling memercayai ilmu gizi kalori. Hampir seratus juta orang, atau 1/3 rakyatnya, menjalani pengobatan di rumah sakit ketika terkena penyakit kronis sehingga beban biaya pengobatan mengancam perekonomian negara. Pada 1978, Majelis Perwakilan Tinggi Komite Khusus Masalah Gizi Amerika Serikat melaporkan bahwa “makanan yang mengandung kalori, karbohidrat, dan lemak yang tinggi menimbulkan penyakit mematikan seperti kanker, penyakit jantung, dan stroke. Oleh karena itu, kita harus segera kembali ke menu makanan alami seperti pada awal abad ke-20.”

Saat ini, separuh penduduk Korea mengidap penyakit hiperlipidemia, hipertensi, diabetes, obesitas, gangguan metabolisme, serta tiga faktor utama kematian: kanker, penyakit jantung, dan stroke. Angka penderita penyakit tersebut meningkat pesat sehingga ilmu gizi tidak cukup untuk mengatasi itu semua. Alternatif utama untuk bisa lepas dari efek buruk ilmu gizi kalori adalah ilmu gizi yang berbasis ekologi. Inti ilmu gizi berbasis ekologi adalah makan dalam porsi sedikit, dengan menu makanan utama berupa biji-bijian, sayur, dan buah. Sayur dan buah yang tidak tercemar oleh obat pertanian kimia, pupuk, dan pestisida; rumput laut; makanan fermentasi; dan biji-bijian kering mengandung lemak dan kalori rendah. Menu makanan seperti ini adalah yang paling sehat untuk orang Korea saat ini.

Pada 1986, saya mengunjungi Yuzurihara, Jepang—sebuah desa dengan

penduduk awet muda—bersama para peneliti umur panjang dari berbagai negara. Desa itu banyak dikenal dengan penduduknya yang awet muda dan berumur panjang. Lingkungan alam dan pola makan warga desa menjadi perhatian tersendiri.

Warga di Desa Yuzurihara mengerjakan pertanian dengan cara tradisional yang diwariskan sejak dahulu. Mereka juga mengonsumsi biji-bijian, buah, dan sayuran sebagai makanan pokok dan memakannya dalam jumlah yang sedikit. Tidak ada warga desa yang meninggal pada usia muda. Sebagian besar dari mereka berusia lebih dari 80 hingga 90 tahun dan staminanya juga masih kuat untuk bertani.

Ketika dibangun jalan tol dan industri berkembang pada 1950-an, para pemuda merantau ke kota besar untuk mendapatkan pekerjaan. Mereka meninggalkan menu makanan tradisional dan menggantinya dengan makanan ala Barat, seperti daging, telur, susu, roti, dan makanan olahan lainnya. Makanan seperti itu mengandung protein dan kalori sangat tinggi. Oleh sebab itu, banyak ditemukan kasus orang-orang menderita penyakit kronis dan meninggal di usia muda.

“Singkatnya Waktu di Tengah Penduduk Desa Yuzurihara yang Berumur Panjang” merupakan judul jurnal yang diterbitkan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO). Jurnal tersebut, antara lain, berisi fakta yang menyedihkan, yaitu “banyak orangtua yang sudah berusia lanjut sering menyaksikan pemakaman anaknya yang masih muda.”

Metode pengobatan berbagai penyakit yang dibahas dalam bagian ini tidak banyak berbeda karena **akar penyakit hanya ada satu, yaitu pencemaran darah.**

Oleh karena itu, jika pencemaran di dalam darah sudah dikeluarkan, vitalitas yang ada di dalam tubuh kita akan muncul dengan sendirinya dan semua penyakit akan hilang.

Siapa pun bisa melakukan berbagai metode berikut untuk **membersihkan darah dan memperlancar peredaran darah** dalam kehidupan sehari-hari. Metode yang dimaksud dibagi menjadi empat bagian, yaitu makanan, olahraga, pengelolaan hati (perasaan), dan info tambahan lain.

Selain itu, bagian ini juga menceritakan pengalaman penyembuhan yang sangat berguna bagi pasien penyakit kronis beserta keluarganya yang menginginkan kesembuhan.

Tidak diperlukan usaha keras untuk menyembuhkan penyakit dalam bagian ini, tetapi lebih ditekankan pada kepercayaan untuk mengubah hati dan tubuh pasien. Jika pasien melakukan metode-metode ini, tanpa disadari, penyakit akan hilang dan tubuh kembali sehat seperti sediakala.

Jika tubuh manusia sudah sembuh secara menyeluruh, penyakit yang diderita akan hilang.

Tak ada penyakit yang tak bisa disembuhkan.

Dengan demikian, tidak perlu metode pengobatan khusus untuk penyakit tertentu.

Beberapa kasus dan metode pengobatan sudah disebutkan di bagian sebelumnya, tetapi di bagian ini akan dirangkum sesuai jenis penyakit untuk memudahkan para pembaca.

BAGIAN KELIMA

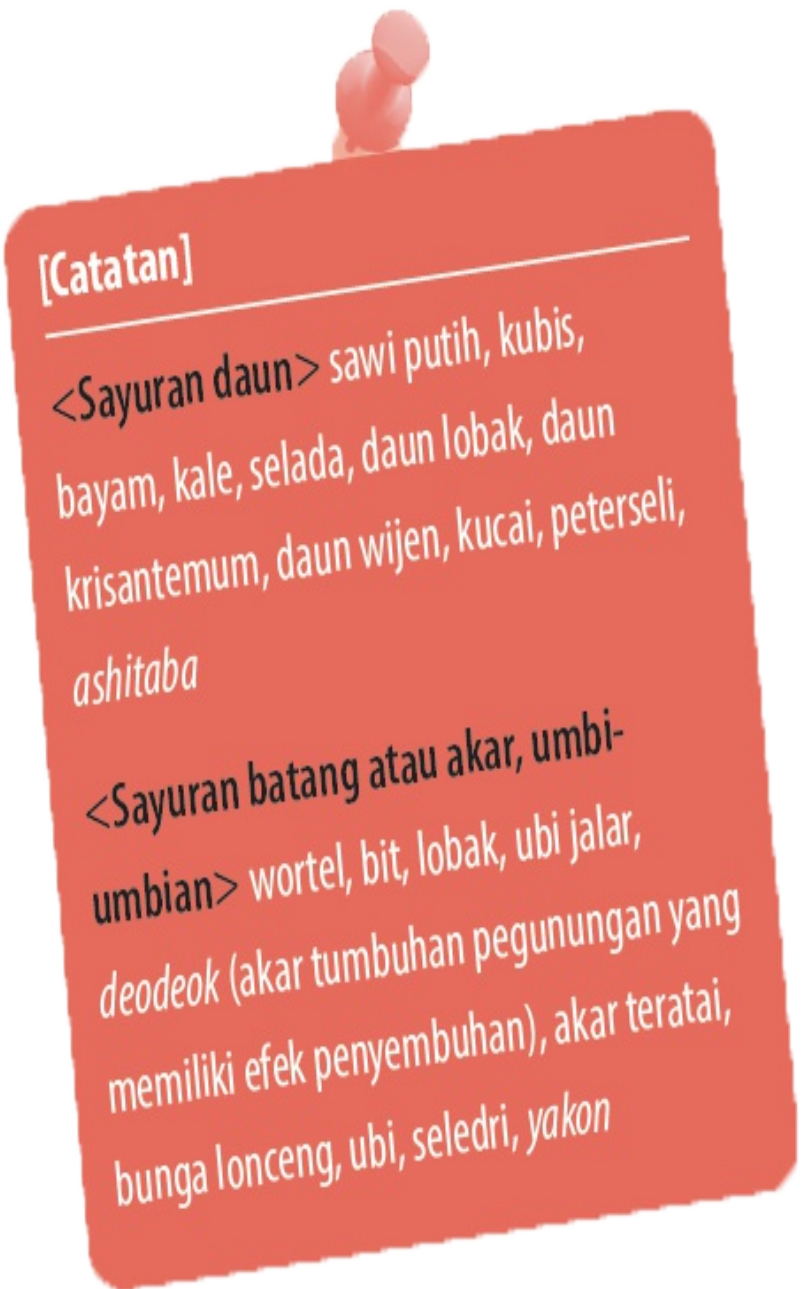
Ruang Periksa Penyembuhan Alami Dokter Hong Joon Chun PENYAKIT KRONIS DAN AKUT SEMBUH DENGAN MUDAH

MAKANAN DAN CARA MAKAN

Hilangkan kebiasaan makan secara berlebihan serta makanlah biji-bijian dan sayur-sayuran sedikit demi sedikit. Selanjutnya, cobalah Makan Sayuran Mentah dan Program Puasa.

Makan Sedikit

Minumlah segelas jus sayuran segar, cuka buah dan sayuran, atau teh jahe sebagai menu sarapan.



[Catatan]

<Sayuran daun> sawi putih, kubis, bayam, kale, selada, daun lobak, daun krisantemum, daun wijen, kucai, peterseli, ashitaba

<Sayuran batang atau akar, umbi-umbian> wortel, bit, lobak, ubi jalar, deodeok (akar tumbuhan pegunungan yang memiliki efek penyembuhan), akar teratai, bunga lonceng, ubi, seledri, yakon

Membuat Jus Sayuran Segar

Sebisa mungkin, tidak menggunakan sayur yang dipelihara dengan pestisida atau pupuk kimia, tetapi gunakanlah sayuran organik. Anda dapat menggunakan daun, tangkai, hingga akar sayuran untuk membuat jus sayur. Jika memungkinkan, gunakan semua bagian sayur, mulai dari daun hingga akar, untuk mendapatkan nutrisi yang lebih beragam. Jika ada sayuran yang

sulit didapatkan ketika musim dingin, Anda bisa membuat jus hanya dari wortel dan apel.

Caranya:

1. Potong dua wortel dan satu apel sebesar ukuran untuk membuat jus, lalu hancurkan dalam *juicer*.
2. Buang ampasnya dan ambil sarinya saja.

Menggunakan juicer dengan kecepatan rendah lebih baik daripada mixer atau blender yang berkecepatan tinggi. Mesin penghancur dengan kekuatan tinggi dapat merusak nutrisi yang baik bagi tubuh, seperti vitamin C, karena panas yang dihasilkan ketika alat berputar untuk menghancurkan sayur atau buah.

- Tuangkan gula putih di atas bahan baku, dengan perbandingan berat yang sama dengan berat bahan baku, lalu aduk hingga rata. Misalnya, perbandingan berat bahan baku 10 kg; jadi, masukkan gula putih dengan berat yang sama; lalu aduk dengan tangan yang bersih.

- Simpan di tempat yang terhindar dari sinar matahari dengan suhu 20-22 derajat C.

- Aduk kembali dengan tangan yang telah dicuci bersih satu kali sehari.

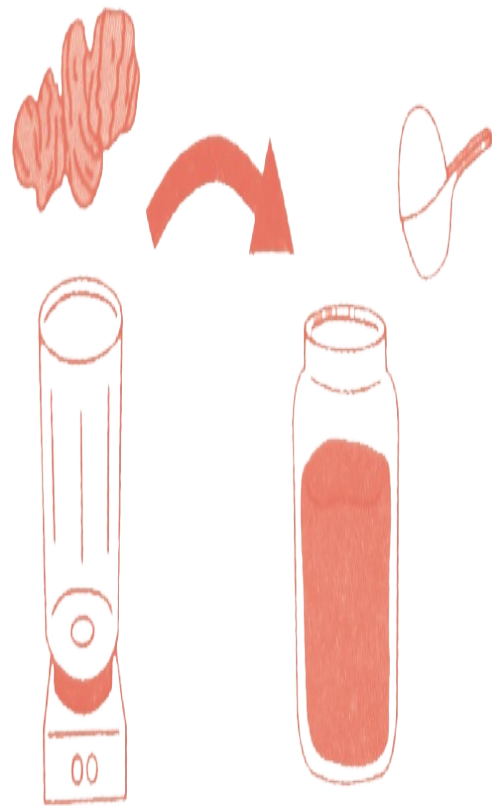
- Fermentasikan selama satu minggu.

Cara ini membuat bahan baku dan mikroba yang terdapat di tangan memakan gula putih. Enzim yang terdapat di dalam liur mikroba difermentasi. Jika sudah melewati tiga bulan, kadar kemanisan dalam gula putih berubah menjadi glukosa alami atau gula buah-buahan sehingga sifat racun gula putih tidak tersisa dan hanya terdapat banyak kandungan yang sangat berguna pencernaan, pernapasan, persediaan energi, dan ekskresi tubuh kita.

Setelah itu, gunakan jaring atau keranjang anyaman untuk menyaring ekstraknya. Lakukan penyaringan secara alami, yaitu dengan membiarkan sari fermentasi tersaring dan mengalir ke dalam botol dengan sendirinya. Anda dapat menyimpannya di dalam kulkas. Minumlah cuka ini dengan menambahkan air.

Membuat Teh Jahe

Gunakan jahe organik, bukan yang ditanam dengan pupuk kimia dan obat-obatan pertanian kimia lainnya.



- Cuci bersih jahe, lalu kupas kulitnya.
- Hancurkan di dalam mixer.
- Tuang ke dalam botol kaca dan tambahkan madu atau gula merah, kemudian taruh di dalam lemari es.
- Minumlah dengan air hangat atau teh pekat.

Konsumsi beras merah, daun dan akar sayuran segar, rumput laut, buah-buahan, biji-bijian, dan makanan fermentasi sebagai menu makan siang dan makan malam. Anda bisa mengolahnya sebagai makanan pendamping dengan mencampurnya dengan penyedap rasa yang tidak mengandung bahan kimia dan bahan pengawet. Dwenjang, kecap asin, gomashio (garam wijen Jepang), biji wijen, cuka, bubuk wijen, irisan bawang putih, rumput laut, dan bubuk teri dapat menambah rasa makanan. Ini adalah menu makanan terbaik untuk menjaga kesehatan dan mencegah penyakit.

Air dingin, daging, ikan, susu dan semua produk susu, telur, gula putih, tepung terigu, tepung beras putih, garam, dan penyedap rasa adalah bahan makanan yang harus dihindari. Sebaiknya, minum air hangat dan jangan minum 2 jam sebelum dan sesudah makan. Sebaiknya, minum banyak air 2 jam setelah makan malam. Selain itu, kunyah makanan perlahan, jangan

cepat-cepat, dan makanlah dengan hati penuh rasa syukur.

Menyiapkan Sayuran Segar dan Rumput Laut

- Pilih 4-5 jenis sayur dedaunan dengan berbagai warna dan 4-5 jenis akar-atau batang sayur, lalu cuci bersih.
- Potong masing-masing jenis sayuran tersebut, lalu campur di dalam piring atau wadah yang besar.
- Tuangkan *gomashio* goreng, lalu bakar sebentar.

Dengan begitu, rasanya akan sangat enak. Gomashio bakar dibuat dari campuran 70% biji wijen bakar dengan 30% garam bakar. Jika tidak ada gomashio, Anda dapat menggantinya dengan olive oil atau cuka sebagai dressing. Dapat juga dicampur dengan saus gyoza organik. Selain itu, penyedap rasa alami, seperti cuka, dwenjang, garam bakar, bawang bombay, minyak wijen, biji wijen, bawang putih, atau apel yang dihancurkan di mixer juga dapat digunakan sebagai *dressing* yang enak.

Makanlah rumput laut dengan mencocol di bumbu-bumbu yang Anda sukai.

Menyiapkan Biji-bijian

Siapkanlah kenari, kacang pinus, biji lobak, biji bunga matahari, dan kacang almond. Sebaiknya **tidak menggunakan kacang tanah**.

Memasak Nasi Merah

Gunakan beras merah yang ditanam di pertanian alami dan organik, serta tidak menggunakan pupuk dan obat-obatan pertanian kimia lainnya. Beras merah adalah bahan makanan yang sudah banyak terbukti baik untuk kesehatan.

Masak nasi dengan menggunakan beras merah dan beras ketan merah dengan perbandingan 1:1. Anda dapat menambahkan sedikit beras ketan hitam, jewawut, millet, gandum, dan beberapa jenis kacang-kacangan, seperti kacang kedelai, kacang polong, kacang kedelai hitam, kacang merah, dan kacang hijau untuk menambah kandungan nutrisi. Tidak berlebihan jika nasi ini disebut sebagai obat yang menyelamatkan tubuh kita. Jika ingin mendapatkan beras yang lebih enak dan bergizi, Anda dapat menambahkan kentang, ubi, labu, jagung, kacang pinus, kenari, dan jamur. Nasi merah campuran ini, selain sehat, juga bergizi dan terasa enak saat dikunyah.

Nasi merah lebih lezat jika dimasak di atas wadah panas (*hot plate*) dan ditambahi sedikit garam buluh (*bamboo salt*).

Makan Sayuran Mentah

Makan sayuran mentah (raw food), berarti makan sayuran yang dipetik dari pohon atau akarnya tanpa proses pengolahan sehingga kandungan alaminya tetap terjaga. Selain sayuran mentah, bahan makanan organik lain, seperti buah, biji-bijian, rumput laut juga dapat dikonsumsi secara mentah tanpa dimasak di atas api.

Sayur, buah, dan biji-bijian mengandung banyak zat klorofil yang dihasilkan melalui proses fotosintesis di bawah sinar matahari. Zat ini membantu dalam meningkatkan regenerasi sel, pembentukan darah, dan kekebalan tubuh. Di dalam bahan makanan tersebut juga terkandung nutrisi yang dibutuhkan tubuh, seperti vitamin dan mineral, serta lebih dari dua ribu jenis enzim hidup. Jika dimasak di atas api, maka nutrisi dan enzim tersebut bisa mati.

Tidurlah tanpa memakai baju selama mengonsumsi sayuran mentah. Menurut penelitian Profesor Gooda Mitsuo dari Universitas Osaka, Jepang—spesialis metode sayuran mentah—tidur tanpa memakai baju berkhasiat yang sama dengan proses fotosintesis pada tanaman, yaitu membantu regenerasi sel dan pembentukan darah melalui nitrogen dan oksigen yang diperoleh dari pernapasan kulit. Hewan-hewan herbivora, seperti sapi, kuda, dan gajah makan rumput yang terlihat tidak bergizi. Meskipun demikian, hewan-hewan tersebut memiliki tubuh dan otot yang kuat karena tidak memakai pakaian. Nitrogen dan oksigen dari pernapasan kulit serta zat klorofil yang terdapat di dalam daun membentuk protein yang membantu dalam regenerasi sel dan pembentukan darah.

Manfaat Makan Sayuran Mentah

- Membantu mengubah sel mati menjadi sel baru yang sehat sehingga stamina dan kesehatan tubuh meningkat dan kulit terlihat lebih muda.
- Meningkatkan stamina tubuh orang yang berpenyakit menjadi lebih baik dan sehat.
- Serat yang terdapat di dalam sayuran mentah mempercepat gerakan lambung dan usus sehingga pencernaan, penyerapan, dan pembuangan menjadi lancar. Selain itu, menjaga buang air menjadi teratur.
- Sayuran mentah menekan bakteri berbahaya di dalam usus dan membiakkan mikroba bermanfaat di dalam tubuh sehingga aktivitas sel imun, detoksifikasi, antikanker, dan sterilisasi meningkat.
- Membuang dan menetralkan zat-zat berbahaya, seperti kolesterol dari dalam darah, sehingga bermanfaat untuk menyembuhkan diabetes dan penyakit terkait darah, seperti hiperlipidemia, stroke, hipertensi, dan serangan

jantung.

- Sayuran mentah tidak hanya menyehatkan tubuh, juga membuat perasaan hangat dan nyaman. Jika membandingkan hewan herbivora dengan hewan karnivora, hewan karnivora bersifat buru-buru dan buas, sedangkan hewan herbivora bersifat lembut dan tenang.

- Sayuran mentah berkhasiat kecantikan, khususnya mencerahkan kulit dan pancaran sinar mata, serta mengobati kerontokan rambut.

- Sayuran mentah juga merupakan metode penyembuhan terhebat untuk meredakan keluhan atopi, rinitis alergi, reumatik dan nyeri sendi, serta penyakit autoimun.

Minumlah satu hingga dua gelas jus sayuran segar, cuka sayur dan buah, atau teh ginseng pada pagi hari. Sebagai menu makan siang dan malam, makanlah daun atau akar sayuran mentah, rumput laut, beras merah dan millet bubuk, biji-bijian, dan buah. Makanlah semuanya tanpa memasaknya di atas api.

Menyiapkan Sayuran Mentah dan Rumput Laut

Sama seperti bahan-bahan di subbab “Makan Sedikit” (h.146).

[Catatan]

Sayuran yang tidak boleh dimakan mentah

Tumbuhan pakis dan paku, taro, terung, dan jamur tidak boleh dimakan mentah-mentah karena mengandung racun. Oleh karena itu, sayur-sayuran tersebut harus dimasak sebelum dikonsumsi. Selain itu, sayuran tersebut tidak baik untuk gigi karena sulit dikunyah oleh anak-anak dan lansia. Sebagai gantinya, anak-anak dan lansia dapat mengonsumsi salad sayuran atau jus sayuran.

Menyiapkan Biji-bijian dan Buah

Biji-bijian sama seperti di subbab “Makan Sedikit”, sedangkan untuk buah musiman harus diperhatikan agar tidak berlebihan dikonsumsi. Penderita diabetes harus menghindari buah kesemek dan manisan kesemek.

Membuat Beras Merah dan *Millet* Bubuk

Gunakan beras merah yang ditanam secara organik dan tidak menggunakan pupuk kimia, obat pertanian kimia, dan pestisida.

- Campurkan beras merah dengan ketan hitam dengan perbandingan 1:1.
- Setelah dicuci bersih, keringkan di atas piring selama satu hari, kemudian tumbuk hingga menjadi bubuk.

Anda dapat mengonsumsinya dengan cara mengunyah langsung bubuk tersebut, dapat juga mencampurnya dengan air, sup dwenjang, atau susu kedelai.

- Campur 2-3 sendok makan bubuk dengan air hangat hingga adonan menjadi kental.
- Kunyah adonan tersebut sebanyak 50-100 kali hingga cukup tercampur dengan air liur. Jika makanan kurang tercampur dengan air liur, bisa mengganggu pencernaan dan penyerapan makanan.

Membuat Biji-bijian Goreng

Jika tidak memungkinkan untuk mengonsumsi biji-bijian bubuk, Anda dapat menggantinya dengan menggoreng biji-bijian. Cara membuatnya adalah sebagai berikut.

- Siapkan biji-bijian yang tidak dihaluskan (beras merah, ketan hitam, kacang, jewawut, millet, dan jagung).
- Hindari gandum dan barley yang bersifat dingin.
- Bersihkan, lalu kukus biji-bijian yang telah disiapkan.
- Taruh biji-bijian tersebut di dalam baskom dengan kondisi tersebar, kemudian keringkan di bawah sinar matahari atau di dalam suhu ruangan selama 1-2 hari.
- Setelah lembek dan tidak keras lagi, goreng biji-bijian tersebut selama 3-5 menit hingga garing.

Meski biji-bijian seperti beras merah mengandung kaya serat dan gizi di kulitnya, tubuh manusia tidak berfungsi untuk mencerna serat tersebut. Kulit tersebut dikarbonisasi dan muncul retakan di fibrin setelah dikeringkan dan digoreng, sehingga zat gizi melebur dan berubah menjadi bentuk yang mudah untuk dicerna dan diserap. Selain itu, potasium karbonat yang dihasilkan ketika biji-bijian digoreng berkhasiat untuk meleburkan dan menetralkan zat

berbahaya, racun, dan kandungan minyak di dalam tubuh. Sebaiknya mengunyah biji-bijian goreng sebanyak mungkin agar tercampur dengan air liur yang mengandung enzim alami.

Program Puasa

Hentikan dahulu makan rutin Anda dan lakukan Program Puasa dengan hanya mengonsumsi jus sayuran segar, cuka sayur dan buah, teh ginseng atau teh daun kesemek, *bamboo salt*, dan air hangat.

Pada 1970-an, para ilmuwan yang meneliti metode Program Puasa ini mendirikan Lembaga Metode Program Puasa Internasional di Tokyo, Jepang. Di sinilah disepakati perbedaan konteks. Ada puasa yang dilakukan dengan melaparkan diri karena alasan keagamaan dan politik, ada pula puasa yang bertujuan medis [dalam buku ini disebut Program Puasa], yaitu mengonsumsi jus buah sebagai ganti menu makanan biasa untuk meningkatkan kesehatan.

Program Puasa dapat dilakukan dalam kurun waktu yang berbeda-beda sesuai kondisi, yaitu 3 hari, 5 hari, 7 hari, bahkan hingga 10 hari. Setelah Program Puasa berakhir, dilanjutkan dengan masa pemulihan, kemudian dapat mengonsumsi menu makanan normal kembali.

Prinsip dan Khasiat Program Puasa

- Tubuh manusia tetap hidup melalui nutrisi yang telah diserap tubuh selama menjalani Program Puasa. Tubuh akan mengurai dan membakar berbagai zat tidak berguna dari dalam tubuh, seperti kelebihan nutrisi, ampas pencernaan, berbagai zat racun, sel dan jaringan yang menua dan mati, untuk digunakan sebagai pengganti kalori yang berkurang secara mendadak. Hal ini menunjukkan bahwa puasa berperan sebagai proses “daur ulang sampah” atau “pembersihan total”. Akan tetapi, proses ini tidak merusak atau membakar sel dan organ yang penting bagi tubuh selama puasa.

- Sel yang menua atau jaringan-jaringan yang terjangkit penyakit akan diurai dan dibakar selama Program Puasa. Sebaliknya, produksi serta pertumbuhan sel baru dan sehat yang diperlukan tubuh akan berjalan lebih cepat. Selain itu, kadar gula darah dan protein darah selalu berada di batas normal karena zat beracun dan sel yang tidak sehat sudah hilang, sedangkan sel dan nutrisi yang dibutuhkan akan melakukan sintesis ulang selama tubuh berpuasa.

- Dalam periode Program Puasa, organ ekskresi, seperti hati, ginjal, paru-paru, dan kulit lebih aktif mengeluarkan zat beracun, serta kemampuan pembersihan sel meningkat sehingga zat beracun di dalam tubuh akan hilang dengan cepat. Air seni selama puasa juga dapat membuang zat beracun 10 kali lebih banyak daripada biasanya. Selain itu, intensitas pernapasan meningkat, warna air seni berubah menjadi cokelat gelap, kapasitas buang air besar juga meningkat, serta keringat, dahak, ingus, dan kotoran mata lebih berbau selama puasa.

- Selama berpuasa, lambung dan usus akan beristirahat dari tugas pencernaan sehingga setelah masa puasa berakhir, kemampuan pencernaan dan penyerapan makanan akan jauh meningkat dan bermanfaat untuk mencegah masuknya zat beracun ke dalam tubuh.

- Semua orang yang telah selesai menjalani Program Puasa berkata bahwa rambutnya lebih berkilau dan pancaran matanya lebih bersinar. Selain itu, tubuhnya pun terasa ringan. Dengan demikian, puasa berkhasiat untuk meningkatkan fungsi tubuh dan saraf serta mempercepat pengeluaran hormon sekresi di dalam tubuh.

- Racun, sel penyakit, dan sel mati yang menyebabkan penuaan akan dibuang selama tubuh berpuasa. Dengan demikian, kemampuan sel sehat menjadi semakin kuat sehingga kemampuan pengobatan alami akan meningkat, kekebalan tubuh menjadi lebih baik, tubuh menjadi lebih muda, serta muka dan kulit menjadi sangat bersih dan bersinar.

Yang Tidak Dianjurkan Menjalankan Program Puasa

Penderita gangguan lambung, tukak pada usus dua belas jari, tuberkulosis, kanker, dan yang mengonsumsi steroid dalam jangka waktu yang lama. Pasien diabetes yang bergantung pada insulin, sirosis hati, penyakit kejiwaan, dan demensia.

Yang Perlu Diperhatikan Setelah Berpuasa

- Selama kurang lebih satu bulan setelah Program Puasa, jauhi susu dan produk olahan susu, gula putih, makanan berbahan dasar tepung terigu, daging, ikan, makanan yang terlalu pedas dan asin, minuman yang terlalu dingin, serta makanan yang sulit dicerna. Sebaiknya, hindari pula makanan yang mengandung banyak gula, seperti kue beras, roti, dan berbagai jenis kue kering.

- Hidup sehat dengan berhenti minum minuman beralkohol dan kopi, serta merokok.

- Selama sekitar satu bulan sejak periode pemulihan, yaitu setelah Program Puasa, berhenti makan makanan secara berlebihan. Makanlah sedikit-sedikit dengan meningkatkan porsi makanan perlahan-lahan. Kunyah makanan selama mungkin.

- Selama menjalani Program Puasa, bisa saja muncul beberapa reaksi yang berhubungan dengan kesehatan. Gejala yang sering terlihat adalah sakit kepala, pusing, sakit perut, muntah, mual, ruam kulit, dan nyeri di seluruh tubuh. Sebenarnya, gejala tersebut sangat baik untuk meningkatkan kesehatan sehingga tidak perlu dikhawatirkan. Anda tidak perlu mengonsumsi obat untuk meredakannya karena gejala-gejala tersebut akan hilang dengan

sendirinya dalam beberapa hari.

Pemulihan Setelah Program Puasa

Program	Periode Puasa	Periode Pemulihan
Program Puasa 3 hari	3 hari	1 hari bubur nasi encer → 1 hari bubur → makanan biasa
Program Puasa 5 hari	5 hari	2 hari bubur nasi encer → 2 hari bubur → makanan biasa
Program Puasa 7 hari	7 hari	2 hari bubur nasi encer → 2 hari bubur → makanan biasa
Program Puasa 10 hari	10 hari	3 hari bubur nasi encer → 3 hari bubur → makanan biasa

* Pastikan Anda menjaga aturan periode dan pola makan saat pemulihan

Menu Makanan Selama Periode Pemulihan

- Sarapan: jus sayuran segar atau teh ginseng
- Makan siang dan makan malam:

Periode makan bubur nasi encer – bubur nasi merah encer + sup dwenjang atau sup cheonggukjang (keduanya merupakan sup dari saus kacang kedelai) bening + sayuran lunak (labu, lobak, timun, terung)

Periode makan bubur – bubur beras merah + sup dwenjang atau sup cheonggukjang + beberapa jenis sayuran lunak + irisan sayuran segar + buah, sereal

Menu Makan Program Puasa 3 Hari

	Makanan persiapan (1 hari)	Makanan persiapan (1 hari)	Program Puasa 3 Hari	Makanan pemulihan dengan bubur nasi encer (1 hari)	Makanan pemulihan dengan bubur (1 hari)
Sarapan	Jus sayuran segar atau teh ginseng				
Makan Siang	Bubur dari biji-bijian bakar atau nasi merah, sup, sayuran, irisan sayuran segar, buah, sereal	Bubur encer dari biji-bijian bakar atau nasi merah, sup <i>dwenjang</i> atau sup <i>cheonggukjang</i> bening, sayuran lunak	Cuka buah atau sayuran fermentasi + air, jus sayuran segar (diminum secara bergantian)	Bubur encer dari biji-bijian bakar atau nasi merah, sup <i>dwenjang</i> atau sup <i>cheonggukjang</i> bening, sayuran lunak	Bubur dari biji-bijian bakar atau nasi merah, sup, sayuran, irisan sayuran segar, buah, sereal
Makan Malam	Bubur dari biji-bijian bakar atau nasi merah, sup, sayuran, irisan sayuran segar, buah, sereal	Bubur encer dari biji-bijian bakar atau nasi merah, sup <i>dwenjang</i> atau sup <i>cheonggukjang</i> bening, sayuran lunak		Bubur encer dari biji-bijian bakar atau nasi merah, sup <i>dwenjang</i> atau sup <i>cheonggukjang</i> bening, sayuran lunak	Bubur dari biji-bijian bakar atau nasi merah, sup, sayuran, irisan sayuran segar, buah, sereal
Kudapan	Cuka buah atau sayuran fermentasi + air, jus sayuran segar, jus wortel dan apel, teh ginseng, buah, sereal	Cuka buah atau sayuran fermentasi + air, jus sayuran segar, jus wortel dan apel, teh ginseng		Cuka buah atau sayuran fermentasi + air, jus sayuran segar, jus wortel dan apel, teh ginseng	Cuka buah atau sayuran fermentasi + air, jus sayuran segar, jus wortel dan apel, teh ginseng, buah, sereal

Menu Makan Program Puasa 5 Hari

	Makanan persiapan (2 hari)	Makanan persiapan (2 hari)	Program Puasa 5 Hari	Makanan pemulihan dengan bubur nasi encer (2 hari)	Makanan pemulihan dengan bubur (2 hari)
Sarapan	Jus wortel dan apel, sari sayuran segar atau teh ginseng			Jus wortel dan apel, sari sayuran segar atau teh ginseng	
Makan Siang	Bubur dari biji-bijian bakar atau nasi merah, sup, sayuran, irisan sayuran segar, buah, sereal	Bubur encer dari biji-bijian bakar atau nasi merah, sup <i>dwenjang</i> atau sup <i>cheonggukjang</i> bening, sayuran lunak	Cuka buah atau sayuran fermentasi + air, teh ginseng, <i>bamboo salt</i> (diminum secara bergantian)	Bubur encer dari biji-bijian bakar atau nasi merah, sup <i>dwenjang</i> atau sup <i>cheonggukjang</i> bening, sayuran lunak	Bubur dari biji-bijian bakar atau nasi merah, sup, sayuran, irisan sayuran segar, buah, sereal
Makan Malam	Bubur dari biji-bijian bakar atau nasi merah, sup, sayuran, irisan sayuran segar, buah, sereal	Bubur encer dari biji-bijian bakar atau nasi merah, sup <i>dwenjang</i> atau sup <i>cheonggukjang</i> bening, sayuran lunak		Bubur encer dari biji-bijian bakar atau nasi merah, sup <i>dwenjang</i> atau sup <i>cheonggukjang</i> bening, sayuran lunak	Bubur dari biji-bijian bakar atau nasi merah, sup, sayuran, irisan sayuran segar, buah, sereal
Kudapan	Cuka buah atau sayuran fermentasi + air, jus sayuran segar, jus wortel dan apel, teh ginseng, buah, sereal	Cuka buah atau sayuran fermentasi + air, jus sayuran segar, jus wortel dan apel, teh ginseng		Cuka buah atau sayuran fermentasi + air, jus sayuran segar, jus wortel dan apel, teh ginseng	Cuka buah atau sayuran fermentasi + air, jus sayuran segar, jus wortel dan apel, teh ginseng, buah, sereal

