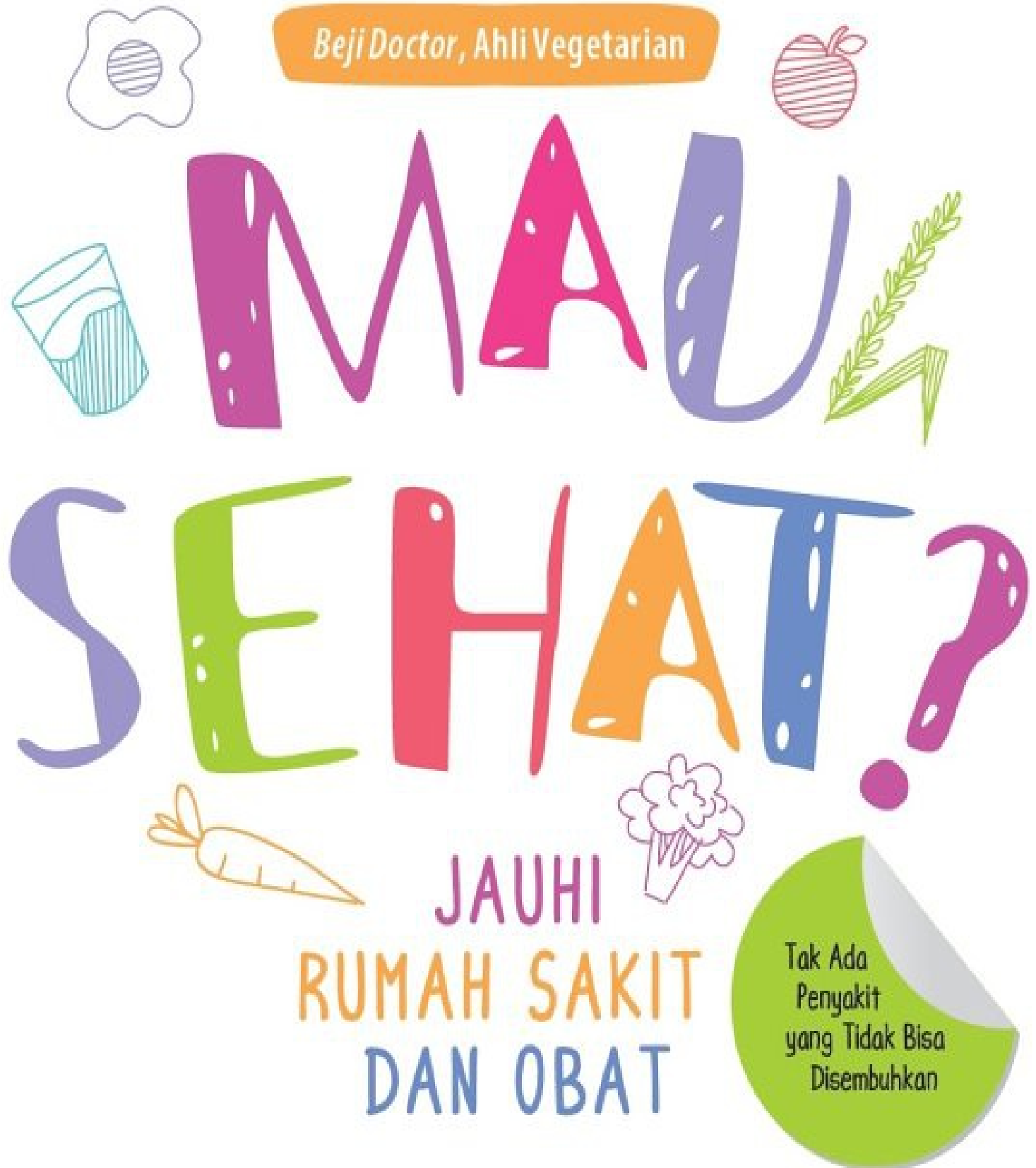


Dr. SHIN WOO SEOB

Beji Doctor, Ahli Vegetarian



Tak Ada
Penyakit
yang Tidak Bisa
Disembuhkan

MAU SEHAT?

JAUHI
RUMAH SAKIT
DAN OBAT



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

MAU SEHAT? JAUHI RUMAH SAKIT DAN OBAT

Diterjemahkan dari **의사의 반란** Doctor's Betrayal karya Shin Woo Seob,
terbitan The Editor Publishing Company, Seoul, 2013

Penerjemah: Ria Febriyani

Penyunting naskah: Kanya Puspokusumo

Proofreader: M. Eka Mustamar

Desainer sampul: Wirastuti

Digitalisasi: Nanash

Copyright © 2013 by Shin Woo Seob

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
September 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 978-602-402-090-3

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

SEBUAH HARAPAN MENYENANGKAN TENTANG SEMUA PENYAKIT YANG ADA DI DUNIA!

Anda harus membaca buku ini jika ingin sehat. Sekarang saya sudah sembuh dari semua penyakit saya. Semua karunia tersebut saya dapatkan hanya dari keselarasan pola makan, terutama konsumsi beras cokelat dan garam, dan cara makan perlahan-lahan. Saya bersyukur telah bertemu dengan Dokter Shin.

—**Lee Sung Bok**, Pastor Senior, Pusat Kesejahteraan Sosial Dongdaemun, sembuh dari hiperlipidemia

Saya dikenalkan kepada Dr. Shin Woo Seob oleh seorang teman, dan oleh beliau, saya dikenalkan pada diet vegetarian dengan mengonsumsi beras cokelat. Setelah menjalankan diet, perasaan selalu lelah yang selama ini saya rasakan hilang begitu saja. Metode diet vegetarian ini membuat saya dapat menikmati hidup sehat secara optimal.

—**Monica**, Guru, sembuh dari kelelahan kronis (*fatigue*)

Sesuai dengan saran dokter, saya melakukan diet vegetarian, yaitu

mengonsumsi beras cokelat, mengunyahnya perlahan-lahan, serta mengurangi gula dan tepung-tepungan. Diet tersebut membuat kesehatan saya meningkat dengan sangat baik. Bagi siapa saja yang merasa khawatir dengan kesehatan dan tentang apa yang harus dimakan, buku ini hadir untuk menghilangkan kekhawatiran Anda.

—**Ha Sung Su**, Pengacara, penyandang atopi dan diabetes

Suatu hari, saya didiagnosis menderita sirosis dan kanker hati. Di rumah sakit, saya diberi tahu bahwa penyakit saya bisa disembuhkan. Saya kemudian melakukan perubahan gaya hidup. Sebagai hasilnya, saya sembuh dari kanker hati dan sedang dalam proses menyembuhkan sirosis hati saya.

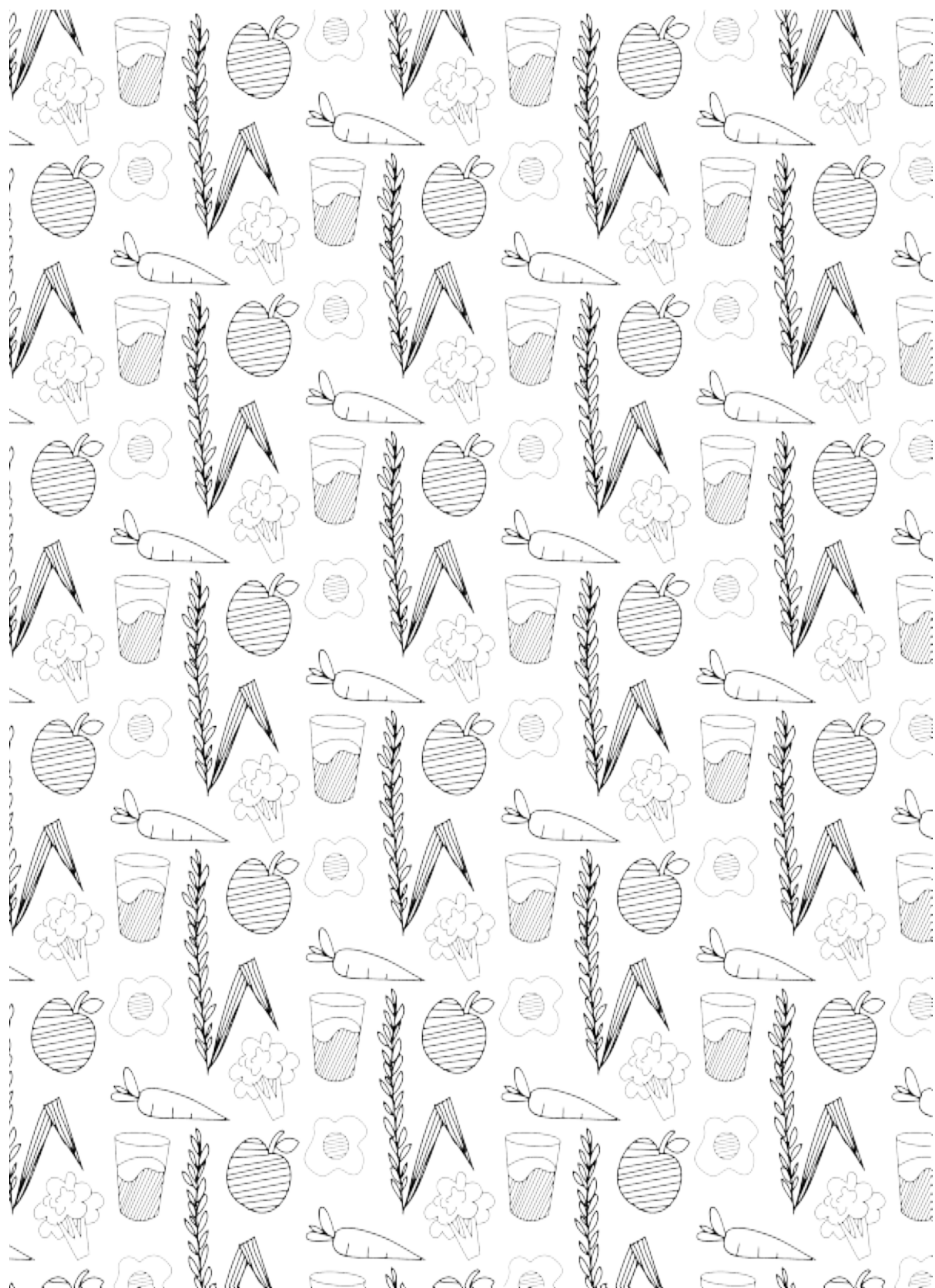
—**Hong Su Yen**, Ibu Rumah Tangga, penderita kanker dan sirosis hati

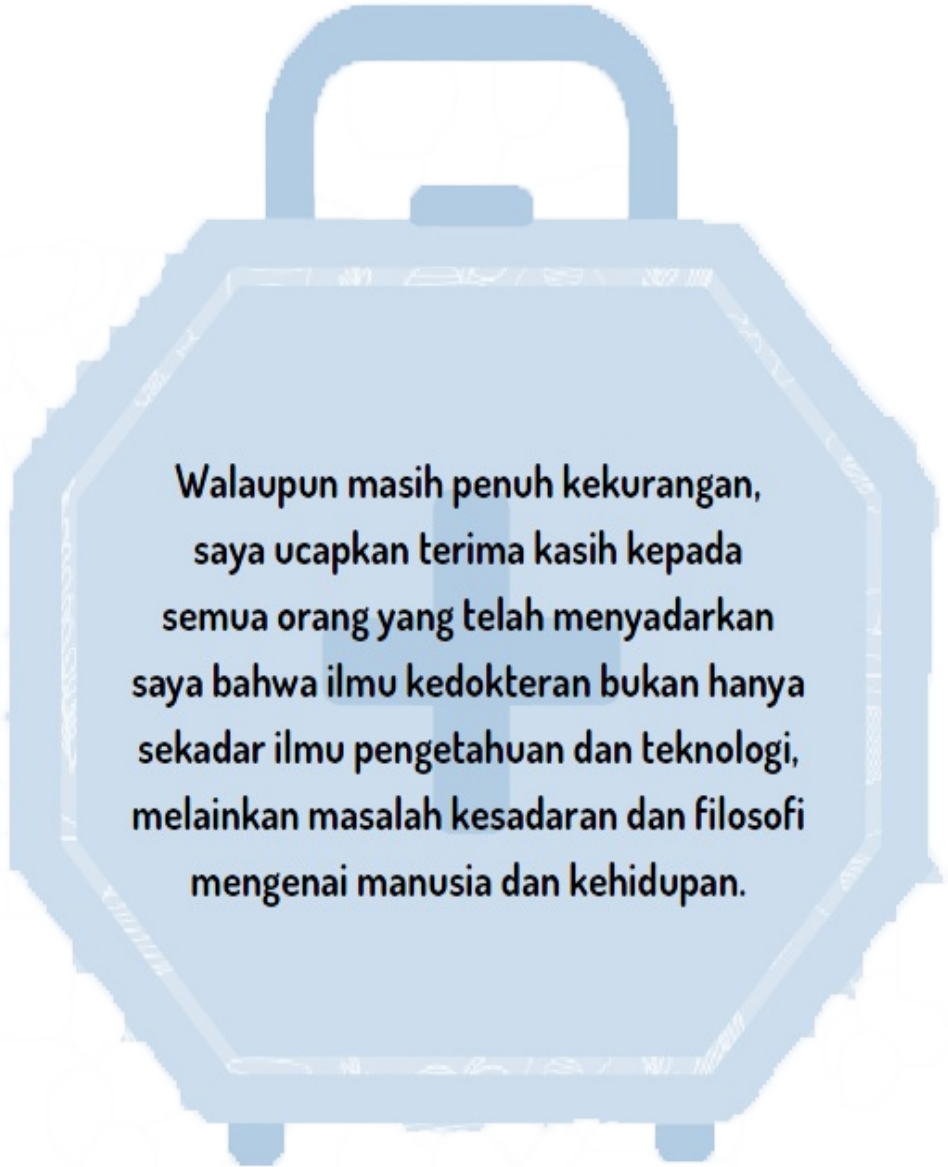
Buku ini menjelaskan fakta tentang kemampuan menyembuhkan dan memperbaiki kesehatan diri sendiri secara alami, serta meningkatkan sistem imun melalui perubahan gaya hidup dan diet yang tepat. Saya merekomendasikan buku ini sebagai buku yang dapat memberikan pencerahan kepada orang-orang sehat tentang bagaimana mencegah penyakit. Rekomendasi ini tentu saja saya berikan atas dasar pengalaman kesembuhan saya setelah menjalani perawatan di rumah sakit Dokter Shin.

—**Kim Hyun**, Wiraniaga, mengidap kolitis ulseratif

Dalam kedokteran modern, sangat tidak menyenangkan jika harus mengonsumsi obat dalam jangka waktu lama. Saya harus pergi dari satu rumah sakit ke rumah sakit yang lain. Tetapi, saya sekarang memahami bahwa yang harus saya lakukan adalah bekerja sama dengan tubuh sendiri dan memperbaiki kesalahan pola hidup yang menyebabkan penyakit. Terima kasih.

—**Chung Min Chul**, Akuntan, sembuh dari kolitis ulseratif





Walaupun masih penuh kekurangan,
saya ucapkan terima kasih kepada
semua orang yang telah menyadarkan
saya bahwa ilmu kedokteran bukan hanya
sekadar ilmu pengetahuan dan teknologi,
melainkan masalah kesadaran dan filosofi
mengenai manusia dan kehidupan.

ISI BUKU

Apresiasi: Sebuah Harapan Menyenangkan tentang Semua Penyakit yang Ada di Dunia!

Prolog – Tubuh Akan Sehat jika Menghindari Rumah Sakit dan Obat-obatan

Tak Ada Penyakit Tanpa Penyebab

Benarkah Tidak Tahu Penyebab Penyakit?

Penyakit Autoimun, Istilah yang Salah

Mengapa Muncul Inflamasi?

Obat Anti-Inflamasi dan Analgesik Memperparah Infeksi

Stres dan Saraf Otonom

Kesehatan Optimal Memiliki Peredaran Darah Lancar

Di Mana Organ yang Menghasilkan Panas Tubuh?

Metode Pengobatan Alopati Menimbulkan Penyakit yang Tak Dapat Disembuhkan

Tradisi Pengobatan yang Benar-Benar Tidak Masuk Akal

Penyakit Muncul Akibat Pengetahuan Kesehatan yang Salah

Apakah Penyakit Membunuhku?

Dapatkah Kita Memperpanjang Masa Hidup?

Haruskah Makan dengan Seimbang?

Makanan Manis untuk Menambah Energi dengan Cepat?

Haruskah Banyak Makan Buah?

Haruskah Mengurangi Garam?

Makanan Mentah, Makanan Sehat?

Susu (Sapi), Makanan yang Sempurna?

Haruskah Rajin Berolahraga?

Perlukah Vitamin dan Suplemen Seiring Bertambahnya Usia?

Adakah Makanan yang Tepat Berdasarkan Tipe Tubuh?

Pola Hidup Tepat Mengobati Berbagai Penyakit

Ayo Makan Nasi Cokelat

Makanlah secara Perlahan

Makan Garam Baik dengan Cukup

Sarapan
Jangan Minum Air Terlalu Banyak
Mandi dengan Air Dingin
Buka Jendela
Sehat dan Sembuh dari Penyakit
Berhenti Minum Obat
Sembuh dari Penyakit Kronis
Atopi yang Mengganggu Selama 20 Tahun
Reumatik Membuat Susah Tidur
Pemfigus Membuat Cairan Luka Mengucur
Penyakit Behcet Membuat Operasi Jantung Berbahaya Berkali Lipat
Kolitis Ulseratif, Membuat Berkali-kali ke Toilet
Penyakit Chron's Sebabkan Pembedahan Usus
Eksem Dishidrotik, Harus Selalu Menggunakan Sarung Tangan?
Lupus yang Membuat Sekujur Tubuh Sakit

Mengobati Gejala yang Sering Muncul
Penyakit Flu yang Sering Menyerang
Nokturia yang Membuat Bolak-balik ke Toilet Malam Hari
Sakit Kepala yang Menyengat
Sakit Punggung yang Membuat Sulit Duduk maupun Berdiri
Insomnia yang Membuat Susah Tidur
Tetap Gemuk walaupun Hanya Minum Air
Rinitis yang Diderita sejak Kecil
Sakit Perut dan Diare Berkali-kali
Naiknya Asam Lambung yang Membuat Dada Sesak
Vertigo yang Tak Diketahui Penyebabnya

Tak Ada Penyakit yang Tidak Bisa Disembuhkan
Hipertensi Esensial, Tekanan Darah Tinggi sejak Lahir
Komplikasi Diabetes yang Merusak Seluruh Tubuh
Hiperlipidemia karena Tingginya Trigliserida
Kolesterol Tinggi pada Tes Kesehatan
Pelebaran Hati dan Sirosis, Tak Ada Obatnya?

Penyempitan Aliran Darah ke Jantung, Penyebab Pemasangan Stent

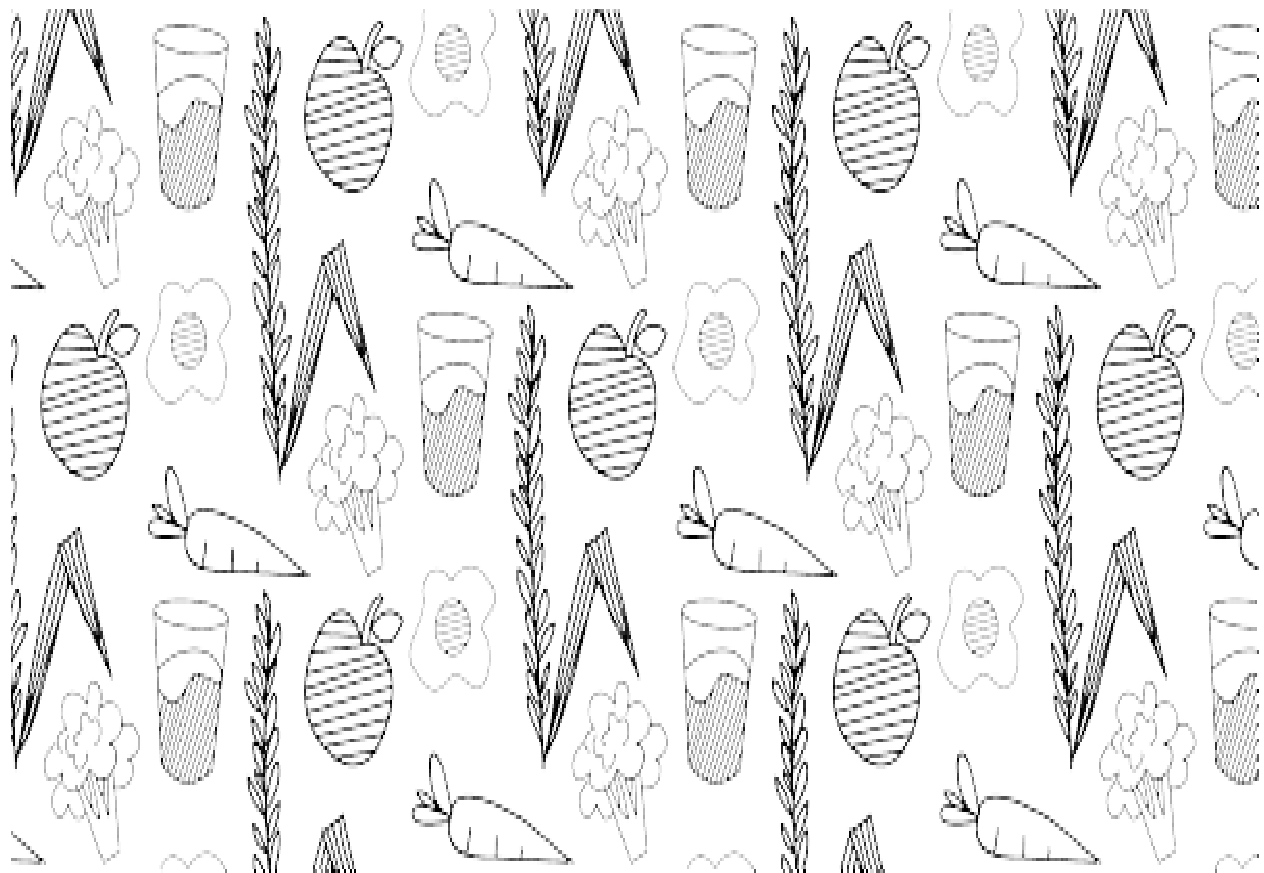
Skizofrenia yang Membuat Hilang Kendali Sehari-hari

Parkinson Membuat Seluruh Tubuh Sulit Bergerak

Kanker Bukanlah Penyakit

Epilog – Menang Melawan Semua Penyakit di Dunia

Tentang Penulis



PROLOG

TUBUH AKAN SEHAT JIKA KITA MENGHINDARI RUMAH SAKIT DAN OBAT-OBATAN

Suatu ketika, istri saya bertanya. “Sayang, apa sebenarnya yang menyebabkan penyakit atopi?” Saya yang saat itu tengah mengantuk dan belum mengetahui pasti apa penyebabnya, dengan segera menjawab, “Tidak tahu.” Istri saya yang masih bingung, kemudian bertanya kembali. “Kalau begitu, untuk apa adanya ilmu kedokteran?” Tanpa beban, saya kembali menjawab sembarangan, “Hmm ... untuk melakukan segala sesuatu yang mustahil” Entah karena merasa jawaban yang saya berikan terdengar sembarangan atau merasa kesal, istri saya tidak bertanya lagi.

Kami pernah merasa prihatin dalam waktu cukup lama karena anak pertama kami—yang saat ini duduk di bangku SMA—terjangkit atopi beberapa hari setelah dilahirkan. Namun, saya tidak dapat menjelaskan dengan detail apa penyebab dan tindakan apa yang harus dilakukan kepada istri saya yang kala itu tidak bisa tidur dan selalu berjaga di dekat putra kami dengan penuh rasa khawatir. Saya hanya bisa berjanji untuk tidak memberikan obat-obatan. Saya tidak tahu apa yang harus saya lakukan walaupun saya seorang dokter.

Akan tetapi, kini saya sudah bisa memberikan jawaban yang jelas dan pasti, tak hanya kepada keluarga, juga kepada semua pasien yang datang berkonsultasi kepada saya. Selama bertahun-tahun, saya bertemu dengan banyak pasien yang terjangkit beragam penyakit dan mereka berhasil sembuh dari penyakit tersebut. Dari mereka, saya bisa belajar banyak mengenai penyebab beragam penyakit tersebut. Selain itu, saya sekarang paham bahwa kita sering memiliki pengetahuan dan prasangka yang tidak tepat mengenai kondisi tubuh dan kesehatan diri kita.

Pasien yang datang kepada saya minta resep obat, banyak yang bingung ketika saya mengatakan bahwa jika bisa mengubah pola makan sehari-hari, maka kita dapat berhenti minum obat, hingga akhirnya tak lagi memerlukan obat. Ada yang penasaran dan menanggapi dengan positif dengan bertanya, “Bagaimana bisa demikian?” Namun, tidak sedikit yang tidak

percaya dengan berkata, “Mana mungkin?” Bahkan, banyak juga pro kontra dari orang-orang yang bertanya, “Jika bisa memberikan resep obat, mengapa Anda sebagai dokter malah memberikan menu makanan?” Tidak sedikit pasien yang merasa marah, mulai dari yang mengatakan rumah sakit yang aneh, sampai ada yang menganjurkan untuk kembali mengevaluasi dokter.

Nah, para pasien yang telah memperbaiki pola hidup dan pola makan, banyak yang merasakan terjadinya perubahan positif pada tubuhnya setelah 2 minggu sampai 1 bulan. Dibandingkan dengan metode pengobatan apa pun, pengobatan yang memberikan hasil pasti dan kuat adalah segalanya. Di dalam pengubahan pola hidup, pengubahan pola makan dapat memberikan perubahan paling signifikan pada tubuh. Perubahan paling jelas, khususnya dalam proses penyembuhan penyakit kronis seperti diabetes, hipertensi, dan hiperlipidemia. Dalam pengobatan penyakit terkait dengan pola hidup, memperbaiki pola hidup dan menghindari konsumsi obat-obatan sangat penting. Makanan yang kita makan dapat memberikan perubahan pada tubuh lebih baik dibandingkan dengan obat-obatan apa pun.