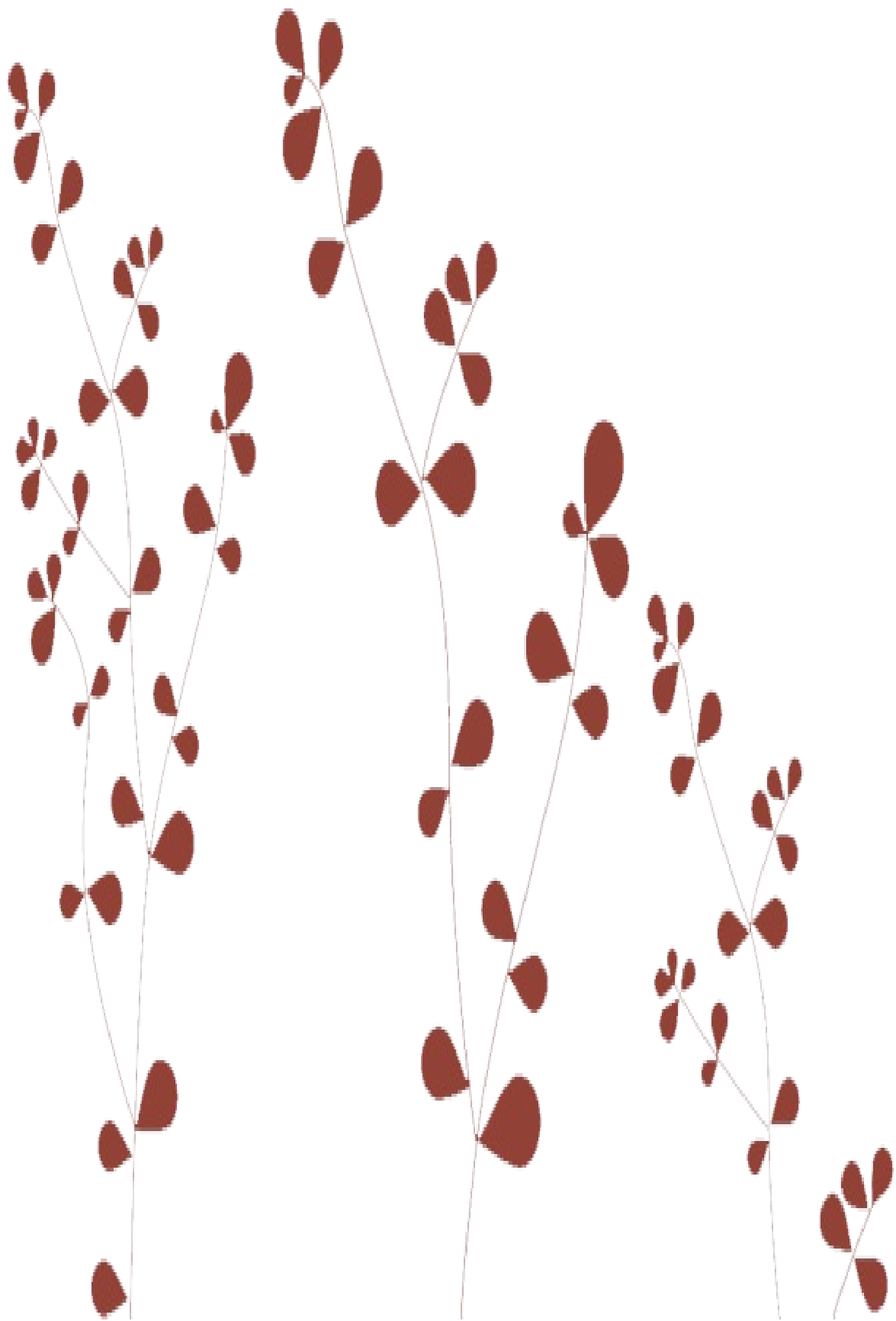
Menu Makan Program Puasa 7 Hari

	Makanan persiapan (2 hari)	Makanan persiapan (2 hari)	Program Puasa 7 Hari	Makanan pemulihan dengan bubur nasi encer (2 hari)	Makanan pemulihan dengan bubur (2 hari)
Sarapan	Jus wortel dan apel, jus sayuran segar atau teh ginseng			Jus wortel dan apel, jus sayuran segar atau teh ginseng	
Makan Siang	Bubur dari biji-bijian bakar atau nasi merah, sup, sayuran, irisan sayuran segar, buah, sereal	Bubur encer dari biji-bijian bakar atau nasi merah, sup <i>dwenjang</i> atau sup <i>cheonggukjang</i> bening, sayuran lunak	Cuka buah atau sayuran fermentasi + air, teh ginseng, <i>bamboo salt</i> (diminum secara bergantian)	Bubur encer dari biji-bijian bakar atau nasi merah, sup <i>dwenjang</i> atau sup <i>cheonggukjang</i> bening, sayuran lunak	Bubur dari biji-bijian bakar atau nasi merah, sup, sayuran, irisan sayuran segar, buah, sereal
Makan Malam	Bubur dari biji-bijian bakar atau nasi merah, sup, sayuran, irisan sayuran segar, buah, sereal	Bubur encer dari biji-bijian bakar atau nasi merah, sup <i>dwenjang</i> atau sup <i>cheonggukjang</i> bening, sayuran lunak		Bubur encer dari biji-bijian bakar atau nasi merah, sup <i>dwenjang</i> atau sup <i>cheonggukjang</i> bening, sayuran lunak	Bubur dari biji-bijian bakar atau nasi merah, sup, sayuran, irisan sayuran segar, buah, sereal
Kudapan	Cuka buah atau sayuran fermentasi + air, jus sayuran segar, jus wortel dan apel, teh ginseng, buah, sereal	Cuka buah atau sayuran fermentasi + air, jus sayuran segar, jus wortel dan apel, teh ginseng		Cuka buah atau sayuran fermentasi + air, jus sayuran segar, jus wortel dan apel, teh ginseng	Cuka buah atau sayuran fermentasi + air, jus sayuran segar, jus wortel dan apel, teh ginseng, buah, sereal

Menu Makan Program Puasa 10 Hari

	Makanan persiapan (2 hari)	Makanan persiapan (2 hari)	Program Puasa 10 Hari	Makanan pemulihan dengan bubur nasi encer (3 hari)	Makanan pemulihan dengan bubur (3 hari)
Sarapan	Jus wortel dan apel, jus sayuran segar atau teh ginseng			Jus wortel dan apel, jus sayuran segar atau teh ginseng	
Makan Siang	Bubur dari biji-bijian bakar atau nasi merah, sup, sayuran, irisan sayuran segar, buah, sereal	Bubur encer dari biji-bijian bakar atau nasi merah, sup <i>dwenjang</i> atau sup <i>cheonggukjang</i> bening, sayuran lunak	Cuka buah atau sayuran fermentasi + air, teh ginseng, <i>bamboo salt</i> (diminum secara bergantian)	Bubur encer dari biji-bijian bakar atau nasi merah, sup <i>dwenjang</i> atau sup <i>cheonggukjang</i> bening, sayuran lunak	Bubur dari biji-bijian bakar atau nasi merah, sup, sayuran, irisan sayuran segar, buah, sereal
Makan Malam	Bubur dari biji-bijian bakar atau nasi merah, sup, sayuran, irisan sayuran segar, buah, sereal	Bubur encer dari biji-bijian bakar atau nasi merah, sup <i>dwenjang</i> atau sup <i>cheonggukjang</i> bening, sayuran lunak		Bubur encer dari biji-bijian bakar atau nasi merah, sup <i>dwenjang</i> atau sup <i>cheonggukjang</i> bening, sayuran lunak	Bubur dari biji-bijian bakar atau nasi merah, sup, sayuran, irisan sayuran segar, buah, sereal
Kudapan	Cuka buah atau sayuran fermentasi + air, jus sayuran segar, jus wortel dan apel, teh ginseng, buah, sereal	Cuka buah atau sayuran fermentasi + air, jus sayuran segar, jus wortel dan apel, teh ginseng		Cuka buah atau sayuran fermentasi + air, jus sayuran segar, jus wortel dan apel, teh ginseng	Cuka buah atau sayuran fermentasi + air, jus sayuran segar, jus wortel dan apel, teh ginseng, buah, sereal

OLAHRAGA DAN ISTIRAHAT



Buang kebiasaan berlebihan dan jaga pola hidup dengan istirahat yang cukup dan olahraga ringan.

Berjalan di Bawah Sinar Matahari

Pilih salah satu olahraga yang Anda sukai dari sekian banyak jenis olahraga yang ada. Anda juga bisa melakukan olahraga ringan, seperti berjalan kaki di bawah sinar matahari. Pukul 10 hingga 13 merupakan waktu yang paling baik. Jika Anda tidak sempat pada waktu tersebut, berolahragalah di waktu lain.

Berjalanlah perlahan di bawah sinar matahari dan sesuai kemampuan Anda. Sebaiknya dilakukan selama 30 menit atau satu jam, bahkan dua jam jika Anda mampu. Berjalan di hutan yang berudara segar lebih bagus lagi. Berjalanlah dengan santai tanpa merasa terbebani sambil menikmati pemandangan lingkungan sekitar. Berjalan sambil melatih pernapasan atau bersyukur dalam hati bahwa semua yang diinginkan dalam hidup ini “sudah terwujud” atau “berjalan baik-baik saja” dapat membuat olahraga Anda lebih efektif. Selain itu, mengobrol atau tertarik pada objek apa pun yang Anda temui sambil berjalan kaki bisa membuat olahraga lebih menyenangkan. Berjalan sambil berhitung “satu, dua, tiga ...” juga boleh dicoba. Cara-cara tersebut membuat pikiran dan perasaan Anda menjadi santai dan ringan.

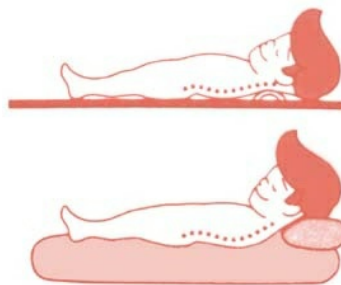
Berjalan kaki tidak hanya menjadi olahraga terbaik untuk melatih seluruh tubuh, juga merupakan olahraga yang berguna untuk membuang perasaan dan pikiran yang tidak enak sehingga menjadi cara yang sangat baik untuk menyegarkan tubuh.

Tidur Lebih Awal dan Istirahat Cukup

Cara paling bagus untuk mengistirahatkan pikiran dan tubuh adalah tidur lebih awal dan istirahat yang cukup. Sebagian besar masyarakat modern mengalami ketegangan saraf simpatik dan tekanan saraf parasimpatik akibat stres, grogi, dan letih yang berlebihan. Istirahat cukup merupakan cara penyembuhan diri terbaik yang dapat menyeimbangkan kembali saraf simpatik dan saraf parasimpatik.

Tidur di atas alas keras yang terbuat dari pohon polonia atau pohon *Chamaecyparis obtusa* serta menggunakan bantal berbentuk bulan sabit merupakan cara terbaik. Tidur dengan cara seperti itu membuat tulang belakang ditopang dengan baik selama tidur dan berkhasiat seperti sedang dipijat.

Ketika berdiri dan berjalan kaki, tulang belakang mudah menjadi kaku sehingga dapat mengakibatkan skoliosis (melengkungnya tulang belakang secara tidak normal). Jika dibiarkan demikian, saraf menjadi tertekan dan tidak hanya menyebabkan nyeri, juga mengganggu fungsi beberapa organ di dalam tubuh. Untuk mengatasinya, sebisa mungkin atur posisi **tulang belakang agar membentuk garis lurus ketika tidur**, yaitu dengan berbaring di alas yang keras dan menggunakan bantal berbentuk bulan sabit. Ketika Anda tidur di atas alas yang tebal, kulit tidak dapat berfungsi dengan baik, dan dapat mengakibatkan gangguan pada hati dan ginjal. Penggunaan alas yang keras sebenarnya dapat membantu kulit berfungsi dengan baik, serta menyembuhkan gejala nyeri dan ketegangan pada leher, punggung, dan pinggang.



- Gunakan alas tidur dengan ketebalan sekitar 1-2 cm, lebar 80-90 cm, dan panjang 180-190 cm.
- Alas tidur yang terbuat dari pohon polonia atau pohon *Chamaecyparis obtusa* adalah yang paling baik.
- Jika tidak punya alas tidur seperti ini, Anda dapat

menggunakan selimut yang dilipat dan diletakkan di atas lantai kamar yang keras.

Saat pertama kali, Anda bisa saja belum terbiasa, tetapi setelah melewati satu minggu, Anda akan terbiasa. Bahkan, kebanyakan orang mengatakan bahwa tidur di atas alas yang keras jauh lebih nyaman daripada tidur di atas kasur yang empuk.

Berendam Setengah Badan, Mandi Air Hangat dan Air Dingin Bergantian Sebelum Tidur

Cara mandi seperti berendam setengah badan, mandi air hangat, dan mandi air dingin sangat dibutuhkan untuk menjaga kesehatan. Salah satu penyebab terbesar yang mengganggu kesehatan masyarakat modern adalah udara dingin. Berendam setengah badan dengan air hangat sebelum tidur untuk meningkatkan suhu tubuh membuat tubuh dan pikiran menjadi relaks. Menurut penelitian para ahli imunitas, **setiap peningkatan suhu sebesar 1°C mampu meningkatkan sistem kekebalan tubuh sebanyak 5-6 kali**

Berendam Setengah Badan

- Isi bak mandi dengan air hangat bersuhu 38-42oC.
- Kemudian, rendam tubuh bagian bawah saja.
- Biarkan tubuh bagian puser ke atas dalam kondisi telanjang. Jantung tidak terkena air dan panas sama sekali, sedangkan ginjal dan tubuh bagian bawah yang lain menjadi hangat.
- Waktu yang tepat untuk berendam adalah 10-20 menit. Namun, Anda dapat melakukannya sampai perasaan menjadi lebih baik.

Berendam cara ini tidak perlu sampai keluar banyak keringat. Jadi, jangan berendam sampai berkeringat banyak seperti saat sauna, tetapi berendam sesuai dengan waktu yang telah ditentukan sejak awal melakukan metode ini. Orang yang sulit berkeringat bisa berkeringat jika melakukan metode ini setiap hari. Akan tetapi, jika keringat tidak keluar saat berendam, bisa diartikan adanya ketidakseimbangan sekresi hormon.

- Jika sulit melakukan metode berendam ini, rendam saja tangan dan kaki di air hangat selama 10-15 menit.

Cara ini juga dapat menghangatkan seluruh tubuh.

Mandi Air Dingin dan Hangat Bergantian

Mandilah dengan air dingin (14-15oC) dan air hangat (41-43oC) secara bergantian. Jika keringat banyak keluar ketika mandi air hangat, ini dapat menyebabkan tubuh kehilangan cairan, kadar garam, dan vitamin C. Selain itu, dapat juga menyebabkan ketidakseimbangan alkali dan zat asam cairan tubuh. Akan tetapi, mandi air dingin dan hangat menghambat keluarnya keringat, serta menjaga keseimbangan zat asam dan alkali. Khususnya, metode mandi ini bermanfaat untuk menyembuhkan penyakit hipertensi, diabetes, jantung, reumatik, nyeri saraf, sakit kepala, dan flu, serta membantu meredakan rasa letih.

- Pertama-tama, masuklah ke dalam bak mandi berair dingin selama 1 menit.

- Kemudian, masuk ke dalam bak mandi berair hangat selama 1 menit.

- Lakukan terus sampai perasaan membaik.

- Sebaiknya lakukan sebanyak 7-11 kali.

Cara pertama ini bertujuan untuk menghubungkan suhu dingin dan suhu hangat. Cara yang paling baik adalah dimulai dari air dingin dan diakhiri dengan air hangat, dengan waktu masing-masing selama 1 menit.

- Jika bak mandi hanya ada satu, Anda dapat mengisi bak mandi tersebut dengan air hangat.

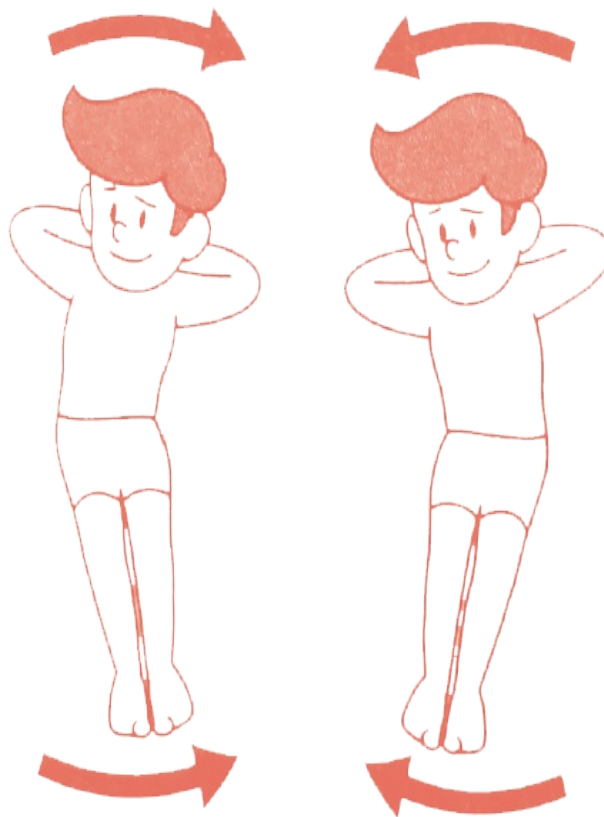
- Mandilah dengan menggunakan pancuran (*shower*) untuk mendapatkan air dingin.

Olahraga Ikan Mas, Memperkuat Tulang Belakang dan Perut

Di atas lantai kamar atau alas tidur yang keras, bergeraklah dengan cepat seperti seekor ikan mas yang sedang berenang.

Bagian tubuh bagian atas cenderung bungkuk ke salah satu sisi, baik kanan maupun kiri. Kebiasaan ini membuat tulang punggung menjadi bengkok ke kiri atau kanan dan bisa menyebabkan **skoliosis**. Selain itu, banyak juga kasus tinggi kedua pundak berbeda. Ini juga menandakan terjadinya skoliosis pada tulang belakang.

Jika melakukan Olahraga Ikan Mas setiap hari secara teratur, gangguan tulang belakang tersebut bisa diatasi dan tekanan pada saraf tulang belakang bisa diregangkan sehingga seluruh tubuh mendapatkan kembali **keseimbangan saraf**.



Olahraga Ikan Mas memberikan rangsangan pada lambung dan usus, sehingga baik untuk meningkatkan fungsi pencernaan dan pembuangan. Selain itu, olahraga ini juga merangsang sumsum tulang untuk membantu fungsi produksi dan pembentukan sel darah merah.

- Berbaring di atas alas tidur atau lantai dengan pandangan lurus melihat langit-langit.
- Rentangkan tubuh membentuk garis lurus, dengan kedua ujung kaki tertutup dan kedua tangan menekuk berada di belakang leher.
- Gerakkan tangan dan kaki ke samping seperti ikan yang sedang berenang dengan jangkauan pendek-pendek.
- Lakukan dengan cepat dan ulangi berkali-kali selama 1-3 menit.

Olahraga, Melancarkan Peredaran Darah

Setelah berjalan atau beraktivitas seharian penuh, biasanya pada malam hari kaki Anda menjadi bengkak dan terasa berat. Saat hal ini terjadi, ginjal juga merasa terbebani. Akan tetapi, jika Anda berolahraga sebelum tidur selama 1-2 menit, kaki akan terasa ringan dan bisa tidur dengan perasaan tenang. Olahraga ini membantu melancarkan peredaran darah sehingga membantu juga dalam pencegahan dan penyembuhan diri dari berbagai penyakit, seperti hipertensi, stroke, dan penyakit jantung.

Anda tidak akan menyangka khasiat yang begitu besar jika berolahraga setiap hari selama 1-2 menit sebelum tidur. Olahraga setelah bangun tidur juga membuat tangan dan kaki terasa ringan, serta tubuh dan perasaan menjadi segar. Khasiat dan olahraga pelancaran peredaran darah ini sebanyak 70 persen tersebar di bagian tangan dan kaki.

Angkat tangan dan kaki ke atas untuk melancarkan dan meningkatkan keaktifan peredaran darah. Selain itu, gerakan ini juga dapat meningkatkan fungsi jantung, ginjal, dan sistem peredaran darah di seluruh tubuh. Dengan begitu, olahraga ini bermanfaat untuk pencegahan dan pengobatan berbagai penyakit yang berkaitan dengan peredaran darah, seperti hipertensi, penyakit jantung, stroke, parkinson, epilepsi, dan kejang-kejang.



- Berbaring di atas alas tidur atau lantai kamar.
- Sangga leher dengan balok bambu.
- Angkat lurus setinggi mungkin kedua tangan dan kaki mengarah ke atas.
- Setelah tegak lurus dengan lantai, perlahan-lahan buka jari-jari kedua tangan.
- Gerakkan jari-jari kedua tangan dengan cepat secara berulang-ulang.
- Setiap tahap olahraga ini dilakukan selama 2-3 menit.

Olahraga Katak

Olahraga Katak merupakan olahraga yang dilakukan dengan cara berbaring melihat langit-langit dengan kedua telapak tangan dan telapak kaki saling bertemu, kemudian menggerak-gerakkan tangan dan kaki ke atas dan bawah secara berulang. Gerakan ini sangat mirip dengan katak yang sedang berenang.

Olahraga ini bermanfaat untuk memperbaiki ketidakseimbangan saraf dan otot tubuh bagian kanan dan kiri, khususnya meningkatkan otot, saraf, dan peredaran darah di bagian kaki dan perut. Para wanita pencinta olahraga ini membuktikan bahwa gerakan ini dapat menyembuhkan 100% **nyeri haid**

dan mioma. Selain itu, Olahraga Katak juga diketahui dapat membantu pencegahan kanker rahim bagi para ibu yang telah melahirkan.



Para wanita melakukan olahraga ini di atas tempat tidur ketika pagi hari dan malam hari sebelum tidur selama beberapa menit. Manfaat olahraga ini pun terasa dalam **pencegahan dan penyembuhan penyakit kewanitaan.**

Olahraga Pergelangan Kaki

Olahraga Pergelangan Kaki yang dilakukan setiap hari dapat mengatasi kekurangan olahraga dan aktivitas jalan kaki. Selain itu, olahraga ini berguna untuk memperlancar peredaran darah ke seluruh tubuh dan meningkatkan kondisi kesehatan secara perlahan-lahan.

Alat yang dapat digunakan untuk olahraga ini adalah batang kayu berbentuk tabung dengan panjang minimal 30 cm dan diameter 7-12 cm. Jika tidak ada batang kayu, Anda dapat menggunakan botol minuman atau tongkat plastik. Bagi pemula, dapat menggunakan handuk untuk mengurangi tekanan ketika pergelangan kaki mencapai batang kayu. Olahraga ini sebaiknya dilakukan 2-3 kali sehari sebelum tidur. Olahraga Pergelangan Kaki yang dilakukan secara terus-menerus dapat melancarkan peredaran darah dan menormalkan tekanan darah, serta mengobati varises, sembelit, dan kutu air.



- Letakkan batang kayu atau botol minuman di bawah pergelangan kaki, kemudian baringkan tubuh dengan kedua kaki lurus.
- Angkat salah satu kaki setinggi 20-30 cm hingga tumit teregang.
- Setelah itu, turunkan kembali kaki dan taruh di atas batang kayu.
- Lakukan pertama kali pada kaki kanan dan ulangi sebanyak 20-30 kali, kemudian lakukan gerakan yang sama pada kaki kiri.
- Jika sudah mulai terbiasa dengan gerakan ini, lakukan sebanyak 50 kali pada setiap kaki.
- Untuk pemula, gerakan boleh dilakukan sebanyak 5-10 kali saja untuk masing-masing kaki. Setelah itu, intensitas gerakan dapat ditingkatkan sedikit demi sedikit.

Intensitas gerakan jangan dipaksakan saat pertama kali melakukan olahraga ini. Lakukan saja sesuai kemampuan dan kondisi tubuh Anda hingga perasaan menjadi lebih baik. Tidak dianjurkan untuk melakukan gerakan secara bergantian satu per satu pada kaki kiri dan kanan karena dapat

membuat otot perut dan otot paha mudah lelah.

Olahraga Seluruh Tubuh

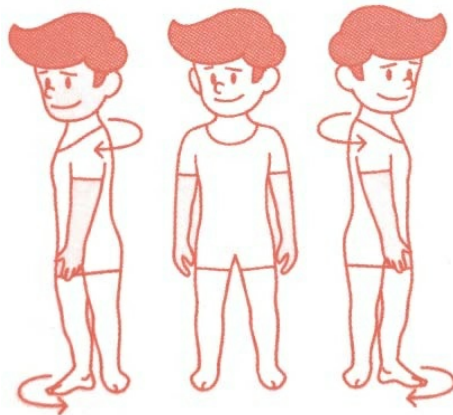
Olahraga ini disebut “**Olahraga Komprehensif**” dan bertujuan untuk memperbaiki tubuh, pernapasan, dan jiwa. Orang-orang yang melakukan olahraga ini secara teratur merasakan manfaat yang hebat dan tidak terbayangkan sebelumnya.

Gerakan Olahraga Seluruh Tubuh dilakukan secara terus-menerus dan berulang-ulang sampai tidak terbatas, sehingga tubuh akan merasa mendapat energi tak terbatas. Seperti pompa yang menggunakan gaya sentrifugal dan torsi (momen), tubuh digerakkan sebanyak mungkin **untuk menghasilkan energi** yang sangat banyak. Olahraga ini memberikan manfaat yang besar bagi para penderita penyakit kronis, seperti sembelit, penyakit lambung akut, migrain, *spinal disc herniation*, nyeri sendi akut, hipertensi, angin duduk, insomnia, depresi, dan *palsy*. Olahraga ini juga berkhasiat tinggi untuk mengurangi stres dan tekanan psikis karena belajar dan bekerja, serta meredakan ketegangan.

Siapa pun dapat melakukan gerakan olahraga yang sangat sederhana dan mudah ini. Bagi para pemula, dapat mengalami pusing atau nyeri badan setelah melakukan olahraga ini. Namun, jika terus dilakukan dengan perlahan, efek samping tersebut akan hilang dengan sendirinya.

Dalam langkah-langkah gerakan, disebutkan lebar putaran telapak kaki adalah 90 derajat. Jika tidak memungkinkan, Anda boleh tidak mengikutinya. Lakukan sebisa mungkin sesuai kemampuan dan kondisi tubuh Anda. Selain itu, kecepatan gerakan juga dapat disesuaikan dengan kenyamanan tubuh Anda. Tidak dianjurkan untuk melakukan gerakan dengan cepat saat pertama kali melakukan olahraga ini. Sebaiknya, berikan jeda waktu di setiap gerakan.

Setelah melakukan olahraga ini selama 30 menit, pernapasan dan pikiran akan menjadi lebih segar, serta tubuh terasa sangat nyaman. Jadi, dapat dikatakan bahwa 30 menit adalah waktu yang paling baik untuk melakukan



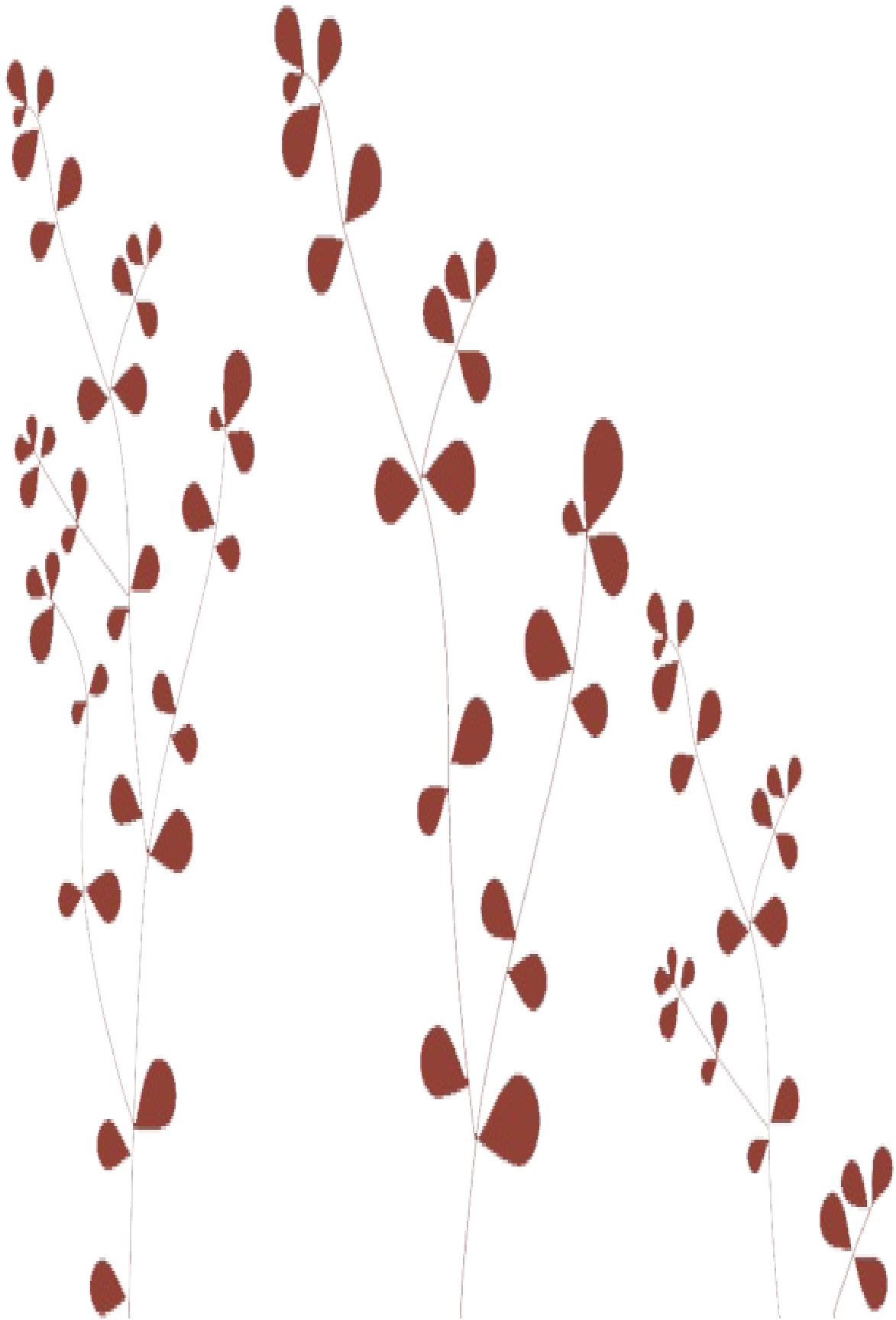
- Berdiri dengan membuka kedua kaki selebar pundak. Hilangkan ketegangan tubuh dan pikiran, sambil arahkan pandangan lurus ke depan.
- Letakkan beban tubuh pada kaki kiri (tidak ada tekanan dan kekuatan pada kaki kanan), lalu putar perlahan telapak kaki kanan ke arah kiri sebesar 90 derajat (tubuh bagian atas berputar ke arah kanan). Pastikan tumit tetap menempel di lantai.
- Putar kembali telapak kaki kanan ke arah berlawanan hingga kembali ke posisi semula (telapak kaki kanan ke arah kanan, tubuh bagian atas berputar ke kiri).
- Sekarang, beban tubuh berganti diletakkan di kaki kanan (tidak ada tekanan dan kekuatan pada kaki kiri), lalu putar perlahan telapak kaki kiri ke arah kanan sebesar 90 derajat (tubuh bagian atas berputar ke arah kiri). Pastikan tumit tetap menempel di lantai.
- Putar kembali telapak kaki kiri ke arah berlawanan hingga kembali ke posisi semula (telapak kaki kiri ke arah kiri, tubuh bagian atas berputar ke arah kanan).
- Ulangi gerakan 1-5 kali secara bergantian ke kiri dan kanan.

Olahraga Seluruh Tubuh. Untuk tujuan memulihkan atau meningkatkan kesehatan, lakukan olahraga ini dua jam sehari, yaitu pada pagi dan malam hari, masing-masing selama satu jam. Semakin lama berolahraga, semakin baik, tetapi Anda tidak perlu berolahraga sekeras itu. Yang paling penting adalah lakukanlah secara **teratur dan disiplin**.

Ada manfaat yang sangat besar dari olahraga ini, tetapi manfaat tersebut akan semakin besar lagi jika Anda melakukannya sembari **memahami dan menganalisis diri** Anda sendiri. Misalnya, Anda melakukan Olahraga Seluruh Tubuh sambil mengulangi kata-kata penyemangat di dalam hati, seperti “semuanya sudah membaik”, “semuanya sudah tercapai”, atau “tubuhku semakin kuat”. Dengan demikian, perasaan kesal akan terurai sehingga hati terasa tenang dan nyaman. Anda bisa juga berolahraga sambil menganalisis tubuh Anda sendiri. Jika Anda mengulangi cara ini, semua pikiran yang mengganggu akan hilang dan hati Anda terasa tenang kembali.

Semakin lama berolahraga, semakin baik.
Yang terpenting, lakukan secara teratur dan disiplin.

MENGELOLA PERASAAN DAN STRES



Bertujuan membuang pikiran dan perasaan negatif serta menjaga kesegaran pikiran dan ketenangan perasaan.

Teknik Pernapasan

Bernapas adalah proses menghirup oksigen dan mengeluarkan karbon dioksida yang harus dilakukan semua makhluk hidup. Selain itu, bernapas berguna untuk meredakan ketegangan sehingga digunakan sebagai cara untuk mengurangi stres dan menenangkan hati.

Ada dua cara bernapas manusia, yaitu pernapasan perut dan pernapasan dada.

Dibandingkan dengan pernapasan perut, **Pernapasan Dada** membuat tubuh mudah mengalami stres, meningkatkan denyut jantung, mengerutkan pembuluh darah, membuat otot tegang, dan membuat pikiran negatif.

Oleh karena itu, **Pernapasan Perut** sangat dianjurkan untuk mengurangi stres, meregangkan otot-otot yang tegang, serta menjaga pikiran dan perasaan yang tenang. Itu sebabnya, Pernapasan Perut sering dipakai tidak hanya saat yoga atau meditasi, tetapi juga dalam teknik pengobatan oleh ahli pikiran dan tubuh. Menurut pengalaman dari para ahli yang menggunakan Teknik Pernapasan ini, ditemukan fakta bahwa Pernapasan Perut dapat menghilangkan beberapa gejala penyakit kronis, seperti asma, CAD (*coronary artery disease*), hipertensi, depresi, dan insomnia dengan signifikan, serta mengurangi intensitas penggunaan obat-obatan.

- Bernapaslah dengan posisi tubuh yang nyaman, entah duduk atau berbaring di atas kursi atau lantai. Regangkan semua ketegangan yang Anda rasakan.

- Tarik dan keluarkan napas melalui hidung.

- Anda juga bisa melakukannya dengan mengeluarkan napas melalui mulut.

- Ketika mengambil napas, kembungkan perut bagian bawah seperti balon yang mengembang.

- Setelah itu, tarik perut bagian bawah ke dalam seperti balon yang mengempis ketika membuang napas. Fokuslah hanya pada perut bawah.

- Bernapaslah dengan cara seperti ini: tarik napas dalam, tarik napas panjang, buang napas perlahan, bernapas dengan teratur.

- Anda dapat menaruh kapas di depan hidung untuk mengukur seberapa halus Anda membuang napas. Lakukan teknik pernapasan ini secara natural dan penuh konsentrasi.

- Katakan, “Ho~” saat mengambil napas dan “Hu~” saat membuang napas. Ulangi selama menjalani Teknik Pernapasan.

- Selain itu, Anda juga dapat Bernapas sambil Berhitung, yaitu dengan menghitung “satu~” ketika mengambil napas panjang secara perlahan, kemudian “dua~” ketika membuang napas.

Bernapaslah sambil berhitung sampai 300 sekali setiap hari, maka Anda akan mendapatkan hasil yang mencengangkan. Pikiran kacau yang bersarang di dalam kepala akan hilang, serta perasaan akan menjadi tenang. Khususnya, khasiat menakjubkan akan dirasakan oleh penderita insomnia dan depresi setelah melakukan Teknik Pernapasan Sambil Berhitung.

Para ahli juga membuktikan khasiat yang sangat baik ketika melakukan **Pernapasan dengan Teknik Penguasaan Diri**. Katakan, “Kekuatan kesembuhan yang tak terbatas masuk ke dalam tubuh” ketika mengambil napas, dan “Tubuh menjadi sehat kembali~” ketika membuang napas secara berulang.

Teknik Penguasaan Diri tidak hanya mengatakan apa yang diinginkan pasien, tetapi juga menyatakan kepercayaan pasien bahwa kesembuhan sudah didapatkannya.

Jadi, gunakanlah kata-kata **positif yang memberikan semangat atau afirmasi**, seperti “sudah sembuh”, “saya sudah mencapai kesembuhan”, dan “tubuh saya sehat selamanya”. Lakukan teknik pernapasan ini 20-30 menit pagi dan malam hari. Jika melakukannya dengan rutin dan disiplin, maka Anda akan memperoleh khasiat yang luar biasa.