Ini berarti, tak ada penyakit yang tidak bisa disembuhkan. Kita hanya harus dapat memperbaiki pola makan. Jika kita tidak dapat memperbaiki pola makan, maka proses penyembuhan penyakit akan sia-sia.

Sebenarnya, apakah penyebab suatu penyakit?

Dalam kebingungan dan proses pencarian jawaban, kami menemukan banyak hal. Pertama-tama, kami mencari apakah hal paling utama dalam kehidupan manusia. Lalu, kami menemukan bahwa hal tersebut adalah lingkungan sekitar dan pola hidup manusia itu sendiri.

Seiring berjalannya waktu, saya berhasil membantu keluarga saya dan orang lain sembuh dari penyakit. Saya pun dapat melihat bahwa pola hidup saya selama ini tidak sehat. Berdasarkan pengalaman tersebut, saya menyadari bahwa menjalani hidup dengan penuh bahagia dan menjaga pola hidup sehat sebenarnya dapat membuat kita berpandangan bahwa penyakit adalah kesempatan untuk memperoleh berkah hidup. Melalui buku ini, saya berharap dapat berbagi pengalaman dan kisah keberhasilan para pasien yang telah berhasil dalam proses penyembuhan penyakit yang mereka derita kepada orang banyak.

Dalam Bab 1, saya ingin menjelaskan bahwa setiap penyakit memiliki penyebab yang pasti dan jelas. Jika dapat mengetahui penyebabnya, maka dengan mudah kita dapat menyembuhkannya. Jika tubuh kita dapat

memahami setiap gejala yang muncul, kita tidak akan khawatir berlebihan dan memiliki kekuatan untuk menunggu saat terjadi perubahan-perubahan yang tidak nyaman pada tubuh. Dengan demikian, tidak ada lagi yang dapat disembunyikan dari hipotesis ilmu kedokteran modern.

Selanjutnya pada Bab 2, saya ingin memperlihatkan apa saja kesalahpahaman seputar kesehatan yang ada di masyarakat. Walaupun mungkin terlihat sepele, hal tersebut sangat penting dibahas. Pada Bab 3, saya sekali lagi ingin mengajak pembaca untuk menyadari pentingnya kesehatan dan menjauhi pola hidup yang salah, serta menjelaskan metode menjaga kesehatan yang optimal. Intinya, bab ini berisi penjelasan mengenai pola hidup yang benar dan tepat, yang dapat membantu proses penyembuhan penyakit.

Kemudian pada Bab 4, saya menceritakan pengalaman berbagai pasien saya yang berhasil sembuh dari penyakitnya setelah mengikuti perubahan pola hidup yang saya ajarkan. Pada Bab 5 dan Bab 6, saya ingin menjelaskan bahwa setiap gejala penyakit yang muncul pada tubuh manusia pasti ada penyebabnya, dan juga pengalaman mengenai bagaimana cara menyembuhkan penyakit tersebut.

Kesehatan individu bukanlah masalah yang hanya ada dalam diri kita, melainkan berkaitan dengan hal-hal lain di luar pribadi kita. Usaha pribadi untuk sembuh memang yang paling utama, tetapi itu saja tidaklah cukup. Makanan yang kita makan setiap hari, obat, dan tindakan medis yang kita dapatkan dari rumah sakit, akan selalu berkaitan dengan makna sosial yang terkoneksi langsung dengan budaya saat ini dan hal-hal politis. Manusia membutuhkan kebijakan dan dukungan untuk dapat mengatasi berbagai kekhawatiran yang tiada henti. Oleh karena itu, untuk target kesehatan pada masyarakat, kebutuhan terkait asuransi, kebijakan, dan dukungan, menjadi hal utama yang penting.

Setelah membaca buku ini, mungkin terjadi banyak pro dan kontra. Ada pembaca yang dapat memahami dan percaya fakta-fakta yang tertuang di buku ini. Namun, ada juga yang tidak percaya.

Selain itu, para pembaca juga dapat mengetahui informasi terkait bagaimana memulihkan kondisi tubuh, memulihkan stamina, dan menjaga kesehatan secara optimal. Ilmu pengetahuan yang semakin maju dapat menjadi kesempatan untuk mencari jawaban apa yang seharusnya dilakukan.

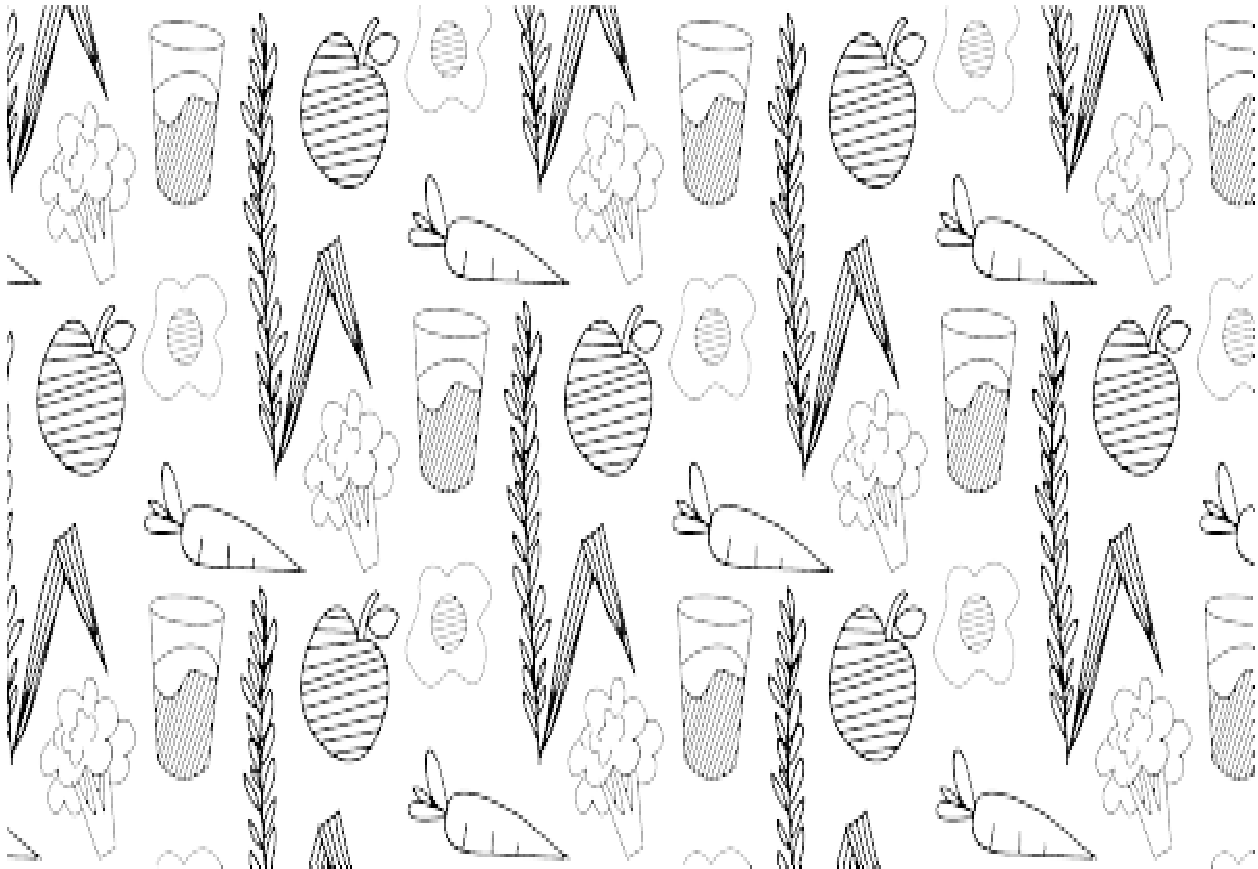
Ketika ilmu kedokteran dibagi menjadi beberapa cabang, kita menjadi

tidak dapat mengendalikan tubuh sendiri dengan optimal. Ilmu kedokteran bukanlah pengetahuan yang hanya boleh dikuasai oleh sebagian kelompok orang, melainkan ilmu untuk menjaga kesehatan yang dapat dipelajari oleh semua orang.

Semoga pembaca dapat mempraktikkan apa telah dibaca di buku ini. Selain itu, semoga para pembaca lebih memperhatikan kesehatan dan segala penyakit yang mungkin muncul. Sehingga pada akhirnya nanti, para pembaca dapat memercayai perubahan yang terjadi pada tubuhnya. Melalui pemahaman dan kesadaran kesehatan seperti ini, saya percaya, ini dapat menjadi dasar dari dimulainya kehidupan yang sehat.

Di balik jendela ruang kerja, musim semi 2013

Shin Woo Seob



1

Tak Ada Penyakit Tanpa Penyebab

Benarkah Tidak Tahu Penyebab Penyakit?

Ketika masih kuliah di Fakultas Kedokteran, banyak sekali hal yang harus dipelajari. Namun, yang paling melelahkan adalah ketika harus menghadapi ujian dengan banyak hal yang masih belum saya mengerti. Di buku-buku tebal kedokteran yang saya pelajari, saya pasti menemukan kalimat, “Penyebab penyakit tidak diketahui (*Etiology is unknown*).”

Di antara semua penyakit, penyakit autoimun atau penyakit yang disebabkan gangguan antibodi selalu termasuk ke dalam kelompok penyakit yang tidak diketahui penyebabnya. Jika berpikir secara sederhana, kita pasti menganggap **antibodi** adalah sistem yang dimiliki tubuh untuk melindungi kita, baik dari serangan yang berasal dari luar maupun akibat kelainan yang

terjadi di dalam tubuh. Karena itulah, saya awalnya belum memahami bahwa antibodi bisa menjadi antigen yang menyerang tubuh. Selain itu, saya pun mempelajari banyak hipotesis yang justru malah semakin memusingkan.

Setelah menjadi dokter dan bertemu banyak pasien pun, saya tidak bisa memberikan jawaban tepat dari setiap pertanyaan pasien saya. Selama itu pula, saya hanya melakukan prosedur pengobatan umum yang selama ini telah saya pelajari, yaitu memberikan resep obat, sesuai dengan gejala yang dialami oleh pasien.

Akan tetapi, semakin lama saya melihat kondisi pasien tersebut bukannya membaik, justru semakin memburuk. Untuk mengatasi kondisi itu, saya hanya membuat resep dengan jenis obat yang berbeda atau yang lebih keras. Saya juga sering memberikan resep obat tambahan yang berfungsi untuk mencegah terjadinya efek samping dari obat keras tersebut, sambil berdoa semoga tidak ada yang salah.

Pada suatu hari, secara tidak sengaja saya menemukan buku mengenai **detoksifikasi**. Di buku tersebut tertulis bahwa

segala macam penyakit sebagian besar berasal dari pola hidup. Apabila pola hidup dapat diperbaiki dengan benar, kita dapat sembuh dari segala penyakit.

Ketika saya ingin mencoba menerapkan detoksifikasi untuk pertama kalinya, dengan perasaan ragu, saya berpikir, “Jika menyembuhkan penyakit bisa semudah ini, mengapa tidak diajarkan di Fakultas Kedokteran?”

Akhirnya, saya memberanikan diri untuk menganjurkan pasien-pasien saya mengubah pola hidup dan pola makannya, sambil terus memantau kondisinya. Dengan ditemani seorang ahli gizi, saya kemudian mengunjungi kamar pasien rawat inap dan meminta mereka melakukan diet. Setelah beberapa hari melakukan diet, mereka pun mulai mengalami perubahan.

Perubahan terbesar dialami oleh seorang pasien yang dirawat karena stroke, yang telah melakukan diet dengan banyak mengonsumsi sayuran segar. Dengan mengurangi pemberian obat-obatan secara perlahan dan memberikan jadwal serta menu diet, saya terkejut melihat pasien tersebut. Ia yang semula sangat gemuk, berat badannya mulai turun, wajahnya tidak pucat lagi, pancaran sinar matanya sudah cerah, dan bisa berjalan kembali.

Pasien lain yang membuat saya takjub adalah seorang pria berusia 40 tahunan yang sama sekali tidak bisa berjalan akibat lumpuh otak atau

cerebral palsy. Walaupun ia sudah mendapatkan rehabilitasi pasca-operasi—karena tubuhnya sangat besar dengan lingkaran pinggang lebih dari 100 cm—saya merasa perlu memberikan tindakan tambahan kepada pasien tersebut. Saya kemudian menganjurkan pasien itu untuk mengubah pola makan sehingga berat tubuhnya perlahan mulai turun sehingga kakinya mulai kuat menahan beban, dan pada akhirnya mulai bisa berjalan dengan bantuan tongkat. Sampai sekarang, saya masih dapat mengingat bagaimana pasien tersebut berkata dengan gembira, “Sekarang, sepertinya saya bisa menikah!”