Saya menemukan cara yang efektif untuk menyembuhkan pasien hanya dengan bernapas selama 2-3 menit, yaitu dengan memadukan **Teknik Pernapasan dan Pemijatan Kuku Tangan**.

Pemijatan Kuku Tangan adalah cara yang sangat baik bagi para masyarakat modern yang sering mengalami ketegangan saraf akibat stres.

1. Jepit ujung jari tangan kiri dengan jempol dan jari telunjuk tangan kanan, lalu pijat-pijat.

2. Pijat selama 10-20 detik untuk setiap kuku jari tangan.

3. Anda juga dapat memijatnya sampai kuku terasa sedikit nyeri.

4. Lakukan pijatan pada kuku jempol, jari telunjuk, jari tengah, dan jari kelingking. Jangan pijat jari manis karena banyak terdapat sistem saraf simpatik. Pijatan pada keempat kuku jari memberikan tenaga pada sistem saraf parasimpatik sehingga sistem saraf autonom pulih kembali.

5. Lakukan 3 kali sehari, masing-masing selama 2-3 menit. Dianjurkan untuk melakukan teknik pijatan yang sama pada kuku jari kaki. Jangan

lakukan pijatan pada kuku kaki jari manis.

6. Teknik ini mempunyai khasiat yang sangat bagus, terutama dalam mengatur tekanan darah, meningkatkan sistem imunitas tubuh, dan mengurangi obesitas.

Lakukan **Teknik Pernapasan** secara bersamaan ketika memijat kuku tangan.



- Tarik napas dalam-dalam sambil menekan kuku.
- Setelah itu, buang napas dengan mengucapkan, “Hu~” panjang seperti sedang meniup lilin, sambil melepaskan tekanan pada kuku.
- Lepaskan tekanan pada kuku ketika Anda tidak bisa mengeluarkan napas lagi.
- Lakukan hal yang sama ketika menekan kuku jari-jari lainnya.
- Waktu yang dibutuhkan sampai kedelapan jari dipijat adalah sekitar 3 menit.

Dalam waktu sesingkat itu, Anda akan mendapatkan khasiat memulihkan sistem saraf autonom, meredakan ketegangan, dan meningkatkan sistem imunitas tubuh.

Terlebih lagi, teknik pernapasan ini sangat membantu dalam menyembuhkan berbagai penyakit kronis, seperti insomnia, depresi, gangguan pencernaan, sakit kepala karena stres, asma, letih berlebihan, gangguan pernapasan, berbagai jenis kanker, dan penyakit autoimun.

Perlu Diperhatikan saat Melakukan Teknik Pernapasan

- Lakukan teknik pernapasan sesuai yang dianjurkan pada penjelasan, yaitu secara natural dan tidak berlebihan.
- Jangan posisikan perut secara terbalik, yaitu mengempis ketika menarik napas dan mengembang ketika membuang napas.
- Efek dari teknik pernapasan perut sudah dapat langsung dirasakan sejak

awal, tetapi lakukan dengan teratur dan disiplin untuk merasakan khasiat yang lebih besar lagi.

- Dapat terjadi beberapa perubahan fisik dan mental selama pelatihan dengan teknik pernapasan ini. Jika terjadi gejala yang tidak menyenangkan, sebaiknya segera periksakan ke ahlinya.

Tertawa sambil Tepuk Tangan

Bayangkan seorang tentara yang terperangkap di tengah peperangan. Tentara itu merasa sangat ketakutan dan khawatir karena bisa mati kapan saja. Tetapi, ketika dia mendengar seseorang berkata, “Anda bebas dan boleh pulang sekarang,” bagaimana perasaannya? Tentu senang sekali sampai rasanya ingin melompat kegirangan. Sama seperti seorang pasien kanker yang divonis tidak berumur panjang kemudian diberi tahu oleh dokter bahwa “Anda sudah sembuh dan tidak perlu lagi menjalani pengobatan.” Bagaimana perasaan pasien tersebut? Bayangkan juga seorang yang ingin sekali lulus ujian.

Mungkin, mereka semua tanpa sadar akan bertepuk tangan dan mengentak-entakkan kaki karena kegirangan sambil tersenyum lebar. Sambil membayangkan situasi seperti itu, cobalah untuk tersenyum bahagia sambil bertepuk tangan dan mengentak-entakkan atau menggoyang-goyangkan kaki.

Masalah paling penting apa dan ingin Anda selesaikan dengan baik dalam hidup? Bayangkan Anda telah menyelesaikan masalah sesulit apa pun dengan sempurna. Setelah itu, percayalah bahwa apa yang Anda inginkan saat ini juga sudah tercapai. Bagaimana perasaan Anda?

- Sambil merasakannya, cobalah bertepuk tangan sambil berteriak, “Ah~ Senangnya~ Bagus sekali.”
- Posisi yang paling bagus adalah duduk di kursi sehingga bisa mengentakentakkan atau menggoyang-goyangkan kaki dan bertepuk tangan sambil tersenyum lepas.
- Lakukan selama 3-5 menit.



Cara ini sangat berkhasiat untuk penderita depresi, dan insomnia. Selain itu, untuk orang sehat yang tidak berpenyakit apa pun dapat melakukan cara ini sehari tiga kali untuk menjaga kesehatan jiwa dan raga serta mengelola stres.

Buang Pikiran dan Perasaan Negatif

Hati yang dipenuhi oleh pikiran dan perasaan negatif disebut stres. Pikiran dan perasaan negatif yang bersarang di hati dalam jangka waktu lama dapat mengganggu kesehatan. Cara ini bertujuan untuk membuang dan mengosongkan semua pikiran dan perasaan negatif, serta mengisi hati hanya dengan hal yang positif. Bisa dikatakan, cara ini sangat mudah untuk menghilangkan pikiran negatif dengan cepat.

- Ketika pikiran negatif datang, cobalah tanya kepada diri sendiri, “Siapa yang mendatangkan pikiran ini?”
- Saat itulah, Anda tersadar bahwa jawabannya adalah “Aku!”
- Setelah itu, tanyakan juga, “Dari mana datangnya ide bernama ‘aku’?”
- Seketika itu pula semua pikiran Anda akan hilang.

Mengapa bisa demikian? Itu karena semua pikiran berakar dari “aku”. Jika fokus pada akar semua pikiran, yaitu “aku”, maka tidak ada pikiran lain yang akan datang selain “aku ada”. Cara ini terbilang sangat mudah dan sederhana, tetapi sangat manjur agar semua pikiran dapat hilang dengan seketika. Jika Anda melakukan meditasi mendalam dengan berpikir “dari mana datangnya ide bernama ‘aku’?”, maka semua pikiran akan dikosongkan karena ide “aku” yang merupakan akar dari semua pikiran akan hilang.

Cara ini disebut **pembersihan keakuan**. Ketika “aku menjadi bersih dan murni kembali, hati dan pikiran pun akan tenang dan mencapai keharmonisan.

Cara lain untuk membuang pikiran dan perasaan negatif adalah bertanya kepada diri sendiri ketika merasakan sesuatu yang negatif, “apakah pikiran dan perasaan ini nyata?” Setelah itu, rasakan bagaimana perasaan Anda ketika muncul pikiran negatif. Terakhir, tanyakan kepada diri Anda “bagaimanakah aku jika pikiran ini hilang dan tidak ada lagi?” Ulangi pertanyaan-pertanyaan tersebut ketika pikiran dan perasaan negatif menghingapi Anda, maka semua itu akan hilang dengan segera dan Anda akan merasa tenang dan nyaman kembali.

Relaksasi dan Imajinasi

Relaksasi dan Imajinasi berkhasiat untuk menenangkan detak jantung dan menurunkan stres. Selain itu, cara ini menghasilkan reaksi yang positif dari seluruh tubuh, khususnya menghilangkan berbagai gejala penyakit dengan memfungsikan sistem kekebalan tubuh dan sistem sekresi bagian dalam tubuh. Cara ini sangat mudah dan sederhana dilakukan oleh siapa pun, tetapi berkhasiat penyembuhan yang sangat luar biasa.

Coba bayangkan hal berikut. Ada sepotong lemon berwarna kuning yang diiris tipis di depan Anda. Lemon tersebut memiliki kandungan air yang sangat banyak dan terdapat dua buah biji. Tusuk lemon itu dengan garpu, dekatkan ke hidung Anda, lalu coba cium aromanya. Aroma apa yang tercium? Kemudian, taruh lemon tersebut di dalam mulut Anda dan kunyah pelan-pelan. Bagaimana rasanya? Jika Anda terbuai dalam bayangan tersebut, Anda akan mengecap lidah dan mengerutkan dahi. Padahal, sebenarnya, sekarang tidak ada lemon di dalam mulut Anda dan reaksi tersebut hanyalah efek dari imajinasi semata.

Prinsip penyembuhan melalui **Relaksasi dan Imajinasi** adalah membayangkan bahwa pasien sudah mengalami kesembuhan sehingga imajinasi tersebut memberikan energi yang mengalir ke seluruh tubuh sehingga tubuh merasakan suatu perubahan. Khasiat pengobatan dengan cara ini semakin besar jika pasien benar-benar percaya bahwa kesembuhan yang mereka dapatkan dalam imajinasi sudah terwujud dalam kehidupan nyata.

1. Pilihlah tempat yang tenang dan posisi tubuh yang nyaman untuk melakukan Relaksasi dan Imajinasi. Anda boleh duduk atau berbaring, kemudian pejamkan mata.

2. Lakukan Pernapasan Perut secara perlahan-lahan.

3. Setiap menarik napas panjang, katakanlah “relaks” di dalam hati.

4. Bayangkan semua bagian tubuh Anda, dari kepala hingga ujung kaki, menjadi relaks.

5. Selanjutnya, bayangkan diri Anda berada di dalam lingkungan atau alam yang sangat menyenangkan. Tempat apa pun bisa Anda gunakan dalam imajinasi Anda. Bayangkan Anda berada di tempat tersebut selama 2-3 menit.

6. Untuk penderita kanker, pikirkan di mana kanker itu bersarang di tubuh Anda, lalu bayangkan bahwa kanker tersebut sangat lemah dan terdiri dari sel-sel yang kacau. Percayalah bahwa sel kekebalan tubuh dan pertahanan tubuh Anda sangat kuat dan mampu membunuh seluruh sel kanker tersebut sampai bersih dan tidak ada lagi.

7. Jika Anda sedang menerima pengobatan kimia, kemoterapi, atau radiasi, bayangkan bahwa semua pengobatan itu akan berhasil membunuh semua sel kanker sehingga tidak bersisa lagi di dalam tubuh, dan yang ada hanyalah sel-sel sehat yang membuat tubuh Anda menjadi jauh lebih sehat.

8. Jika Anda merasa gejala penyakit di bagian tubuh mana pun, bayangkan bahwa pasukan sel darah putih akan menghilangkan seluruh gejala penyakit tersebut. Bayangkan juga semua masalah yang terjadi pada tubuh Anda akan menghilang dan tubuh akan pulih secara perlahan-lahan.

9. Sekarang, bayangkan bahwa yang Anda punya adalah tubuh yang telah pulih dan sehat tanpa penyakit apa pun.

10. Selanjutnya, tentukan tujuan yang ingin sekali Anda capai dalam kehidupan. Bayangkan tujuan tersebut sudah tercapai dan Anda bersenang-senang dengan keluarga atau temanteman Anda. Berikan pujian kepada diri Anda sendiri yang telah mencapai kemenangan atas pemulihan kesehatan dan tercapainya tujuan hidup Anda.

11. Sekarang, siap-siap buka mata dan sadarkan diri bahwa Anda sedang berada di sebuah kamar atau ruangan.

12. Buka mata dan kembali pada kegiatan rutin Anda.

Jika belum berhasil melakukan Relaksasi dan Imajinasi sesuai langkahlangkah tersebut, Anda dapat mencoba cara berikut.

- Gambarkan diri Anda sebagai orang yang sudah mencapai tujuan Anda.
- Selalu lihat gambaran diri Anda tersebut dari dekat sambil berkata dalam hati, “Gambaran ini adalah saya” dengan percaya diri.
- Anda dapat menempelkan gambar tersebut di dinding atau langit-langit, bisa juga membawanya ke mana pun Anda pergi sambil sesekali melihatnya. Dari cara-cara tersebut, yang terpenting adalah Anda harus benar-benar percaya bahwa apa yang Anda inginkan sudah tercapai.

Relaksasi dan Imajinasi tidak hanya digunakan untuk mengembalikan kesehatan, tetapi juga dapat diterapkan dalam setiap hal yang Anda inginkan. Mengapa menurut saya cara ini efektif? Karena, cara ini punya sistem penyembuhan yang sempurna dan menciptakan pertahanan tubuh yang kuat.

Relaksasi dan Imajinasi berkhasiat untuk berbagai jenis penyakit kronis, seperti kanker, AIDS, gejala penyakit akut, stres, penyakit autoimun, hipertensi, penyakit jantung, stroke, penyakit kulit yang parah, dan radang sendi.

Harus Diperhatikan ketika Melakukan Relaksasi

dan Imajinasi

- Tidak dianjurkan untuk pasien penderita penyakit kronis dalam kondisi berhalusinasi.
- Langkah-langkah tersebut dapat diulangi beberapa kali jika Anda ingin melakukannya secara teratur dan rutin 2-3 kali sehari.
- Anda dapat melakukannya sambil dokter atau teman membacakan urutannya. Jika sudah ingat, sebaiknya lakukan sendiri.
- Latihan ini dapat menyengol kejiwaan di masa lalu saat pengobatan sebelumnya sehingga hal ini harus diperhatikan lebih lanjut.

Meditasi Cahaya

Cara ini pertama kali dianjurkan oleh seorang dokter dari Prancis bernama Godefroy, dan merupakan salah satu cara Relaksasi dan Imajinasi yang telah dijelaskan sebelumnya. Jika pasien melakukan cara ini bersama keluarga dan dokter, maka khasiatnya akan semakin terasa. Tetapi, bukan berarti pasien, keluarga, dan dokter harus melakukan meditasi ini secara bersamaan dalam satu tempat yang sama. Meditasi ini dapat dilakukan di tempat yang berbedabeda, tetapi harus dilakukan dengan sering dan terus-menerus. Meditasi Cahaya mempunyai langkah-langkah yang sangat mudah dan sederhana.

1. Bisa dilakukan sambil duduk; untuk pasien, lebih baik dilakukan sambil berbaring. Pertamamata, pejamkan mata, baik secara perlahan-lahan maupun langsung terpejam.

2. Setelah meregangkan seluruh tubuh, lakukan Pernapasan Perut perlahan (sekitar 1 menit).

3. Lupakan pikiran tentang pernapasan dan bayangkan ada cahaya yang menyinari ubun-ubun kepala Anda. Warna cahaya itu memberikan kenyamanan bagi Anda. Tak peduli cahaya itu berwarna apa (bayangkan sekitar 1 menit).

4. Sekarang, cahaya tersebut masuk ke dalam kepala Anda melalui ubun-ubun. Seluruh bagian di dalam kepala Anda dipenuhi oleh cahaya (bayangkan sekitar 1 menit).

5. Cahaya tersebut melewati leher, kemudian mengalir ke kedua bahu, lalu memenuhi sampai ujung jari tangan. Setelah itu, kembali melewati leher, lalu memenuhi seluruh bagian dada. Dari kepala hingga dada hanya ada cahaya (bayangkan sekitar 1 menit).

6. Cahaya tersebut turun ke perut secara perlahan-lahan dan memenuhi bagian perut. Kepala hingga perut dipenuhi cahaya yang sangat berlimpah (lakukan sekitar 1 menit).

7. Sekarang, cahaya menjalar ke kedua paha, lalu turun ke kedua kaki. Cahaya melimpah ruah dari kepala sampai ujung kaki (bayangkan sekitar 1 menit).

8. Bayangkan tubuh Anda menghilang dan yang ada hanyalah cahaya. Jika tubuh tidak ada, maka penyakit juga tidak ada. Yang ada hingga saat ini hanya cahaya (bayangkan sekitar 1 menit).

9. Sekarang, bayangkan cahaya itu menyebar ke semua arah dan mengarah ke luar. Semua cahaya tersebut keluar dan memenuhi angkasa. Angkasa menjadi cerah dan dipenuhi oleh cahaya terang (bayangkan sekitar 1 menit).

10. Kini, tak ada satu pun materi di dalam tubuh Anda. Tubuh Anda hanya dipenuhi sinar kehidupan abadi. Sinar tersebut adalah kehidupan sejati Anda (bayangkan sekitar 2 menit).

11. Bayangkan angkasa menjadi satu-satunya kehidupan sehingga Anda dapat memaafkan, menerima, dan mencintai segala hal. Rasakan cahaya kehidupan yang menyimpan cinta yang besar tersebar luas ke seluruh angkasa (tidak ada batas waktu).

Tujuan latihan ini adalah tetap dapat merasakan cahaya yang dibayangkan meskipun telah membuka mata. Yang paling ideal adalah berlatihlah sesering mungkin, bahkan sangat bagus jika 24 jam sehari tanpa henti. Akan tetapi, jika melelahkan, sebaiknya lakukan latihan ini paling sedikit pagi hari setelah bangun tidur dan malam hari sebelum tidur.

Beberapa tahun lalu, saya menyampaikan metode ini kepada para pasien. Hampir semua pasien saya menyukai cara ini dan sangat membantu dalam pengobatan. Cara ini tidak hanya membantu pasien yang sakit, tetapi juga membantu memulihkan segala keluhan yang tiba-tiba terjadi saat melakukan aktivitas sehari-hari. Sakit, kecelakaan, dan berbagai nyeri yang kita rasakan dalam kehidupan ini layaknya kegelapan. Oleh karena itu, diperlukan satu cahaya kehidupan untuk menghilangkan semua kegelapan tersebut.

Berlutut 40 Menit

Dilakukan dengan cara berlutut dengan kedua tangan mengatup. Pastikan dua ruas jari tengah masing-masing tangan harus saling menempel. Untuk jari lainnya, setidaknya satu ruas jari saling menempel. Angkat tangan setinggi wajah dengan lengan membentuk sudut siku. Tahan posisi ini selama 40 menit. Cara ini adalah cara yang baik dan berkhasiat meski dilakukan sekali dalam sehari. Lakukan cara ini secara teratur dalam waktu yang telah ditentukan setiap harinya untuk mendapatkan khasiat yang luar biasa.

Posisi kedua telapak tangan setinggi wajah dan lengan membentuk sudut siku sehingga lebih tinggi daripada jantung adalah untuk membantu peredaran darah. Waktu peredaran darah tubuh manusia adalah 19-23 detik untuk satu putaran. Jika ingin terjadi 100 putaran, dibutuhkan 1.900-2.300 detik. Oleh karena itu, 40 menit adalah waktu yang tepat untuk melakukan gerakan ini.

Posisi berlutut juga harus diperhatikan. Pastikan tulang belakang lurus dan tubuh bagian kanan-kiri seimbang. Sistem saraf simpatik dan sistem saraf parasimpatik seimbang sehingga cairan tubuh, oksigen, dan alkali dalam kondisi netral.



Anda juga dapat melakukan Meditasi Cahaya sambil berlutut selama 40 menit. Bayangkan cahaya mengalir dari langit, lalu masuk melalui tangan yang berfungsi sebagai antena. Cahaya tersebut mengubah kegelapan yang ada di dalam tubuh tersebut menjadi terang sehingga seluruh tubuh Anda hanya dipenuhi oleh cahaya.

Metode Keyakinan

Cara ini dilakukan dengan cara berdoa dan dilanjutkan dengan menyenandungkan lagu, ayat, atau mantra sesuai dengan agama atau kepercayaan Anda. Hal yang penting adalah **harus ada kepercayaan** yang tak Anda ragukan sama sekali untuk memperoleh khasiatnya. Jika Anda pura-pura atau berusaha keras untuk percaya, tidak akan ada khasiat yang Anda rasakan.

Ketika mengucapkan doa, jangan katakan, “Tolong sembuhkan saya”, “Saya harap, saya bisa sembuh”, atau “Saya percaya bahwa saya bisa sembuh.” Ucapkanlah **katakata positif dan penuh syukur** bahwa Anda sudah menerima suatu berkah, seperti, “Terima kasih karena saya sudah sembuh.” Percaya dan sebarkan berita bahwa pengobatan sudah selesai dan Anda telah sembuh meski tubuh masih merasakan sakit. Kepercayaan dalam hati mengenai kesembuhan Anda akan membawa kesembuhan pada tubuh Anda sehingga tubuh pulih kembali dan merasa lebih sehat.

Salah satu cara agar tidak terlepas dari keyakinan ini adalah melepaskan fokus tubuh dari penyakit dan membawanya ke tujuan yang lebih besar. Anda dapat melakukannya sambil berkata dalam hati, “Sekarang, semua penyakit sudah sembuh. Jadi, saatnya mengarahkan diri ke tujuan dan mimpi yang sangat ingin saya raih dalam kehidupan ini.” Begitu muncul keyakinan dari dalam hati, kita akan menemukan tujuan yang tepat untuk diri kita. Keyakinan itulah yang akan membantu kita mencapai tujuan tersebut secara nyata dan merupakan salah satu Program Avatar atau simbolisasi yang paling bermanfaat.

Program Avatar dikembangkan oleh seorang psikolog pendidikan asal Amerika Serikat bernama Harry Palmer. Program ini sekarang dipakai di seluruh dunia. Dalam Program Avatar, terdapat teknik *body handling rundown*. Teknik ini untuk menyatukan jiwa dengan tubuh sehingga timbul keyakinan bahwa “tubuh adalah saya” dan fokus pikiran hanya tertuju pada subjek saya. Teknik ini juga memberitahukan cara bagaimana melepaskan dan menyatukan jiwa dengan tubuh. Melalui teknik ini, kita dapat merasakan bahwa jiwa kita bukanlah tubuh yang terdiri dari berbagai materi, melainkan sebagai bentuk keabadian. Sifat asli kehidupan adalah kekal tanpa dihentikan oleh kematian.

Teknik *body handling rundown* ini juga membantu mengubah perasaan yang tidak diinginkan di dalam tubuh. Perasaan tubuh yang tidak menyenangkan, sebenarnya adalah halusinasi perasaan yang datang dari dalam tubuh. Untuk menghilangkannya, diperlukan keyakinan agar tubuh

tidak kehilangan keharmonisannya kembali. Jika Anda menyadari adanya perasaan tidak menyenangkan di tubuh, segera kembalikan ke perasaan yang Anda inginkan.

Mendaki Gunung untuk Meredakan Amarah dan Mendapat Berkah

Cara ini dijelaskan pada bagian pertama Program Avatar. Jika dilakukan dengan benar, Anda akan mendapatkan khasiat yang luar biasa, sama seperti mukjizat. Tempat yang baik untuk melakukan metode ini adalah jalan pegunungan, jalan hutan, atau tangga. Ayunkan kaki Anda selangkah demi selangkah sambil melakukan:

1. Tentukan arah dan tempat tujuan perjalanan Anda.
2. Bayangkan bahwa setiap langkah menuju tempat tujuan adalah ketakutan, pikiran, dan perasaan cemas yang menghantui Anda. Masukkan juga hal yang tidak Anda sukai, sesuatu yang tidak bisa Anda ucapkan, perasaan berdosa, sesuatu yang ingin Anda yakini, sampai semua usaha yang pernah Anda lakukan tetapi belum mencapai hasil yang maksimal.
3. Pikirkan dalam-dalam “panjangnya waktu” di tempat tujuan Anda.
4. Dalam perjalanan pulang, langkahkan kaki sambil memikirkan siapa saja dan berkata di dalam hati, “Hiduplah dengan bahagia.”
5. Lepaskan semua kejadian dan pikiran di masa lalu dan melangkahlah ke depan sambil bersyukur atas semua keadaan dan berkah yang ada saat ini.

Melepaskan Doktrin yang Mengikat

Metode ini juga diungkapkan dalam Program Avatar bagian pertama. Jika menerapkan metode ini dalam kehidupan sehari-hari, maka akan memberikan bantuan yang besar pada pemeliharaan jiwa dan raga. Buang doktrin yang selama ini mengikat pikiran Anda ke tempat semula. Lakukan ini sesering mungkin, maka Anda akan mendapatkan hasil seperti berikut ini, bahkan bisa lebih dari ini.

- Anda dapat menghilangkan doktrin dalam satu waktu.
- Anda dapat memikirkan solusi dengan baik.
- Doktrin yang mengikat Anda akan hilang.
- Rasa sakit juga akan hilang.
- Tidak ada lagi gangguan, dan perasaan Anda akan menjadi tenang.
- Anda akan terlepas dari tekanan masa lalu.
- Sudut pandang Anda akan berubah (perubahan prioritas).

Langkah untuk melakukan metode ini adalah sebagai berikut. Tentukan satu bagian atau masa yang sensitif dalam kehidupan Anda.

1. Deskripsikan bagian atau masa tersebut secara terperinci sampai fokus Anda terpusat pada doktrin yang ada di bagian itu.

2. Deskripsikan juga apa saja yang berada di sekitar bagian atau masa sensitif tersebut sampai doktrin yang mengikat Anda meninggalkan bagian itu.

3 Lakukan langkah tersebut sampai Anda mendapatkan lebih dari satu hasil yang telah dijelaskan sebelumnya.

* Harus ada persiapan matang agar dapat melakukan metode ini secara terus-menerus dalam waktu yang panjang. Teknik ini bisa menggetarkan dan membuka luka lama, tetapi Anda tidak boleh mudah menyerah dan pesimistis. Diri Anda lebih kuat dibandingkan apa pun. Lakukanlah sampai selesai dan Anda akan mendapatkan hasilnya.

Pemulihan Hati melalui Bersyukur

Metode ini merupakan modifikasi dari “perjalanan syukur” yang terdapat dalam buku *Fakta Kehidupan*. Pemulihan Hati melalui Bersyukur dapat dilakukan pada siang atau malam hari dalam suasana temaram cahaya sebatang lilin untuk mendapatkan khasiat yang jauh lebih besar.

Tujuan metode ini adalah memulihkan hati untuk **berterima kasih dengan tulus** kepada kedua orangtua, pasangan, dan kerabat keluarga. Terlebih lagi, membuat kita bisa mencintai dan menerima kembali orang-orang yang pernah memberikan kesulitan kepada kita.

1. Duduklah dalam posisi yang nyaman. Pertama-tama, pikirkan kedua orangtua Anda sambil memandang lilin. Berterima kasih dan bersyukurlah, lalu katakan dengan nyaring dan berulang-ulang, “Terima kasih, Ayah. Terima kasih, Ibu.” Air mata Anda akan mengalir jika Anda melakukannya dari hati yang terdalam.

2. Setelah orangtua, lanjutkanlah berterima kasih kepada pasangan, kerabat keluarga, dan siapa saja yang pernah menyulitkan kita. “Saya mencintai kalian semua. Terima kasih.” Katakanlah itu dengan nyaring dan berulang.

3. Lakukan selama satu jam terlebih dahulu, kemudian Anda dapat meneruskannya sesuai keinginan.

Jangan lakukan metode ini jika masih ragu-ragu dan pesimistis “bisakah saya melakukannya?”. Anda harus tahu kekuatan yang terdapat di dalam katakata dan maknanya sangatlah kuat.

Latihan Murah Hati

Latihan Murah Hati terinspirasi dari Program Avatar bagian satu.

Latihan ini dibuat dari prinsip “kejujuran pada diri sendiri berlanjut pada sikap murah hati kepada sesama”. Dengan sering melakukan Latihan Murah Hati, siapa pun akan merasakan hati yang tenang dan damai. Banyak orang yang telah melakukan latihan ini mendapatkan manfaat berupa kemurahan hati yang semakin banyak disebarkan kepada sesama. Murah hati merupakan salah satu bentuk rasa cinta yang kita tunjukkan kepada orang lain.

Latihan Murah Hati dapat dilakukan di mana saja tempat banyak orang berkumpul, seperti taman, tempat kerja, sekolah, dan sebagainya. Akan lebih baik jika dilakukan di tempat yang orang-orangnya tidak saling berdekatan.

Latihan ini juga dapat dilakukan bersama untuk meningkatkan pengertian dan saling memahami di antara pasangan dan keluarga, atau dengan orang-orang yang membebani Anda di masa lalu dan masih diingat sampai sekarang.

Lakukan latihan melalui lima tahap seperti berikut untuk orang yang sama.

- **Pertama**

Tanamkan doktrin mengenai orang itu dan katakan kepada diri Anda sendiri. “Dia sama seperti saya, mencari kebahagiaan dalam kehidupannya.”

- **Kedua**

Tanamkan doktrin mengenai orang itu dan katakan kepada diri Anda sendiri. “Dia sama seperti saya, mencoba untuk menghindari kesusahan dalam kehidupannya.”

- **Ketiga**

Tanamkan doktrin mengenai orang itu dan katakan kepada diri Anda sendiri. “Dia sama seperti saya, benar-benar menyadari kesedihan dan kesepiannya.”

- **Keempat** Tanamkan doktrin mengenai orang itu dan katakan kepada diri Anda sendiri. “Dia sama seperti saya, ingin memenuhi kebutuhan dirinya.”

- **Kelima**

Tanamkan doktrin mengenai orang itu dan katakan kepada diri Anda sendiri. “Dia sama seperti saya, sedang belajar mengenai

kehidupan.”

PRAKTIK TERAPAN



Pijat Perut

Dari banyak pasien yang diperiksa di klinik dalam jangka waktu yang lama, pasien yang kondisi kesehatannya semakin memburuk biasanya memiliki perut yang dingin dan keras atau mereka akan kesakitan jika ditekan sedikit saja. Khususnya jika ditekan di daerah sekitar pusar dengan tangan, hampir kebanyakan pasien akan merasa kesakitan parah. Orang yang tidak merasa kesakitan dan terasa lembut ketika perutnya ditekan adalah orang yang se-hat, sedangkan orang yang merasa kesakitan dan terasa keras saat perutnya ditekan dipastikan adalah orang yang kesehatannya memburuk. Dengan begitu, dapat dikatakan bahwa **perut adalah cermin yang menunjukkan keadaan kesehatan seseorang.**

Mengapa perut bisa keras dan dingin, dan mengapa terasa sakit jika ditekan? Itu karena adanya kontraksi saraf yang disebabkan oleh rasa gugup, kelelahan, terlalu banyak makan, dan stres. Juga, disebabkan oleh ketidakselarasan sarafsaraf autonom, pencemaran dan gangguan aliran darah,

bakteri probiotik dalam sistem pencernaan melemah, serta penyumbatan feses. Oleh karena itu, **membuat perut menjadi lebih hangat dan lembut** serta menghilangkan rasa sakitnya adalah hal yang sangat penting untuk memperbaiki kesehatan dan pengobatan seluruh penyakit.

Caranya sangat sederhana dan mudah.

- Pagi-pagi, saat terbangun dari tidur atau malam hari sebelum tidur, dalam keadaan telentang atau duduk bersandar pada kursi, rabalah perut, khususnya di bagian sekitar pusar, lalu tulang iga, dan bagian samping badan yang menyentuh kedua sikut juga diraba dan ditekan-tekan.

- Jika ada bagian yang dirasa sakit, lebarkan tangan, lalu kelima ujung jari memijat-mijat dengan menekan bagian tersebut secara halus.

- Jika bagian perut hingga ke samping ditekan-tekan, lalu tangan melakukan pijatan di bagian yang sakit, akan bisa terasa gejala sakit tersebut hilang sedikit demi sedikit.



Tentu saja, untuk membuat perut menjadi lebih lemas dan hangat, serta meredakan rasa sakit, diet dan Terapi Vegetarian—lalu Terapi Panas dan metode pengobatan lain yang akan dibahas selanjutnya—dianjurkan untuk dilakukan secara bersamaan. Akan tetapi, **Pijatan Perut** harus dibiasakan secara teratur setiap pagi.

Jika ada waktu luang siang hari, kebiasaan memijat perut juga sangat efektif untuk pemulihan kesehatan dan meredakan penyakit. Nah, jika anggota keluarga lain atau perawat memberikan pijatan perut secara merata saat waktu luang, ini juga akan menjadi bantuan yang sangat bermanfaat.

Terapi Panas

Keadaan tubuh yang dingin merupakan penyebab dari seluruh penyakit dan juga menjadi salah satu hal besar yang menyebabkan orang-orang masa kini kesehatannya memburuk dan terkena penyakit. Keadaan tubuh yang dingin adalah keadaan saat dari jantung hingga ujung tangan dan kaki terasa dingin, kemudian bagian perut bawah, bagian samping hingga pinggang juga ikut terasa dingin. Hal ini disebabkan oleh aliran darah yang tidak baik.

Bagian tubuh seseorang yang memiliki penyakit akan terasa dingin jika disentuh, dan itu menunjukkan bahwa tubuhnya dalam keadaan sakit. Seseorang yang hatinya (*lever*) tidak sehat, akan terasa dingin jika bagian hatinya disentuh. Seseorang yang perutnya tidak sehat, akan terasa dingin jika perut bagian atasnya dipegang, dan seseorang yang terjangkit penyakit pada rahim atau kandung kemih juga akan terasa dingin jika perut bagian bawahnya diraba.

Itu semua disebabkan oleh aliran darah tidak lancar pada bagian yang terkena penyakit. Jadi, sangatlah penting menjaga tubuh dalam keadaan hangat karena akan memperbaiki aliran darah. Dengan begitu, tubuh akan terobati secara alami.

Dalam keadaan tubuh yang dingin, pembuluh darah akan menyusut dan membuat aliran darah menjadi tidak lancar. Jika keadaan ini terus berlangsung, sel tidak akan bisa dibekali oleh nutrisi makanan, enzim, dan oksigen yang cukup sehingga menurunkan kekebalan tubuh.

Hal yang menyebabkan tubuh menjadi dingin, antara lain, rasa tegang, stres, dan konsumsi makanan atau obat-obatan yang berlebihan. Rasa tegang dan stres yang berlebihan akan membuat tubuh menjadi tambah lelah dan akhirnya akan menimbulkan gangguan aliran darah. Jadi, dalam keadaan yang seperti ini, sangatlah baik jika beristirahat dan mencoba untuk menghilangkan rasa tegang. Kemudian, jika hati dalam keadaan tenang, saraf autonom akan membuat sistem saraf simpatik menjadi tinggi dan pada akhirnya aliran darah akan menjadi lancar.

Dengan begitu, orang yang memiliki keadaan tubuh yang dingin harus belajar mengendalikan stres dan juga harus memiliki kebiasaan makan dan hidup teratur. Berolahraga cukup dan mandi air hangat juga melancarkan peredaran darah. Gejala tubuh dingin parah yang terjadi pada pasien yang terjangkit kanker, penyakit kronis, penyakit autoimun, atau penyakit alergi seperti atopi, asma, dan alergi rinitis sangat membutuhkan terapi panas yang berkelanjutan.

Terapi Panas (*heat therapy*) adalah terapi yang membuat organ-organ

tubuh menjadi hangat. Dengan Terapi Panas, sistem imunitas, sistem peredaran darah, sistem saraf, sistem hormon, dan lainnya akan menjadi aktif bekerja.

Pasien yang terjangkit kanker atau penyakit kronis memiliki keadaan organ tubuh yang kekurangan energi. Agar bisa mengasup energi dari luar tubuh dengan mudah, ada cara termudah, yakni dengan Terapi Panas. Dalam keadaan hangat, darah dan cairan dalam tubuh akan mengalir dengan lancar dan nutrisi makanan dan oksigen akan tersalurkan ke seluruh penjuru tubuh sehingga energi akan tersampaikan. Dengan begitu, sistem organ tubuh akan berjalan dengan baik.

Di antara organ-organ tubuh yang ada, kelenjar timus, hati, limpa, usus kecil, ginjal, tulang panggul, dan telapak kaki memiliki hubungan yang erat dengan sistem kekebalan dan ketahanan tubuh. Untuk melancarkan fungsi organ-organ kekebalan dan ketahanan tubuh ini, kita dapat melakukan Terapi Panas pada posisi organ-organ tersebut. Dengan begitu, aliran darah yang menjadi lebih baik dan daya kekebalan tubuh juga akan meningkat.