Sejak saat itu, saya membaca buku-buku tentang pengobatan dengan mengubah pola hidup dari Jepang, Amerika, Australia, sampai Eropa, agar segala keingintahuan saya bisa terjawab. Dan, pada akhirnya, saya menemukan bahwa jawaban paling tepat adalah saya harus menangani pasien-pasien tersebut sesuai dengan kondisi khususnya masing-masing. Walaupun ada pasien yang berhasil mengalami perubahan sesuai dengan perkiraan setelah mengubah menu makannya, saya juga pernah harus memutar otak saat menjumpai pasien yang tidak mengalami perubahan apa pun, padahal tidak ada prosedur pengobatan yang salah.

Saat ini, saya sudah berhasil menghentikan kebiasaan merokok yang sudah hampir dua puluh tahun saya jalani, yaitu sejak masih duduk di bangku SMA hingga saya menjadi seorang dokter. Dahulu, saya mendapatkan kenikmatan saat merokok sambil ditemani secangkir kopi instan atau kopi dari mesin penjual. Tetapi, sekarang saya sudah menghentikan semua kebiasaan tersebut.

Setelah itu, saya mulai mengurangi konsumsi daging dan lebih banyak mengonsumsi beras merah dan sayur-sayuran. Dahulu, karena sangat menyukai daging, hampir setiap hari saya makan daging mentah. Ketika menjalani kegiatan sebagai dokter pelayan masyarakat, sebagai ganti wajib militer, saya suka sekali makan *yook hwe* (makanan Korea berupa daging, biasanya sapi, yang disajikan mentah dan diberi bumbu atau saus) yang terbuat dari daging sapi Korea dari daerah Hampyeong di Provinsi Jollanam-do, dan tersaji di sebuah mangkuk dingin. Selain itu, saya dan teman-teman juga sangat suka *dak baeksuk* (sup ayam utuh) yang merupakan makanan khas dari Jollanam-do dan sangat sulit ditemukan di daerah lain. Saat makan bersama keluarga di restoran daging panggang pun, saya selalu menjadi pusat perhatian karena sangat suka memakan daging yang baru dibakar setengah matang.

Setelah saya mengubah pola makan, perubahan yang terjadi adalah berat badan saya yang semula 80 kg, turun menjadi 65 kg.

Selain itu, rasa lelah berkurang dan saya dapat tidur lebih cepat serta bangun tidur lebih awal. Namun, saya sempat bingung dengan bau badan tidak enak yang menguar dari tubuh saya, bahkan sampai membuat saya harus selalu membuka jendela ruang kerja setiap hari. Ternyata, kondisi tersebut terjadi hanya karena tubuh saya sedang mengalami proses perubahan seperti yang dialami oleh para pasien saya. Perubahan yang saya alami ini membuat saya sebagai dokter, lebih memahami kesehatan dan penyakit, dan lebih memahami apa yang harus saya lakukan dengan tepat. Berdasarkan pengalaman tersebut, sekarang saya dengan penuh kepastian dapat menjawab pertanyaan yang diajukan para pasien.

Sejak saat itu, di rumah sakit yang baru, saya berusaha menerapkan metode rumah sakit yang mengurangi pemberian obat, yaitu metode pengobatan dengan mengutamakan pengubahan pola hidup. Di rumah sakit tersebut, saya pun berharap bisa bertemu dengan berbagai macam pasien yang mengidap berbagai macam penyakit, serta melakukan observasi atas penyakit mereka dengan lebih leluasa. Namun, sangat sulit menemukan orang yang percaya bahwa

penyakit dapat sembuh dengan mengurangi konsumsi obat-obatan.

Selain itu, saya juga menemukan hambatan dari manajemen rumah sakit. Akibatnya, saya sempat bimbang sendiri apakah ini benar-benar metode yang tepat atau tidak.

Akan tetapi, selalu ada kesempatan dalam kesempitan. Lewat sebuah media massa, saya diperkenalkan sebagai dokter yang tidak menggunakan obat dan hanya melakukan perbaikan pola makan. Selain itu, saya tampil juga dalam sebuah program televisi yang memaparkan khasiat beras merah dan diet vegetarian. Semenjak itulah, para pasien saya yang semula sempat tidak memercayai saya, satu per satu mulai datang kembali.

Saya bertemu pasien dengan berbagai macam keluhan penyakit. Di antara banyak penyakit, yang paling sulit adalah penyakit yang disebabkan oleh gangguan autoimun. Saya merasa sangat kasihan mendengar cerita para pasien saya yang sudah tahunan, bahkan ada yang puluhan tahun minum obat, tetapi tak kunjung sembuh dan setiap hari sulit tidur dengan tenang. Hal itu menyebabkan rasa enggan hidup, bahkan sampai berpikiran

untuk bunuh diri karena putus asa dengan penyakitnya.

Andaikan saja saya dapat mengetahui penyebab penyakitnya, pasti saya akan coba membantu menyembuhkan. Sayangnya, saya hanya bisa merasakan bagaimana perasaan orang-orang yang mengalami keputusan tersebut, yang walaupun sudah pergi ke rumah sakit dan dokter terkenal, tetap tidak menemukan jawaban penyebab penyakit yang dideritanya dan seumur hidup harus mengonsumsi obat-obatan. Orang-orang yang mengidap penyakit tersebut biasanya cenderung akan lebih memilih menggunakan metode pengobatan alternatif dan pengobatan tradisional daripada metode pengobatan modern, yang tentu saja membuat beban keuangannya semakin berat.

Benarkah kita tidak bisa mengetahui penyebab penyakit? Menurut pendapat saya, semua penyakit pasti ada sebabnya. Reaksi psikologis dari apa yang kita dengar dan kita rasakan setiap hari tentang penyakit yang tidak ada sebabnya, serta berbagai aktivitas yang salah, justru hanya akan membuat kondisi kesehatan sulit membaik.

Penyakit Autoimun, Istilah yang Salah

Saya akan menjelaskan tentang penyakit autoimun secara singkat. Di dalam tubuh kita terdapat sebuah sistem pertahanan tubuh yang akan bereaksi terhadap zat-zat asing dari luar yang masuk ke tubuh. Sistem itu disebut **autoimun/antibodi**.

Lebih jelasnya lagi, zat asing yang ada di luar disebut **antigen**, sedangkan sel autoimun yang ada di dalam tubuh disebut **antibodi**. Reaksi yang timbul dari keduanya disebut reaksi **antigen-antibodi**. Melalui reaksi tersebut, tubuh kita membuat pertahanan dari berbagai zat asing yang masuk ke dalam.

Sebagai reaksi dari antibodi, biasanya akan muncul infeksi di tubuh.

Selain itu, sistem imun/kekebalan tubuh dapat juga berfungsi sebagai pengendali sel-sel abnormal di tubuh. Tubuh kita setiap hari, setiap jam, mengalami proses pemeliharaan berupa regenerasi sel-sel yang rusak. Dengan kata lain, sistem imun di dalam tubuh kita aktif berfungsi untuk menjaga kondisi tubuh tetap optimal. **Penyakit autoimun** adalah penyakit yang dilatarbelakangi oleh gangguan fungsi sel-sel imun, yang membuat sel-sel normal tubuh dideteksi sebagai antigen sehingga menimbulkan reaksi autoimun dan membuat antibodi menyerang sel-sel normal tersebut.

Akan tetapi, uraian tersebut hanyalah penjelasan secara garis besar. Intinya, tempat munculnya penyakit autoimun, biasanya adalah tempat munculnya infeksi akibat reaksi antibodi tadi. Saya tidak mengerti bagaimana kerusakan pada sel normal bisa terjadi sehingga saya hanya berpikir sesuai dengan teori yang dibuat. Tetapi, jika antibodi kita menyerang sel-sel normal tubuh kemudian memunculkan reaksi infeksi, mengapa reaksinya hanya muncul di sebagian tempat saja dan tidak di semua bagian?

Saya sudah membaca berbagai buku mengenai atopi, tetapi bukubuku tersebut hanya menjelaskan bahwa pada penyakit autoimun, sistem imun mendeteksi sel-sel normal sebagai antigen dan menyerangnya, kemudian menimbulkan reaksi infeksi. Nah, mengapa hanya sebagian permukaan kulit saja yang mengalami infeksi berat dan tidak terjadi di semua permukaan kulit? Jika dijelaskan secara garis besar, reaksi yang ditimbulkan akibat reaksi antigen-antibodi memiliki batas pada bagian-bagian tertentu. Pembuktiannya tentu saja tidak ada, tetapi hal tersebut dapat dilihat dari

pasien-pasien saya yang semula divonis harus selalu mengonsumsi steroid dan zat-zat pengendali autoimun sebagai obat-obatan wajib* dapat sembuh dari penyakitnya setelah memperbaiki pola hidupnya. Saya berharap, isi buku ini dapat membantu orang-orang yang divonis mengidap penyakit yang tidak dapat disembuhkan untuk sembuh dari penyakitnya.

Saya merasa sangat prihatin melihat pasien yang masih berusia muda harus mendapat perawatan di rumah sakit tetapi tidak mendapatkan fasilitas tunjangan biaya pengobatan dari negara. Walaupun pasien-pasien yang sudah memperbaiki pola hidupnya dapat memperbaiki kondisi kesehatannya, saya masih merasa khawatir karena tidak sedikit orang yang masih mondar-mandir ke rumah sakit besar ternama dan harus mengonsumsi obat seumur hidupnya.

Untuk dapat hidup sehat, yang harus dilakukan pertama kali adalah **mengubah pola pikir**. Dengan mengubah pola pikir, maka kebiasaan atau pola hidup juga akan ikut berubah. Jika kebiasaan sudah berubah, tubuh akan mengalami perubahan. Pendeknya, kita harus mempelajari dan memahami kembali pengetahuan dasar seputar kesehatan yang selama ini kita abaikan dan terima begitu saja karena penyakit itu muncul di tubuh kita, bukan? Munculnya penyakit harus menjadi kesempatan kita mencari tahu apa yang salah pada diri kita. Dengan berpikir menggunakan sudut pandang tersebut, penyakit tidak akan hanya menjadi sesuatu yang mengganggu kita. Penyakit juga dapat diartikan sebagai sesuatu yang muncul agar kita dapat hidup dengan sehat dan panjang umur.

* Zat-zat yang terdapat pada obat-obatan jenis *Disease Modifying Therapy* (DMT), misalnya interferon, natalizumab, fingolimod, dan sebagainya, yang berfungsi mengendalikan sistem imun, sekaligus membantu memperbaiki sel-sel normal yang telah dirusak oleh sistem imun pada penyandang penyakit autoimun *Multiple Sclerosis*. Sedangkan steroid hanya berfungsi untuk melemahkan sistem imun yang terlalu aktif menyerang sel-sel tubuh sendiri.—Peny.

Jika kita mencoba berpikir mengenai penyakit autoimun dengan sudut pandang tersebut, menemukan penyebab suatu penyakit akan menjadi hal yang sangat mudah. Sistem imun yang ada di dalam tubuh tentu saja bukan sesuatu yang seharusnya menyerang dan membunuh kita.

Sistem imun di dalam tubuh bukanlah sesuatu yang dapat menyerang dan kemudian kembali normal lagi secara tiba-tiba karena perubahan suasana hati. Reaksi autoimun di tubuh kita pun tentu saja tidak akan muncul dan menyerang tubuh kita secara tiba-tiba. Penyakit tersebut

muncul disebabkan oleh pola hidup yang salah. Oleh sebab itu, penyakit ini dapat disembuhkan dengan memperbaiki kesalahan pola hidup tersebut. Dengan demikian, kita sebenarnya tidak membutuhkan sebutir pun obat seumur hidup. Untuk lebih memahami reaksi tubuh dengan lebih jelas lagi, pertama-tama saya akan menjelaskan perihal “reaksi infeksi” atau “reaksi inflamasi”.

Mengapa Muncul Inflamasi?

Jika di suatu bagian tertentu tubuh kita muncul sebuah tanda aneh dan disertai rasa sakit, itulah yang disebut sebagai **reaksi inflamasi**. Akan tetapi, jika kita bertanya “apakah yang dimaksud dengan inflamasi?”, pasti tidak ada yang bisa menjawabnya dengan tepat. Kebanyakan hanya dapat menjelaskannya sebagai suatu luka yang timbul.

Reaksi inflamasi dikenal sebagai inflamasi bernanah yang muncul disertai luka, yang merupakan reaksi sel autoimun saat melawan zat asing yang berasal dari luar. Selain reaksi bernanah tersebut, inflamasi dapat muncul di mana saja, dari ujung rambut hingga ujung kaki. Dermatitis seboroik yang muncul di kulit kepala, iritasi mata, rinitis pada hidung, sariawan pada mulut, infeksi telinga, peradangan di tenggorokan, gastritis (radang lambung), peradangan sendi, dan sebagainya, merupakan inflamasi yang dapat muncul di tiap-tiap bagian tubuh.

Jika penyakit-penyakit tersebut dapat dipahami dengan baik, terlihat jelas semuanya adalah **inflamasi**. Inflamasi dalam bahasa Inggris adalah *inflammation*, berasal dari kata *flame* yang berarti ‘kobaran api’. Inflamasi yang terjadi pada tubuh kita digambarkan seperti api yang memberikan reaksi terbakar/ruam merah. Sebenarnya, reaksi inflamasi itu seperti apa?