Pengobatan dengan Terapi Panas ini dapat dilakukan sendiri dengan mudah, tetapi pasien dengan penyakit serius dapat dibantu oleh anggota keluarga yang lain atau perawat. Tanpa alat yang mengeluarkan gelombang elektromagnetik, Terapi Panas dapat dilakukan dengan beberapa jenis alat kompres. Jika tidak ada juga, dapat menggunakan handuk yang dihangatkan alat setrika atau batu garang/eragon.

- Siapkan alat kompres hangat minimalis atau alat setrika (yang digunakan di rumah atau untuk perjalanan), atur suhu panasnya.
- Hangatkan handuk.
- Tempelkan handuk hangat di atas pakaian dalam atau langsung di atas kulit, lalu lakukan pijatan kecil.
- Keseluruhan waktu kompres hangat adalah sekitar 15-30 menit. Untuk satu posisinya, dibutuhkan waktu sekitar 1-2 menit atau sampai pasien merasakan puas hingga pindah ke posisi lain.

1. Kelenjar timus: 1-2 menit. Di bawah antara leher dan tulang selangka terdapat kelenjar timus. Coba berikan kehangatan atau dipijat-pijat.

2. Hati: 1-2 menit. Bagian hati yang menyentuh sikut tangan kanan ditekan secara meluas, lalu dari bagian hati ke arah pusar

dikompres hangat sambil ditekan-tekan dengan mengarah ke kandung kemih.

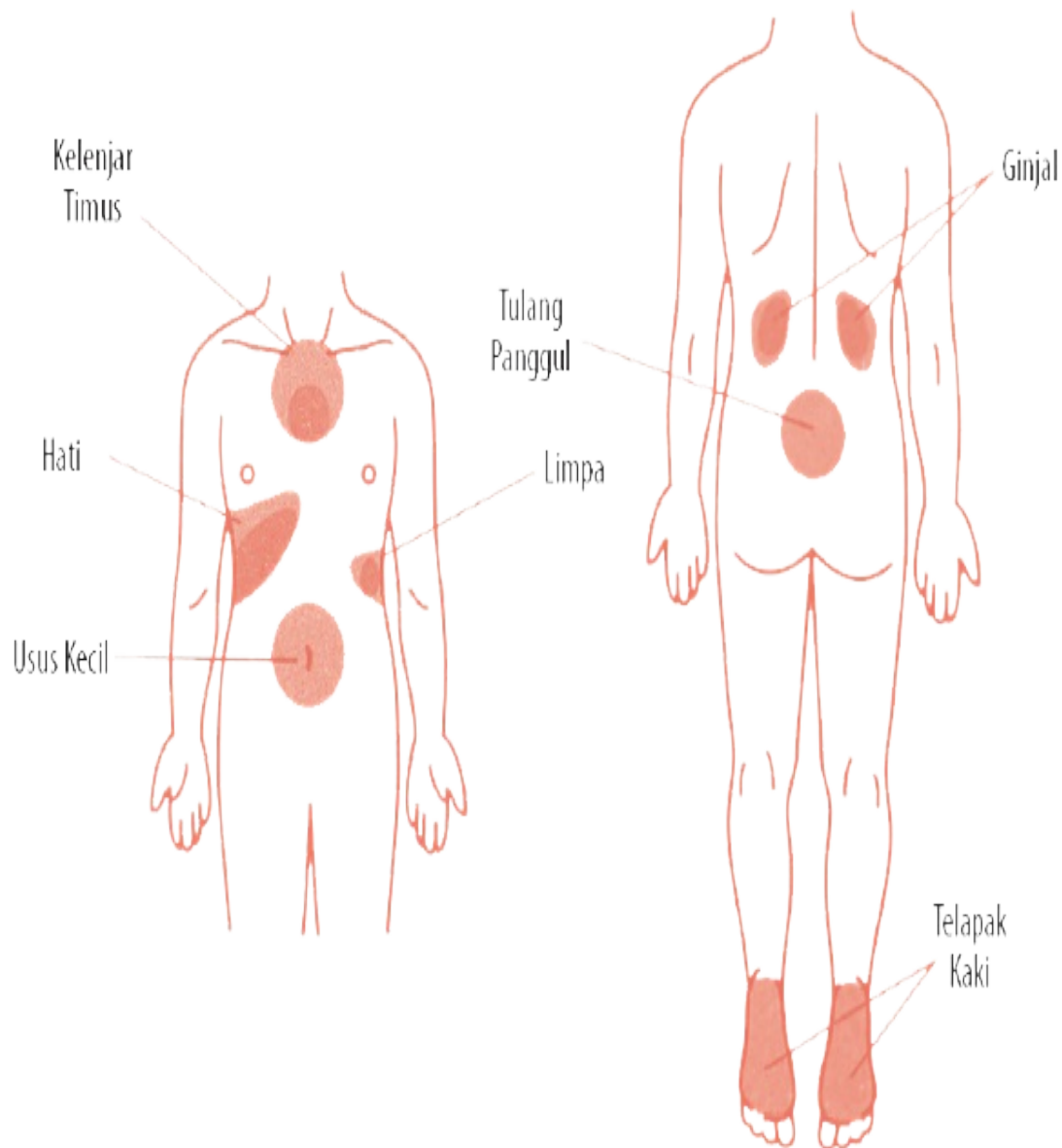
3. Usus kecil: 1-2 menit. Berikan rasa hangat di daerah sekitar pusar. Jika tubuh dalam keadaan dingin, dari bagian bawah pusar hingga bawah perut perlu dihangatkan juga.

4. Limpa: 1-2 menit. Bagian yang menyentuh sikut tangan kiri adalah limpa. Coba hangatkan bagian ini.

5. Kedua ginjal: 1-2 menit. Tubuh bagian belakang, dari atas pinggang hingga tulang iga yang paling ujung merupakan daerah ginjal.

6. Tulang panggul: 1-2 menit. Bagian tulang berbentuk segitiga yang berada di pinggul adalah tulang panggul.

7. Telapak kaki: 1-2 menit. Bagian telapak kaki dihangatkan hingga akhirnya benar-benar terasa hangat.



Sangatlah baik jika langkah nomor 1 hingga 7 tersebut dilakukan tiga kali dalam sehari secara berulang atau lebih banyak lagi.

Bagi pasien kanker atau pasien yang memiliki gejala dingin yang parah, sangat baik jika Terapi Panas ini dilakukan **dua kali pada pagi dan malam hari** dengan suhu panas sekitar **70° Celsius**. Saat ini, Terapi Panas juga dilakukan dengan alat khusus yang mengeluarkan sinar infra merah, tetapi tidak mengeluarkan gelombang elektromagnetik. Alat ini digunakan selama 20-30 menit pada pagi hari dan 20-30 menit malam hari dengan memancarkannya ke seluruh tubuh hingga mengeluarkan keringat akibat suhu panas. Terapi ini penting dilakukan bagi pasien kanker bersamaan

dengan Terapi Mandi Cuaca yang akan dijelaskan berikutnya. Ada hasil riset yang mengatakan jika suhu dinaikkan 1 derajat Celsius saja, daya kekebalan tubuh akan meningkat menjadi 5 sampai 6 kali lipat.

Saat melakukan Terapi Panas ini, ada baiknya juga jika kita mencoba untuk mengendurkan rasa tegang dan mencoba pula untuk auto-sugesti diri kita. Misalnya, berpikir bahwa sel-sel kanker yang ada di dalam tubuh akan ikut meleleh dengan banyaknya keringat yang keluar akibat Terapi Panas dan akhirnya hanyalah sel-sel sehat yang tertinggal di dalam tubuh kita. Jadi, jika melakukan Terapi Panas, kita yakin bahwa “penyakit di tubuhku akan hilang dan aku akan menjadi sehat sempurna!”

Terapi Mandi Cuaca (Terapi Oksigen, Terapi Udara)

Melepaskan baju, membiarkan kulit menyentuh dan menyerap udara luar disebut **mandi cuaca**. Melalui kulit, zat sampah yang ada dalam tubuh akan dikeluarkan dan akan terjadi penyerapan oksigen dan nitrogen dari luar tubuh sehingga kulit akan menjadi lebih bersih, aliran darah mengalir dengan lancar, dan tubuh menjadi sehat.

Terapi Mandi Cuaca dan Terapi Panas merupakan terapi paling penting untuk pengobatan kanker. Salah satu penyebab terbesar kanker adalah karbon monoksida yang terpendam di dalam tubuh. Oleh karena itu, orang yang biasa melakukan Terapi Mandi Cuaca akan berusaha mengeluarkan karbon monoksida dan menyerap oksigen segar sehingga mereka tercegah dari penyakit kanker. Pasien kanker juga akan terbantu proses pengobatannya secara alami jika melakukan Terapi Mandi Cuaca 7 sampai dengan 10 kali dalam sehari. Tidak hanya mencegah kanker, terapi ini juga sangat efektif untuk asma bronhitis, reumatik, penyakit jantung, penyakit mag kronis, penyakit ginjal kronis, gangguan pencernaan, alergi, dan penyakit kulit kronis.

Di rumah, setelah membuka jendela lebar-lebar dan membiarkan udara segar masuk, lepas semua baju yang dipakai. Setelah menyelimuti tubuh dengan handuk atau selimut, buka dan tutup secara berulang agar tubuh bersentuhan langsung dengan udara. Dapat dilakukan sambil duduk atau tidur telentang. Untuk orang yang sehat, hal ini dapat dilakukan sendirian, tetapi bagi orang yang terjangkit penyakit parah, dapat meminta bantuan orang lain.

Terapi ini bagus dilakukan pada pagi-pagi saat subuh atau malam hari sebelum tidur bagi orang yang sehat. Akan tetapi, bagi pasien, baik juga dilakukan pada siang hari. Waktu 30 menit adalah untuk satu kali melakukan dan jika ingin melanjutkannya lagi, harus beri selang waktu atau jeda 30 menit juga. Setelah melakukan Terapi Udara, bagus jika langsung mandi. Akan tetapi, setelah mandi, tidak dianjurkan langsung melakukan Terapi Udara, tetapi tunggu dahulu minimal satu jam.

Jika melakukan Terapi Udara secara rutin, akan terlihat beberapa respons perkembangan yang sebenarnya tidak apa-apa. Misalnya, gangguan kulit atau gatal-gatal. Namun, respons tersebut merupakan tanda proses pembuangan zat sampah dan racun* yang ada dalam tubuh melalui kulit sehingga tidak

* Dikenal dengan nama "Herxheimer Reaction", yaitu reaksi yang menimbulkan gejala-gejala seperti penyakit (atau bisa juga berupa kondisi penyakit yang diderita menjadi seperti semakin parah), tetapi

sebenarnya, ini adalah saat tubuh sedang melakukan detoksifikasi dan sedang dalam proses penyembuhan diri atau *self-healing*.—Peny.

Tabel Waktu Melakukan Terapi Mandi Cuaca

No	Waktu Tanpa Pakaian Saat Jendela Terbuka	Waktu Tubuh Terselimuti Handuk
1	20 detik	1 menit
2	30 detik	1 menit
3	40 detik	1 menit
4	50 detik	1 menit
5	60 detik	1 menit 30 detik
6	70 detik	1 menit 30 detik
7	80 detik	1 menit 30 detik
8	90 detik	2 menit
9	100 detik	2 menit
10	110 detik	2 menit
11	120 detik	Memakai baju dan berselimut sambil tiduran, lalu istirahat selama 2-3 menit.

perlu mengkhawatirkannya dan lama-kelamaan akan menghilang. Setelah melakukan terapi udara, perasaan akan lebih segar, badan akan terasa lebih ringan dan rasa lelah juga akan hilang.

Moksibusi pada Dada Bagian Depan

Saya mempelajari Moksibusi pada Dada Bagian Depan dari dokter spesialis penyakit dalam Jepang, Doktor Ando pada 1980-an. Karena memberikan efek yang sangat bagus, saya banyak mengajarkannya kembali. Terapi ini khususnya sangat membantu penyakit-penyakit kronis, seperti penyakit jantung jenis apa saja, ketegangan pada saraf simpatik, gangguan pencernaan akut, penyakit asam lambung, depresi, insomnia, gejala gangguan kecemasan, gangguan rasa panik, psikosomatisme, gejala rasa lelah kronis, migrain, rasa tegang dan stres, sering merasa mual, dan amandel.

Siapa pun dapat melakukannya dengan mudah di rumah. Jika ada anggota keluarga lain, dapat meminta bantuan; tetapi jika tidak ada, terapi ini bisa dilakukan sendiri sambil berkaca.

1. Pada titik tengah bertemunya garis penghubung buah dada depan dengan tengah pembagi badan, di situlah titik yang dapat merasakan sakit ketika ditekan dengan tangan. (Posisi badan dalam keadaan tidur, badan lurus telentang.)

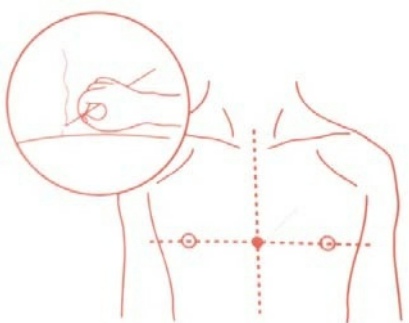
2. Pada titik tersebut, *moksa* sebesar setengah butir nasi diletakkan dan dibakar menggunakan lilin.

3. Pada tempat yang sama, besaran yang sama, *moksa* diletakkan dan dibakar. Satu harinya menghabiskan 20-50 buah.

4. Langkah ini dilakukan minimal satu bulan. Untuk penyakit jantung dan depresi, Moksibusi ini dapat dilakukan satu bulan atau lebih dan tidak akan memberikan efek buruk sama sekali.

Tak ada efek samping dan bahaya, tetapi, terkadang, timbul nanah di sekitar *moksa* diletakkan. Namun, karena tidak menimbulkan alergi, daerah tersebut tidak perlu dibersihkan dengan alkohol. Meskipun pada awalnya berbekas, akhirnya bekas akan menghilang juga, dan terapi ini harus tetap dilakukan secara rutin.

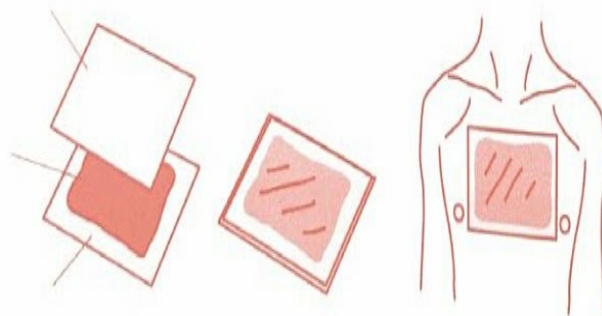
Sampai saat ini, saya terus mengajarkan terapi ini kepada banyak orang dan ini sangat membantu. Tidak ada orang yang mengalami efek samping sama sekali. Yang penting, harus menggunakan cerutu (wol) *moksa* yang lembut dan harus sebesar setengah butir nasi, tidak boleh lebih. Oleh karena memberikan rasa yang cukup panas, *moksa* tidak boleh dibiarkan dalam waktu lama. Hal ini sungguh sangat penting diperhatikan.



Kompres Moster

Kompres Moster (tapal dengan moster) sangat efektif untuk radang paru-paru, tuberkulosis, bronkitis, sakit tenggorokan, batuk, asma, penyakit saraf, dan lainnya. Terlebih lagi sangat baik untuk pasien kanker. Jika dilakukan pada wilayah yang terjangkit tumor selama dua sampai dengan tiga kali, ukuran tumor tersebut akan terlihat mengecil. Terapi ini memiliki reaksi panas yang dapat mengecilkan ukuran tumor layaknya efek yang dipancarkan oleh sinar radiasi. Hal ini pernah dipresentasikan oleh dosen Universitas Osaka Jepang, Dr. Gooda.

1. Buat adonan dari serbuk moster (*mustard*) dan tepung terigu dengan takaran 1:1 yang dicampur dengan air hangat. Saat membuat adonan, air hangat dengan suhu 55° Celsius adalah yang paling efektif. Air dingin dengan suhu di bawah 30° Celsius tidak akan memberikan efek apa pun.
2. Di atas plastik, adonan diratakan tipis seperti adonan roti, kemudian ditutup dengan kain biasa atau kain kasa di atasnya.
3. Bagian kain ditempelkan pada permukaan kulit. Namun, sebelum ditempelkan, oleskan dahulu vaselin atau gel lidah buaya untuk melindungi kulit.



4. Setelah 1 atau 2 menit, lihat bagaimana keadaan ruam pada kulit. Jika kemerahan, harus langsung dilepas. Pada bagian yang dikompres, akan bisa dirasakan langsung rasa panas yang mengalir. Jika dibiarkan, lama-lama akan menimbulkan gangguan pada kulit, jadi jangan terlalu dipaksakan. Kompres dapat dipindah-pindahkan ke bagian tubuh yang lain.
5. Setelah selesai, ada baiknya bagian kulit yang dikompres dibersihkan dengan kain lap yang hangat dan diolesi kembali dengan vaselin atau gel lidah buaya.

Rendam Kaki dengan Air Hangat

Rendam Kaki dengan Air Hangat sangat efektif untuk penyakit panas (seperti demam atau flu), penyakit jantung, pembengkakan pada tangan dan kaki, insomnia, atau lainnya. Khususnya jika anak kecil terjangkit demam, jangan langsung mengonsumsi obat penurun panas, redakanlah dengan terapi ini.

Setelah buang air besar sehabis mengonsumsi oralit, terapi ini bisa dilakukan dan demam akan menghilang.

1. Isi ember dengan air hangat bersuhu 40° Celsius (untuk anak kecil 38° Celsius). Kemudian, bagian kaki sampai betis direndam dan bagian tubuh yang bersandar ke lantai ditutup selimut sehingga mengeluarkan panas dan berkeringat.
2. Setiap lima menit, tambahkan air hangat dan menaikkan suhunya menjadi 43° (untuk anak kecil 40° saja) dan rendam kaki selama 20 menit (anak kecil 15 menit).
3. Biasanya, tubuh akan mengeluarkan banyak keringat. Akan tetapi, jika tidak mengeluarkan keringat, tidak perlu sampai 20 menit (anak kecil 15 menit). Setelah kaki dikeluarkan dan selimut dilipat, rendam kaki selama 1-2 menit dalam air dingin.
4. Setelah selesai merendam dengan air hangat, kaki dapat dilap atau mandi dengan air yang sedikit hangat. Kemudian, minum air hangat atau teh hangat yang mengandung garam atau vitamin C. Setelah minum, tubuh harus diistirahatkan dengan tidur-tiduran atau benar-benar tidur nyenyak.



Pijat Air Garam

Air garam sangat efektif untuk mengobati gejala gatal-gatal atau alergi pada kulit. Jika terapi ini dilakukan sekali dalam sehari selama satu bulan penuh, akan efektif untuk mengobati gejala alergi kulit seperti gatal-gatal dan atopi. Namun, tentu saja, jika dibarengi dengan diet, makan ala vegetarian, dan Terapi Mandi Cuaca, akan lebih efektif lagi.

1. Masukkan garam laut atau garam sanghai sebanyak 5 sendok makan ke dalam air hangat sebanyak 2 liter. Lalu, aduk dan didihkan dalam suhu 100° Celsius. Ingat, garam yang digunakan bukanlah garam halus putih, melainkan garam laut.
2. Air garam lalu didinginkan hingga suhu 40° Celsius. Kemudian dipijat-pijatkan dari kepala hingga ujung kaki. Jika air garam ini dipijatkan pada bagian yang gatal, rasa gatal tersebut lama-lama akan menghilang.
3. Setelah melakukan pijatan selama 15-20 menit, mandilah dengan air hangat. Pada saat ini, sabun tidak boleh digunakan. Yang penting adalah setelah mandi, bekas mandi tidak langsung dikeringkan dengan handuk, tetapi menunggu hingga tubuh menjadi kering sendiri. Kemudian, kita akan bisa merasakan tubuh dan perasaan yang lebih bersih.

Terapi Bekam

Terapi Bekam adalah terapi menggunakan kop yang menggunakan sifat tekanan isapnya. Terapi ini akan membuat pembuluh darah yang ada pada kulit melebar dan memperlancar aliran darah, serta akan menghangatkan suhu tubuh. Jika Terapi Bekam diaplikasikan pada bagian tubuh yang bergejala dingin, pasien akan bisa merasakan bahwa kulitnya akan berubah menjadi lebih hangat.

Bekam telah dikenal sejak zaman Hippocrates, seorang ahli pengobatan Barat kuno. Pada saat itu, tanduk sapi dipotong ujungnya dan dilubangi. Kemudian, bagian tanduk yang lebih luas ditempelkan pada kulit dan pada bagian yang lebih kecil akan diisap dengan mulut. Terapi ini digunakan juga di negara-negara Timur.

Saya mempelajari terapi ini dari Doktor Ando, ahli penyakit dalam dari Jepang. Saya sudah mengaplikasikan terapi ini kepada pasien-pasien sejak dua puluh tahun lalu dan terapi ini benar-benar menunjukkan efek yang sangat hebat. Cukup dengan kop bekamnya saja, terapi ini dengan mudah dapat dilakukan antar-sesama anggota keluarga dan tidak menghasilkan efek samping. Terapi ini juga sangat efektif untuk segala gejala penyakit, penyembuhan sehabis kecelakaan, radang sendi, penyakit kulit seperti atopi, infeksi jamur kronis, eksem, gangguan lever, gangguan jantung, penyakit ginjal, penyakit tumor di segala bagian tubuh, obesitas, dan penyakit kronis lain.

Terapi Bekam ini memberikan reaksi yang bervariasi ke tubuh kita. Terapi ini akan **membuka pori-pori udara pada kulit** yang tertutup, yang membuat aktivitas pernapasan lewat permukaan kulit akan menjadi lancar. Dengan begitu, kulit akan menjadi lebih cerah dan aktivitas paru-paru pun menjadi lebih lancar. Terapi ini juga membuat racun dan zat-zat sampah keluar dari dalam tubuh melalui pori-pori kulit dan kelenjar lemak. Jika terapi ini digunakan pada bagian tubuh yang sakit akibat darah tersumbat dan tidak bisa mengalir, aliran darah pada bagian tersebut akan menjadi lancar dan penyakitnya pun akan menghilang.

Dengan pori-pori kulit yang lebih lebar, terapi ini juga akan membuat ekskresi urine menjadi lebih lancar. Ini sama saja dengan pipa kaca yang diisi air, tetapi bagian atasnya ditutup dengan tangan sehingga airnya tidak mengalir ke bawah, tetapi jika tangan dilepaskan dari atasnya, air akan mengalir dengan deras. Jika terapi ini dilakukan secara rutin, zat-zat racun pada tubuh akan keluar melalui pori-pori kulit, dan zat-zat itu juga akan terbuang dengan urine yang menjadi lebih banyak, lebih berbau, dan

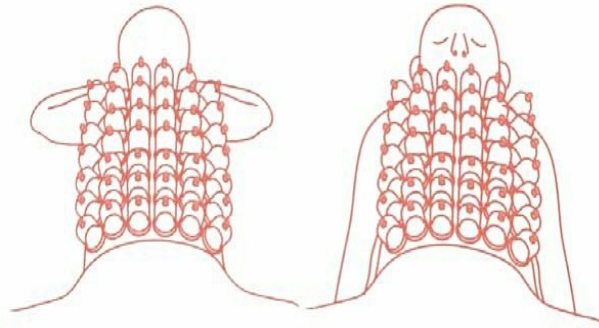
warnanya juga menjadi lebih gelap.

Kop bekam dapat digunakan pada seluruh bagian tubuh atau hanya pada bagian yang terasa sakit atau gatal saja. Pada orang sehat, kop bekam tidak akan membuat warna kulit berubah dan tidak menghasilkan darah. Namun, pada tubuh yang mengandung banyak zat racun sampah atau dirasakan tidak sehat, bekam akan menghasilkan reaksi seperti warna kulit yang merah gelap, bintik-bintik sebesar biji wijen, dan nanah, serta juga terasa sakit pada bagian yang diisap atau bahkan terasa pegal-pegal pada seluruh tubuh.

Cara-cara yang akan dijelaskan berikut ini adalah cara bekam yang diaplikasikan pada seluruh bagian tubuh dan didiamkan selama kurang lebih 40 menit.

1. Pada hari pertama, dalam keadaan tubuh telungkup, beberapa kop bekam dipasang pada seluruh bagian punggung dan kaki. Sebelumnya, tubuh dimandikan dengan air hangat, lalu dalam keadaan yang masih lembap, kulit diolesi vaselin. Kemudian, pasang kop bekam pada bagian punggung badan dengan rapat. Saat pertama kali memasangnya, kop bekam ditarik sedikit dengan kadar rasa sakit yang ringan dan didiamkan.
2. Setelah lima menit, kop bekam diberi tekanan isap yang lebih kuat dengan menariknya lebih kencang. Rasa sakit yang timbul akibat kencangnya bekam tidak perlu ditahan. Bekam akan dengan segera menghilangkan rasa sakit pada bagian tubuh yang bermasalah.
3. Lalu, setelah lima menit, kop bekam ditarik lagi dengan lebih kencang.
4. Dengan cara seperti ini, dokter harus mengamatinya selama 40 menit dari dekat dan kop bekam dipastikan terpasang dengan benar. Saat ini, yang harus diperhatikan bukanlah perubahan warna kulit, melainkan cairan yang keluar dari pori-porinya. Pada orang yang tubuhnya mengandung banyak zat racun, cairan nanah atau darah yang keluar akan lebih kental dan besar. Saat sebesar butir kacang, kop bekam harus segera dilepaskan. Jika dibiarkan terlalu lama, cairan yang keluar akan bisa sebesar kacang almond dan kop bekam akan penuh dengan cairan yang berisi racun dan zat sampah tersebut. Akibatnya, kulit akan rusak dan terasa sakit sehingga harus cepat-cepat dilepaskan. Untuk bagian kulit yang tidak mengeluarkan cairan, tetap biarkan saja.
5. Setelah 40 menit, semua kop bekam dilepas. Lalu, bagian tubuh diolesi gel lidah buaya dan dipijat-pijat ringan.
6. Istirahat selama satu hari, kemudian keesokan harinya dengan cara yang sama, bagian punggung badan dipasangi bekam kembali. Saat cairannya

keluar dari kulit, kop bekam harus segera dilepaskan. Jika cara ini terus dilakukan dengan rutin, pada suatu saat, kulit tidak akan mengeluarkan reaksi apa pun meskipun bekam terus dilakukan selama 40 menit. Ini menunjukkan bahwa pengobatan telah selesai untuk punggung badan.

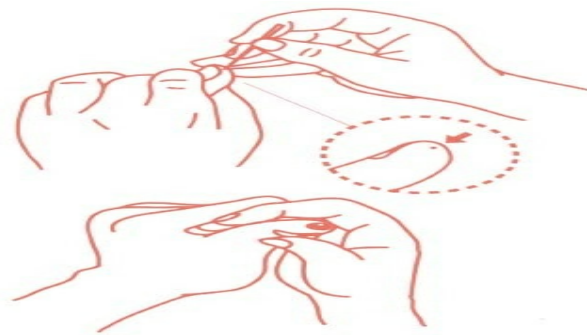


7. Setelah itu, putar badan menjadi posisi telentang, lalu pada bagian dada, perut, dan kedua kaki dipasangi kop bekam. Langkah-langkah yang dilakukan sama dengan langkah-langkah yang diterapkan untuk bagian punggung badan.

Menusuk Jari dengan Jarum

Ini merupakan pengobatan dengan cara menusuk jari dengan jarum yang sudah disterilkan dan mengeluarkan darahnya. Sejak dahulu, cara pengobatan ini sudah dilakukan di dalam keluarga sebagai pengobatan darurat pertama. Bagian jari yang ditusuk adalah bagian ujung jari yang paling tebal, sekitar 2 milimeter dari ujung kuku.

Saat terkena serangan jantung tiba-tiba, demam tinggi, kehilangan kesadaran, sesak napas atau keadaan darurat lainnya, kita cukup menusukjari dan mengeluarkan darahnya saja. Menusuk Jari dengan Jarum sangat membantu anak-anak yang terkena demam tinggi atau orang yang terkena masuk angin secara tiba-tiba. Orang yang jatuh pingsan atau hilang kesadaran secara tiba-tiba juga dapat terbangun dengan segera. Serangan jantung atau jatuh pingsan secara tiba-tiba disebabkan oleh suhu tubuh yang memanas atau aliran darah yang tersumbat. Oleh karena itu, jika panasnya diturunkan atau aliran darah dibuat lancar dengan menusuk salah satu bagian tubuh, gejala penyakit akan menghilang.



Jika kesepuluh jari ditusuk dan dikeluarkan darahnya, terkadang darah keluar terus-menerus dan terkadang tidak keluar darah sama sekali. Tidak akan ada masalah jika darah terus dikeluarkan dari jari. Meskipun darah banyak dikeluarkan dengan menekan-nekan jari terus-menerus, akhirnya akan berhenti. Darah yang keluar dari ujung jari dapat dianggap sebagai darah sia-sia yang mengalir dari dalam tubuh. Bagi orang yang tiba-tiba jatuh pingsan dan tidak mengeluarkan darah meskipun jarinya ditusuk jarum, itu disebabkan oleh pembuluh darah pada ujung jari tangan dan kakinya mengecil sehingga darah tidak bersirkulasi. Pada orang yang meninggal, ujung tangan dan kakinya terasa dingin. Dari hal itu kita bisa melihat bahwa jika tubuh tiba-tiba jatuh, maka artinya darah pada tangan dan kaki tidak bersirkulasi dengan benar. Saat darah tidak keluar meskipun sudah ditusuk, coba untuk **menekantekan bagian pundak hingga tangan bagian bawah 2 atau 3 kali** dan darah akan mulai mengalir.

Orang yang tiba-tiba jatuh karena lumpuh atau orang yang merasakan nyeri di dada karena otot tiba-tiba kaku, darahnya harus dikeluarkan dengan menusuk-nusuk sepuluh jari tangan dan kakinya selama menunggu ambulans datang. Pertolongan pertama ini dapat mengatasi keadaan darurat dan dalam beberapa kejadian, orang yang dianggap meninggal pun dapat dihidupkan kembali. Di klinik pengobatan, saya berharap kegiatan Menusuk Jari Tangan dan Kaki dapat dilakukan karena memiliki efek positif yang sangat besar. Pasien yang terjangkit rasa pusing yang parah atau yang merasakan nyeri pada tangan dan kakinya sangat cocok dengan cara pengobatan ini. Jika dibarengi dengan makan ala vegetarian dan terapi diet, efeknya akan menjadi lebih besar.

Terapi Minyak

Mari saya kenalkan dengan Pijat Minyak dan Kumur Minyak.

Pijat Minyak (*oil massage*) adalah teknik memijat seluruh tubuh dengan menggunakan minyak, khususnya minyak wijen atau minyak zaitun. Pijat Minyak memberikan efek yang baik untuk relaksasi otot, menghilangkan rasa otot sakit, menenangkan saraf yang tegang, menghilangkan kelelahan dan stres, meningkatkan aktivitas sirkulasi darah dan limfa, meningkatkan energi, meningkatkan kekebalan tubuh, dan menghilangkan racun. Pijat Minyak juga membantu seseorang agar bisa tidur dengan lelap. Tidak hanya itu, Pijat Minyak dilakukan dengan berfokus pada bagian tubuh mana yang harus diperhatikan sehingga akan meningkatkan kesehatan jiwa kita juga.

Jika **mandi dengan air hangat terlebih dahulu** sebelum melakukan Pijat Minyak, efeknya akan bisa dirasakan lebih besar untuk sirkulasi limfa dan untuk menenangkan saraf yang tegang.

- Setelah mandi dengan air hangat, minyak dipanaskan atau digosok-gosok dengan kedua tangan supaya hangat.
- Kemudian, dioleskan dan dipijat-pijatkan pada kulit supaya minyaknya meresap. Pijatan dilakukan dengan lembut.
- Pada bagian tangan atau kaki, pijatan diarahkan panjang mengikuti otot-otot; sedangkan pada bagian sendi, pijatan dilakukan dengan arah seperti menggambar bulatan.
- Agar tubuh menjadi lebih relaks dan rasa lelah cepat menghilang, lebih bagus lagi jika bagian telapak tangan juga dipijat-pijat.

- Kira-kira setelah 15 menit melakukan Pijat Minyak pada seluruh tubuh, barulah bekas minyak dibersihkan dengan mandi air hangat.

Saat melakukan Pijat Minyak, efeknya akan bisa dirasakan lebih besar jika dilakukan bersamaan dengan teknik menjaga tubuh. "Kiat Memelihara Tubuh" ada pada Program Avatar pertama yang akan memberikan efek hati menjadi lebih tenang, rasa tegang menghilang, dan kesehatan membaik.

- Buka baju di tempat yang sekiranya aman dan nyaman bagi diri sendiri, kemudian fokus pada tubuh.

- Tekan-tekan bagian tubuh dan raba dengan lembut, serta ajak berbicara. Tubuh dianggap layaknya hewan peliharaan yang sangat berharga.

- Kemudian, pijat seluruh tubuh dengan ringan dan lembut menggunakan minyak yang hangat.

- Jaga dan periharalah tubuh Anda. Cintai dan maafkan. Mengerti dan memahami semua kekurangan layaknya kita memahami kekurangan yang ada pada orang lain. Tidak mengejek dan tidak menyalahkan diri sendiri.

Kumur Minyak (*oil gurgling*) juga disebut *oil pulling*. Ini adalah cara berkumur dengan **1 sendok makan minyak nabati**, seperti minyak wijen, minyak zaitun, minyak biji anggur, dan minyak *perilla*.

- Begitu bangun tidur pagi hari, dalam keadaan belum sarapan, berkumurlah dengan satu sendok makan minyak.

- Berkumurlah sampai bersuara hingga minyaknya mengalir ke sela-sela gigi dan seluruh rongga mulut.

- Minyak yang dikumur tidak boleh ditelan karena minyak tersebut akan mengental dan itu adalah kumpulan zat racun.

- Setelah 15-20 menit, minyak kumur diludahkan. Kemudian, sterilkan mulut dengan berkumur air hangat.

Setelah berkumur dengan minyak, bakteri yang ada pada gigi dan gusi, serta zat-zat sampah yang ada dalam mulut akan hilang dan kekebalan tubuh

akan meningkat. Kumur dengan Minyak ini baik dilakukan dalam keadaan belum makan apa-apa dan juga dapat dilakukan beberapa kali dalam sehari.

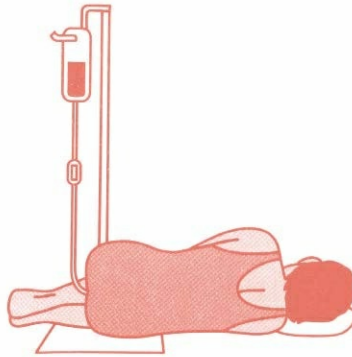
Enema Kopi

Enema Kopi sudah dilakukan sejak zaman dahulu di negara Barat dan terkenal di dunia setelah dikenalkan oleh dokter asal Jerman, Max Gerson pada awal abad ke-20. Terapi ini memiliki efek yang baik karena dapat mengeluarkan zat-zat racun dari dalam tubuh. Saat digunakan sebagai obat pencuci perut, **kafein** yang terkandung dalam kopi akan merangsang hati untuk mengekskresikan racun dan hati akan kembali berfungsi dengan baik. Kopi yang digunakan haruslah **kopi organik**—bebas dari zat-zat kimia yang dipakai dalam industri pertanian dan perkebunan.