Siapa pun pasti pernah mengalami kaki terkilir, paling tidak, sekali seumur hidupnya. Saat pergelangan kaki terkilir, ada suatu jaringan di pergelangan kaki yang mengalami cedera. Sebagian besar cedera terjadi pada jaringan tulang atau pada ligamen kaki. Jika pergelangan kaki terkilir, bukankah kondisi pergelangan kaki berubah? Jika kaki mengalami bengkak atau memerah, tentu saja sakit, bukan? Reaksi seperti itulah yang disebut sebagai reaksi inflamasi.

Ada tiga jenis reaksi inflamasi, yaitu bengkak, ruam merah, dan nyeri. Mengapa cedera pada ligamen pergelangan kaki dapat menimbulkan reaksi inflamasi? Apakah reaksi tidak mengenakkan seperti itu yang membuat sulit berjalan? Apakah rasa sakit itu muncul hanya untuk mengganggu hidup?

Ketika mengalami kaki terkilir, hal pertama yang kita rasakan adalah rasa sakit yang membuat sulit berjalan. Namun, seiring berjalannya waktu, rasa sakit itu perlahan akan hilang dan kondisi kaki akan membaik kembali. Oleh karena itulah, dapat diketahui bahwa

gangguan yang terjadi pada tubuh kita sebenarnya dipulihkan kembali seperti semula lewat reaksi inflamasi.

Bagian yang terkena dampak reaksi inflamasi biasanya akan mengalami **pembengkakan**. Sebenarnya, cairan apakah yang ada di dalam benjolan pada bagian tubuh yang mengalami pembengkakan? Atau, apakah pembengkakan tersebut memang diakibatkan oleh masuknya sesuatu?

Cairan tersebut sebenarnya adalah darah. Tubuh kita terdiri dari banyak sel. Sel-sel tersebut akan melakukan regenerasi untuk menjaga kondisi tubuh agar tetap optimal setiap hari dengan cara membuang sel-sel yang sudah mati dan menggantinya dengan yang baru melalui proses pembelahan. Energi yang dibutuhkan untuk melakukan proses regenerasi tersebut disalurkan melalui darah. Darah yang berkumpul pada suatu area akan menimbulkan terjadinya pembengkakan. Pada saat itulah rasa **nyeri** juga akan muncul. Dari situlah saya dapat mengetahui adanya hubungan antara rasa nyeri/ sakit dan pembuluh darah.

Kalau begitu, kapan kita akan merasa **sakit/nyeri**, apakah saat pembuluh darah sedang terbuka, atau saat pembuluh darah sedang tertutup? Jawabannya adalah saat pembuluh darah sedang terbuka.

Saya pernah didatangi oleh beberapa pasien yang mengalami komplikasi penyakit karena diabetes, ujung-ujung jari kakinya mengalami pembusukan. Jika kondisinya sudah parah, jari-jari kaki tersebut harus segera diamputasi; dan jika masih belum cukup, maka akan diamputasi sampai pergelangan kaki. Mengapa hal tersebut bisa terjadi? **Komplikasi diabetes** terjadi karena pembuluh darah yang tersumbat. Dalam kasus ini, komplikasi terjadi karena darah tidak dapat mengalir sampai ke ujung kaki sehingga menimbulkan terjadinya mati rasa. Walaupun muncul luka di bagian tersebut, karena tidak adanya rasa sakit, maka terjadilah pembusukan. Jika bagian kaki tersebut dihangatkan atau direndam dengan air panas sekalipun, penderita tidak akan merasakan rasa panas, sehingga tidak ada jalan lain selain amputasi pada bagian yang mati rasa tersebut. Pembuluh darah yang tersumbat dapat membuat anggota tubuh mati rasa.

Masih ingatkah ketika kecil, saat bermain “mendatangkan listrik”? Salah satu tangan memegang erat pergelangan tangan yang lain, kemudian yang dipegang membuka dan menutup jari tangan secara berulang-ulang. Lalu, ketika pegangan dilepaskan, akan ada perasaan seperti rasa tersetrum di ujung jari-jari tangan yang dipegang pergelangannya.

Demikian pula ketika pembuluh darah yang tersumbat terbuka kembali, maka mati rasa akan hilang. Kita pasti pernah merasa sulit berjalan ketika langsung bangkit dari posisi duduk di atas kedua lutut yang ditekuk. Saat

masih dalam posisi duduk, memang tidak merasakan apa-apa. Namun, ketika terbangun dari duduk, kita dapat merasakan rasa nyeri dan kesemutan karena pembuluh darah yang tersumbat kembali terbuka.

Penjelasan ini membuktikan bahwa

rasa sakit yang dialami oleh tubuh memiliki keterkaitan dengan pergerakan pembuluh darah.

Ketika pembuluh darah terbuka, kita dapat merasakan rasa sakit/ nyeri. Sebenarnya, apa yang dimaksud dengan pembuluh darah yang terbuka? **Pembuluh darah yang terbuka** membuat aliran darah lancar. Akan tetapi, apakah perubahan seperti itu baik untuk tubuh kita, atau justru buruk? Jika aliran darah lancar, maka sirkulasi darah akan bagus dan hal tersebut tentu saja baik untuk tubuh. Oleh karena itulah kita dapat berpikir bahwa rasa sakit yang kita rasakan sebenarnya adalah hal yang baik. Ya, itu benar. Selama hidup, tubuh kita akan mengalami cedera, tetapi tubuh juga memiliki kemampuan untuk memulihkan kondisi seperti semula dari cedera tersebut.

Kemampuan memulihkan kondisi tubuh yang cedera dijalankan dengan sendirinya oleh tubuh. Kulit yang tersayat dan tulang yang patah akan kembali menyatu seiring berjalannya waktu. Tidak ada cara untuk mempercepat proses pemulihannya. Kita hanya dapat menunggu tubuh kita memulihkan cedera tersebut.

Saat kita mengalami sakit atau tubuh mengalami luka, bagian tubuh yang cedera akan menghasilkan zat buangan. **Zat buangan** tersebut dapat berupa hasil pembuangan ketika kita banyak menggunakan otot untuk beraktivitas, dapat juga berupa sel-sel rusak dari bagian yang mengalami cedera. Selain itu, makan sembarangan akan membuat zat-zat yang tidak diperlukan tubuh akan bertumpuk dan sulit dikeluarkan dari dalam tubuh. Untuk membuang zat-zat tersebut dan memperbaiki kembali bagian tubuh yang mengalami kerusakan, reaksi autoimun akan berusaha meningkatkan aliran darah. Berdasarkan penjelasan tersebut, maka saat ini kita harus mengingat bahwa gejala-gejala tidak nyaman sebenarnya adalah reaksi inflamasi yang disertai rasa sakit.

Obat Anti-Inflamasi dan Analgesik Memperparah Infeksi

Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, reaksi inflamasi bisa saja muncul di setiap bagian tubuh kita. Sekali lagi, tubuh kita dapat memunculkan reaksi inflamasi untuk memulihkan kondisi tubuh, tidak hanya ketika mendapat serangan dari luar, juga ketika terjadi kerusakan di dalam tubuh sendiri. Dengan kata lain,

inflamasi adalah reaksi meningkatkan aliran darah guna penyediaan energi yang diperlukan untuk memulihkan bagian tubuh yang mengalami kerusakan.

Walaupun reaksi inflamasi sangat diperlukan tubuh dan harus terjadi untuk dapat bertahan hidup, karena reaksi inflamasi yang muncul tak jarang menimbulkan ketidaknyamanan, sebagian besar orang lebih memilih untuk mengonsumsi obat-obatan. Apakah obat-obatan yang berasal dari apotek atau rumah sakit dapat mengatasi ketidaknyamanan akibat reaksi inflamasi?

Biasanya, saat terserang sakit kepala atau nyeri perut saat menstruasi, orang-orang sering mengonsumsi obat-obatan yang banyak diiklankan di media massa dan dijual bebas. Jika dengan obat-obatan tersebut rasa nyeri belum juga hilang, biasanya mereka akan pergi ke rumah sakit dan diberi obat dengan dosis yang lebih kuat. Sebagian besar orang pasti melakukan hal seperti itu untuk mengobati rasa sakitnya.

Akan tetapi, obat-obatan yang banyak dikonsumsi sebagian besar mengandung *nervine*/obat penenang, atau steroid, bahkan ada obat yang mengandung zat yang mirip dengan *immunosuppresant*.

Apakah obat-obatan tersebut dapat mengurangi rasa nyeri dan reaksi inflamasi pada tubuh dengan mekanisme tertentu?

Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, mekanisme yang digunakan adalah menekan reaksi yang dapat meningkatkan pelebaran pembuluh darah yang dapat melancarkan aliran darah. Obat-obatan tersebut mengurangi rasa sakit dengan membuat pembuluh darah menyempit.

Sebenarnya obat-obatan tersebut

hanyalah mengurangi gejala, tetapi tidak membuat tubuh pulih seperti semula.

Ketika kondisi tubuh masih belum sepenuhnya pulih dan efek dari obat-

obatan tersebut menghilang, aliran darah akan kembali lancar sehingga membuat rasa sakit muncul kembali. Karena itulah, obat yang semula hanya perlu minum 1 butir, lambat laun menjadi 2 butir dan tidak menutup kemungkinan akan menjadi 4 butir. Jika setelah minum 4 butir obat rasa sakit bisa sepenuhnya hilang dan tidak lagi kembali, itu sangat bagus. Akan tetapi, saya masih banyak menjumpai orang yang rasa sakitnya datang kembali dan sudah sangat mengganggu.

Obat-obatan yang dikonsumsi untuk mengurangi gejala-gejala penyakit harus dibuang melalui organ-organ ekskresi. Obat-obat tersebut akan diurai dan dikeluarkan dari dalam tubuh melalui **hati dan ginjal**. Terus-menerus mengonsumsi obat-obatan untuk mengurangi inflamasi akan menyebabkan kerusakan hati dan penyumbatan pada ginjal.

Pasien yang datang ke rumah sakit kami sebagian besar mengonsumsi banyak obat. Akan tetapi, ketika saya bertanya kepada pasien-pasien tersebut mengenai jenis obat apa saja yang dikonsumsi dan apa saja efek samping yang ditimbulkan obat tersebut, tidak ada satu pun yang mampu menjawab. Saya bertanya lagi kepada mereka, apakah mereka sama sekali tidak ingin tahu sebenarnya obat apa yang sudah dikonsumsi selama 5 tahun, 10 tahun, bahkan 20 tahun ini? Di zaman modern seperti sekarang ini, ketika kita dapat mencari tahu dengan mudah nama dan jenis obat-obatan, apakah tidak mencoba mencari tahu informasi mengenai obat tersebut?

Sayangnya, sebagian besar pasien tersebut lebih percaya bahwa dengan datang ke rumah sakit besar dan mengonsumsi obat yang diberikan lewat resep oleh dokter, mereka akan cepat sembuh. Keyakinan akan rumah sakit sebagai tempat untuk mengobati sakit sudah tertanam di kepala mereka. Tak ada satu pun dari mereka yang merasa penasaran mengapa obat yang semula cukup dikonsumsi satu sampai dua butir per harinya, seiring berjalannya waktu, jumlah yang dikonsumsi semakin banyak. Pada awalnya, tubuh memang terlihat membaik dan gejala penyakit akan berkurang. Tetapi, seiring berjalannya waktu, konsumsi obat-obatan tersebut akan memunculkan gejala-gejala yang sebelumnya tidak ada, dan untuk menghilangkan gejala tambahan tersebut, jenis obat yang harus dikonsumsi pun semakin banyak.

Pasien-pasien yang mengalami kolitis ulseratif (peradangan pada usus besar) sebagian besar adalah pasien yang banyak mengonsumsi obat pereda nyeri perut atau antibiotik. Pada awalnya, mereka hanya mengalami

hipersensitif usus besar atau enteritis (radang usus). Jika obat-obat tersebut memang dapat menyembuhkan, orang yang meminumnya tentu saja tidak akan terkena kolitis ulseratif, bukan? Akan tetapi, mereka yang telah terkena kolitis ulseratif kemudian mengonsumsi obat-obatan untuk sembuh dari penyakit tersebut, dan pada akhirnya kondisinya justru semakin parah, bahkan mengalami penurunan daya imunitas, sehingga dengan mudah dapat terserang penyakit lain. Selain itu, efek samping mengonsumsi obat lain adalah terjadinya kerusakan pada hati dan ginjal.

Jika melihat kondisi tersebut, dapat kita simpulkan, obat justru hanya akan membuat kondisi kesehatan menurun.

Intinya, menyembuhkan suatu penyakit dengan cepat tanpa berpikir apa yang menyebabkan penyakit tersebut muncul pada diri kita, sebenarnya tidak tepat. Kita seharusnya berhati-hati dalam mengambil tindakan agar metode penyembuhan yang kita lakukan tidak akan membuat kesehatan kita menjadi semakin buruk.