- a. Kopi sebanyak 2 sendok makan (36 gram) dicampur dengan air mineral steril sebanyak 1,2 liter, lalu dididihkan pada wadah kaca atau keramik.
- b. Saat mulai mendidih, 3-5 menit kemudian, kecilkan api. Tutup wadah dan dibiarkan mendidih dengan api kecil selama 15 menit.
- c. Setelah itu, matikan api dan biarkan kopi hingga ampasnya mengendap.
- d. Lalu, tuang larutan kopi ke dalam kantong enema. Satu kantong pas untuk 500-800 mililiter.
- e. Setelah kantong enema terisi penuh, pasang selang dan pastikan penguncinya terpasang dengan baik.
- f. Kemudian, buat cairan kopinya sedikit mengalir dan kunci lagi penguncinya. Lalu, pasang kantong enema pada ketinggian, paling tidak, 80 sentimeter dari lantai.
- g. Berbaringlah di lantai di sebelah kanan kantong.
- h. Lumuri selang dengan jel pelicin antara 10-15 cm, kemudian masukkan ke dalam anus dengan hati-hati.
- i. Kendurkan penguncinya dan biarkan cairan masuk ke dalam tubuh. Biarkan larutan mengalir hingga usus besar.
- j. Setelah cairan kopi habis, miringkan posisi tubuh ke arah kanan, lalu tarik kedua kaki ke arah perut. Tarik napas dalam-dalam.
- k. Biarkan posisi tubuh tetap miring hingga 12-15 menit, dan

setelah itu selang bisa dilepas.

Bagi pasien yang terkena kanker, terapi enema kopi bagus dilakukan setiap 4 sampai 6 jam sekali dan saat penyakitnya sudah parah, dianjurkan untuk dilakukan sesering mungkin. Terapi ini dikabarkan hingga sekarang tidak memiliki efek samping apa pun.



Memukul-mukul Tubuh dengan Tongkat Bambu

Ini merupakan cara memijat tubuh dengan menggunakan tongkat bambu. Tubuh dipukul-pukul ringan dengan tongkat bambu yang berbentuk angka tujuh. Dimulai dari telapak kaki, kemudian naik ke bagian kaki; dimulai dari telapak tangan, lalu naik ke bagian lengan, bagian pinggul, perut, punggung, dada, pundak, dan kepala, semuanya dipukul-pukul. Pukulan dilakukan dengan lebih fokus di bagian tubuh yang terasa sakit. Pukulan tersebut dilakukan secara ringan hingga berbunyi “puk, puk”. Saat baru memulainya, pukulan bisa dilakukan dengan ringan. Setelah terbiasa, kekuatan pukulan dapat ditambah.

Memukul-mukul Tubuh dengan Tongkat Bambu memberikan efek penyuplaian oksigen ke dalam tubuh melalui kulit. Ini karena batang bambu lebih kuat dan dapat menghasilkan oksigen dalam jumlah besar. Udara akan tersalurkan ke kulit secara fokus lewat bagian tengah bambu yang bolong. Saat udara terserap, bambu akan menyingkirkan zat sampah yang menempel pada otot dan sel saraf, menyerap karbon dioksida dari dalam tubuh, dan memproduksi oksigen. Dengan begitu, sirkulasi darah akan menjadi sangat lancar.

Saat bambu dipukul-pukulkan ke badan, gelombang tekanan udara akan tersalurkan dan merangsang peningkatan produksi sumsum. Kemudian, gerakan yang timbul akan mengurai racun-racun yang terdapat pada organ dalam dan juga meningkatkan kekuatan pada jaringan saraf. Pada akhirnya, produksi darah pada sumsum akan meningkat dan hormon juga akan bertambah.

Terapi ini juga membantu mencegah osteoporosis dengan meningkatkan kekuatan sendi dan tulang. Kulit juga menjadi lebih kuat dan mencegah adanya kerutan. Selain itu, pukulan ringan dari tongkat bambu akan memberikan rasa segar, sehingga jasmani dan ruhani akan menjadi stabil dan sehat.

Memukul-mukul ringan tubuh dengan tongkat bambu bukanlah hal yang sulit dan siapa pun bisa melakukannya. Terapi ini akan meredakan nyeri, seperti sakit kepala, sakit pinggang, dan kaku pada pundak, serta dapat menyegarkan pikiran jika memukul-mukulkannya pada bagian kepala saat merasa lelah atau kurang fokus. Saat merasakan ketidaknyamanan pada perut atau pencernaan tidak lancar, perut akan mengeluarkan suara “kruuuk” dan setelahnya akan terasa lebih nyaman setelah dipukul-pukul ringan dengan tongkat bambu. Terapi ini juga sangat bermanfaat untuk gangguan fungus usus atau sembelit. Juga memberikan efek yang baik pada insomnia dan

gangguan akibat stres.



Cara Membuat Tongkat Bambu

1. Siapkan bambu yang belum terpotong ujungnya dengan diameter sekitar 3-4 sentimeter.

2. Potong satu batang bambu dengan panjang 50 cm dan satu lagi dengan panjang 13 cm.

Lalu, sambungkan kedua batang ini dengan bentuk seperti angka 7 tegak. Bagian tangan 50 cm, bagian yang untuk memukul 13 cm, lalu bersiku-siku kira-kira 45 derajat.

4. Bagian yang terpotong dibungkus dengan selotip dan buat agar kedua batang tidak copot saat dipakai.

PENGOBATAN ALAMI



Selama puluhan tahun, saya mengaplikasikan terapi-terapi pengobatan yang telah dijelaskan di buku ini kepada pasien-pasien dengan berbagai penyakit. Setelah melakukan riset pengujian, saya memastikan bahwa hasil dari terapis terapi pengobatan tersebut sangatlah aman dan bermanfaat. Berikut ini, saya akan menjelaskan metode penerapan pengobatan yang didasarkan atas jenis penyakit yang diderita banyak pasien kronis.

Hiperlipidemia, Aterosklerosis

Kebiasaan hidup yang dipaksakan dengan stres berlebihan, kelelahan, dan makan yang tidak terkontrol akan membuat saraf-saraf simpatik menjadi tegang dan hormon stres akan keluar secara berlebihan, mengakibatkan

pembuluh darah menyempit. Kebiasaan hidup seperti ini hanya akan menghasilkan kolestrol, lemak jenuh, sel darah merah, dan trombosit yang terlalu banyak sehingga nutrisi berlebihan dan hasil metabolisme membuat darah menjadi keruh. Saat darah yang keruh ini mengalir di dalam pembuluh darah, kolestrol dan zat lemak yang terkandung di dalamnya akan menempel di dinding pembuluh darah.

Zat sampah yang menempel di dinding pembuluh darah ini adalah hiperlipidemia. Jika kondisi hiperlipidemia menjadi serius, pembuluh darah menjadi tidak lentur dan mengeras yang pada akhirnya menimbulkan aterosklerosis. Supaya darah yang keruh dapat mengalir di dalam pembuluh darah yang sempit, zat-zat sampah harus disingkirkan. Kegiatan ini dapat diatur sendiri oleh tubuh.

Pengobatan Alami untuk Hiperlipidemia dan Aterosklerosis

Pola Makan

Tahap 1: Makan Makanan Mentah (kira-kira 10 hari)

- Pada pagi hari minum jus sayuran segar atau minuman fermentasi sayuran atau buah atau segelas teh jahe.
- Pada siang dan malam, makan ala vegetarian dengan sayuran dan buah-buahan segar berupa daun atau jenis akar-akaran, rumput laut, kacang-kacangan, beras merah, dan lain-lain. Tidak memakan sayur atau buah yang dimasak dengan api.
- Jika ada obat yang sedang dikonsumsi, dapat terus dikonsumsi.

Tahap 2: Program Puasa (7-10 hari)

- Makan ala vegetarian diubah dengan hanya meminum jus sayur dan buah, hasil fermentasi sayur dan buah, teh dari jahe atau daun pir, rebung, dan air hangat.
- Program Puasa dapat dilakukan selama 7 hari atau 10 hari bergantung keadaan.
- Pada tahap ke-2 ini, jika ada obat yang sedang dikonsumsi, sebaiknya dihentikan sementara.
- Saat jangka waktunya akan berakhir, sesuai dengan hasil pemeriksaan darah dan saraf, biasanya kondisi tubuh akan menjadi

normal.

Tahap 3: Mengendalikan Makan

- Setelah selesai menyelesaikan Program Puasa, dalam waktu 2 atau 3 hari memakan nasi setengah bubur, lalu setelahnya menyantap bubur selama 2 atau 3 hari.
- Sesudah itu, memakan makanan yang berkuah atau sayur-sayuran untuk penyembuhan.
- Untuk sarapan, menunya adalah jus sayuran mentah, hasil fermentasi sayur dan buah, atau segelas teh jahe.
- Makan siang dan malam diutamakan beras merah, sayuran atau jenis akar-akaran, rumput laut, kacang-kacangan, buah-buahan, dan makanan fermentasi.

Metode makan seperti ini sangat baik untuk pemulihan dan peningkatan kesehatan, serta pencegahan gejala penyakit.

- Cobalah untuk tidak minum air dingin dan menyantap daging, ikan, susu dan makanan olahan susu, telur, gula putih, tepung terigu, beras putih, garam halus, bumbu makanan kimia.
- Sebisa mungkin, meminum air yang bersuhu hangat, tetapi tidak meminumnya 2 jam sebelum dan sesudah makan.
- Makanan juga sebisa mungkin dikunyah dalam waktu lama dan memiliki kebiasaan menikmati makanan dengan hati yang selalu bersyukur.

Olahraga dan Istirahat

Hindari kelelahan dan istirahat yang cukup. Pada siang hari selama 30 menit coba melakukan jalan-jalan santai sambil bermandi cahaya matahari. Pada malam harinya, tidur lebih awal setelah mandi.

Mengelola Hati dan Stres

Mencari dan membiasakan kegiatan yang dapat menghilangkan stres. Misalnya, lepas dari pikiran yang rumit, meredakan rasa tegang atau membayangkan sesuatu yang positif.

Praktik Terapan

Pijat Minyak, Kumur Minyak, dan terapi lain yang bermanfaat.

Berbagi Pengalaman Klinis Hiperlipidemia dan Aterosklerosis

Saya memiliki pengalaman mengobati pasien-pasien yang sedang mengonsumsi obat dalam jangka waktu lama karena terkena hiperlipidemia. Terbukti bahwa dengan membiasakan makan ala vegetarian seperti dijelaskan sebelumnya selama 10 hari, lalu menjalani Program Puasa juga 10 hari, hasil pemeriksaan darah pasien-pasien tersebut menunjukkan kadar kolestrol dan lemak kembali normal. Tentu saja, olahraga, istirahat dan pengaturan stres juga harus dilakukan.

Namun, **makan ala vegetarian dan Program Puasalah** yang paling bermanfaat. Dengan mengonsumsi sayur-sayuran, asupan kalori menjadi menurun. Kolestrol dan lemak akan digunakan untuk menghasilkan energi pada tubuh dan akhirnya darah akan menjadi lebih bersih. Layaknya tumpukan sampah yang dibakar dan hilang sekejap.

Jika kolestrolnya sudah turun, perlukah mengonsumsi obat lagi? Anda cukup **mengubah kebiasaan hidup** lama yang menyebabkan hiperlipidemia dengan mengikuti anjuran kebiasaan hidup yang telah dijelaskan, seperti aturan makan, pengaturan stres, olahraga dan istirahat yang cukup.

Jika Anda tidak tahan ingin mengonsumsi daging, sebaiknya langsung menjalani Program Puasa dengan mengonsumsi sayuran dan buah-buah saja keesokan harinya. Jika Anda terjangkit hiperlipidemia lagi karena kebiasaan hidup yang tidak bisa diatur, segera langsung menjalani makan ala vegetarian dan Program Puasa masing-masing 10 hari.

Saat dirasakan efek hiperlipidemia dan aterosklerosis semakin menghilang, sebaiknya terus jalankan kebiasaan hidup vegetarian selama 3-6 bulan setelahnya. Dengan demikian, kondisi tubuh pasti akan semakin membaik.

Singkatnya, ini adalah anjuran yang paling baik untuk pasien penderita hiperlipidemia dan aterosklerosis, dan menjadi cara awal terbaik untuk mencegah hipertensi, penyakit jantung, dan stroke.

Hipertensi

Sebanyak 95 persen penderita hipertensi adalah penderita **hipertensi esensial atau hipertensi primer**. Disebut esensial karena hipertensi tersebut tidak bisa diketahui sebabnya. Namun, karena jenis hipertensi ini dianggap sebagai penyakit dan terus dicari apa penyebabnya, malah membuat penyebabnya menjadi tidak jelas.

Hipertensi itu sendiri bukanlah sebuah penyakit, melainkan **proses penyembuhan dari tubuh sendiri**. Jika pembuluh darah lentur serta bersih dari sumbatan dan darah dapat mengalir dengan lancar di dalamnya, maka jantung dan pembuluh darah dapat melakukan fungsi sirkulasi dengan baik. Akan tetapi, jika pembuluh darah penuh dengan lemak dan menurunkan kelenturannya sehingga menjadi kaku, maka akan terjadi penyempitan pembuluh darah. Nah, jika di dalam pembuluh darah yang sempit itu mengalir darah keruh dan kental, mau tak mau jantung harus meningkatkan daya pacunya lebih kuat. Misalkan untuk otak yang sangat sensitif dengan oksigen dan ginjal yang membutuhkan banyak darah, jantung dan pembuluh darah harus memacu sirkulasi darah dengan lebih kuat, dan akan menyebabkan tekanan darah meningkat. Inilah yang disebut **hipertensi esensial**.

Tekanan darah yang tinggi bukanlah hal yang salah; darah yang terlalu kental dan pembuluh darah yang menyempitlah yang menjadi salahnya. Tekanan darah yang tinggi memberikan tanda bahwa jantung dan pembuluh darah sedang mengeluarkan seluruh tenaganya untuk mengatasi pembuluh darah yang menyempit dan darah yang mengental.

Mereka berteriak, “Tolong buat darahku menjadi lebih bersih. Tolong bersihkan darah di dalam pembuluh darahku.” Jika darah dibuat bersih, lemak dan plak yang ada pada dinding pembuluh darah dibersihkan, maka teriakanteriakan itu akan menghilang. Jika pembuluh dan darahnya tidak ada masalah, maka sirkulasi darah akan lancar. Dengan demikian, jantung dan pembuluh darah tidak perlu meningkatkan daya pacunya, bukan? Pengobatan hipertensi bertujuan untuk menjernihkan darah, membersihkan pembuluh darah, dan membuatnya menjadi lebih lebar, dan lebih kuat.

Pengobatan Alami untuk Hipertensi

Pola Makan

Tahap 1 : Makan Makanan Mentah (10-15 hari)

- Pagi harinya meminum jus sayuran segar sebanyak 1 atau 2 gelas.

- Makan malam dan siang diganti dengan dedaunan, buah, rumput laut, atau biji-bijian yang dioseng-oseng atau dibuat tepung.
- Bagi penderita hipertensi yang sedang mengonsumsi obat dapat terus meminumnya. Setiap hari tekanan darah diperiksa dan diperhatikan naik-turunnya.

Tahap 2: Program Puasa (10 hari)

- Harus banyak mengonsumsi jus sayuran, hasil fermentasi buah dan sayur, teh jahe, dan air hangat.
- Saat menjalani Program Puasa, penderita hipertensi tidak perlu minum obat penurun tekanan darah karena tekanan darah akan normal. Jadi, coba cek tekanan darah setiap hari. Jika tekanan darah meninggi, obat dapat dikonsumsi untuk sementara, dan saat sudah kembali normal obat harus dihentikan. Saya tidak pernah menemukan hasil tekanan darah tidak normal saat Program Puasa ini dijalankan. Mengapa tekanan darah bisa turun meskipun tidak mengonsumsi obat? Itu karena buah dan sayur menahan asupan kalori yang masuk ke dalam tubuh sehingga membuat zat racun yang tertinggal dalam pembuluh darah mensubstitusi kalori tersebut dan akhirnya pembuluh darah akan menjadi bersih. Jika darah mengalir dengan normal, jantung dan pembuluh darah tidak harus menambah daya pacu mereka, bukan?

Tahap 3: Mengendalikan Asupan Makan

- Setelah Program Puasa selesai, selama 2 atau 3 hari mengonsumsi tim beras merah dan setelahnya dalam waktu selama 2 atau 3 hari juga mengonsumsi bubur.
- Setelah itu, untuk pemulihan, cobalah makan jenis biji-bijian. Kemudian, mengatur menu makan dengan jus buah dan sayur, dedaunan dan akar-akaran serta makanan fermentasi. Aturan makan seperti ini dapat mencegah penyakit dan menstabilkan kesehatan.

Olahraga dan Istirahat

- Pada siang hari, berjalan santai selama 30 menit atau lebih; dan pada malam hari, istirahat dan tidur lebih awal. Dua hal ini akan mengatur kerja saraf autonom dan menghilangkan pembuluh-pembuluh darah yang tegang.
- Olahraga yang dibutuhkan untuk hipertensi adalah olahraga yang bisa memperlancar sirkulasi darah pada pembuluh darah kapiler di dalam tubuh bagian atas. Sebanyak 70% pembuluh darah kapiler berada di tubuh bagian atas. Dengan memperbanyak olahraga pada bagian tubuh atas yang akan memperlancar aliran darah, jantung tidak akan terbebani dan bermanfaat sekali untuk menurunkan darah tinggi.
- Olahraga kaki juga sangat baik untuk penyembuhan hipertensi.
- Mandi dengan Air Dingin dan Air Hangat secara Bergantian juga bermanfaat sekali bagi penderita hipertensi. Saat mandi dengan air dingin, pembuluh darah akan menyempit dan saat mandi dengan air hangat, pembuluh darah akan melonggar. Dengan begini, pembuluh darah akan berulang-ulang menyempit dan melonggar, serta sirkulasi darah akan membaik.

Mengelola Perasaan dan Stres

- Mengatur pernapasan dan memijat-mijat daerah sekitar kuku juga sangat baik untuk mengatasi hipertensi. Melakukan pijatan di daerah sekitar daerah ujung jari dapat menenangkan saraf simpatik yang tegang dan menahan penyempitan pembuluh darah. Dengan cara ini saja, penderita hipertensi akan dapat melihat bahwa tekanan darah dapat dikendalikan dengan baik.
- Mengatur perasaan agar terlepas dari stres juga diperlukan dengan mencoba untuk mengubah situasi perasaan ke arah yang lebih menyenangkan dan melepaskan perasaan yang tidak membuat nyaman, menenangkan rasa tegang dan berimajinasi.
- Bagus juga untuk melakukan jalan-jalan santai saat hati penuh

dengan rasa benci, kemarahan, kekhawatiran, dan ketakutan. Mengatur perasaan pada hipertensi berhubungan dengan aliran darah yang dirangsang oleh saraf-saraf simpatik yang akan berkontraksi mengikuti situasi mental manusia. Jadi, saat terjadi kekacauan perasaan, ada baiknya mengikuti cara ini sehingga diri dan tekanan darah akan lebih tenang.

Praktik Terapan

Jika tubuh dipijat dengan menggunakan minyak pijat saat mandi dengan air hangat atau dingin, rasa tegang akan menghilang dan perasaan akan menjadi lebih segar. Kumur-kumur dengan minyak juga baik dilakukan secara rutin. Cara pengobatan ini akan membantu mencegah pembekuan darah, sehingga aliran darah akan menjadi lebih lancar. Tidak pernah ditemukan efek samping dari pengobatan ini, tetapi jika dengan cara ini tekanan darah tidak juga menurun, bagus juga untuk melakukan Terapi Moksibusi bagi penderita hipertensi kronis.

Berbagi Pengalaman Klinis Hipertensi

Ada banyak sekali pasien dari luar dan dalam negeri yang datang ke klinik saya dengan tujuan ingin berhenti mengonsumsi obat. Pada akhirnya, pasien-pasien itu berhenti minum obat setelah menerapkan langkah-langkah pengobatan yang saya jelaskan. Banyak pasien yang datang ke klinik setelah dianalisis terkena hipertensi dan mendengar bahwa dirinya “harus minum obat seumur hidup mulai dari sekarang”. Setelah melakukan terapi-terapi pengobatan seperti dijelaskan, tekanan darah mereka menjadi normal dan tidak perlu mengonsumsi obat lagi. Jika hidup diatur dengan membiasakan diri dengan makan terkontrol, istirahat, olahraga, dan pengendalian stres, tekanan darah tidak akan kembali meninggi.

Ada banyak orang yang tekanan darahnya kembali meninggi karena kebiasaan hidup yang tidak diatur lagi setelah lama menjaga tekanan darah dengan melakukan diet Tahap 1 dan Tahap 2. Lalu, apakah harus minum obat lagi?

Tidak begitu. Jika menerapkan langkah-langkah yang telah dijelaskan sebelumnya, tekanan darah akan dengan mudah kembali turun. Tekanan darah yang kembali tinggi bukanlah tanda untuk minum obat lagi, melainkan tanda bahwa darah kembali mengental dan terjadi penyempitan pembuluh darah sehingga jantung bekerja lebih berat. Jadi, Anda cukup dengan **kembali membersihkan darah** saja. Dengan begitu, tekanan darah

akan pulih kembali.

Jika dengan Terapi Detoksifikasi tekanan darah tidak juga turun, cobalah berkonsultasi dengan dokter, dan saat itu, mungkin akan dipertimbangkan kembali untuk mengonsumsi obat atau tidak.

Diabetes

Diabetes terjadi karena **hormon insulin** yang membantu proses penggunaan gula darah atau glukosa terlalu sedikit atau tidak bekerja sama sekali. Glukosa menembus membran sel dengan bantuan insulin yang dihasilkan pankreas. Ketika jumlah insulin terlalu sedikit atau tidak berfungsi, glukosa tidak bisa menembus membran sel dan tertinggal di dalam darah yang akhirnya dapat terjadi penumpukan.

Jika keadaan seperti itu dibiarkan saja, pembuluh darah di seluruh bagian tubuh akan melemah dan retina mata serta ginjal akan mengalami kerusakan. Akhirnya, timbul perdarahan yang dapat mengakibatkan kebutaan atau gagal ginjal. Selain itu, juga dapat menimbulkan gangguan saraf pada kaki dan tangan sehingga berkembang menjadi cacat tubuh atau cacat mental. Dengan demikian, kadar glukosa harus dijaga supaya tidak muncul penyakit-penyakit seperti ini.

Ada dua jenis diabetes, yakni, Tipe 1 dan Tipe 2. **Diabetes Tipe 1** adalah keadaan seseorang harus disuntik hormon insulin selama hidupnya karena sel dalam pankreas yang memproduksi hormon insulin tidak berfungsi dan tidak mengeluarkan insulin sama sekali sebab suatu alasan tertentu. Diabetes yang seperti ini hanya berkisar 10% dari keseluruhan jumlah penderita diabetes.

Diabetes yang menjadi permasalahan masa kini adalah **Diabetes Tipe 2**, yaitu keadaan terlalu sedikitnya produksi hormon insulin atau terjadi masalah pada hormon yang mengakibatkan penumpukan glukosa. Sebanyak 90% penderita diabetes adalah penderita dengan Tipe 2, dan Tipe 2-lah yang biasanya disebut sebagai penyakit diabetes.

Pengobatan Alami untuk Diabetes

Pola Makan Tahap 1: Makan Makanan Mentah (10-30 hari).

- Penderita yang sedang mengonsumsi obat penurun kadar gula darah atau yang disuntik insulin, tidak perlu memberhentikannya.
- Pada pagi hari, cobalah untuk minum jus beberapa gelas.
- Untuk siang dan malamnya, banyaklah minum jus dari sayur-sayuran segar. Yang paling penting adalah buah dan sayurnya. Daun-daun dan akar-akaran yang dipotong-potong, lalu ditambahkan dengan cuka, biji wijen yang sudah dioseng-oseng, saus moster, dan bumbu penyedap alami lainnya harus banyak dikonsumsi.

- Kemudian juga mengonsumsi beras merah, atau hasil laut seperti rumput laut, buah-buahan, dan sedikit kacang-kacangan.
- Yang paling utama bagi pasien adalah selama masa ini tidak mengonsumsi makanan yang dimasak dengan api, melainkan buah dan sayuran yang masih benar-benar segar.
- Selain itu, diharapkan tidak mengonsumsi buah yang mengandung kadar gula tinggi seperti buah plum.
- Secara rutin, kadar glukosa dalam tubuh harus diperhatikan.
- Asupan insulin atau obat diabetes dapat disesuaikan dengan mengikuti kadar gula dalam darah. Jika menurun, asupan suntikan dan obat dapat dikurangi.

Selama menerapkan aturan makan ala vegetarian ini, hampir semua pasien diabetes menunjukkan hasil kadar gula dalam darah mereka menurun. Terkadang, ada pasien diabetes yang sedang mengonsumsi obat penurun kadar glukosa, terkena kekurangan gula darah. Saat hal itu terjadi, ada baiknya mengonsumsi 1 atau 2 sendok makan sirop yang dibuat dari biji-bijian sebagai pengganti gula atau madu. Biasanya, aturan makan seperti ini dilakukan 10 sampai 30 hari. Pasien yang kadar gula dalam darahnya sulit diatur, akan mengalami penurunan kadar glukosa dalam kurun waktu 30 hari. Setelah kadar gula dalam darah menjadi normal, harus diputuskan apakah menyetop asupan obat penurun kadar gula darah dan insulin dirasakan tepat atau tidak.

Jika kadar gula darah tidak normal juga meskipun tidak mengasup obat dan insulin, jangan langsung ke Tahap 2, melainkan meneruskan aturan makan sayuran dan buah segar ini. Dalam waktu beberapa hari, kadar gula darah pasti akan menurun. Saat sudah normal, obat dan insulin dihentikan dan silakan mencoba Tahap 2, yakni Program Puasa.

Tahap 2: Program Puasa (kira-kira 10 hari).

- Mengonsumsi jus, hasil fermentasi sayur-sayuran dan buah-

buahan, teh jahe, air hangat, juga meminum obat pencahar.

- Penderita diabetes sangat dianjurkan untuk sering meminum jus buah dan sayuran. Dengan begitu, tidak akan terjangkit gejala kekurangan kadar gula darah. Selama berpuasa, biasanya kadar gula darah akan normal dan stabil sehingga pasien tidak perlu mengasup obat-obatan dan insulin.
- Kadar gula darah dicek secara rutin. Ketika kadar gula darah sangat tinggi, barulah mengonsumsi obat untuk sementara, tetapi saat gula darah kembali normal, asupan obat dapat dihentikan. Saya tidak pernah melihat pasien dengan kadar gula darah yang tetap tinggi saat jangka waktu puasa ini akan selesai. Mengapa bisa? Karena, selama menjalani aturan makan ala vegetarian dan Program Puasa, kadar gula darah dapat diatur meskipun dengan insulin yang berjumlah sedikit saja. Setelah pankreas beristirahat selama asupan makan dibatasi, jumlah insulin yang diproduksi lama-lama akan meningkat dan kinerja insulin akan membaik dengan sendirinya. Setelahnya, jika stres, kelelahan, makan berlebihan, dan kebiasaan hidup yang tidak baik lainnya dapat dihilangkan dengan istirahat, kendali stres, dan membatasi asupan makan dengan mengutamakan sayuran dan biji-bijian, kadar gula dalam darah akan dapat diatur meskipun dengan jumlah insulin yang sedikit sehingga tidak akan menyebabkan diabetes.

Tahap 3: Mengendalikan Asupan Makanan.

- Makan dibatasi 2 sampai 3 hari setelah selesai Program Puasa dengan mengonsumsi tim beras merah.
- Setelahnya, kembali melakukan kebiasaan makan ala vegetarian. Melakukan Terapi Makan dengan hanya sayur dan buah segar selama 3-6 bulan secara terus-menerus adalah hal penting bagi penderita diabetes. Kiat pengobatan diabetes yang paling ampuh adalah tetap mengonsumsi makanan yang tidak dimasak dengan api. Tidak pernah ditemukan satu pun pasien diabetes yang tidak

sembuh setelah membiasakan diri memakan bahan makanan yang masih segar.

Olahraga dan Istirahat

- Pada siang hari, berjalan santai selama 30 menit atau lebih, dan pada malam hari istirahat dan tidur lebih awal. Dua kebiasaan ini sangat penting bagi penderita diabetes. Penyebab
- paling besar diabetes memang dari kebiasaan makan yang berlebihan. Namun, kelelahan dan istirahat yang kurang juga menjadi penyebab penting penyakit ini.
- Olahraga yang bisa memperlancar sirkulasi darah pada pembuluh darah kapiler di dalam tubuh bagian atas adalah yang paling penting. Diabetes biasanya akan menimbulkan gangguan aliran darah sehingga olahraga ini sangat dibutuhkan untuk penyembuhan.
- Mandi dengan Air Dingin dan Air Hangat secara Bergantian juga bermanfaat sekali bagi penderita diabetes untuk memperlancar aliran darah.

Mengelola Perasaan dan Stres

Pengaturan stres dan perasaan sangatlah penting bagi pasien diabetes, sebagaimana ungkapan “Tak ada stres, maka tidak ada diabetes.” Stres dan diabetes memiliki hubungan yang sangat dekat. **Bernapas Dalam** dan **Terapi Kuku Jari** dapat mengendalikan kinerja saraf simpatik dan mengembalikan harmonisasi saraf autonom yang akan membantu memperlancar proses pengobatan diabetes.

Agar bisa terlepas dari pikiran rumit yang menjadi faktor stres terbesar, ada banyak cara untuk mengatasinya, seperti Tertawa sambil Bertepuk Tangan, jalan-jalan santai, dan mengubah perasaan dan pikiran ke arah yang lebih menyenangkan. Banyak penderita diabetes yang mengalami stres berkepanjangan, amarah yang tidak tersalurkan, dan hati yang dipenuhi dengan kegelapan. Di antara mereka, ada banyak yang gagal mengatur perasaan mereka sendiri dan akhirnya terperosok dalam situasi yang kalut. Penyebabnya adalah ketidakmauan diri untuk menerima dan memaafkan apa yang telah terjadi.

Praktik Terapan

Aturan makan yang paling penting untuk penderita diabetes adalah makan buah dan sayur segar. Terapi Makan ala vegetarian ini akan memberikan manfaat yang lebih besar jika dibarengi dengan Terapi Mandi Cuaca. Dengan begitu, pori-pori kulit akan terbuka sehingga karbon dioksida yang ada dalam tubuh akan dikeluarkan, dan oksigen serta nitrogen dari luar akan banyak diresap, yang kemudian digunakan untuk membakar protein yang mengendap di dalam tubuh. Sering melakukan Terapi Panas selama Program Puasa dan mengendalikan asupan makan dengan buah dan sayur segar, akan mempercepat proses pengobatan. Melakukan Pijat Minyak sebelum mandi juga sangat membantu meredakan rasa tegang dan stres.

Berbagi Pengalaman Klinis Diabetes

Begitu banyak pasien diabetes yang—meskipun sudah lama mengonsumsi obat dan suntikan insulin—kadar gula dalam darahnya tidak kunjung kembali normal datang ke klinik saya. Setelah menerapkan langkah-langkah pengobatan yang telah dijelaskan, tak satu pun yang tidak berhasil. Semuanya mengalami penurunan kadar gula darah. Setelah mengendalikan asupan makan dengan buah dan sayuran segar selama 1-2 bulan, sebagian besar dari mereka tidak memerlukan lagi obat penurun gula darah ataupun suntikan insulin. Hasil yang baik seperti ini tentunya harus diniati oleh para pasien itu sendiri dengan menuruti semua tata cara pengobatan dan mengubah kebiasaan hidupnya.

Pada 2009, pasien berumur 70 tahunan lebih yang mengidap berbagai penyakit datang ke klinik saya. Pasien ini mengonsumsi obat diabetes selama 20 tahun dan suntikan insulin selama 5 tahun, tetapi kadar gula darah tetap dalam keadaan tidak normal. Dia pernah melakukan operasi pemasangan *stent* pada arteri koronernya akibat katarak dan serangan jantung. Dia juga tidak bisa merasakan indra peraba pada tangan dan kakinya akibat gangguan saraf sehingga saat berjalan, dia bahkan tidak bisa tahu apakah kakinya menjejak tanah atau tidak. Karena rasa pusing yang berlebihan, dia sulit berjalan dan juga mengidap gangguan lever yang parah sehingga pernah mendapatkan peringatan bahwa dia tidak bisa diobati lagi.

Sudah makan obat sebanyak genggam tangan, tetapi keadaannya tidak juga membaik dan akhirnya dia berpikir bahwa “aku akan segera mati” dan jatuh dalam penyesalan. Saat sudah meninggalkan wasiat dan sudah membagi-bagi warisan untuk anak-anaknya, dia datang ke klinik saya. Sebagai tahap pertama, saya memintanya untuk melakukan Terapi Makan ala

Vegetarian, berolahraga, dan mengendalikan stres selama 20 hari. Pada akhirnya, kadar gula darahnya menurun. Kemudian, obat-obat tidak lagi dikonsumsi dan Tahap 2 melakukan Program Puasa.

Setelah 10 hari Program Puasa, gangguan sarafnya memulih dan akhirnya indranya bisa mulai merasakan sesuatu. Khususnya, setelah dia secara rutin melakukan Olahraga Pelancar Sirkulasi Darah, Mandi Air Hangat dan Dingin secara Bergantian, Terapi Mandi Cuaca, dan 3 bulan Makan Makanan Mentah, semua gejala penyakitnya menghilang. Bahkan, dari rumah sakit yang sebelumnya telah memberikan resep obat diabetes kepadanya, dia diagnosis sehat 100%. Dokter mengatakan bahwa dia tidak perlu mengonsumsi obat apa pun lagi dan terkagum-kagum dengan pemulihannya yang begitu sempurna.

Hasil pemeriksaan jantung dan angiografi pembuluh darah otak, semua menunjukkan keadaan normal. Umurnya sekarang 78 tahun dan dia begitu sehat sehingga, mungkin, membajak sawah 10 hektare pun akan mampu. Flek hitam di wajahnya menghilang, kulitnya menjadi bersih, dan rambut hitamnya pun mulai tumbuh. Selama sisa hidupnya ke depan, dia memutuskan untuk mengonsumsi makanan segar saja. Saat ada pertemuan makan pun, dia selalu membawa bekal yang isinya adalah makanan mentah dan segar, serta tidak mau memakan makanan yang dimasak dengan api. Inilah yang menjadi nilai plus pasien ini. Akhirnya, dia memiliki kebiasaan hidup dengan makan makanan mentah kapan pun dan di mana pun. Pasien yang telah divonis akan meninggal dalam waktu dekat ini telah rela berkorban demi pengobatan alami.

Saya rasa, pasien ini akan bisa hidup hingga umur 100 tahun jika terus membiasakan diri dengan makan makanan segar selama hidupnya. Saya percaya bahwa penderita diabetes yang melakukan Terapi Makan Makanan Mentah secara rutin akan bisa terlepas dari penyakitnya. Yang bisa mengalahkan obat diabetes hanyalah dengan mengonsumsi makanan mentah dan jus sayur atau buah mentah. Jika telah melakukan kebiasaan ini dan ada penderita diabetes mengatakan bahwa penyakitnya juga tidak sembuh, itu adalah hal yang aneh.

Obesitas

Obesitas bukanlah gangguan bentuk tubuh atau kelebihan berat badan saja. Juga merupakan keadaan potensial yang akan menimbulkan penyakit lebih parah lagi. Obesitas harus diartikan sebagai awal penyakit kronis seperti penyakit jantung, hipertensi, diabetes, dan kanker. Jadi, obesitas bukanlah keadaan berat badan berlebihan saja, melainkan keadaan metabolisme tubuh yang sudah rusak.

Obesitas tidak terjadi pada hewan liar. Obesitas hanya terjadi pada manusia. Itu terjadi karena manusia tidak mengikuti alur kehidupan yang sudah ditentukan oleh alam dan akhirnya timbul zat racun dalam tubuhnya. Setiap orang yang mengidap obesitas pasti memiliki racun di darahnya. Jadi, untuk mengatasinya, penderita harus melakukan Program Detoksifikasi dahulu di awal.