Stres dan Saraf Otonom

Sering disebutkan, saat kita marah, darah akan melonjak naik. Tentu saja, siapa pun pernah mengalami darah naik ke kepala jika marah. Mengapa bisa terjadi? Banyak sekali pengertian marah. Namun, jika dibahas satu per satu, saya harus memutar otak dengan keras. Untuk memutar otak, diperlukan darah. Pada saat marah, dalam waktu singkat tubuh akan mengalirkan darah ke kepala. Karena itulah, orang marah sering disebut naik darah.

Pada saat itu juga, tangan, kaki, dan perut akan menjadi dingin sehingga akan mengganggu pencernaan. Perubahan tubuh ini merupakan reaksi tubuh saat mengalami stres yang terjadi dengan sendirinya, spontan, bukan dalam kendali pikiran. Reaksi ini timbul karena tubuh mendeteksi sesuatu dengan cepat. Ini bukan reaksi yang terjadi karena kita inginkan terjadi, ataupun tidak terjadi karena kita tidak ingin terjadi. Bagian tubuh yang mengendalikan reaksi tersebut adalah **sistem saraf otonom**.

Aktivitas yang terjadi pada tubuh, seperti mata berkedip, jantung berdetak, usus mencerna, keluar keringat, dan suhu tubuh yang naik, adalah pergerakan yang terjadi tanpa disadari. Sistem saraf otonom menggerakkan organ-organ tersebut dengan sendirinya. Sistem saraf otonom akan bereaksi segera terhadap kondisi lingkungan luar, tetapi pergerakannya bukan merupakan keinginan kita. Sistem saraf otonom terdiri dari dua saraf, yaitu saraf simpatik dan saraf parasimpatik.

Seperti yang telah dijabarkan, jika kita marah, darah akan melonjak ke atas, maka saat itulah saraf simpatik akan bekerja dengan membuat pergerakan pembuluh darah lebih cepat. Sementara itu, tugas mengendalikan agar kita makan dan tidur dengan nyaman merupakan tugas **saraf parasimpatik**. Setiap hari, **saraf simpatik** membuat kita hidup dengan menaikkan denyut jantung dan tekanan darah, serta meningkatkan aliran darah ke otak dimulai ketika kita terbangun dari tidur. Sebaliknya, ketika kita selesai melakukan aktivitas harian kemudian pergi tidur, atau saat kita sedang makan, saraf parasimpatik bekerja dengan mengalirkan darah ke pembuluh darah tepi atau ke perut, sehingga merangsang proses pencernaan dan memulihkan jaringan yang rusak. Seperti itulah saraf simpatik dan parasimpatik setiap hari bekerja secara bergantian agar tubuh kita dapat terus hidup. Pergerakan saraf otonom yang tepat dan seimbang setiap harinya merupakan dasar utama untuk kehidupan yang sehat.

Akan tetapi, ada juga orang yang kerja saraf otonomnya tidak seimbang atau dominan satu bagian. Pada orang yang sering merasa cemas dan

gelisah serta banyak pikiran, saraf simpatik akan bekerja lebih dominan. Pada kondisi tersebut, reaksi apa yang biasanya terjadi pada tubuh? Darah akan lebih banyak mengalir ke kepala, tangan dan kaki menjadi dingin, aliran darah ke perut menjadi berkurang sehingga proses pencernaan terganggu. Saat makan pada kondisi seperti ini, maka kita juga akan merasa sakit perut. Ketika tubuh kita berada di bawah kendali saraf simpatik, penyediaan darah untuk bagian tubuh bawah berkurang, sehingga muncullah penyakit-penyakit yang disebabkan oleh stres.

Penyakit yang dikenal sebagai dampak dari stres adalah gastritis dan radang eksofagus (radang kerongkongan). Ketika aliran darah tidak mengalir lancar sampai ke bagian ujung tangan dan ujung kaki, akan menyebabkan terjadinya radang sendi. Dan jika terjadi keabnormalan pada proses pembelahan sel-sel tubuh, akan terbentuk sel-sel kanker.

Penyakit-penyakit tersebut diketahui sebagai penyakit yang diakibatkan oleh kondisi tubuh yang mengalami **stres**. Oleh karena itu, saat mengalami stres, sebaiknya segera pergi ke rumah sakit dan berkonsultasi bagaimana cara mengatasinya. Jika stres yang dialami berasal dari lingkungan kerja, keluarga, atau dengan lingkungan sekitar, apakah bisa diatasi dengan tidak pergi ke kantor, tidak bertemu dengan siapa pun, atau dengan mengakhiri rumah tangga? Mendengarkan atau memberikan saran untuk mengurangi dan menghindari stres memang terlihat sebagai hal yang mudah, tetapi pada kenyataannya, sangat sulit melakukan itu semua.

Saat ini, sedang tren istilah *healing*. Ini menjadi tren karena pada zaman sekarang kita sulit sekali terlepas dari situasi yang membuat stres dan semakin banyak orang yang merasa hidupnya sulit dan melelahkan. Di masyarakat dengan kondisi persaingan yang ketat seperti saat ini, untuk dapat bertahan dan bersaing dengan yang lain, semua orang, mulai dari anak-anak, pemuda dan pemudi dengan kekhawatiran finansial, serta para lanjut usia yang harus berpacu dengan penurunan kesehatan, semua pasti pernah mengalami stres. Bahkan, kesehatan yang bermasalah pun dapat memicu stres.

Lalu, tidak dapatkah kita menghindari penyakit yang dipicu oleh stres? Tidak demikian. Cara mengatasi stres yang datang dari lingkungan sekitar, bukanlah dengan lari dari stres, melainkan dengan membangun pikiran yang positif untuk dapat mengalahkan stres tersebut. Hampir sebagian besar orang pernah kesal atau marah karena omongan atau perbuatan orang di sekitar yang menyinggung perasaan saat kondisi tubuh sedang sakit atau

sedang mengalami stres. Sebaliknya, jika sedang bersemangat dan kondisi tubuh sedang sehat, maka di situasi yang sama, kita akan dapat beraktivitas normal seperti biasa. Kita tidak bisa mengubah lingkungan sekitar sesuai dengan keinginan kita. Namun, paling tidak, dengan kesadaran sendiri, kita bisa membangun semangat hidup agar tubuh dapat terhindar dari stres.

Hal utama untuk hidup sehat adalah dengan menjaga keseimbangan antara saraf simpatik dan saraf parasimpatik. Akan tetapi, saraf simpatik bekerja di luar kendali otak, sehingga saat keseimbangan kedua saraf tersebut terganggu, maka pengobatan penyakit akan lebih sulit. Walaupun demikian, hal yang dapat kita lakukan untuk menghindarinya adalah dengan meningkatkan gerakan usus untuk merangsang kinerja saraf parasimpatik melalui pengaturan pola makan. Sebenarnya, orang yang memiliki masalah konstipasi dan gangguan usus besar banyak yang memiliki **saraf yang sensitif**. Saat pergerakan usus sudah aktif, tubuh akan merasa nyaman dan kondisi menjadi stabil.

Oleh karena itulah, untuk melepaskan tekanan yang dialami setelah bekerja seharian, masyarakat modern sekarang ini sering mampir ke tempat makan pada malam hari sepulang kerja. Selain itu, ada beberapa orang yang makan makanan manis atau pedas, bahkan tanpa disadari, makan secara berlebihan saat stres. Ketika makan, kita akan mengalami keseimbangan secara psikologis dan juga akan meningkatkan kinerja parasimpatik karena usus bergerak dengan aktif.

Pola makan tepat yang dapat membuat pergerakan usus aktif dapat menciptakan keseimbangan kinerja antara saraf simpatik dan saraf parasimpatik, dan juga berperan penting dalam proses penyembuhan suatu penyakit. Oleh karena itulah, pengaturan pola makan yang tepat dapat meningkatkan kondisi kesehatan tubuh.

Kesehatan Optimal Memiliki Peredaran Darah Lancar

Ketidakseimbangan kinerja saraf simpatik akan mengganggu peredaran darah di tubuh, sehingga menimbulkan reaksi inflamasi pada suatu bagian tubuh. Dalam hal penderita reumatik dan radang sendi, rasa nyeri sering timbul pada bagian ujung jari-jari tangan. Gejala awal yang dirasakan biasanya terjadi saat bangun tidur pada pagi hari. Ketika jari-jari pada kedua tangan digerakkan, akan terasa kaku dan menimbulkan rasa nyeri. Akan tetapi, jika jari-jari tersebut terus digerakkan, perlahan-lahan rasa nyeri akan berkurang dan la-ma-kelamaan akan hilang.

Nyeri pada jari-jari tangan terjadi karena pada malam hari saat tidur, aliran darah ke jari-jari tersebut terhambat, padahal untuk menggerakkan jari-jari tangan diperlukan aliran darah. Nah, ketika bangun pagi hari dan kedua tangan digerakkan, maka pembuluh darah membesar dan darah mengalir ke ujung jari-jari tersebut, kemudian menimbulkan rasa nyeri. Rasa nyeri tersebut dapat hilang dengan banyak menggerakkan sendi.

Akan tetapi, jika kondisi tersebut terjadi berulang-ulang, berarti gejalanya semakin parah. Kali ini, rasa nyeri tidak hanya muncul ketika menggerakkan jari-jari setelah bangun pagi, juga terjadi saat akan berbaring untuk tidur malam, sehingga membuat susah tidur. Jika sudah sampai demikian, makan pun jadi tak enak, sepanjang hari pegal-pegal di sana-sini sehingga melakukan apa pun jadi serbasalah. Penyebab kondisi tersebut semakin parah adalah aliran darah yang tidak lancar ke ujung jari-jari tangan akibat stres, dan menyebabkan rasa nyeri timbul saat menggerakkan jari-jari tangan tersebut.

Ketika gejala seperti ini muncul, sebagian besar orang, alih-alih berpikir, “Oh, ini muncul pasti karena aku stres,” mereka cenderung untuk menghilangkannya secara cepat dengan mengonsumsi obat analgesik. **Obat analgesik** memang terlihat bisa mengurangi rasa nyeri, tetapi sebenarnya yang terjadi adalah tubuh kita sedang berusaha untuk melebarkan pembuluh darah untuk melawan pengaruh obat agar dapat mempertahankan kondisi tubuh. Karena itulah, jika kita terus-menerus mengonsumsi obat analgesik setiap gejala nyeri datang, maka reaksi inflamasi yang kembali muncul akan semakin buruk.

Untuk dapat bertahan hidup dengan sehat, kita hanya perlu membuat darah mengalir lancar sampai ke ujung jari kaki dan tangan.

Selain memperlancar aliran darah ke ujung jari-jari tangan dan kaki, organ-organ tubuh lain pun membutuhkan aliran darah yang cukup agar dapat melakukan pembelahan sel dengan sempurna. Jika aliran darah dapat mengalir dengan lancar ke semua bagian tubuh, maka bagian tubuh yang mengalami gangguan akan kembali pulih, sel-sel yang sudah rusak akan hilang, dan sel-sel baru yang sehat terbentuk. Akhirnya, kita akan menjadi seseorang yang berbeda dengan sebelumnya.

Akan tetapi, jika suhu tubuh mengalami penurunan dan/atau terdapat gangguan pada peredaran darah, maka pembelahan sel yang sempurna akan sulit terjadi. Pada saat itulah, akan terjadi reaksi inflamasi, dan jika keadaan sudah kronis, maka sel-sel kanker pun akan terbentuk. Peredaran darah yang tidak lancar akan membuat penyakit kronis mudah menjangkiti tubuh kita. Oleh sebab itu, bagi saya, penyakit memang sesuatu yang sangat mengganggu, tetapi saya menyadari kenyataan bahwa meningkatkan peredaran darah di tubuh juga merupakan usaha untuk bertahan hidup.

Saya selalu berpegang teguh pada prinsip:

mengobati suatu penyakit bukan dengan menggunakan obat, melainkan dengan mengubah pola hidup.

Karena itulah, ketika terserang suatu penyakit, jangan berpikir untuk menyembuhkannya dengan mengonsumsi obat atau benda lain, tetapi berpikirlah bahwa penyakit yang kita buat harus disembuhkan oleh diri kita sendiri. Daripada memikirkan rumah sakit mana yang akan didatangi, lebih baik kita mencari tahu terlebih dahulu kebiasaan hidup seperti apa sehingga kondisi tubuh kita bisa seperti ini.

Tujuan pengobatan ada pada peredaran darah yang lancar. Akan tetapi, berasal dari manakah darah itu?

Darah berasal dari makanan yang kita makan. Makanan yang kita makan setiap hari akan diproses dan dicerna oleh lambung dan usus, kemudian dialirkan melalui pembuluh darah ke hati, dan di dalam hati akan dibentuk menjadi darah-darah yang bersih, kemudian dialirkan kembali ke jantung, setelah itu ke paru-paru, sampai akhirnya dialirkan ke seluruh tubuh.

Akan tetapi, apabila dalam makanan yang kita makan terdapat zat yang tidak bisa diterima oleh tubuh, saluran pencernaan akan terganggu karena sulit mencerna zat tersebut. Jika hal itu sampai terjadi, yang mengalami masalah pertama kali adalah lambung, kemudian usus pun akan mengalami

gangguan. Itulah sebabnya ketika makan makanan yang basi atau sudah terkontaminasi, maka kita akan sakit perut dan mengalami diare.

Akan tetapi, jika zat-zat tersebut terus-menerus masuk ke tubuh, walaupun tidak menimbulkan gejala apa pun pada lambung dan usus, jika masuk ke dalam darah dan mengalir menuju hati, akan menimbulkan gangguan pada fungsi hati, juga membuat darah mengandung kotoran. Jika kotoran-kotoran tersebut menumpuk di dalam tubuh, terutama di dalam pembuluh darah, penyumbatan pembuluh darah tidak dapat dihindari. Awalnya gejala muncul pada pembuluh darah tepi yang hanya bisa dilihat lewat mikroskop, tetapi lama-kelamaan akan muncul juga pada pembuluh darah besar yang kelak akan menimbulkan bahaya yang mengancam kesehatan.

Jika terjadi gangguan yang disebabkan oleh penyumbatan pada pembuluh darah, tangan dan kaki akan merasa sakit, serta akan muncul reaksi inflamasi di beberapa bagian tubuh. Itulah pertanda bahwa tubuh telah mengirimkan sinyal adanya gangguan pada peredaran darah. Begitu sinyal tersebut muncul, kita harus segera memikirkan apa permasalahannya dan penyebabnya. Setelah penyebabnya diketahui, jika kita berubah, maka kita dapat dengan mudah mengatasi gejala-gejala tersebut.

Sayangnya, kebanyakan dari kita biasanya kurang peduli kondisi tubuh, masih terus menganggap tidak ada masalah dan semuanya sehat-sehat saja. Nah, jika sinyal penyakit muncul, kita bingung dan cemas sehingga berusaha untuk menyembuhkan gejala-gejala penyakit tersebut secara cepat dengan obat. Dengan kata lain, kita tidak cepat menanggapi sinyal yang dikirimkan tubuh dan hanya memikirkan bagaimana sembuh dengan cepat dari gejala penyakit tersebut. Kita pun tidak pernah berusaha memahami penyebab gejala tersebut sehingga gangguan yang dialami tubuh semakin memburuk. Padahal, jika **menanggapinya dengan tepat**, kita akan bisa hidup dalam waktu yang lebih lama.

Singkatnya, setiap hal yang terjadi pada tubuh kita selalu ada sebabnya. Oleh sebab itu, kita harus memikirkan penyebab munculnya sesuatu tersebut dan berusaha memperbaikinya. Dengan demikian, peredaran darah akan kembali lancar dan masalah akan dapat diatasi. Kita harus selalu ingat bahwa kesehatan yang optimal hanya didapat jika kita memiliki peredaran darah yang lancar.

Di Mana Organ yang Menghasilkan Panas Tubuh?

Saya pernah mengalami tangan kaku dan sulit digerakkan ketika pergi keluar rumah pada saat cuaca dingin. Mengapa saat cuaca dingin menggerakkan jari-jari tangan menjadi sulit?

Pada saat cuaca dingin, tangan yang berkontak dengan udara langsung juga akan menjadi dingin, dan tangan yang dingin membuat darah sulit mengalir sampai ke ujung jari. Oleh karena itulah, dengan menggosok-gosokkan kedua tangan sampai menimbulkan rasa hangat, maka kita akan dapat kembali menggerakkan jari-jari tangan. Berdasarkan kejadian tersebut, kita dapat melihat bahwa

tubuh kita menciptakan panas untuk menjaga agar peredaran darah tetap lancar.

Akan tetapi, di manakah tubuh kita dapat menciptakan panas? Ketika saya mencoba menanyakan hal tersebut kepada setiap pasien yang datang, sebagian besar mengatakan di jantung dan otot.

Jawabannya memang tidak salah. Akan tetapi, jika kita berpikir lebih dalam lagi, apakah dengan panas yang dihasilkan oleh jantung, tubuh kita dapat bertahan sampai suhu tertentu? Kemudian, pergerakan otot memang benar dapat menghasilkan panas, tetapi saat tubuh tidak bergerak atau saat tidur, apakah tubuh kita dapat mempertahankan suhu sampai batas tertentu? Walaupun saat otot bergerak terdapat proses menghasilkan energi untuk tubuh, itu saja belum cukup. Karena itulah, saya menjadi paham bahwa suhu tubuh tidak bisa terjaga stabil hanya oleh pergerakan otot. Kalau begitu, bagian tubuh manakah yang sebenarnya dapat menghasilkan panas dan menjaga suhu tubuh tetap stabil?

Bagian tubuh yang mengatur suhu tubuh stabil pada suhu normal atau menaikannya ketika diperlukan adalah **perut. Usus** pada tubuh kita bertugas menjadi mesin pemanas. Dengan kata lain, perut merupakan organ penghasil panas nomor satu. Pada saat usus bekerja mengolah dan mencerna makanan, saat itulah akan tercipta panas tubuh, kemudian suhu tubuh yang naik akan membuat pembuluh darah melebar, sehingga peredaran darah dapat menjadi lancar. Ketika panas tubuh yang dihasilkan dari pergerakan usus telah menyebar ke seluruh tubuh, maka peredaran yang lancar sampai ujung tangan dan kaki akan tercapai.

Akan tetapi, banyak masyarakat modern seperti sekarang ini yang hidup

dengan perut yang dingin. Banyak sekali orang yang merasakan rasa dingin ketika meletakkan tangan di atas perutnya. Perut yang dingin akan membuat suhu tubuh menurun dan dapat menimbulkan masalah pada peredaran darah di tubuh.

Jika kondisi peredaran tubuh yang tidak lancar terjadi terus-menerus, organ-organ di tubuh akan mengalami gangguan. Tubuh kita bekerja setiap hari dan akan memulihkan kondisinya sendiri ketika mengalami gangguan melalui proses pembelahan sel. Namun, ketika peredaran darah sedang tidak lancar, proses pembelahan sel yang optimal sulit terjadi. Pada saat tersebut, proses pembelahan sel dalam tubuh memang tetap akan terjadi karena hal ini merupakan mekanisme tubuh untuk dapat bertahan hidup. Tetapi, sel-sel yang membelah pada saat peredaran darah tidak lancar merupakan sel-sel abnormal. Pada saat inilah sel-sel kanker bisa terbentuk.

Oleh karena itu, ada juga orang yang menyebut konstipasi yang diakibatkan kurangnya pergerakan usus sebagai kanker. Kita mungkin berpikir bahwa makan adalah tindakan biasa yang dilakukan dengan memasukkan makanan ke dalam mulut ketika perut merasa lapar. Akan tetapi, sebenarnya kita harus memahami lebih jauh bahwa hal tersebut berkaitan erat dengan suhu tubuh. Apa yang kita makan dan bagaimana cara kita makan sangat penting diperhatikan.

Kita pasti pernah merasakan tubuh menjadi dingin ketika kita merasa lapar, tetapi tidak bisa makan. Terlebih lagi pada saat musim dingin, rasa dinginnya terasa lebih kuat. Jika ada pertanyaan berapakah suhu normal tubuh manusia, maka jawabannya adalah 36,5 derajat Celsius. Akan tetapi, suhu tubuh manusia tidak selalu tetap dan akan berubah-ubah sesuai dengan kondisi. Saat kita bangun tidur pagi hari dan setelah berolahraga, pasti suhu tubuh kita akan berbeda. Selain itu, suhu tubuh masing-masing juga berbeda.

Menurut pengalaman saya selama menjadi dokter—ketika mengukur suhu tubuh para pasien—kebanyakan pasien yang mengidap kanker atau penyakit kronis lain yang harus mengonsumsi obat, suhu tubuhnya tidak mencapai 36,5 derajat Celsius. Pada saat melakukan aktivitas pada pagi hari, suhu tubuh mereka memang cenderung naik, tetapi pada malam hari ketika aktivitas berakhir, jangan sampai mencapai angka 36,5 derajat Celsius, untuk mencapai 36 derajat saja jarang terjadi.

Dengan kata lain, ketika suhu tubuh tidak bisa stabil pada suhu normal atau sulit naik, peredaran darah akan mengalami gangguan. Pada akhirnya,

bagian tubuh yang mengalami ketidaklancaran peredaran darah akan mengalami reaksi inflamasi sebagai bentuk usaha tubuh meningkatkan aliran darah ke bagian tersebut. Ini adalah gejala yang sering muncul pada berbagai penyakit.

Nah, kita akan merasa nyaman saat menghangatkan bagian perut dengan meletakkan batu hangat atau *hot pack* pada perut karena dapat membantu melancarkan peredaran darah. Namun, cara tersebut hanya bersifat sementara karena tubuh kita memiliki fungsi untuk menaikkan suhu tubuh sendiri, sehingga jika berusaha menaikkan suhu tubuh dari luar, maka fungsi tubuh tersebut tidak akan dapat bekerja secara efektif.

Pada dasarnya, dengan pola makan yang tepat, pergerakan usus akan membaik, pencernaan juga akan membaik, sehingga bagian bawah perut akan jadi hangat dan suhu tubuh pun akan meningkat. Orang yang bagian bawah perutnya dingin, tubuhnya tidak mampu mengalirkan darah sampai ke ujung kaki sehingga jika mereka berolahraga atau beraktivitas dengan kaki yang dingin, akan muncul rasa sakit pada bagian lutut dan pergelangan kaki. Jika keadaannya sudah semakin parah, bagian tulang rawan lutut akan mengalami kerusakan sehingga membuat kita menderita akibat rasa nyeri pada lutut. Gejala-gejala tersebut merupakan akibat dari peredaran darah yang tidak lancar yang berasal dari suhu tubuh yang tidak dapat naik ke suhu normal.

Orang-orang yang memiliki suhu tubuh rendah biasanya menyukai tempat-tempat hangat, bahkan pada musim panas pun mereka dapat tidur dengan menutupi tubuh dengan selimut hangat. Mereka tetap berkeringat ketika berada di tempat sauna, tetapi akan merasa menggigil ketika terkena cipratan orang yang mandi dengan air dingin di sebelahnya walaupun hanya setetes. Sebenarnya, saya sempat merasa terkejut melihat orang-orang yang dioperasi karena penyakit kanker payudara memakai pakaian dalam tebal walaupun pada musim panas yang udaranya sangat menyengat. Akan tetapi, jika kita terus-menerus melakukan kebiasaan menghangatkan tubuh dari luar seperti itu, kemampuan tubuh menaikkan suhu tubuhnya sendiri akan mengalami gangguan. Ketika suhu tubuh menurun, kita memang harus menaikkannya. Namun, bukan dengan pergi ke tempat yang hangat, melainkan dengan membuat udara di sekitar tubuh menjadi dingin. Hanya dengan cara tersebutlah tubuh kita akan berusaha untuk menciptakan panas yang dapat membuat suhu tubuh naik.

Ada banyak penyakit yang disebabkan oleh suhu tubuh yang rendah.

Reaksi inflamasi merupakan contoh yang paling mewakili. Apabila reaksi inflamasi sudah dalam kondisi yang parah, maka dapat dikatakan pula sebagai sel kanker. Keterkaitan antara suhu tubuh dan kanker sudah banyak dijelaskan sebelumnya. Karena itulah, salah satu metode pengobatan penyakit kanker, yaitu metode frekuensi tinggi, memiliki mekanisme membuat suhu di sekitar sel-sel kanker menjadi hangat sehingga meningkatkan peredaran darah. Akan tetapi, cara ini tidak dapat membuat suhu tubuh berada pada angka normal sepanjang hari. Gejalanya memang dapat berkurang untuk sementara waktu, tetapi metode ini tidak cukup efektif. Metode pengobatan yang paling tepat hanyalah dengan mencari tahu penyebab mengapa tubuh tidak bisa menaikkan suhu ke angka normal, lalu memperbaikinya. Jika tubuh kita dapat menaikkan suhunya sendiri sehingga peredaran darah menjadi lancar, maka gejala-gejala penyakit di tubuh kita akan hilang dan tidak menutup kemungkinan penyakit yang kronis sekalipun dapat disembuhkan.

Metode Pengobatan Alopati Menimbulkan Penyakit yang Tak Dapat Disembuhkan

Inflamasi adalah reaksi yang timbul saat terjadi gangguan pada peredaran darah, yang biasanya disertai gejala-gejala yang membuat tubuh tidak nyaman. Namun, di sisi lain, ini merupakan bentuk usaha tubuh untuk bertahan hidup.

Akan tetapi, ketika reaksi inflamasi muncul pada kehidupan sehari-hari, banyak dijumpai orang yang lebih memilih pergi ke apotek, kemudian membeli obat, atau pergi ke rumah sakit dan mendapat resep obat dari dokter, atau diinjeksi tanpa merasa ingin tahu mengapa reaksi tersebut dapat muncul. Semua itu terjadi karena bertemunya tenaga medis dengan orang-orang yang meyakini bahwa menghilangkan dengan cepat gejala-gejala penyakit adalah cara pengobatan terbaik.