Biasanya, orang yang terkena obesitas mengambil solusi dengan berolahraga atau diet untuk mengurangi berat badannya, tetapi akhirnya berat badan akan kembali menjadi naik. Itu karena obesitas bukanlah sekadar kelebihan berat badan, melainkan darah yang beracun dan juga gejala penyakit dingin. Agar terlepas dari obesitas, darah harus dibersihkan dengan detoksifikasi dan suhu dingin pada tubuh harus diusir terlebih dahulu, serta mengubah kebiasaan minum air. Kemudian hasrat untuk selalu mengonsumsi makanan secara berlebihan juga harus dihilangkan. Serta pengalihan stres, kemarahan, kesedihan, dan kebencian juga tidak boleh diarahkan menjadi kebiasaan makan yang berlebihan.

Pengobatan Alami untuk Obesitas

Pola Makan Tahap 1: Aturan Makan Makanan Segar (10 hari).

- Sejak pagi hingga siang hari jangan hanya mengonsumsi air, tetapi meminum jus sayuran saja. Boleh minum hingga beberapa gelas sesuai keinginan. Jus sayuran harus dibuat dengan bagian batang atau akar dan daunnya. Jika bagian daunnya saja yang dimakan, tidak akan bisa mengatasi suhu tubuh yang dingin secara sempurna.
- Siang dan malam harinya diutamakan jus sayuran yang mengandung batang dan daunnya, buah-buahan, dan rumput laut.

Dapat juga memakan biji-bijian yang dibakar atau mentah begitu saja.

- Pada siang hari, sebisa mungkin jangan minum air dan 1 jam setelah makan malam dapat minum air sepuasnya, tetapi hanya air hangat yang dibolehkan. Saat merasa haus siang hari, diatasi dengan jus sayuran saja. Ini adalah poin yang paling penting.

Tahap 2: Program Puasa (10 hari).

- Mengonsumsi jus sayuran segar, hasil fermentasi sayur-sayuran dan buah-buahan, teh jahe, air hangat, dan obat pencahar. Penerapan puasa yang seperti ini bukan ditujukan untuk mengurangi kalori ataupun diet, melainkan untuk mendetoksifikasi racun yang ada di dalam tubuh. Hal yang paling penting untuk mengatasi obesitas adalah menghilangkan racun yang mengalir dalam tubuh.

Tahap 3 : Mengendalikan Asupan Makanan.

- Setelah selesai Program Puasa, selama 2 atau 3 hari mengonsumsi tim beras merah dan setelahnya dalam waktu selama 2 atau 3 hari juga mengonsumsi bubur.

- Setelah itu, untuk pemulihan, coba makan jenis biji-bijian.

- Hingga jam makan siang, hanya meminum jus sayuran segar. Tidak minum air adalah hal yang paling penting.

- Menu untuk makan siang dan malam terutama adalah beras merah, sayuran yang terdiri dari batang dan daunnya, buah-buahan, dan makanan fermentasi. Yang paling bagus adalah mengutamakan menu makanan mentah dan segar pada siang dan malam hari sama seperti Tahap 1.

- Air diminum 1 jam setelah makan malam dan haruslah air hangat. Jika Tahap 1, Tahap 2, dan Tahap 3 terus dilakukan, racun yang ada di dalam tubuh akan habis, suhu tubuh akan menjadi lebih hangat, dan tubuh akan menjadi lebih sehat.

Salah satu ciri penderita obesitas adalah biasa meminum air dingin dan sangat menyukai makanan yang bersifat dingin. Yang dimaksud dengan makanan bersuhu dingin adalah makanan berwarna putih seperti tepung terigu, susu, gula putih, dan nasi putih; sedangkan minumannya seperti kopi dan bir yang mengandung suhu dingin. Seperti salju yang berwarna putih, makanan yang berwarna putih mengandung suhu dingin. Saat memakan es krim atau air dingin yang benar-benar bersuhu rendah dengan makanan berwarna putih, tubuh kita akan ikut merasa dingin. Dengan demikian, seperti menyelimuti tubuh dengan baju tebal kala musim dingin, lemak dalam tubuh akan menebal dan menyelimuti tubuh untuk mencegah tubuh tidak menjadi dingin.

Yang menjadi masalah adalah tubuh yang mendingin bukan kegemukan. Kegemukan terjadi karena lemak yang menebal harus melindungi tubuh dari suhu dingin. Jadi, seperti baju tebal yang dilepaskan saat tubuh kepanasan, jika suhu dingin menghilang, maka lemak dalam tubuh juga akan hilang. Inilah kiat mengatasi penyakit gejala dingin. Jadi, segera hentikan mengonsumsi makanan bersuhu dingin. Khususnya jangan meminum air waktu siang hari. Ini adalah poin yang paling penting. Kemudian, lakukan Terapi Panas untuk menaikkan suhu tubuh.

Olahraga dan Istirahat

- Pada siang hari berjalan santai selama 30 menit atau lebih dan pada malam hari istirahat dan tidur lebih awal. Berjalan sambil berjemur sinar matahari yang hangat adalah olahraga terpenting bagi penderita obesitas. Agar bisa menurunkan berat badan, banyak orang yang melakukan olahraga dengan lebih giat, tetapi hal itu bukanlah hal yang bagus. Olahraga yang seperti ini justru dapat menimbulkan stres. Jadi, berjalan santai dengan hati yang tenang dan tidur lebih awal adalah cara terbaik.
- Olahraga yang terpusat di atas pergelangan kaki adalah yang paling bermanfaat untuk obesitas.
- Mandi dengan air hangat juga akan mengusir suhu tubuh yang dingin sehingga saraf simpatik akan bisa terkendali dan bekerja secara harmonis dengan saraf autonom yang akan bermanfaat dalam proses pemulihan.

Mengelola Perasaan dan Stres

- Mengatur pernapasan dan memijat-mijat daerah sekitar kuku sebanyak 5 kali sehari secara rutin. Melakukan pijatan di daerah sekitar daerah ujung jari dapat menenangkan saraf simpatik yang tegang dan bermanfaat untuk detoksifikasi tubuh dan hati. Dengan cara ini, ada orang yang menurunkan berat badannya hingga 10 kilogram.
- Meredakan rasa tegang dan imajinasi juga sangat baik untuk dilakukan. Jika bernapas dalam-dalam beberapa kali, rasa tegang yang dirasa tubuh bisa reda. Setelah itu, cobalah yakin dan bayangkan bahwa bentuk tubuh yang Anda inginkan telah terwujud. Lalu, saat terbangun pada pagi hari dan sebelum tidur, berasumsilah bahwa “sekarang aku sudah langsing”. Dengan begitu, Anda akan membentuk kembali tubuh Anda yang baru.

Praktik Terapan

Dalam pengobatan obesitas, Terapi Panas juga diperlukan. Yang paling penting adalah **menghangatkan 7 titik kekebalan tubuh**. Jika dilakukan secara rutin, suhu dingin yang mengendap dalam tubuh akan teratasi dan lemak yang menyelimuti tubuh juga akan menghilang.

Sebelum melakukan Rendam Setengah Tubuh dengan Air Hangat, ada baiknya melakukan Pijat Minyak atau Kumur Minyak. Saat ini, ada baiknya juga jika kita menghargai dan menganggap tubuh kita layaknya anak, yakni menerima dengan lapang dada kegemukan yang sebelumnya kita benci dan ingin kita hilangkan. Menganggap bahwa itu hanyalah hasil dari cara mengatasi segala masalah yang selalu menempel pada diri kita. Bentuk tubuh gemuk yang kita benci sebelumnya direlakan dan disayangi. Dengan begitu, permasalahan lemak pada tubuh akan teratasi.

Terapi Bekam juga sangat bermanfaat bagi tubuh. Pasang kop bekam pada seluruh tubuh dan biarkan selama 40 menit. Hasilnya akan keluar banyak racun dari tubuh. Terutama, di bagian usus besar dan hati akan banyak mengeluarkan racun. Bekam akan menarik semua racun dari tubuh sehingga tubuh akan cepat pulih.

Berbagi Pengalaman Klinis Obesitas

Saya banyak menemui orang yang gagal dan akhirnya terpuruk dalam kesedihan meskipun telah melakukan berbagai jenis pengobatan dan program

diet supaya bisa terlepas dari obesitas. Alasannya, mereka hanya bertujuan mengurangi lemak yang ada di tubuh semata. Padahal, penyebab obesitas yang paling besar adalah racun yang ada di dalam darah, dan suhu tubuh yang dingin. Dengan kata lain, jika penyebabnya sudah diatasi, obesitas pun akan ikut teratasi. Jangan terfokus pada keinginan untuk menurunkan berat badannya saja, tetapi juga harus terfokus pada bagaimana **cara membasmi penyebabnya**. Jika penyebabnya sudah dapat diatasi, obesitas tidak akan kembali ke tubuh Anda.

Pernah ada wanita keturunan Korea yang lahir dan tinggal di Amerika datang ke klinik saya setelah menonton program siaran saya di televisi. Berat badannya 85 kilogram dan suaminya 120 kilogram. Pasangan ini sudah mencoba berbagai program diet dan obat-obat obesitas, tetapi selalu gagal. Pada saat itu, mereka sedang dalam kondisi berobat juga untuk penyakit hipertensi, sakit kepala, alergi, dan depresi.

Setelah menerapkan terapi pengobatan Tahap 1, Tahap 2, dan Tahap 3, tercatat penurunan berat badan yang signifikan. Dan setelah kembali ke Amerika, pasangan ini terus membiasakan makan makanan mentah dan segar. Setelah tiga tahun, sang istri mencatat berat badan 60 kilogram dan sang suami mencatat angka 80 kilogram. Saat ini, mereka tidak mengonsumsi obat apa pun dan obesitas yang pernah diderita juga hilang sempurna.

Ada pula pasien pria berumur 50 tahunan yang sudah sepuluh tahun mengonsumsi makanan mentah saja setelah berobat di klinik saya. Jika menyantap makanan yang dimasak dengan menggunakan api, berat tubuhnya langsung meningkat sampai di atas 100 kilogram. Nah, mau tak mau, dia harus mengonsumsi makanan mentah saja. Berat badannya sekarang 70 kilogram.

Dalam situasi makan bersama dengan orang lain, dia selalu berpikir, “Kasihan sekali orang yang makan makanan yang dimasak dengan api.” Seperti itulah dia begitu mencintai makanan mentah. Tidak hanya lepas dari obesitas, tubuhnya menjadi terasa lebih ringan, lebih terlihat muda, kulitnya terlihat lebih halus, dan mendapat efek positif lainnya. Pria ini bekerja pada divisi marketing yang mengharuskan bertemu banyak orang. Namun, dia selalu membekali dirinya dengan bekal makanan mentah untuk siang dan malam. Dia juga sering menjamu mitranya dengan berbagai makanan yang enak, tetapi dia tidak pernah mau ikut menyantap, justru memakan bekal yang telah dia siapkan. Singkatnya, dia bisa terlepas dari obesitas, semata-mata karena kebiasaan dan sikap hidupnya tersebut.

Ada kiat mengatasi obesitas agar tidak kembali lagi ke tubuh kita, meskipun lemaknya adalah lemak jahat. Caranya sangat mudah.

Pagi hari dipenuhi dengan jus sayuran segar saja. Siang dan malam hanya mengonsumsi sayuran mentah, buah, dan biji-bijian. Untuk minumannya, teh jahe atau teh hijau. Saat merasa haus, atasi dengan jus sayuran mentah. Pada siang hari tidak meminum air putih. Air putih yang hangat diminum 1-2 jam setelah makan malam. Lalu, bayangkan sekaligus percayalah secara rutin pada pagi dan malam hari bahwa tubuh Anda sudah menjadi langsing.

Siapa pun pasiennya akan bisa mendapatkan bentuk tubuh yang diinginkan dengan hanya mengikuti cara-cara ini. Tidak ada efek samping yang akan timbul dan Anda akan menjadi lebih cantik atau tampan serta sehat dibandingkan siapa pun. Jika cara ini tidak membuat seorang pasien lepas dari obesitas, hal itu adalah hal yang aneh.

Penyakit Jantung

Di dalam penyakit jantung ada nyeri dada dan serangan jantung yang disebabkan penyempitan atau penyumbatan arteri koroner dan juga gangguan katup jantung. Nyeri dada dan serangan jantung merupakan penyakit yang timbul dari gumpalan darah yang menyumbat arteri koroner sehingga menyebabkan gangguan aliran darah pada otot-otot jantung. Kurang berolahraga, stres yang berlebihan, dan terlalu banyak memakan makanan yang berminyak akan membuat darah menggumpal karena berisi penuh kolesterol dan lemak. Gumpalan darah ini nantinya akan menyebabkan penyempitan arteri koroner, bahkan betul-betul menyumbat.

Saat ini, banyak rumah sakit besar yang memiliki pusat penyakit jantung yang membuktikan bahwa ada banyak orang terjangkit penyakit jantung. Gangguan arteri koroner dapat tiba-tiba menimbulkan kematian. Pada saat itu, operasi darurat harus segera dilakukan supaya nyawa terselamatkan.

Untuk mencegah penyakit jantung atau sebagai pengobatan darurat pertama, harus diperbaiki dahulu kebiasaan hidup yang tidak baik, seperti makan sembarangan, stres, kurang olahraga dan istirahat.

Pengobatan Alami untuk Penyakit Jantung

Pola Makan

Aturan makan yang akan dijelaskan berikut adalah cara pengobatan yang baik dilakukan oleh pasien yang sedang mengonsumsi obat pemulihan setelah menjalani operasi pemasangan *stent* di rumah sakit atau pasien yang mengalami nyeri dada ringan saja.

Tahap 1: Aturan Makan Makanan Mentah (10 - 20 hari).

- Jika sekarang ada obat yang dikonsumsi, teruskan saja selama terapi makan makanan mentah.
- Sarapan dipenuhi dengan jus sayuran mentah atau fermentasi buah dan sayur.
- Siang dan malam harinya dipenuhi dengan sayuran mentah meliputi batang dan daunnya, rumput laut, beras merah, biji-bijian, dan buah-buahan.
- Menyantap makanan yang tidak dimasak menggunakan api. Dengan ini, darah yang menggumpal dalam tubuh akan menjadi jernih serta kadar lemak dan kolesterol juga menurun.

Tahap 2: Program Puasa (kira-kira 10 hari).

- Berpuasa dengan hanya menyantap jus sayuran mentah, buah atau sayur yang difermentasi, teh jahe atau teh daun pir, serta air hangat.
- Kemudian, setiap hari sebelum tidur, mengonsumsi obat pencakar sehingga kotoran dalam tubuh dapat dikeluarkan. Membersihkan usus bagi penderita penyakit jantung adalah hal yang sangat penting.
- Setelah 10 hari menjalani Program Puasa, asupan makan harus dibatasi untuk pemulihan. Saat melakukan Program Puasa, terus minum obat yang sedang dikonsumsi tidak bermasalah. Mengurangi atau menghentikan sama sekali asupan obat dapat dilakukan jika sekiranya tidak akan menimbulkan efek yang tidak baik bagi tubuh. Meskipun asupan obat dihentikan pada Tahap 2 ini, hasil pemeriksaan darah dan gejala penyakit akan keluar dengan hasil normal. Dengan puasa, asupan kalori ke dalam tubuh akan terbatas sehingga plak, zat sampah dan racun yang tersangkut pada pembuluh darah akan dibakar menjadi kalori serta darah akan menjadi lebih bersih.

Tahap 3: Selesai Program Puasa, selama 2 atau 3 hari mengonsumsi tim beras merah dan setelahnya sebagai pemulihan dalam waktu selama 2 atau 3 hari mengonsumsi bubur merah.

- Kemudian, kebiasaan mengendalikan makanan juga harus tetap dijaga.
- Sarapan diganti dengan jus sayuran segar.
- Siang dan malamnya dipenuhi dengan beras merah, sayuran mentah, buah-buahan, rumput laut, dan makanan fermentasi.
- Aturan makan ini berlaku seumur hidup bagi penderita penyakit jantung untuk bisa pulih. Aturan makan ini sangat bermanfaat dalam pencegahan penyakit dan peningkatan kesehatan. Terapi Aturan Makan ini juga diakui bermanfaat oleh banyak orang.

- Makanan seperti air dingin, daging, ikan, susu dan hasil olahannya, telur, gula putih, tepung terigu, nasi putih, dan bumbu masak kimiawi harus dihindari.
- Sebisa mungkin meminum air hangat 2 jam sebelum dan setelah makan. Selain itu, baik sekali untuk meminumnya 2 jam setelah makan malam.
- Pasien yang sering terkena serangan jantung dianjurkan untuk meneruskan kebiasaan makan makanan mentah dan segar selama 6 bulan-1 tahun setelah melakukan Tahap 1 dan Tahap 2. Jika kebiasaan makan makanan mentah dilakukan dalam jangka waktu lama, darah dalam tubuh akan menjadi jernih dan dapat menyembuhkan penyakit jantung.

Olahraga dan Istirahat

Pada siang hari, berjalan-jalan santai sambil berjemur sinar matahari dan malam beristirahat yang cukup dengan tidur lebih awal. Berbaring di atas tempat tidur, kemudian letakkan bantal di bawah leher. Hal ini akan memperlancar sirkulasi darah, dan selama tidur, jantung juga akan terobati. Bagi pengidap penyakit jantung, olahraga pelancar aliran darah adalah yang paling utama. Orang yang sehat secara rutin melakukan olahraga ini tidak akan terkena nyeri dada atau serangan jantung. Mandi dengan berganti air panas dan air dingin jika dilakukan setiap hari juga akan menstabilkan sirkulasi darah.

Mengelola Perasaan dan Stres

Cobalah mencari cara yang cocok dengan diri Anda untuk menghilangkan stres. Misalkan bernapas dalam-dalam sambil melakukan pijatan di sekitar tengkuk, berimajinasi, menyingkirkan pikiran-pikiran yang rumit, berjalan-jalan santai, atau lainnya. Dengan begitu, perasaan akan lebih tenang. Pengidap penyakit jantung cenderung memiliki saraf simpatik yang tegang dan saraf parasimpatiknya tidak berfungsi dengan baik. Kebiasaan mengendalikan stres akan mengembalikan keseimbangan saraf autonom dan hal itu akan membuat sirkulasi darah menjadi lancar.

Praktik Terapan

Pijatan di daerah perut dapat memberikan manfaat. Jika perut pasien pengidap penyakit jantung diraba, akan terasa keras dan kaku. Biasanya, akan

mengeluh kesakitan jika perutnya ditekan. Ini ada hubungannya dengan rasa tegang dan stres. Coba lakukan pijatan di daerah perut sambil memberikan tekanan yang lebih keras pada bagian yang dirasakan sakit. Kemudian, beri juga pijatan lembut karena itu akan bisa menenangkan jantung.

Terapi Panas juga sangat berguna bagi pengidap penyakit jantung. Terapi Panas akan menghilangkan ketegangan pada aliran darah dan sistem saraf. Menggunakan *mustard plaster* di daerah jantung juga dianjurkan.

Terapi pengobatan yang paling baik untuk penyakit jantung adalah Moksibusi di Bagian Dada. Dengan *moksa* yang dibuat menjadi kecil-kecil dengan jumlah 20-50 buah akan memberikan manfaat yang besar. Terapi Moksibusi ini dianjurkan untuk dilakukan selama beberapa bulan.

Terapi Bekam juga memberikan manfaat khusus. Pasien akan mengeluarkan racun di bagian dada dan punggung belakang jika melakukan terapi ini. Gumpalan-gumpalan darah juga akan terisap. Terapi ini akan membuat dada menjadi lebih longgar dan mengurangi tekanan-tekanan yang ada di dalamnya.

Menusuk Jari dengan Jarum sebagai pengobatan darurat pertama bagi pasien penyakit jantung yang terjangkit nyeri dada secara tiba-tiba juga sangat penting. Dengan cara ini, gangguan pernapasan dan nyeri dada akan cepat mereda. Saat menunggu ambulans datang, coba cari jarum atau benda tajam lain dan segera keluarkan darah dari ujung jari tangan dan kaki.

Pertama-tama, darah tidak akan keluar dengan mudah, tetapi jika ditusukkan secara berulang, darah akan mengalir lebih banyak. Tekan dan arahkan aliran darah dari pundak hingga ujung jari. Memang, saat pertama, darah tidak akan keluar, tetapi jika coba ditekan dan diarahkan, akan mengalir banyak. Setelah melakukan pengobatan darurat ini, nyeri dan rasa sakit di bagian dada akan menghilang.

Saya tekankan sekali lagi, saat merasa sulit bernapas, pusing dan rasa nyeri akibat serangan sakit jantung mendadak, lakukan cara ini. Menusuk jari tangan dan kaki ini merupakan cara pengobatan yang bahkan dapat menyelamatkan orang yang ada di pengujung kematian.

Berbagi Pengalaman Klinis Penyakit Jantung

Ada beberapa pasien yang datang kepada saya dan bertanya apakah ada cara untuk menghentikan konsumsi obat seperti obat pelancar sirkulasi darah setelah menjalani operasi jantung. Saya menerapkan Terapi Aturan Makan Tahap 1, 2, dan 3, Terapi Olahraga, Terapi Mandi Air Dingin-Hangat secara Bergantian, dan Moksibusi. Jika terapi-terapi ini dipraktikkan, tidak diperlukan lagi obat dan pasien kembali menemukan kesehatan mereka.

Biasanya dengan melakukan angiografi jantung atau pemeriksaan laser, pembuluh darah akan menjadi lebih bersih. Namun, dengan Terapi Makan Makanan Mentah, olahraga, Moksibusi, dan terapi lain, dipastikan penderita tidak perlu lagi mengonsumsi obat-obatan. Penderita yang hanya merasakan nyeri dada dan belum mengonsumsi obat, jika rajin menerapkan terapi-terapi alami tersebut pasti tidak akan terkena serangan jantung dan masuk unit gawat darurat secara mendadak.

Saya pernah menerapkan terapi-terapi alami tersebut kepada seorang pasien wanita yang sudah pasrah dengan penyakit jantung kronisnya sekitar dua puluh tahun lalu. Wanita tersebut sekarang hidup dengan begitu sehat bagaikan suatu keajaiban. Saat pertama kali bertemu dengannya, pasien ini hanya bernapas saja; berdiri, duduk, atau mengangkat kaki tangan tidak mampu. Saya menerapkan aturan Makan Makanan Mentah dan terapi-terapi: Pembersihan Usus, Olahraga Mengangkat Kaki dan Tangan ke Atas, Moksibusi di Bagian Dada, Kompres Moster, Mandi dengan Air Hangat dan Dingin secara Bergantian di bagian pergelangan kaki, Menghilangkan Rasa Tegang, dan Berimajinasi. Dengan cara pengobatan tersebut, setelah dua bulan, pasien ini kembali menemukan kesehatannya hingga sekarang.

Saya yakin, siapa pun pasiennya, jika terus mempraktikkan terapi pengobatan ini, penyakitnya akan dapat menghilang. Meskipun sudah menerima pengobatan dan mengonsumsi obat dari rumah sakit, jika terapi ini dilakukan secara bersamaan, hasil kesehatan akan memulih secara drastis. Dengan kata lain, pengobatan dari rumah sakit dan terapi pengobatan alami ini dapat diterapkan secara bersamaan dan tidak menimbulkan efek samping. Jika kondisi membaik, dokter rumah sakit bahkan dapat menganjurkan untuk tidak lagi mengonsumsi obat-obatan.

Stroke

Stroke adalah keadaan sistem saraf pada otak yang mengalami kerusakan akibat terhambatnya sirkulasi darah yang disebabkan penyumbatan atau perdarahan pada otak.

Dari 10 orang yang terkena stroke, 1 atau 2 di antaranya mengalami perdarahan pada otak dan 8 atau 9 di antaranya mengalami penyumbatan. Di tiga negara Asia, stroke termasuk dalam tiga faktor kematian terbesar sehingga dibuat sistem pencegahan stroke yang berhubungan dekat dengan hipertensi dan aterosklerosis.

Pencegahan sangat penting untuk stroke karena sekiranya terjangkit, pasien akan merasakan efek berkepanjangan. Yang paling penting dalam pencegahannya adalah **menjaga aliran darah pada otak agar terus normal** meskipun tidak mengonsumsi obat-obatan aterosklerosis dan hipertensi yang menjadi titik awal penyakit stroke.

Jika penderita hipertensi tidak mencoba untuk mengobati tekanan darahnya, hal itu akan berisiko pada perdarahan otak. Sedangkan jika hanya mengasup obat untuk menahan tekanan darah, penyumbatan darah pada otak bisa terjadi. Di antara para penderita hipertensi, pasien yang sering mengonsumsi obat lebih cenderung terkena perdarahan otak dibandingkan dengan yang tidak mengonsumsi obat.

Mengapa malah penderita yang mengonsumsi obat berisiko mengalami perdarahan otak? Hal ini dapat dipikirkan dengan mudah. Jantung mengeluarkan tenaga lebih untuk memacu darah yang kotor (disebut hipertensi) karena adanya polusi pada darah dan aktivitas saraf simpatik yang menyebabkan penyempitan pembuluh darah. Dalam situasi ini, obat yang masuk ke dalam tubuh—yang bertujuan agar menurunkan tekanan darah—akhirnya hanya akan menghadang darah yang hendak dialirkan ke ujung kepala hingga kaki. Darah harus sampai dan masuk ke pembuluh darah di otak, tapi karena terhadang, akhirnya terjadi penumpukan darah dan menyebabkan penyumbatan darah.

Jadi, hal yang paling penting untuk penderita hipertensi adalah **menormalkan kembali tekanan darah tanpa harus meminum obat**. Hal itu cukup dilakukan dengan membersihkan kotoran-kotoran yang ada di dalam pembuluh darah dan membuat darah tidak terpolusi lagi. Langkah-langkah penjelasannya dapat disimak pada bagian Pengobatan Alami untuk Hipertensi.

Pengobatan Alami untuk Stroke

Pengobatan alami untuk stroke terbagi dua, yakni tahap pengobatan stroke

awal dan tahap pengobatan stroke akhir.

Tahap Pengobatan Stroke Awal

Pola Makan

Pengobatan yang paling penting untuk perdarahan maupun penyumbatan darah pada otak adalah mengendalikan asupan makan selama kurang lebih 2 minggu. Tentu saja, pasien stroke koma yang sedang dirawat di ICU menjalani puasanya dengan Selang Levin yang tertancap di perut. Meskipun sebenarnya pasien masih dapat mengasup makanan, menjalani Program Puasa pada 2 minggu pertama setelah divonis terjangkit penyakit ini sangat bermanfaat untuk pemulihan dan membuat pasien tidak berkepanjangan merasakan efeknya. Dengan melakukan Program Puasa, kalori yang tersangkut dalam darah akan terbakar sehingga dalam jangka waktu dekat, pembuluh darah dan darah itu sendiri akan menjadi lebih bersih sehingga aliran darah pada otak menjadi lancar.

Saya melihat banyak pasien stroke awal yang menunjukkan gejala kelumpuhan tubuh sebagian atau gangguan berbicara yang sembuh tanpa harus mengalami kelumpuhan panjang melalui Program Puasa selama 2 minggu ini.

- Cara berpuasanya adalah dengan terutama mengasup jus sayuran mentah, hasil fermentasi sayur dan buah, teh daun buah pir, vitamin dan mineral, air hangat, dan sebisa mungkin mengurangi asupan kalori.

- Masa 2 minggu puasa akan memberikan manfaat melumerkan darah yang menggumpal serta meningkatkan sirkulasi darah.

- Pada masa Program Puasa ini juga, apabila pasien mengonsumsi magnesium hidroksida 2 kali sehari, mag akan mereda, perdarahan juga dapat dicegah, dan buang air besar pun akan lebih lancar.

- Mengosongkan perut di masa stroke awal adalah yang paling

penting. Dalam keadaan ini, darah akan teralirkan dengan baik ke otak belakang.

- Setelah selesai melakukan Program Puasa selama 2 minggu, pasien harus terus mengonsumsi jus sayuran segar dan hasil fermentasi sayur atau buah, serta tim beras merah, bubur, atau makanan ringan lain untuk menu makan siang dan malam hingga akhirnya gejala stroke itu menghilang. Setelah itu, juga dianjurkan untuk terus tetap mengonsumsi jus sayuran segar.

Olahraga dan Istirahat

Pada masa terjangkit gejala stroke, pasien harus istirahat dan dalam keadaan stabil paling tidak selama 2 minggu. Sangat dianjurkan untuk sering merendam kaki dengan air dingin dan hangat secara bergantian 2 kali sehari, pijat kaki, memijat-mijat ujung jari, atau pijat perut secara ringan.

Mengelola Perasaan dan Stres

Bernapas dalam dan perlahan, sebisa mungkin melakukan pernapasan dengan perut bawah. Menghitung napas dengan “satu”, “dua”, “tiga” juga akan mengurangi pikiran, rasa cemas, dan rasa takut. Jika bisa lakukan, yoga dengan bermandi sinar matahari akan membuat otak dan tubuh dipenuhi sinar dan penderita akan merasakan strokenya menghilang.

Menurut pengalaman ahli ilmu kesehatan jasmani dan ruhani Jepang, yakni Dokuhisa, banyak kasus yang menggambarkan bahwa stroke berhubungan dengan sifat perlawanan kepada orangtua atau atasan. Pada saat itu, ada baiknya memiliki jiwa lapang dada, “menjadi sembuh atas hati yang bersyukur”. Hal ini telah dijelaskan pada bagian manajemen pikiran dan stres sebelumnya.

Praktik Terapan

Saat timbul gejala yang dinilai sebagai penyumbatan darah pada otak karena tiba-tiba pusing dan kehilangan kesadaran, langsung saja lakukan tusuk jarum pada ujung-ujung jari tangan dan kaki, lalu buat darahnya mengalir ke luar tubuh sebagai pengobatan darurat pertama. Hal ini baik dilakukan sembari menunggu ambulans datang. Tusuk jarum pada ujung jari tangan dan kaki tidak akan menimbulkan efek samping. Jadi, tak perlu pikir panjang, langsung saja cari jarum atau benda tajam di sekitar, lalu keluarkan darahnya.

Memijat dan menekan tubuh supaya darah teralirkan lebih lancar juga sangat bermanfaat. Saat darurat, biasanya tubuh akan cenderung

mengarahkan darah pada organ-organ penting, seperti otak, jantung, dan ginjal. Pada saat ini, jika ujung jari tangan dan kaki mengeluarkan darah, darah akan didistribusikan oleh pembuluh darah kapiler ke seluruh tubuh, sehingga bisa mengatasi keadaan darurat yang datang secara tiba-tiba.

Setelah terkena stroke, **langsung mengosongkan isi perut** adalah hal yang paling penting. Kebiasaan sembelit yang menyumbat sistem ekskresi menjadi faktor utama penyebab stroke. Mengosongkan isi perut dapat mencegah darah tercemar oleh zat-zat racun.

Berbagi Pengalaman Klinis Gejala Stroke Awal

Jika tubuh sudah tidak bisa digerakkan, susah berbicara, dan gejala penyumbatan darah di otak mulai muncul, segera lakukan Program Puasa selama 2 minggu, cuci perut, rendam kaki dengan air hangat dan dingin secara bergantian, serta cara-cara pengobatan lain yang telah dijelaskan. Dengan begitu, tanpa ada efek berkepanjangan, pasien akan sembuh dari penyakitnya dan saya telah lama menyaksikan hal tersebut.

Saat terjangkit stroke, 2 minggu berpuasa adalah hal penting untuk meminimalisasi kelumpuhan. Oleh karena pengobatan dengan cara berpuasa ini sangat penting, saya sering menganjurkan hal ini kepada banyak dokter dan pasien untuk tidak lupa menerapkannya.

Langsung berpuasa setelah terjangkit stroke adalah yang paling baik. Apabila Program Puasa dilakukan satu atau dua minggu setelah divonis stroke, gangguan kelumpuhannya sudah menyebar. Jadi, sebaiknya, lakukan seawal mungkin.

Tahap Pengobatan Stroke Akhir

Banyak pasien yang akhirnya harus menjalani pengobatan rehabilitasi masa panjang karena kerusakan dan efek yang diakibatkan stroke yang telah lama dibiarkan sehingga timbul kelumpuhan pada tubuh, gangguan berbicara, gangguan saraf, dan gangguan emosional. Kepada para pasien seperti ini, dapat diterapkan langkah-langkah pengobatan berikut yang akan meredakan gejala penyakit dan memperpendek masa rehabilitasi. Pasien yang menerapkan terapi pengobatan berikut ini, penyakitnya tidak akan bertambah parah, justru akan mengalami pemulihan dengan efek yang luar biasa meskipun sebelumnya pasien tersebut telah menerima pengobatan dari lembaga rehabilitasi.

Pola Makan

- Jika pasiennya bukanlah pasien yang sudah melemah secara total, aturan Makan Makanan Mentah selama 10 hari, kemudian dilanjutkan dengan Program Puasa selama 10 hari, dan setelahnya terus membiasakan diri Memakan Makanan Mentah akan bermanfaat bagi rehabilitasi dan penyembuhan gejala pada penderita stroke iskemik (karena perdarahan pada pembuluh darah).
- Dengan terapi makan seperti ini, penderita tidak perlu lagi mengasup obat penurun tekanan darah atau obat pelancar sirkulasi darah, atau hanya dengan mengurangi kadar asupan obat tersebut. Khususnya nyeri dada, kram pada tangan dan kaki atau gangguan saraf lainnya, serta gangguan emosional akan mereda atau bahkan hilang sama sekali.
- Pada intinya adalah harus mengurangi atau bahkan berhenti memakan makanan bersifat hewani atau yang bercampur dengan bahan kimia.
- Menu dipenuhi dengan jus sayuran segar buah, dan beras merah.
- Penyakit stroke iskemik memiliki kecenderungan timbul kembali. Jadi, kebiasaan makan makanan mentah dan berpuasa harus dilakukan sehingga bisa mencegahnya. Bagi orang-orang yang memiliki sejarah terkena stroke di keluarganya dapat mencegah penyakit ini dengan hanya sekali memberlakukan aturan makan makanan mentah (10 hari) dan berpuasa setelahnya (10 hari).

Olahraga dan Istirahat

- Berjalan-jalan sambil berjemur sinar matahari dan beristirahat dengan tidur lebih awal adalah cara berolahraga dan istirahat yang paling baik.
- Tidur dengan mengganjal leher dengan bantal akan melancarkan aliran darah ke seluruh tubuh. Cara tidur seperti ini juga termasuk dalam pengobatan alami.
- Olahraga yang terfokus pada pergelangan tangan dan kaki juga diperlukan. Menggerakkan tubuh ke atas-bawah, kiri-kanan dan

berputar akan meredakan gangguan fisik serta mengembalikan keseimbangan tubuh.

- Sambil melakukan olahraga ini, tanamkan juga pada pikiran Anda bahwa diri Anda dalam keadaan pulih. Ini salah satu cara berimajinasi.
- Saat memiliki waktu senggang, memukul-mukul badan dengan tongkat bambu juga sangat bermanfaat untuk rehabilitasi.

Mengelola Perasaan dan Stres

Bernapas Dalam-Dalam sambil Memijat-Mijat Ujung Jari, melakukan Pernapasan dengan Perut secara Pelan-Pelan dan Berhitung dapat mengusir pikiran gelap dan menghadirkan ketenangan. Tertawa sambil Bertepuk Tangan selama kurang lebih 5 menit sambil menanamkan pikiran “Aku sudah sembuh!” akan membawa kegembiraan di hati Anda. Cara ini dapat membuat pasien stroke yang mudah merasa sedih, marah, dan hanyut dalam penyesalan mengubah situasi perasaannya. Mencoba meredakan rasa tegang dan berimajinasi juga sangat berguna. Berimajinasilah bahwa Anda sudah benar-benar sembuh.

Praktik Terapan

Setiap hari, secara rutin melakukan Pijat Perut, Terapi Mandi Cuaca, Terapi Bekam seluruh tubuh, Memukul-Mukul Tubuh dengan Tongkat Bambu akan sangat berguna untuk **rehabilitasi**. Melakukan Pijat Minyak sebelum mandi atau Berendam Sebagian Tubuh dengan Air Hangat dan Air Dingin juga akan membantu memperlancar sirkulasi darah. Saat duduk di toilet sambil melakukan Pijat Minyak, mengikuti cara-cara memelihara tubuh yang ada di Program Avatar juga akan memberikan manfaat pengobatan bagi jasmani dan ruhani. Oleh karena tubuh mudah menyerap suhu dingin, penderita stroke juga sebaiknya sering melakukan Terapi Panas untuk menyerap suhu panas ke dalam tubuh. Untuk memperlancar sirkulasi darah dan mencairkan darah yang menggumpal baik juga untuk melakukan Terapi Air Seni.

Berbagi Pengalaman Klinis Stroke Tahap Akhir

Banyak pasien pengidap stroke dalam waktu lama tanpa ada perkembangan kesehatan yang mencari saya dan bertanya adakah cara pengobatan yang lebih ampuh. Mereka telah menerima pengobatan dari institusi terkait melalui obat-obatan, fisioterapi, rehabilitasi, akupunktur, konsumsi makanan peningkat kesehatan, dan terapi tradisional. Namun, penyakit mereka tidak

kunjung membaik. Saya mengenalkan cara-cara pengobatan alami tersebut, olahraga, pengaturan pikiran, dan cara lain juga kepada mereka. Orang-orang yang menerima dan mematuhi apa yang saya anjurkan, pada akhirnya sembuh dan bisa kembali bersosialisasi dengan masyarakat.

Dalam pemulihan, cara **pengobatan dengan Memakan Makanan Mentah** dan **Program Puasa** adalah yang paling penting. Orang yang menjalani aturan Makan Makanan Mentah dan Program Puasa merasakan bahwa rasa nyeri, kram kaki, serta gejala gangguan saraf lain akan menghilang, tubuhnya akan menjadi lebih sehat, serta ada yang jadi mengurangi atau bahkan berhenti mengonsumsi obat-obatan. Mereka mengatakan bahwa perasaan mereka makin membaik.

Banyak pasien stroke iskemik yang mengalami derita utama seperti gangguan fisik, gangguan saraf, dan gangguan berbicara. Namun, dibandingkan dengan derita secara fisik, gangguan mental seperti rasa bersalah, marah, sedih, dan tidak adil adalah yang paling besar. Perasaan yang gelap seperti ini harus diusir dan hati harus diisi dengan rasa memaafkan, kasih sayang, kegembiraan, dan harapan. Jika cara pengendalian perasaan dan stres diikuti seperti yang sudah digambarkan sebelumnya, pasti situasi mental akan membaik dan keadaan tubuh juga akan mengikutinya. Apalagi jika kiat memelihara tubuh juga diterapkan, maka saraf-saraf yang tertidur di dalam tubuh akan terbangun dan akan timbul pemulihan kesehatan yang drastis.

Kanker

Saya bisa membagi pasien kanker yang pernah saya temui selama tiga puluh tahun ini menjadi 3 golongan.

1. Pasien yang telah menjalani ketiga metode pengobatan kanker (operasi, kemoterapi, radioterapi), tetapi kankernya tidak kunjung mereda hingga akhirnya tidak percaya lagi pada ketiga metode pengobatan tersebut. Mereka ini adalah kelompok pencari metode pengobatan alternatif.
2. Kelompok pasien yang sejak awal didiagnosis mengidap kanker dan tidak percaya pada ketiga metode pengobatan kanker serta lebih mengejar kesembuhan alami dan terapi-terapi alternatif.
3. Kelompok pasien yang menggabungkan metode pengobatan medis dengan terapi alternatif. Berkebalikan dengan orang-orang yang melakukan terapi alternatif setelah pengobatan medis, kelompok ini melakukannya sebelum menjalani ketiga pengobatan medis.

Dokter yang menangani kanker pun dapat dibagi menjadi tiga kelompok.

1. Kelompok yang meyakini bahwa hanya ketiga metode pengobatan medis yang benar. Kelompok dokter inilah yang saat ini paling berkuasa di jagat kesehatan.
2. Kelompok yang justru tidak percaya pada ketiga metode pengobatan penyakit kanker tersebut dan selalu mengusahakan cara-cara penyembuhan alami dan terapi alternatif komplementer.
3. Kelompok yang memilih kedua sisi di atas dan berusaha menggabungkannya atau mengompromikannya.

Namun, di antara ketiga kelompok dokter tersebut, tidak mudah menentukan mana dokter yang paling benar atau yang banyak membantu bagi pasien. Sebagaimana pada penyakit lain, para onkolog ini pun belum mengetahui tentang kanker secara pasti. Sehingga, kita pun tidak bisa menyimpulkan secara singkat apa penyebab kanker dan cara pengobatan apa yang paling baik untuk mengatasinya. Kanker adalah wabah pada zaman kita yang mungkin saja akan terus menjadi musuh abadi umat manusia.

Sebagaimana banyaknya jalan menuju Roma, kita pun perlu mengakui bahwa jalan pengobatan kanker mungkin saja berbeda-beda. Kita bisa mengatakan kepada seorang dokter atau pasien yang terus keras kepala bahwa metode pengobatan kanker hanya satu cara tertentu, padahal masih ada jalan lain yang harus dia tempuh. Namun demikian, bukan berarti saya mengatakan bahwa saya adalah orang yang sudah mencapai Roma. Saya pun masih belum banyak mengetahui tentang kanker dan sedang belajar melalui pasien dan alam. Jika segala hal yang saya pelajari dari para pasien kanker

yang telah saya temui selama 30 ini dirangkum, maka:

Pertama, lebih baik mencegah kanker daripada mengobatinya.

Kedua, saat didiagnosis kanker, sebelum menyalahkan kankernya, pengidapnya yang terlebih dahulu harus disembuhkan.

Ketiga, dalam menyembuhkan seseorang, pengobatan mental lebih utama daripada pengobatan jasmani.

Pencegahan dan metode pengobatan alami kanker dapat dibagi menjadi memilih jenis makanan dan cara makan, olahraga dan istirahat, manajemen pikiran dan stres, serta menjalankan terapi-terapi yang baik.

Pengobatan Alami terhadap Kanker

Pola Makan

Ada banyak pendapat di dunia kedokteran mengenai makanan yang baik bagi penderita kanker. Ada yang berpendapat bahwa pasien kanker meninggal bukan karena kanker, melainkan karena kekurangan nutrisi sehingga harus makan dengan baik. Ada juga yang berpendapat bahwa penyebab utama timbulnya kanker adalah terlalu banyak makan makanan hewani dan yang terpapar zat kimia sehingga harus lebih banyak makan sereal dan sayuran organik.

Sepertinya, hampir semua peneliti setuju bahwa salah satu penyebab jumlah pengidap kanker meningkat secara signifikan sejak pertengahan abad ke-20 adalah kegemaran menyantap makanan enak seperti daging-dagingan, makanan yang mengandung bahan kimia, rokok, atau minuman keras.

Selama ini saya telah mengaplikasikan berbagai metode diet kepada para pengidap kanker. Metode dari dr. Max Gerson dari Jerman dan dr. Gooda Mitsuo dari Jepang yang paling membantu. Banyak kesamaan dalam metode kedua dokter ini, yaitu mengonsumsi **sayur segar, buah, dan sereal yang diolah secara organik** tanpa menggunakan pupuk kimia dan insektisida.

- Disarankan juga memperbanyak minum jus sayur segar yang dibuat dari berbagai daun dan akar sayuran. Kalau bisa, minum 10 gelas jus sayur setiap hari.
- Pada pagi hari, minum jus sayur saja, sedangkan menu makan siang dan malam adalah daun dan akar sayuran segar, buah, nasi merah atau tepung sereal, atau rumput laut, bisa juga diiringi

dengan makanan berfermentasi dan sedikit kacang-kacangan. Menu ini tidak mengandung protein ataupun kekurangan nutrisi, serta kaya zat gizi baik bagi penyembuhan kanker, seperti mineral dan vitamin.

Nasi sereal atau bubur beras merah baik dikonsumsi apabila ada tumor pada organ pencernaan, seperti kerongkongan, lambung, usus besar, hati, pankreas, atau empedu.

- Sedangkan tepung sereal baik dikonsumsi apabila ada tumor pada sistem nonpencernaan seperti otak, kelenjar tiroid, payudara, kulit, rahim, atau kelenjar prostat.

Pasien kanker sebisa mungkin harus sering minum jus sayur segar, serta banyak mengonsumsi sayur dan buah segar pada saat makan siang dan malam. Hal yang harus diperhatikan adalah jangan pernah menggunakan sayur, buah, dan sereal yang telah terpapar zat kimia, seperti pupuk kimia atau insektisida.

- Bagi pengidap kanker yang kondisi tubuhnya baik, dapat melakukan diet jus sayur atau air fermentasi sayur dan buah selama 1 minggu hingga 10 hari untuk membantu proses detoksifikasi dan meningkatkan imunitas.

Metode perawatan terbaik untuk mencegah kanker adalah minum jus sayur segar setiap pagi dan memilih menu vegetarian saat makan siang dan malam dengan sayuran dan buah segar.

Olahraga dan Istirahat

- Berjalan-jalan di bawah matahari pagi serta tidur lebih cepat pada malam hari dan beristirahat dengan cukup, kedua hal ini yang paling penting.

- Sebelum tidur, ada baiknya berendam atau mandi air hangat untuk menghangatkan tubuh dan mengubah suasana hati.

- Bisa juga melakukan Pijat Minyak dan Kumur Minyak sebelum mandi.

- Dengan menggunakan tempat tidur dan bantal kayu, kita dapat

meningkatkan efek istirahat dan memperbaiki sirkulasi darah selama tidur.

- Melakukan Senam Katak Terbalik dan Senam Ikan Mas secara teratur selama beberapa kali akan membantu sirkulasi darah di seluruh tubuh.
- Pasien yang sulit beraktivitas di luar ruangan dapat melakukan gerakan memutar ke kiri dan ke kanan. Gerakan ini dapat dilakukan di tempat, tidak memerlukan banyak tenaga, efeknya sangat bagus, dan baik untuk mengubah suasana hati.
- Pasien yang sulit berjalan dapat bergelantungan pada tali yang dipasang di atap untuk membantu memperbaiki bentuk tubuh.
- Di Korea ada peribahasa, “Berbaring mati, berjalan hidup”, sehingga pada saat siang, pasien sebisa mungkin harus bergerak daripada berbaring begitu saja. Gerakan berputar ke kiri dan ke kanan pun mudah bagi pasien yang stamina fisiknya sudah menurun dan jika dilakukan secara rutin dapat membantu memperbaiki kondisi tubuh.

Mengelola Perasaan dan Stres

Menarik Napas Dalam sambil Menekan Kuku Tangan sangat penting bagi seluruh pasien kanker. **Sel kanker lemah terhadap oksigen** sehingga menghirup oksigen banyak-banyak lewat pernapasan akan sangat membantu. Menekan kuku tangan akan mengurangi ketegangan saraf simpatik sehingga dapat memulihkan harmonisasi saraf autonom. Lakukan kedua terapi ini secara bersama-sama sekitar 3 kali sehari.

Bagaimana perasaan Anda saat masalah yang ingin sekali Anda selesaikan akhirnya selesai atau hal yang Anda inginkan akhirnya terwujud? Bayangkan perasaan ini sambil bertepuk tangan dan tertawa. Lakukan latihan ini selama sekitar 5 menit maka akan terjadi perubahan besar pada suasana hati. Semakin sering latihan ini dilakukan, akan membantu meningkatkan imunitas tubuh.

Secara global, banyak kasus kanker yang hilang dengan sendirinya hanya dengan membayangkannya secara teratur. Lakukan latihan ini secara rutin saat baru bangun di pagi hari dan sebelum tidur di malam hari. Relaks dan Sugesti Diri setiap ada kesempatan. Meditasi Cahaya dan “bertapa” selama

40 menit setiap pagi dan malam secara teratur juga bermanfaat besar. Terapi yang paling efektif dari berbagai metode yang telah saya coba adalah Program Avatar dari psikolog Harry Palmer. Buang semua perasaan tidak senang atau kekhawatiran terhadap tubuh yang sekarang sedang mengidap kanker, dan rasakan efek positifnya.

Praktik Terapan

Di antara metode-metode penyembuhan lainnya, **Terapi Panas** untuk penyakit kanker juga sangat berguna. Sel kanker tidak akan bisa melawan panas. Dengan begitu, Terapi Panas akan memberikan efek kekebalan tubuh dengan menaikkan suhu tubuh.

- Cobalah menjalankan Terapi Panas dengan suhu tinggi, 70° Celcius, dalam waktu 20-30 menit yang dilakukan rutin 2 atau 3 kali sehari. Menggunakan alat yang mengeluarkan sinar khusus atau inframerah yang memancarkan panas hingga ke dalam juga boleh. Panas diarahkan secara berulang ke 7 titik kekebalan tubuh yang telah dijelaskan di halaman 238.

Mandi selama 15 sampai dengan 20 menit dengan air bersuhu 42 derajat juga salah satu cara melakukan Terapi Panas. Menempelkan Plester Moster di tempat kanker muncul selama 2 sampai 3 kali sehari juga akan bisa menekan gejala yang semakin parah.

- Selain Terapi Panas, Terapi Oksigen juga sangat penting dalam pengobatan kanker. Caranya sangat mudah. Terapi Mandi Cuaca yang sudah dijelaskan, dilakukan 1 kali sehari dengan waktu 30 menit.

- Saya menerapkan tidur lebih awal kepada pasien. Kemudian, bangun pagi hari dan langsung melakukan Terapi Panas selama 20 hingga 30 menit dengan suhu 70 derajat. Setelah itu, membuka jendela lebar-lebar dan melakukan Terapi Udara selama 30 menit. Kemudian, melakukan Pernapasan Dalam, Olahraga Ringan, dan Pijatan di Sekitar Kuku Jari selama 30 menit. Setelahnya, melakukan lagi Terapi Udara selama 30 menit. Dengan begitu, pasien tidak akan merasa bosan dan dapat memakai waktu secara efisien.

- Enema Kopi yang dikembangkan oleh Max Gerson juga akan memulihkan pasien pengidap kanker. Bagi pasien yang gejala kankernya sudah parah, selama 2 sampai 3 jam melakukan Enema Kopi secara rutin, rasa sakit yang diderita akan mereda dan membantu pemulihan kesehatan dari kanker.
- Ada juga contoh penyakit kanker yang sembuh melalui Terapi Air Seni yang dilakukan dengan menambah pembumbu rasa pada air seninya.
- Bagi pasien yang baik-baik saja fisiknya, lakukan Terapi Bekam di seluruh bagian tubuhnya.

Berbagi Pengalaman Klinis Kanker

Selama tiga puluh tahun, saya mengobservasi hasil-hasil pengobatan yang telah saya ajarkan kepada semua pasien dan keluarganya yang datang dari dalam dan luar negeri. Kisah kegagalan, kekesalan, dan metode pengobatan yang terlalu sulit diterapkan tidak bisa saya tuangkan di sini semua. Jika ada pertanyaan cara apa yang paling ampuh untuk menghilangkan kanker pada tubuh, saya akan jawab seperti ini. *“Mengobati kanker bukan sekadar menghilangkannya, melainkan **mengobati diri secara menyeluruh**, termasuk mengobati hati dan pikiran.”*

Metode Pengobatan Alami

- Racun dan kekebalan tubuh
- Terapi oksigen
- Terapi panas

Sel kanker bukanlah sel yang menakutkan. Sel-sel ini sebenarnya hanya bagian dari tubuh kita yang muncul dan mengalami perubahan bentuk secara tiba-tiba. Namun, Anda tidak perlu takut setiap saat tubuh kita memproduksi sel. Kemudian sel tersebut akan berkembang, menua, mati, dan seterusnya, akan berulang seperti itu.

Jika darah dalam tubuh kita sedang jernih, sel akan mengalami siklus hidup dari lahir hingga mati kembali secara normal. Namun, jika darah dalam keadaan menggumpal, penuh racun, dan situasi sekitar sedang kekurangan oksigen, maka sel tidak bisa berkembang secara normal, yang akhirnya sel menjadi rusak. Inilah cara bertahan hidup dalam situasi darurat. Saat sel belum berkembang sempurna, sel sudah rusak oleh tubuh. Inilah yang disebut

kanker.

Supaya kanker tidak berkepanjangan, Terapi Panas dan Terapi Udara adalah cara dasar dalam pengobatan alami kanker. Lalu, untuk menambah kekebalan tubuh, menyantap jus sayuran, sayuran mentah, buah-buahan, dan beras merah sangatlah penting.

3 Macam Terapi Penyembuhan Alami untuk Pikiran

Umumnya, faktor paling negatif dalam pikiran penderita kanker dapat diringkas menjadi tiga hal berikut:

- Terkungkung dalam perasaan takut, marah, sedih, dan putus asa terhadap kanker.
- Semangat bertarung dan rasa tegang untuk mengalahkan kanker dengan kekuatan sendiri.
- Meyakini dengan sangat bahwa tubuhnya adalah nyawanya sehingga terkejut saat tubuhnya mengidap kanker.

Pengobatan mental bertujuan untuk melepaskan diri dari ketiga jebakan perasaan ini sehingga memperoleh kebebasan dan ketenangan.

Ada cara mudah untuk melepaskan diri dari ikatan perasaan gelap seperti ketakutan, kemarahan, dan keputusasaan. Berjalan-jalan sambil berkontemplasi dan bersyukur, serta melepaskan perhatian yang terikat memiliki efek positif. Jika Anda memiliki kekecewaan kepada seseorang, seperti orangtua atau pasangan, dan tidak bisa memaafkannya, maka Anda perlu sering berlatih memulihkan rasa syukur. Perasaan toleran dan bersyukur dapat berefek baik bagi pengobatan pasien kanker.

Betapa banyak pasien kanker yang memiliki nafsu untuk bertarung mengalahkan kanker dengan kekuatannya sendiri. Sikap ingin menyelesaikan masalah dengan usaha dan tekad sendiri seperti ini belakangan dipandang hebat dan indah di lingkungan kita. Namun, benarkah keinginan dan sikap seperti ini efektif?

Dari yang saya amati selama ini, tampaknya sama sekali tidak berpengaruh terhadap kanker. Semangat bertarung dan rasa tegang untuk menang dengan kekuatan sendiri ini bukan baru muncul setelah kanker menyerang, tetapi memang sudah watak dasar orang tersebut, bukan? Banyak ahli psikosomatis yang berpendapat bahwa banyak orang yang memiliki tensi dan semangat bertarung seperti ini dalam kehidupan sehari-harinya terserang

kanker.

Salah satu inti ajaran Lao Tzu, “wu wei” adalah tidak bertarung. Dapat diartikan bahwa *jika kita tidak bersengaja melawannya, kesembuhan alami akan terjadi*. Dr. Kondo—ahli radioterapi dunia—dari Universitas Keio, Dr. Carl Simonton dari Universitas Oregon, Dr. Contreras (seorang onkolog) dari RS Oasis of Hope, serta pionir kesehatan holistik ternama, Deepak Chopra dan Dr. Andrew Weil, menyampaikan satu pesan yang sama, “Jangan lawan kanker!” **Membiarkan kanker apa adanya dan tidak mengusiknya membuat rasio bertahan hidup dan kualitas hidup jauh lebih baik daripada dengan melawannya.**

Namun, saat ini, pengaruh para dokter yang ingin melawan kanker dengan tiga metode pengobatan sebagai senjata sangatlah kuat sehingga pihak yang menggaungkan “tidak melawan!” tampak terpinggirkan.

Selama ini saya merasa kasihan pada banyak pasien kanker dan sering berpikir bahwa seandainya mereka tidak menjalani ketiga metode pengobatan itu dan membiarkannya apa adanya, tentu bisa hidup jauh lebih lama dan rasa sakitnya pun akan lebih sedikit Saya selalu berpikir bahwa perlu ada diskusi sosial dengan hati terbuka tentang masalah ini antara penyedia layanan kesehatan, otoritas kesehatan pemerintah, yayasan konsumen medis, yayasan pengidap kanker, komunitas pakar berbagai bidang, dan lembaga diskusi.

Sebaiknya, para penderita kanker melepaskan hasrat mereka untuk menghancurkan kanker. Sel kanker semestinya bukanlah sesuatu yang harus diserang dan dikalahkan, tetapi dipandang juga seperti makhluk lain yang harus diperhatikan dan dikasihi, bukan? Tidak apa-apa jika pertarungan itu berhasil, tetapi begitu banyak pasien kanker yang justru kalah dalam pertempuran itu dan hanya menumbuhkan rasa penyesalan, terkianati, marah, dan putus asa, lalu berakhir dalam kehidupan yang tragis. Ada baiknya mempertimbangkan strategi berdamai dengan kanker sehingga bisa hidup lama meski mengidap kanker.

Mengapa kanker menghampiriku? Apa maksud langit memberikan kanker padaku? Apakah Tuhan memiliki kebijakan khusus dengan kanker ini? Haruskah kita selalu bersedih dan merutuki kanker? Sudah tepatkah jika kita memandang kanker sebagai sesuatu yang jahat, dalam sudut pandang kehidupan dan alam?

Jika Sang Penciptalah yang merancang kehidupan kita, tentu yang paling mampu memperbaiki kerusakan pada diri kita hanya Dia, bukan? Kalau begitu, bukankah berserah pada-Nya lebih utama daripada mencoba melawannya sendiri? Apabila segala kesulitan dan permasalahan yang

dihadapi manusia ada di tangan Pemilik Hidup, bukankah semestinya kita juga menyerahkan masalah kanker yang mewabah pada zaman kita ini kepada-Nya dan hanya berharap pada-Nya?

Apakah kanker ini akan kita lawan, atau justru kita syukuri? Saya percaya bahwa menerima dan mengasihi kanker dan orang yang mengidapnya merupakan sikap terbaik.

“Aku adalah tubuh ini. Aku terkena kanker dan ingin cepat-cepat lepas dari kanker ini.” Kebanyakan pasien kanker mungkin berpikir seperti ini. Namun, seperti sudah beberapa kali saya sebutkan, kita perlu merenungkan dalam-dalam apakah perkataan “aku adalah tubuh ini” sudah tepat. Perenungan ini akan menjadi titik penting yang mengendalikan hidup mati dan takdir pasien kanker.

Topik ajaran yang koheren dari semua agama dan orang suci adalah “kenalilah dirimu”. Siapa aku sebenarnya? Ajaran yang konsisten dari para orang suci adalah, penyebab dasar penderitaan manusia di dunia ini adalah ilusi bahwa “aku adalah tubuh ini”. Jika tubuh ini bukan aku, maka bagaimana keberadaanku?

Untuk menjawab pertanyaan ini, ahli psikologi pendidikan Harry Palmer pernah melakukan percobaan dengan dirinya sendiri dengan cara menghabiskan delapan minggu dalam sebuah tangki kosong. Dia mengamati dirinya sendiri di dalam tangki berbentuk tabung yang mengisolasi kelima indranya—penglihatan, pendengaran, perasa, pembau, dan peraba—tersebut.

Melalui proses percobaan yang dapat membahayakan nyawanya itu, dia memastikan bahwa entitas kita bukanlah karena tubuh ini, melainkan karena ruh abadi yang melampaui bentuk fisik kita. Setelahnya, banyak orang yang ingin masuk juga ke dalam tangki tersebut untuk menemukan dirinya, tetapi Harry Palmer mencegah mereka dan mengatakan bahwa tidak perlu lagi melakukan perbuatan berbahaya seperti itu.

Dia mengembangkan sebuah program agar siapa pun dapat merasakan pengalaman spiritual di lingkungan yang aman, yaitu *Body Handle* dalam Program Avatar. Melalui metode ini, kita dapat dengan mudah mengalami bahwa kita bukanlah tubuh ini, melainkan sebuah ruh yang tidak akan mati. Kita akan dapat memandang tubuh ini sebagaimana kita memandang hewan peliharaan yang lucu di rumah. Kita akan merasa sedih saat melihat kucing atau anjing peliharaan kita sakit atau mati, tetapi sebenarnya hal itu tidak ada hubungannya sama sekali dengan takdir kita karena kematiannya bukanlah kematian kita.

Dengan demikian, cara yang efektif dan paling penting dalam mengelola perasaan pasien kanker adalah mengetahui dengan pasti bahwa *tubuh ini*

bukanlah aku dan memandang tubuh ini seperti tatkala memandang peliharaan kesayangan. Apabila bisa melakukannya baik saat duduk, berdiri, berjalan, atau sedang makan, maka pikiran kita akan menjadi tenang dan selalu damai.

Banyak yang menyampaikan kepada saya bahwa saat mereka mempertahankan cara pandang ini terhadap dirinya, muncul kesembuhan-kesembuhan positif pada diri mereka. Oleh karena itu, saya sarankan agar pasien kanker atau keluarganya meneruskan cara pandang seperti ini terhadap tubuh si pasien.

Apa pun yang terjadi pada tubuh dan pikiran kita, terimalah dengan baik dan kasihilah. Jika tidak bisa mengasihinya, maka kasihilah diri kita yang tidak bisa mengasihinya. Perubahan mengejutkan akan terjadi jika kita bisa meneruskan latihan ini.

* * *

Sejauh ini kita telah mengetahui bahwa semua penyakit dalam tubuh seseorang akan turut menghilang jika ia sembuh secara alami sepenuhnya. Jika tubuh dan pikiran pulih secara terpadu, tidak akan ada penyakit yang tertinggal, sementara penyakit lain justru sirna. Kita tidak perlu lagi mengobati penyakit satu per satu, yang juga sebenarnya tidak mungkin. Oleh karena itu, jika ingin mengobati berbagai macam penyakit secara natural, Anda bisa menerapkan cara-cara yang telah diperkenalkan di awal buku ini, seperti mengatur jenis makanan, cara makan, olahraga, istirahat, serta mengendalikan pikiran dan stres.

Detoksifikasi racun dalam darah melalui cara pengobatan alami memang dapat mengatasi semua penyakit. Namun, masih ada beberapa cara khusus untuk meningkatkan efek pengobatan bagi setiap penyakit. Berikut ini adalah beberapa alternatif pengobatan penyakit kronis yang telah teruji melalui pengalaman saya sendiri selama ini.

Nyeri Kronis (Sakit Kepala, Nyeri Pundak, Sakit Pinggang, Nyeri Sendi, Encok)

Sekarang ini, banyak pasien yang gemar menempuh cara-cara operasi, fisioterapi, dan bergantung pada obat karena mengira ada saraf yang terjepit saat leher, pundak, atau pinggangnya sakit. Tetapi, mengapa cara-cara ini saja tidak cukup efektif? Sebab, akar penyakitnya tidak teratasi.

Pakar rehabilitasi Universitas New York, Dr. John E. Sarno, Dr. Chan Gunn dari Universitas Washington, dan ahli neurologi Dr. Jeon Do Hui berpendapat bahwa pemeriksaan sinar-X, MRI, atau *CT-scan* tidak berguna untuk pasien nyeri kronis dan operasi pun kebanyakan tidak membantu. Ini karena penyebab nyeri kronis bukanlah kelainan pada struktur sistem rangka, melainkan lebih pada **gangguan sirkulasi darah dan reaksi sensitif saraf sensorik**.

Oleh sebab itu, pasien nyeri kronis seharusnya terlebih dahulu mencari cara membuang racun dalam darah dan melancarkan peredaran darahnya daripada langsung menghilangkan nyeri tersebut. Metode pengobatan alami tersebut, antara lain, mengendalikan saraf simpatik dengan cara beristirahat dan mengelola stres, serta mengurangi reaksi sensitif saraf sensorik. Dengan **memulihkan fungsi fisiologis tubuh** seperti ini, Anda akan merasakan nyeri tersebut hilang sepenuhnya.

Salah satu metode pengobatan alami yang terpenting dan paling efektif adalah Makan Sayuran Mentah selama 10 hari, lalu Program Puasa selama 10 hari setelahnya. Telah banyak pasien yang saya saksikan membaik sepenuhnya tanpa perlu operasi setelah menjalani Terapi Makan Sayur dan Program Puasa ini, padahal sebelumnya dia telah didiagnosis mengalami saraf terjepit dan dijadwalkan untuk operasi. Oleh karena itu, bagi Anda yang telah mencoba berbagai pengobatan tapi tidak berhasil, Anda yang masih merasa nyeri meski telah dioperasi, Anda yang disarankan untuk operasi, Anda yang sedang menunggu untuk diperiksa, dan Anda yang mengalami sakit nyeri kronis lain, saya sarankan untuk mencoba terlebih dahulu metode Makan Sayuran Mentah selama 10 hari, lalu Program Puasa selama 10 hari setelahnya.

Bagi penderita migrain, selain menjalankan Terapi Makan Sayur Mentah dan Program Puasa, sebaiknya dibarengi dengan Terapi Moksibusi pada Dada. Saat migrain menyerang, segera Tusuk Ujung Jari dan Keluarkan Darah untuk mengurangi rasa nyeri. Kebanyakan sakit kepala timbul akibat saraf simpatik tegang dan menyebabkan pembuluh darah menyempit sehingga aliran darah ke otak terganggu. Bentuk pengobatan yang efektif,

antara lain, Menarik Napas Dalam-Dalam sambil Menekan Kuku Tangan, Terapi Moksibusi pada Dada, Mandi Air Dingin dan Air Hangat Bergantian, Senam Katak Terbalik, Terapi Panas-Dingin, dan Terapi Minyak.

Bagi Anda yang mengalami nyeri lutut dan telah menjalani operasi sendi buatan, tapi tidak juga membaik, atau Anda yang baru akan melakukan operasi, saya sarankan untuk mencoba terlebih dahulu Terapi Makan Sayuran Mentah dalam waktu lama, Terapi Minum Air Seni, dan Terapi Sengat Lebah.

Encok erat kaitannya dengan alkohol, terlalu banyak makan makanan hewani dan yang tercemar bahan kimia, serta stres. Menjalani Program Puasa, lalu Makan Sayuran Mentah dalam waktu lama dapat mengobatinya secara tuntas tanpa perlu lagi minum obat-obatan.

Banyak pasien yang menderita nyeri kronis karena latar belakang psikologis, yakni emosi yang dipendam sehingga mengelola perasaan dengan cara berdamai dengan diri, jalan-jalan santai, dan bersyukur juga merupakan cara yang efektif untuk mengatasinya.

Penyakit Autoimun (Reumatik Sendi, Lupus, Sindrom Behcet)

Saya telah bertemu banyak pasien penyakit autoimun, seperti reumatik, lupus, dan sindrom Behcet. Banyak dari mereka yang sembuh total setelah menjalani Terapi Sayuran Mentah, yaitu mengonsumsi sayuran segar tanpa dimasak, tepung sereal, dan jus sayur. Saya mempelajari terapi ini dari sang pakar, Dr. Gooda Mitsuo. Hampir semua pasien saya yang menjalani terapi ini dengan yakin, bisa pulih sepenuhnya meski tanpa minum obat.

Bagi yang sedang menjalankan terapi ini, sebaiknya sertai juga dengan Terapi Mandi Cuaca dan Mandi Air Dingin dan Air Hangat Bergantian. Mengompres daerah yang nyeri dengan Kompres Moster, Terapi Sengat Lebah, dan Terapi Air Seni dapat membantu mengurangi nyeri.

Setelah penyakit autoimun muncul, biasanya akan diikuti oleh rasa tegang, kerja berlebihan, dan stres. Untuk itu, diperlukan berjalan kaki di bawah sinar matahari pagi dan tidur lebih cepat pada malam hari setelah mandi agar mendapat cukup istirahat. Kebanyakan latar belakang psikologis munculnya penyakit autoimun adalah perasaan negatif seperti marah, sedih, merasa menjadi korban, dan putus asa. Perasaan-perasaan semacam ini harus dihapus dan diganti dengan rasa bahagia dan tenteram. Rekonsiliasi diri dan berjalanjalan merupakan trik psikologis yang dapat membantu menguraikan benangbenang yang kusut tersebut.

Penyakit Lever Kronis (Steatosis, Hepatitis)

Terapi Makan Sayuran Mentah selama 10 hari, lalu Program Puasa 10 hari sangat membantu pasien steatosis (perlemakan hati) dan hepatitis, yang notabene kondisi tubuhnya baik. Setelah 20 hari menjalani terapi ini, Anda akan mendapati bahwa fungsi hati Anda telah kembali normal meskipun selama itu Anda tidak mengonsumsi obat apa pun sebab terapi ini mendetoksifikasi darah di seluruh tubuh.

Mengobati hati saja tidak akan menyembuhkan penyakit hati kronis. Hati merupakan organ yang berperan utama menyaring racun, sehingga untuk mengurangi beban hati dan mengembalikan fungsi hati sepenuhnya adalah dengan cara membuang racun dalam darah di seluruh tubuh. Setelah itu, banyak-banyak minum jus sayur, makan siang dan malam hanya dengan sayuran segar, buah, dan tepung sereal secara terus-menerus dalam waktu lama.

Namun, Terapi Sayur Segar dan Program Puasa ini tidak bisa diterapkan pada yang sudah menderita pengerasan hati (sirosis) atau kanker hati. Sebab, sudah seharusnya ditangani dengan bantuan dokter.

Terapi Bekam hampir efektif untuk semua penderita penyakit hati kronis. Apa pun pengobatan yang sedang Anda peroleh, melakukan terapi ini akan sangat membantu.

Salah satu hal yang ingin saya tekankan untuk dilakukan oleh penderita penyakit hati kronis adalah **mengunyah makanan 100 kali lebih**. Kemudian, tidak minum dalam rentang waktu 2 jam sebelum dan 2 jam sesudah makan. Jika makanan dan air tidak langsung bercampur di dalam organ lambung, maka cairan lambung, empedu, dan pankreas dapat melumatkan makanan secara maksimal untuk diserap dan dicerna sehingga beban hati pun berkurang.

Sangat penting menghangatkan tubuh penderita penyakit hati kronis. Berendam Air Hangat, Terapi Panas-Dingin, dan Kompres Moster dapat membantu. Untuk membantu detoksifikasi hati, Anda bisa mencoba Enema Kopi secara rutin dua kali sehari.

Penyakit hati kronis sangat berhubungan erat dengan stres dan kerja berlebihan sehingga perlu istirahat yang cukup. Saya sarankan untuk berjalan kaki di bawah sinar matahari pagi dan tidur lebih cepat di malam hari setelah mandi air hangat.

Pikiran harus lepas dari ketegangan dan stres. Ada ungkapan, “Penyakit hati bisa sembuh jika penderitanya tidak punya pikiran.” Artinya, dia harus makan, minum, dan bermain tanpa berpikir apa-apa.

Penyakit Ginjal Kronis (Sindrom Nefrotik, Glomerulonefritis, Pielonefritis)

Terkecuali untuk penderita gagal ginjal atau mereka yang harus membatasi konsumsi kalium, metode pengobatan paling efektif bagi penderita penyakit ginjal kronis seperti sindrom nefrotik, glomerulonefritis* kronis, dan pielonefritis** kambuhan adalah Terapi Makan Sayur Mentah dalam waktu lama.

Pasien yang sedang minum obat-obatan seperti steroid bisa tetap melanjutkannya sambil melakukan Terapi Sayur Mentah ini. Jika rutin menjalani terapi ini, dalam pemeriksaan urine akan didapati bahwa albumin dan hematuria membaik, serta kadar BUN dan kreatinin dalam pemeriksaan fungsi ginjal juga membaik. Namun, tujuan terapi ini juga adalah mengurangi dan menghentikan pemakaian obat-obatan secara bertahap. Terapi bisa dilanjutkan dengan Program Puasa selama 10 hari apabila hasil pemeriksaan mendekati normal setelah berhenti minum obat. Kemudian, teruskan lagi dengan Terapi Makan Sayur Mentah dalam waktu yang lama. Jika hal ini dijalankan dengan baik, penyakit ginjal Anda tidak akan mungkin memburuk dan bahkan dalam banyak kasus, fungsi ginjal kembali seperti semula tanpa perlu memakai obat.

Metode pengobatan yang sangat membantu bagi pasien penyakit ginjal kronis adalah Mandi Air Dingin dan Air Hangat Bergantian dan Terapi Mandi Cuaca—saat itu, racun dalam darah dikeluarkan melalui pernapasan kulit. Jalankan metode ini setiap hari secara teratur. Hindari bekerja berlebihan atau olahraga berat, berjalan di bawah sinar matahari pagi, dan istirahat yang cukup pada malam hari. Cari dan terapkan cara mengelola perasaan dan stres yang sesuai dengan kondisi diri sendiri.

Terapi Bekam juga bermanfaat bagi penderita penyakit ginjal kronis untuk mengeluarkan racun dalam darah.

* Peradangan pada ginjal yang disebabkan oleh infeksi pada gigi, kulit, atau penyakit lupus.—Red.

** Infeksi bakteri yang menyerang ginjal.—Red.

Penyakit Organ Pencernaan Kronis (Radang Lambung, Asam Lambung, Gangguan Pencernaan, Sindrom Iritasi Usus, Sembelit, Diare)

Sebagian besar radang lambung atau gangguan fungsi pencernaan tak hanya karena masalah pada organ pencernaan, tetapi juga karena ketidakselarasan saraf autonom. Terutama karena melemahnya saraf parasimpatik akibat rangsangan yang berlebih.

Oleh karena itu, diperlukan metode pengobatan untuk meningkatkan fungsi saraf parasimpatik sehingga keseimbangan saraf autonom dapat kembali dan fungsi organ pencernaan pun dapat membaik secara positif. Terapi Moksibusi pada Dada selama 3-6 bulan, serta melatih kebiasaan untuk Menarik Napas Dalam-Dalam sambil Menekan Kuku Tangan tepat dilakukan.

Menjalani Program Puasa selama 10 hari dapat menjadi titik balik yang positif bagi penderita gangguan organ pencernaan kronis. Setelah selesai berpuasa, sarapanlah dengan jus sayur, *infused water* (air rendaman sayur atau buah), atau segelas teh jahe. Untuk makan siang dan makan malam, disarankan untuk makan ringan dengan sereal dan sayuran saja. Membuat diri menunggu waktu makan siang karena perut sudah benar-benar kosong adalah hal yang baik.

Yang terpenting adalah waktu minum. Pada pagi hari, hanya mengonsumsi *infused water* dan jus sayur tanpa minum air putih. Pada saat makan siang dan makan malam, jangan minum air selama rentang waktu 2 jam sebelum makan dan 2 jam setelah makan, termasuk pada saat makan. Dengan demikian, makanan dan air tidak bercampur di dalam organ lambung sehingga hanya cairan pencernaan bisa optimal mencerna makanan agar dapat diserap dengan baik. Jadi, sebaiknya minumlah air pada pukul 3-5 sore dan setelah pukul 8 malam, khususnya air hangat. Tidak perlu memaksakan diri minum air banyak-banyak jika tidak mampu.

Banyak orang yang menderita gangguan kronis fungsi organ pencernaan terlingkupi perasaan cemas, gugup, dan tidak senang. Kelola perasaan Anda dengan melatih sikap berdamai dengan diri dan selalu bersyukur agar hati senantiasa tenteram.

Belakangan ini, banyak penderita penyakit asam lambung yang tidak kunjung sembuh meski telah lama minum obat-obatan. Namun, banyak pula orang yang pulih total tanpa minum obat lagi setelah mempraktikkan metode

terapi yang telah saya jelaskan, yakni Program Puasa 10 Hari, Cara Makan Siang dan Makan Malam, Waktu Minum Air, dan terutama Terapi Moksibusi pada Dada.

Penyakit Kulit Kronis (Atopi, Alergi Kulit, Eksem, Psoriasis, Kutu Air)

Ini bukan penyakit kulit biasa. **Penyebab utamanya adalah darah kotor.** Namun, sebenarnya lebih cocok jika dilihat sebagai proses pembersihan tubuh secara mandiri atas racun dalam darah dengan cara membuangnya melalui kulit, sehingga tidak akan sembuh jika hanya kulit yang diobati. Pertama-tama, penderita penyakit kulit kronis harus menjalankan Terapi Makan Sayur Mentah selama 10-30 hari. Bagi pasien yang sedang mengonsumsi obat-obatan seperti steroid dalam waktu lama, sebaiknya mulai perlahan-lahan mengurangnya sampai akhirnya bisa terlepas selama melakukan terapi ini.

Salah satu cara efektif untuk mengatasi penyakit kulit kronis adalah jus sayur dan sayuran segar. Sebab jus sayur dan sayuran segar akan mengeluarkan racun dalam usus dan darah dalam waktu yang sangat cepat. Jika rajin mengonsumsi jus sayur dan sayuran segar, gejalanya akan membaik sehingga konsumsi obat pun dapat dikurangi secara berangsur-angsur hingga akhirnya bisa berhenti. Sudah umum diketahui bahwa **obat tidak bisa mengatasi penyebab penyakit kulit kronis.**

Setelah berhenti minum obat, lakukan Program Puasa selama sekitar 10 hari. Pada masa ini, boleh jadi gejalanya akan memburuk disertai munculnya beberapa masalah kulit. Ini adalah reaksi penyembuhan penyakit yang akan segera membaik sehingga tidak perlu dikhawatirkan. Lanjutkan berpuasa sesuai rencana.

Setelah selesai puasa, teruskan konsumsi jus sayur dan sayuran segar hingga penyakit kulit sembuh sepenuhnya. Lakukan selama kurang lebih 3-6 bulan, maka hampir semua jenis penyakit kulit kronis, seperti atopi atau psoriasis akan membaik. Yang terutama adalah pantang menyerah dan terus lakukan hingga akhir.

Untuk mengatasi gejala gatal yang muncul, gunakan Pijatan dengan Air Garam. Lakukan setiap hari selama sekitar 20 hari. Langkah terperinci sudah dijelaskan sebelumnya. Terapi Minyak, yaitu memijat seluruh tubuh dengan minyak dan berkumur dengan minyak. Jika dengan cara ini, rasa gatal tidak juga membaik, lakukan Terapi Bekam pada daerah yang gatal.

Mendorong pernapasan kulit untuk membuang racun dalam tubuh dapat dilakukan dengan Terapi Mandi Cuaca beberapa kali sehingga oksigen dan nitrogen terserap ke dalam tubuh. Cara lain yang juga sangat bagus adalah Mandi Air Dingin dan Air Panas secara Bergantian.

Penyakit kulit kronis biasanya berkaitan erat dengan perasaan stres dan

tegang yang bertumpuk sehingga sebaiknya diatasi dengan rekonsiliasi dan pengelolaan emosi. Relaksan diri dan sugesti pikiran setiap pagi dan malam hari dengan kalimat “kulitku sudah bersih sepenuhnya”. Ini adalah imajinasi menggunakan mata batin yang melihat bahwa diri sudah bersih sepenuhnya.

Sebisa mungkin, jemur badan di bawah sinar matahari pagi, dekat dengan tanah, dan beraktivitas yang mengeluarkan keringat di luar ruangan dengan gembira.

Alergi Rinitis, Rinitis Kering, Radang Telinga Tengah

Rinitis, rinitis kering, dan radang telinga tengah bukanlah semata karena hidung atau telinga tersumbat, melainkan karena darah kotor. Oleh karena itu, penyakit ini tidak akan sembuh total jika hanya radang pada hidung atau telinga yang diobati, sementara racun dalam darah dan usus tidak dikeluarkan. Keluarnya cairan dari hidung atau telinga tanpa henti bisa dibilang bukanlah gejala penyakit, melainkan metode tubuh mengobati diri sendiri dengan mengeluarkan racun dalam darah melalui hidung dan telinga. Terapi Makan Sayuran Mentah selama 10 hari, diikuti Program Puasa selama 10 hari dapat mengatasi gejala ini. Terapi ini membuat darah menjadi bersih sehingga tidak perlu lagi mengeluarkan racun melalui hidung atau telinga.

Mencuci dan Memijat Hidung dengan Air Garam setiap pagi dan malam dapat membantu penderita rinitis dan rinitis kering. Memijat Hidung dilakukan dengan menjepitkan jari di kedua sisi hidung, lalu digosok-gosok ke atas dan ke bawah. Lakukan beberapa kali dalam sehari.

Jika cara tersebut tidak berhasil, gunakan Terapi Sengat Lebah. Atau, Kumur Minyak secara teratur 3 kali sehari.

Banyak contoh kasus penderita rinitis kering atau radang telinga tengah yang sebelumnya sudah dijadwalkan akan dioperasi, sembuh total tanpa perlu operasi setelah menjalani Terapi Sayuran Mentah dan Program Puasa 10 hari. Sehingga saya sarankan bagi penderita rinitis, rinitis kering, ataupun radang telinga tengah mencoba terapi ini terlebih dahulu.

Tidur di balai-balai dengan leher beralaskan bantal kayu juga dapat membantu orang yang mengalami masalah pada hidung atau telinganya. Bantal kayu akan memperbaiki struktur tulang belakang sehingga mengaktifkan fungsi saraf tulang belakang yang mengendalikan hidung dan telinga.

Penyakit alergi seperti atopi, alergi rinitis, dan asma berhubungan dengan **sindrom kebocoran usus** akibat melemahnya bakteri baik dalam usus. Dengan demikian, penderitanya harus mulai menjauhkan diri dari makanan bersifat dingin seperti air es, susu, tepung terigu, gula putih, daging babi, minuman penyegar, dan kopi, serta membiasakan diri mengonsumsi **makanan bersifat panas**, seperti air hangat atau teh jahe. Kolostrum susu sapi segar dan propolis juga dikenal berkhasiat.

Vertigo, Telinga Berdenging, Keletihan Kronis

Vertigo sangat berkaitan erat dengan penyempitan pembuluh darah akibat rangsangan saraf simpatik dan kurangnya oksigen dalam otak karena darah yang kotor. Hubungan itu bisa dilihat dari membaiknya kondisi penderita vertigo setelah menjalani Terapi Makan Sayuran Mentah selama 10 hari, lalu diet selama 10 hari hanya dengan makan jus sayur dan air hangat. Oleh karena darah menjadi bersih, alirannya ke otak pun menjadi lancar dan suplai oksigen pun tidak lagi terganggu.

Ada beberapa penyebab telinga berdenging. Tetapi jika telinga terusterusan berdenging, diperkirakan itu adalah suara gesekan yang ditangkap oleh saraf auditori. Pada saat itu, sel-sel darah yang ukurannya besar melewati pembuluh darah dengan susah payah disebabkan pembuluh darah menyempit akibat rangsangan saraf simpatik. Dengan demikian, Terapi Sayuran Mentah dan Program Puasa seperti ini juga bisa diterapkan oleh penderita telinga berdenging sebab darah akan mengalir tanpa hambatan jika kondisinya bersih.

Penyebab keletihan kronis tidak juga sembuh meskipun sudah minum ramuan penambah stamina atau makan makanan berkalori tinggi adalah karena keletihan kronis bukan disebabkan oleh kurang nutrisi, justru karena kelebihan nutrisi sehingga darah tercemar. Banyak pasien keletihan kronis yang telah menjalankan Terapi Sayuran Mentah dan Program Puasa merasa tubuh dan pikirannya menjadi lebih ringan dan energinya kembali. Ini karena racun dalam darah telah dibersihkan dan metabolisme tubuh menjadi lancar.

Vertigo, telinga berdenging, dan keletihan kronis hampir rata-rata berhubungan dengan meningkatnya saraf simpatik akibat gugup, kerja berlebihan, dan stres. Nah, bagi penderitanya disarankan melakukan terapi Menarik Napas Dalam-Dalam sambil Menekan Kuku Tangan, Terapi Moksibusi pada Dada, Senam Angkat Kaki, Senam Katak Terbalik, Mandi Air Dingin dan Panas Bergantian, atau Kumur Minyak. Mengelola perasaan dengan kontemplasi diri, berjalan-jalan, dan merelaksakan pikiran juga dapat membantu.

Jika gejala vertigo cukup berat, cobalah metode Tusuk Jarum pada Ujung Tangan atau Kaki, lalu pencet agar keluar darah untuk mengurangi gejalanya.

Tangan dan Kaki Dingin serta Kebas

Tangan dan kaki dingin serta kebas sebagian besar penyebabnya bukanlah merusak saraf, melainkan gangguan sirkulasi darah. Jika ada salah satu sisi tubuh yang terasa dingin, hampir bisa dipastikan bahwa itu karena aliran darah tidak lancar. Tangan dan kaki terasa kebas merupakan gejala yang terasa karena darah yang kental berusaha keras melewati pembuluh darah yang menyempit. Oleh karena itu, gejala-gejala ini juga bisa diatasi dengan mempraktikkan Program Makan Sayuran Mentah dan Program Puasa. Sebab, darah dan pembuluh darah akan menjadi bersih sehingga darah dapat bersirkulasi dengan baik.

Berendam Setengah Badan, Mencuci Tangan dan Kaki dengan Air Hangat, Terapi Panas-Dingin Tujuh Titik Imun, Senam Katak Terbalik, Senam Angkat Kaki, Memukul-mukul Tubuh dengan Bambu Bulat, atau Bertepuk Tangan sambil Tertawa dapat membantu. Berjalan kaki di bawah sinar matahari pagi hingga berkeringat dan berendam sebelum tidur agar tidur lebih relaks sangat penting.

Hindari makanan bersifat dingin seperti air es, susu, tepung terigu, gula putih, kopi, dan minuman penyegar, serta perbanyak makan makanan bersifat panas, seperti air hangat atau teh jahe.

Prostatitis, Hipertrofi Prostat

Gangguan fungsi prostat seperti prostatitis atau hipertrofi prostat bukanlah semata karena kelenjar tersumbat, melainkan akibat gangguan sirkulasi darah dalam tubuh. Gangguan fungsi prostat biasanya terjadi pada penderita gangguan metabolisme, seperti hemostatis, hipertensi, diabetes, dan obesitas, sehingga dapat diperkirakan bahwa gangguan metabolisme merupakan penyebab gangguan fungsi prostat. Penderita gangguan buang air kecil yang telah minum obat tapi tidak kunjung sembuh dapat mencoba Terapi Makan Sayuran Mentah selama 10 hari dan Program Puasa selama 10 hari, niscaya gejala-gejala tersebut akan membaik. Setelah itu, ia tidak akan memerlukan obat lagi. Apabila aliran darah pada kelenjar prostat lancar, maka darah menjadi bersih dan fungsi metabolisme kelenjar prostat akan membaik sehingga radang kronis dan pembengkakan prostat akan sembuh secara alami.

Jika ingin mengobati prostatitis atau hipertrofi prostat sepenuhnya, jalankan Terapi Sayuran Mentah dalam waktu lama setelah Program Puasa.

Banyak berjalan di bawah sinar matahari pagi, berendam air hangat sebelum tidur, istirahat yang cukup, Senam Katak Terbalik, Senam Angkat Kaki, Memukul-mukul Tubuh dengan Bambu Bulat, dan Memijat-mijat Perut, akan membantu melancarkan peredaran darah. Apabila setelah mencoba berbagai cara ini belum juga tampak hasilnya, cobalah gunakan Terapi Bekam.

Gangguan Fungsi Kelenjar Tiroid, Pembengkakan Kelenjar Tiroid

Banyak sekali orang yang minum obat pengontrol hormon tiroid karena mengalami peningkatan atau penurunan fungsi kelenjar tiroid. Jika mereka menerapkan Terapi Sayuran Mentah dan Program Puasa, maka hasil pemeriksaan fungsi kelenjar tiroidnya akan tampak normal. Ini karena gangguan fungsi kelenjar tiroid berhubungan dengan darah kotor. Setelah itu, banyak minum jus sayur dan makan nasi merah agar fungsi kelenjar tiroid selalu normal.

Banyak juga yang khawatir bahwa pembengkakan kelenjar tiroid yang dialaminya berubah menjadi kanker. Dengan Terapi Sayuran Segar dan Program Puasa, darah kotor yang menjadi penyebab pembengkakan akan teratasi. Setelah banyak minum jus sayur dan makan nasi merah, niscaya tidak akan ada yang perlu dikhawatirkan lagi. Bagi penyintas atau pasien kanker kelenjar tiroid yang telah menjalani operasi dan minum obat pengontrol hormon tiroid, dapat menjalankan terapi sayuran segar dan puasa untuk mencegah bibit kanker tumbuh kembali. Terapi Mandi Cuaca dan Terapi Panas-Dingin juga bagus bagi penyintas pasien kanker.

Penyakit kelenjar tiroid juga biasanya disebabkan oleh saraf tegang akibat gelisah, kecemasan, dan stres sehingga dapat dibantu dengan metode pengobatan Menarik Napas Dalam-Dalam sambil Menekan Kuku Tangan, Terapi Moksibusi pada Dada, Terapi Panas-Dingin, dan Kompres Moster pada daerah kelenjar tiroid secara rutin.

Tidur di balai-balai dengan leher beralaskan bantal kayu dapat membantu memperbaiki struktur tulang belakang sehingga fungsi saraf yang mengatur kelenjar tiroid akan kembali normal. Menjaga suasana hati dengan merelaksakan pikiran, berimajinasi, kontemplasi, dan berjalan-jalan juga bermanfaat.

Menjaga suasana hati seperti ini akan membantu dalam mengurangi kecemasan bahwa kanker kelenjar tiroid akan kambuh lagi.

Varises, Wasir

Kita kerap kali salah sangka bahwa varises atau wasir hanya terjadi pada area yang tampak pelebaran pembuluh venanya di sekitar kaki atau anus. Namun, sebenarnya penyakit ini muncul karena terjadi gangguan peredaran darah di seluruh tubuh sehingga menyebabkan pelebaran pembuluh vena di daerah tersebut. Operasi di bagian tersebut saja tidak akan menuntaskan penyakitnya sehingga sering kambuh lagi karena darah kotor dan peredarannya yang terganggu masih tetap ada. Oleh karena itu, pasien varises atau wasir sebaiknya jangan terburu-buru melakukan operasi, tetapi cobalah terlebih dahulu melakukan Terapi Makan Sayuran Mentah selama 10 hari dan Program Puasa selama 10 hari untuk membersihkan darah di seluruh tubuh dan melancarkan peredaran darah. Hampir sebagian besar penderita wasir membaik setelah menjalani Terapi Sayuran Mentah dan Program Puasa saja. Sementara, dalam kasus varises, perlu memperpanjang masa terapi sayuran mentah sedikit lama setelah berpuasa sehingga akan membaik secara berangsur-angsur.

Pasien wasir atau varises perlu sering melakukan Senam Katak Terbalik. Senam Angkat Kaki, Memukul-mukul Tubuh dengan Bambu Bulat, dan Mandi dengan Air Dingin dan Panas Bergantian akan membantu mengatasi gangguan peredaran pembuluh darah vena. Sebelum Mandi Air Dingin dan Panas Bergantian, sebaiknya lakukan Pijat Minyak untuk meningkatkan efeknya. Jika cara-cara tersebut tidak menunjukkan hasil, lakukan Terapi Bekam di bagian yang terkait setiap hari selama waktu tertentu.

Parkinson

Parkinson bukanlah penyakit parsial yang terjadi semata karena kurangnya sekresi dopamin pada daerah *substansia nigra* pada otak. Penyakit ini terjadi lantaran aliran darah pada otak dan seluruh tubuh terganggu. Oleh karena itu, meskipun sedang mengonsumsi obat, disarankan untuk memperbanyak minum jus sayur dan makan sayuran segar. Jika racun dalam darah sudah keluar dan aliran darah mulai lancar, perlahan-lahan kurangi konsumsi obat hingga akhirnya bisa berhenti total tanpa menyebabkan gejala memburuk.

Tentu saja jika gejala memburuk saat mengurangi obat, maka jangan pernah menghentikan konsumsi obatnya. Meskipun begitu, saya sudah membuktikan sendiri bahwa **minum obat-obatan tidak dapat menyembuhkan penyakit parkinson secara tuntas.**

Untuk pasien yang kondisi fisiknya bagus, berpuasa selama 7-10 hari akan menjadi titik balik kesembuhan. Setelah itu, perbanyak minum jus sayur dan makan nasi merah. Lebih bagus lagi jika bisa menjalankan Terapi Makan Sayuran Mentah dalam waktu lama.

Pasien penyakit parkinson sebisa mungkin harus banyak bergerak, berjalan, dan berolahraga. Berjalan di bawah sinar matahari pagi, Senam Ikan Mas, Senam Katak Terbalik, Senam Angkat Kaki, Memukul-mukul Tubuh dengan Bambu Bulat, atau Berputar ke Kanan dan ke Kiri akan sangat membantu. Jika Berputar ke Kanan dan ke Kiri sulit karena tidak bisa menjaga keseimbangan, cobalah bergelayut dengan tali yang dipasang di atas. Cara ini akan memberikan hasil yang sangat bagus.

Penyakit parkinson banyak terjadi pada orang yang pernah mengalami kehilangan berat pada masa lalu atau orang yang memiliki sifat perfeksionis. Mengelola emosi dan stres serta membantu melepaskan diri dari stres yang menumpuk seumur hidup sangatlah penting. Berjalan-jalan sambil berkontemplasi dan mensyukuri hidup juga dapat dilakukan. Banyak pasien penyakit parkinson yang membaik secara positif karena mengubah perasaannya dengan cara-cara dalam Program Avatar. Oleh karena itu, pasien penyakit parkinson perlu menerapkan kiat untuk membuang perasaan dan pikiran tidak senang dalam diri dan mengubahnya menjadi gembira.

Rambut Rontok

Rambut rontok bukanlah semata penyakit yang muncul di kulit kepala, juga merupakan salah satu sinyal yang memberi tahu bahwa sirkulasi darah dalam tubuh terganggu. Jika pembuluh darah perifer di kepala terhambat akibat kebiasaan makan yang salah dan stres yang menumpuk, akar rambut tidak akan bisa bertahan di kepala. Kurangnya asupan oksigen dan nutrisi di kepala membuat rambut tidak bisa tumbuh dan berkembang. Apa pun jenis kerontokan rambut, lakukanlah Terapi Makan Sayuran Segar selama 10 hari dan Program Puasa selama 10 hari, lalu lanjutkan dengan Terapi Makan Sayuran Segar dalam waktu yang lama. Orang yang gemar makan sayuran segar rata-rata memiliki rambut yang hitam dan lebat. Ini karena darah mengalir dengan baik di kepala sehingga akar rambut bisa terus menancap dan tumbuh dengan baik.

Untuk melancarkan peredaran darah di kepala, gunakan bantal kayu saat tidur. Sehingga pada saat tidur pun terjadi proses penyembuhan.

Senam Katak Terbalik, Memukul-mukul Tubuh dengan Bambu Bulat, Terapi Moksibusi pada daerah rambut rontok, dan Pijat Minyak juga baik.

Kebanyakan kerontokan rambut berhubungan dengan ketegangan dan stres yang menumpuk sehingga diperlukan manajemen hati agar relaks dan tenteram. Biasakan diri berjalan di bawah sinar matahari pagi dan istirahat yang cukup setelah mandi dengan air hangat pada malam hari. Saat berjalan-jalan di bawah sinar matahari pagi, sebaiknya lakukan kontemplasi diri dan syukuri hidup sambil menarik napas dalam-dalam dan menekan kuku tangan.

Merelaksakan pikiran dan menyugesti diri secara rutin pada pagi dan malam hari akan membawa dampak yang bagus. Sugestikan diri bahwa rambut yang rontok akan berkurang dan rambut Anda bisa tumbuh hitam seperti yang diinginkan.

Gangguan Saraf (Murung, Depresi, Insomnia, Mudah Panik, Tidak Tenang, Cemas)

Berbagai penyakit neurotik atau gangguan psikosomatik bukanlah semata merupakan penyakit yang berhubungan dengan saraf dan mental, tetapi karena dilatarbelakangi oleh gangguan sirkulasi darah dalam tubuh, yaitu adanya racun dalam darah. Terganggunya peredaran darah membuat bahan kimia yang membantu neurotransmitter dalam menyampaikan pesan antarsel saraf menurun, sehingga berakibat pada munculnya berbagai macam penyakit neurotik dan gangguan psikosomatik.

Jika Anda sedang mengonsumsi obat-obatan, disarankan untuk memperbanyak minum jus sayur dan makan sayuran segar. Kurangi konsumsi obat secara berangsur-angsur sambil mengamati apakah berpengaruh buruk pada gejala penyakit atau bisa dihentikan secara total. Banyak minum jus sayur dan melakukan diet sayuran segar akan membuat darah menjadi bersih dan sirkulasi darah membaik sehingga dapat membantu mengatasi gejala meskipun konsumsi obat telah dikurangi. Sirkulasi darah yang lancar dan darah yang bersih akan mengaktifkan bahan kimia neurotransmitter.

Setelah konsumsi obat-obatan dapat dihentikan, lanjutkan dengan diet selama 10 hari dengan hanya minum jus sayur, *infused water*, teh daun persik, air hangat, dan bubur untuk mendapatkan titik balik kesembuhan. Bisa juga sambil diiringi dengan Terapi Air Seni. Sesudah itu, perbanyak minum jus sayur dan makan nasi merah, serta kurangi konsumsi daging-dagingan. Lebih bagus lagi jika bisa menjalankan Terapi Sayuran Mentah ini dalam jangka panjang.

Berjalan di bawah sinar matahari pagi, tidur lebih cepat setelah mandi dengan air hangat pada malam hari, Senam Ikan Mas, Senam Katak Terbalik, Senam Angkat Kaki, Memukul-mukul Tubuh dengan Bambu Bulat, Berputar ke Kanan dan ke Kiri, dan sebisa mungkin, selalu gerakkan tubuh. Lakukan Terapi Moksibusi pada Dada, Menarik Napas Dalam-Dalam sambil Menekan Kuku Tangan setiap hari secara rutin dan berkelanjutan juga sangat bermanfaat. Untuk penderita insomnia atau selalu gelisah, tarik napas, lalu buang perlahan-lahan sambil menghitung napas yang dikeluarkan, maka pikiran Anda akan berkurang dan hati pun menjadi tenang.

Masalah terbesar penderita penyakit neurotik dan gangguan psikosomatik adalah tidak memiliki tujuan yang jelas dalam hidup. Program pengembangan kesadaran seperti Program Avatar merupakan metode penyembuhan yang sangat penting dengan membantu menemukan apa

sebenarnya tujuan yang diinginkan diri dan membangkitkan tekad untuk mewujudkannya. Untuk bisa terlepas dari kungkungan pikiran sendiri, lakukan kegiatan yang membantu orang lain, seperti bakti sosial. Kegembiraan dan kepuasan dalam melaksanakan bakti sosial akan membantu Anda menemukan kembali manfaat hidup Anda dan bersemangat menjalaninya.

Nyeri Menstruasi, Mioma Rahim

Nyeri menstruasi dan mioma rahim bukanlah penyakit parsial yang terjadi hanya pada rahim, melainkan karena gangguan peredaran darah dalam tubuh. Saat menstruasi, rahim memerlukan banyak suplai darah sehingga jika peredaran darah ke rahim tidak bagus, maka pembuluh darah akan melebar untuk bisa mengirimkan darah. Hal inilah yang dirasakan menjadi **nyeri menstruasi**. Sementara, **mioma rahim** adalah gangguan metabolisme yang muncul akibat aliran darah dalam rahim secara kronis tidak baik sehingga struktur organ rahim kekurangan oksigen dan kotoran menumpuk.

Seintens apa pun nyeri menstruasi yang dirasakan, Terapi Sayuran Mentah selama 10 hari dan Program Puasa 10 hari akan membantu membersihkan darah sehingga rasa nyeri pun akan hilang. Diet sayuran segar dalam jangka panjang bagi pasien mioma rahim pun akan mengecilkan ukuran mioma secara perlahan-lahan hingga akhirnya sembuh total.

Pasien nyeri menstruasi dan mioma rahim perlu menjalankan Terapi Panas-Dingin. Perut bagian bawah mereka terlalu dingin sehingga perlu diberi panas pada tujuh titik imun dan alangkah baiknya perut bagian bawah sering dihangatkan menjelang tidur.

Lakukan Senam Katak Terbalik dan Senam Angkat Kaki secara rutin. Olahraga yang paling efektif adalah Senam Pilates. Penyuka olahraga ini berpendapat bahwa dengan melakukan olahraga ini saja, nyeri menstruasi dan mioma rahim akan sembuh 100%. Senam Pilates selain untuk membantu ibu-ibu melahirkan dengan lancar, juga dapat mencegah kanker rahim.

Terapi Mandi Cuaca, Memijat-mijat Perut, atau Menarik Napas Dalam-Dalam sambil Menekan Kuku Tangan juga dapat dipraktikkan. Biasakan diri berjalan di bawah sinar matahari pagi dan istirahat yang cukup setelah mandi dengan air hangat pada malam hari.

Glaukoma, Katarak

Glaukoma dan katarak bukanlah semata penyakit parsial yang muncul pada mata. Bisa dikatakan, ini adalah salah satu penyakit tubuh yang berhubungan dengan gangguan peredaran darah tubuh. Oleh karena itu, meskipun sedang mengonsumsi obat, disarankan untuk memperbanyak minum jus sayur dan makan sayuran segar. Dengan makan sayuran segar, tekanan intraokular akan terkontrol dan penglihatan pun akan membaik. Sambil melakukan Terapi Sayuran Segar, perhatikan apakah konsumsi obat dapat dikurangi secara berangsur-angsur dan pengaruhnya terhadap gejala penyakit. Jika konsumsi obat dapat dihentikan, lakukan Program Puasa 10 hari setelahnya, maka Anda akan bisa merasakan titik balik kesembuhannya.

Metode pengobatan terbaik untuk mengatasi glaukoma dan katarak secara mendasar adalah mengonsumsi sayuran segar dalam jangka panjang. Banyak yang telah merasakan perubahan besar setelah menjalani diet sayuran segar ini selama beberapa bulan sampai bertahun-tahun.

Tidur di balai-balai dengan leher beralaskan bantal kayu akan membuat peredaran darah di area mata membaik sehingga saat tidur pun telah terjadi pengobatan. Sebaiknya diiringi juga dengan Senam Ikan Mas, Senam Katak Terbalik, Terapi Mandi Cuaca, atau Mandi Air Dingin dan Panas Bergantian.

Glaukoma juga berkaitan erat dengan ketegangan, stres, dan tekanan psikologis selama hidup pada penderitanya, sehingga penting untuk membebaskan diri dari hal-hal ini dan mencapai kedamaian di dalam hati. Berjalan-jalan di bawah sinar matahari pagi sambil berkontemplasi dan mensyukuri hidup dapat membantu memulihkan hati. Relaksan pikiran dan sugesti diri bahwa mata saya akan sembuh total dan penglihatan saya akan kembali normal, lalu bayangkan setiap pagi dan malam bahwa Anda sudah sembuh.

Penyakit Kronis Lain

Untuk penyakit lain yang tidak dibahas dalam buku ini, saya yakin semua akan bisa disembuhkan jika kita menerapkan empat cara yang telah saya sebutkan, yaitu cara makan dan jenis makanan, olahraga dan istirahat, mengelola pikiran dan stres, serta terapi-terapi baik yang lain. **Apa pun penyakit yang tampak dari luar, jika penderitanya pulih secara menyeluruh, maka semua penyakit yang diidapnya akan hilang.** Saat tubuh dan pikiran orang tersebut pulih secara terpadu, dengan kata lain, orang tersebut sehat seutuhnya, tidak akan ada penyakit yang tertinggal. Semua penyakit lain hilang. Semoga Anda bisa meyakini dan menerapkannya.

Tentang Penulis



Setelah lulus Fakultas Kedokteran (1970-an) dan menjadi dosen di Universitas Chosun, **Hong Joon Chun** melihat banyak pasien yang harus menjalani operasi dan mengonsumsi obat-obatan seumur hidup. Menyaksikan begitu banyak pasien yang tidak bisa disembuhkan dengan pengobatan modern, dia pun kemudian mulai berpikir untuk mencari jawabannya. Pada 1984, dia mengunjungi Community Medical Center Heidelberg University di Jerman. Di sana, dia berkesempatan melihat pengoperasian klinik kesehatan alami yang menitikberatkan pada pengobatan yang mirip dengan tradisional Timur, seperti pengobatan dengan mengonsumsi sayuran, hidroterapi, terapi pijat, akupunktur, dan meditasi. Sejak itulah, dia memutuskan untuk beralih dari seorang dokter yang mempraktikkan pengobatan Barat ke pengobatan alami.

Pada akhir 1980-an, dia pergi ke Jepang dan Amerika untuk menimba ilmu tentang pengobatan fisik dan mental. Sejak 1991 hingga 1992, dia bekerja sebagai profesor peneliti di Science Center Universitas Wisconsin, Amerika, dan mempelajari secara lengkap pengobatan tradisional India, Ayurveda. Pada 1994, dia menyelesaikan Program Avatar yang dikembangkan oleh Harry

Palmer.

Sebagai seorang dokter dan ahli bedah, Hong Joon Chun telah memasukkan paradigma baru tentang pengobatan holistik berdasarkan pengalaman klinis di bidang pengobatan alami, yang telah dilakukannya sejak tiga puluh tahun lalu, ke dalam pengobatan Barat modern.

Saat ini, dia bekerja sebagai dosen tamu di Fakultas Pengobatan Alternatif di Universitas Chosun dan menjabat Ketua Forum Pengobatan Integratif Korea.

Beberapa buku karyanya adalah *Tubuh, Pikiran, dan Kehidupan yang Sempurna*, *Pengobatan yang Menyenangkan*, dan *Cara Baru Menuju Hidup Sehat di Abad ke21*.

"Dokter bedah yang tidak melakukan cara pengobatan biasa."
—**Hang Sang Ik**, Dosen Fakultas Kedokteran, Universitas Nasional Seoul

*

Dr. Hong Joon Chun—dokter dan ahli bedah Korea—menemukan sejumlah fakta terkait kesehatan, seperti:

- ✓ Penyakit adalah pesan bahwa kehidupan manusia tidak seimbang dengan hukum alam.
- ✓ Penyakit sembuh berkat perubahan kebiasaan dan pola pikir para pasien.
- ✓ Akar penyakit hanya ada satu, yaitu pencemaran darah akibat kelebihan makan, letih yang berlebihan, dan stres.
- ✓ Para pasien yang menggunakan obat hipertensi mengalami efek samping berupa penyakit stroke.

Berkat pengalamannya puluhan tahun mendalami pengobatan holistik alami, Dr. Hong Joon Chun membuktikan bahwa minum obat-obatan tidak dapat menyembuhkan penyakit secara tuntas. Dan, sang dokter menemukan pengobatan dengan cara dan teknik yang mudah dan sederhana, antara lain:

- | | |
|---|---------------------------------|
| ● Tertawa Sambil Tepuk Tangan | ● Rendam Kaki dengan Air Hangat |
| ● Pijat Perut | ● Pijat Air Garam |
| ● Terapi Panas | ● Terapi Bekam |
| ● Terapi Mandi Cuaca (Terapi Oksigen, Terapi Udara) | ● Enema Kopi |

Teknik pengobatan tersebut dapat menyembuhkan beragam penyakit kronis, seperti:

- | | |
|------------|------------------------------------|
| ✓ Kanker | ✓ Ginjal |
| ✓ Stroke | ✓ Pencernaan |
| ✓ Diabetes | ✓ Vertigo |
| ✓ Autoimun | ✓ Nyeri menstruasi dan mioma rahim |

Terbukti, tak perlu konsumsi obat seumur hidup. Dan, penyakit bisa disembuhkan.

*

"Dr. Hong Joon Chun berhasil menyembuhkan pasien yang tidak bisa disembuhkan oleh pengobatan modern. Jika Anda menginginkan kesembuhan sejati, bukan kesembuhan sementara, bacalah buku ini."

—**Park Seok Mu**, Ketua Dasan Institut, Mantan Anggota Parlemen Korea

 qanita



Kesehatan | QB-14