Tubuh kita mengalami reaksi tersebut pasti ada tujuannya,

tetapi tenaga medis dituntut untuk menangani pasien yang mengalami ketidaknyamanan dan merasa menderita karena gejala yang menyimpang dengan pengobatan yang berkaitan dengan gejala yang muncul, yaitu dengan metode pengobatan alopati*. Jika saya bertemu dengan pasien yang sejak membuka pintu dan masuk ke ruangan saya sudah berkata bahwa dirinya sangat sakit sampai rasanya ingin mati, saya pun akan berpikir bahwa pengobatan seperti ini adalah cara yang tepat.

Akan tetapi, metode alopati hanya dapat meringankan gejala untuk sementara waktu dan tidak dapat menghilangkan penyebab gejala tersebut. Nah, ketika efek dari pengobatan untuk mengurangi gejala tersebut sudah hilang, tubuh akan memunculkan gejala yang lebih parah lagi untuk dapat bertahan hidup. Dengan demikian, yang semula dengan meminum 1-2 butir obat sudah cukup untuk mengatasi gejala, seiring berjalannya waktu, dibutuhkan 3-4 butir, bahkan ketika keadaan sudah semakin parah, minum segenggam obat pun tidak akan dapat mengurangi gejala tersebut. Jika kondisi sudah semakin parah dan penyesuaian dosis obat sudah tidak memberikan efek dan penyakit tidak dapat disembuhkan, maka sebagai solusi terbaik, para tenaga medis pun hanya dapat terus memberikan obat-obatan tambahan seumur hidup untuk sekadar meringankan gejala.

* Alopati adalah pengobatan Barat, praktik medis konvensional yang paling sering digunakan di Barat.

Saya pernah mendengar cerita pasien saya yang merasa sangat putus

asa. Pasien tersebut hanya dapat menghela napas ketika divonis mengidap penyakit yang tidak dapat disembuhkan, dan karena usia pasien tersebut masih sangat muda, tak hanya sang pasien yang merasa putus asa, keluarganya pun juga merasa demikian. Belakangan ini, banyak sekali orang berusia muda yang divonis mengidap penyakit yang tidak dapat disembuhkan dan seumur hidupnya harus mengonsumsi obat-obatan. Penyakit-penyakit atopi, reumatik dan nyeri sendi, diabetes anak, kolitis ulseratif, dan sebagainya adalah penyakit yang menyerang sejak masih bayi dan kanak-kanak.

Terlebih lagi pada masa sekarang ini, para wanita usia 20 sampai dengan awal 30-an yang sedang mengandung, sering sekali tidak takut mengonsumsi obat-obatan. Saya merasa sangat iba bertemu pasien yang mengalami 4 kali keguguran karena harus mengonsumsi obat untuk penyakit kolitis ulseratif yang dideritanya, atau pasien wanita lain yang harus menunda pernikahannya karena beberapa hari menjelang hari pernikahan, pasien tersebut jatuh sakit dan harus minum obat.

Semua hal tersebut terjadi karena tidak dapat mengatasi penyakit berdasarkan penyebabnya, atau karena mendapatkan informasi yang salah dan lebih memilih menggunakan metode alopati.

Namun, penyakit tersebut sebenarnya bukanlah penyakit yang tidak dapat disembuhkan. Hal yang sebenarnya terjadi adalah tenaga medis yang menangani tidak mengetahui apa penyebab penyakitnya dan hanya memberikan obat untuk mengurangi gejala. Akibatnya, kondisi pasien tersebut justru semakin memburuk.

Segala reaksi atau perubahan yang terjadi pada tubuh kita tentu saja ada penyebabnya. Jika kita mampu berpikir bahwa segala perubahan yang terjadi merupakan cara tubuh untuk dapat bertahan hidup, maka metode penyembuhan tidak akan sulit ditemukan.

Setelah mengamati orang-orang yang divonis menderita penyakit kronis dengan saksama, saya melihat bahwa sebagian besar dari mereka menangani penyakit tersebut dengan cara yang tidak tepat sehingga membuat mereka terpaksa harus mengonsumsi obat. Obat-obatan tersebut tidak membuat mereka sembuh dari penyakitnya, hanya mengurangi gejalanya untuk sementara waktu dan menekan inflamasi yang sebenarnya berfungsi sebagai reaksi pemulihan tubuh. Jika obat tersebut masuk ke dalam tubuh kita, reaksi inflamasi memang akan berkurang sebentar, tetapi karena tubuh kita secara otomatis akan menciptakan reaksi inflamasi lain

sebagai proses penyembuhan, maka ketika efek obat tersebut hilang, gejala yang muncul setelahnya akan menjadi semakin buruk. Nah, ketika tenaga medis memberikan obat analgesik yang lebih keras lagi kepada pasien, tubuh akan mengalami gejala yang lebih parah lagi, dan seperti itulah siklus tersebut akan berlanjut.

Setelah melihat fakta tersebut, dapat diketahui bahwa penyakit-penyakit kronis yang dialami manusia bisa jadi disebabkan oleh obat-obatan yang dikonsumsi untuk mengurangi gejala-gejala penyakit yang dialami sebelumnya. Ketika kita minum obat untuk dapat sembuh dari suatu penyakit, obat-obatan tersebut bukannya membuat kita sembuh, tetapi justru membuat penyakit yang lebih parah muncul sehingga membuat kita harus mengonsumsi obat seumur hidup. Jika dengan mengonsumsi obat dapat menghilangkan gejala dan membuat tubuh mampu bertahan hidup, hal tersebut terlihat baik. Akan tetapi, di kemudian hari, seiring berjalannya waktu, penyakit yang lebih berbahaya akan menyerang tubuh kita dan tidak menutup kemungkinan akan membuat kita kehilangan nyawa. Dengan demikian, penyebab utama banyak orang mengidap penyakit kronis dan kondisi kesehatannya menurun adalah mereka lebih memilih menghilangkan gejala penyakit dengan cepat melalui metode alopati dibandingkan dengan mencari tahu penyebab penyakit tersebut, lalu menyembuhkannya dengan metode yang tepat.

Saat muncul gejala suatu penyakit yang membuat tubuh merasa tidak nyaman dan pergi ke rumah sakit, dalam ilmu kedokteran modern kita akan diberi obat atau dioperasi. Hal yang saya pelajari dari senior ketika pertama kali menangani pasien adalah membuat pasien menjadi pasien yang harus mengonsumsi obat seumur hidup dapat memberikan keuntungan bagi operasional rumah sakit.

Pada saat masih menjadi dokter umum, saya pernah ikut dalam kegiatan survei pengidap darah tinggi yang diadakan oleh asosiasi dokter umum. Dengan menggunakan tema yang cukup seram, yaitu “Darah Tinggi, Membunuh Diam-Diam”, kami mengumpulkan penduduk desa di balai desa dan memeriksa tekanan darah mereka. Kami melakukan pemeriksaan ulang terhadap penduduk yang tekanan darahnya cukup tinggi, lalu memanggil mereka kembali ke puskesmas. Jika pada pemeriksaan ulang ternyata tekanan darahnya masih tinggi, maka kami memberikan obat kepada mereka.

Saya memikirkan hal tersebut sekarang. Siapa pun yang setelah

mendapat pengetahuan bahwa tekanan darah tinggi sebagai penyakit mematikan diminta datang ke puskesmas dan melakukan pemeriksaan tekanan darah, tentu saja akan merasakan situasi yang tidak nyaman. Mereka akan datang dengan perasaan cemas. Tentu saja tekanan darahnya akan naik. Hal ini sesuatu yang sangat normal.

Setelah pemeriksaan itu, dengan penuh kelembutan saya berkata kepada penduduk yang tekanan darahnya tinggi bahwa Anda memiliki tekanan darah tinggi. Selanjutnya, Anda harus senantiasa meminum obat untuk terus bertahan hidup. Tidak hanya itu, bahkan jika ada penduduk yang tidak datang untuk mendapatkan obat padahal masih di tengah masa pengobatan, dengan sopan pula kami menanyakan lewat telepon, “Mengapa tidak datang ketika obatnya sudah habis?” Ada juga penduduk yang menerima telepon dari saya yang berterima kasih karena sudah diobati oleh Kepala Puskesmas. Karena hal itulah, jumlah pasien darah tinggi di daerah itu meningkat dan, dengan sendirinya, jumlah pasien yang berobat ke puskesmas kami pun meningkat setiap harinya.

Rumah sakit yang menerapkan metode kedokteran modern seperti metode alopati, berharap jumlah pasiennya akan terus bertambah. Dengan alasan tersebut, muncul pikiran bagaimana dapat mendatangkan pasien berobat ke rumah sakit. Karena itulah, setiap kali mengadakan pendidikan mengenai kesehatan, saya selalu berkata bahwa rumah sakit di negara ini akan terus berusaha sampai pada suatu hari nanti semua rakyatnya mengonsumsi obat. Karena, jika semua rakyat sehat, maka pihak yang mengalami kerugian adalah rumah sakit dan perusahaan farmasi.

Sekarang, jika sudah memahami informasi yang jelas mengenai tubuh kita, yaitu mengenai fisiologis manusia, Anda pasti sudah mengerti bahwa metode alopati seperti obat-obatan dan operasi sebenarnya adalah tindakan pengobatan yang tidak tepat. Penyakit yang kita ciptakan, pada dasarnya tidak bisa disembuhkan oleh siapa pun dan dengan metode apa pun, kecuali oleh diri kita sendiri.

Tradisi Pengobatan yang Benar-Benar Tidak Masuk Akal

Jika melihat sejarah pengobatan, akan terlihat banyak sekali kemajuan. Pada masa perang misalnya, untuk menyelamatkan korban yang hampir tewas karena luka yang membuatnya kehabisan banyak darah, maka digunakanlah *Ringer's solution* yang dibuat menyerupai komponen darah dan juga antibiotik. Pada tahapan tersebut, kita memercayai metode pengobatan sebagai hal yang luar biasa hebat dari segi ilmu pengetahuan dan psikologis.

Sebenarnya, jika kita melihat dari sudut pandang seperti itu sekali lagi, dalam sejarah pengobatan terdapat juga metode konyol dan tidak masuk akal yang dilakukan. Tindakan medis yang tidak tepat: tindakan operasi yang mempertaruhkan nyawa, pemberian obatobatan, dan sebagainya, tidak menjamin penyakit tidak akan datang kembali tiba-tiba suatu hari nanti. Akan tetapi, tidak ada seorang pun yang bertanggung jawab terhadap akibat dari ketidaktepatan tindakan medis tersebut. Hal yang paling rasional saat itu mungkin adalah tempat pengobatan.

Ada beberapa contoh tindakan medis yang pada saat itu banyak dilakukan, tetapi seiring berjalannya waktu saat ini menjadi terlihat tidak masuk akal sehingga ditinggalkan. Sampai sekarang ini, ciri khas tempat pangkas rambut adalah silinder yang seolah bergerak berputar-putar bergaris merah, biru, dan putih. Warna merah dan biru ini merupakan lambang pembuluh arteri dan vena pada tubuh kita, dan warna putih digambarkan sebagai perban. Asal mula hal tersebut adalah pada Abad Pertengahan para dokter memercayai bahwa penyebab suatu penyakit adalah darah kotor pada tubuh sehingga mereka melakukan *blood-letting** sebagai metode pengobatan. Tempat melakukan metode tersebut adalah tempat pangkas rambut!

* Metode mengeluarkan darah dari tubuh pasien untuk menyembuhkan atau mencegah penyakit dengan cara melukai bagian-bagian tubuh tertentu dan membiarkan darahnya keluar. Metode ini merupakan metode pengobatan kuno yang percaya bahwa untuk mendapatkan dan mempertahankan kesehatan tubuh, jumlah darah dalam tubuh harus dijaga keseimbangannya.—Peny.

Dengan kata lain, pada saat itu, tukang pangkas rambut adalah dokter yang mampu menggunakan pisau dengan sangat ahli. Karena itulah, warna merah, biru, dan putih menjadi lambang untuk pangkas rambut atau salon. Walaupun ironi, metode pengobatan tersebut banyak dipraktikkan oleh para dokter pada saat itu. Namun, tidak sedikit pula terjadi kasus kematian karena kehabisan banyak darah.

Banyak orang yang telah mengetahui bahwa pada saat penyakit sifilis mewabah, obat yang banyak digunakan untuk menyembuhkannya adalah merkuri. Sebelum obat untuk menyembuhkan sifilis berkembang seperti sekarang ini, para dokter pada Abad Pertengahan banyak menggunakan merkuri—logam berat berbahaya—sebagai obat paling ampuh mengobati sifilis. Pada saat itu, jumlah orang yang meninggal karena merkuri jauh lebih banyak jika dibandingkan dengan kematian karena sifilis.

Pengobatan skizofrenia pada pertengahan abad ke-20 adalah dengan operasi pengangkatan lobus frontal dan sangat populer pada masa itu. Metode pengobatan tersebut dikembangkan oleh dokter bernama Egas Moniz* yang pada 1949 mendapatkan penghargaan Nobel bidang kedokteran atas jasanya tersebut. Metode-metode tersebut terlihat seperti metode yang sangat kuno dan banyak muncul pada drama atau novel. Pada kenyataannya, metode tersebut belum berusia 100 tahun. Jika membandingkan dengan metode yang berkembang saat ini, metode tersebut terlihat sangat tidak masuk akal.

* António Caetano de Abreu Freire Egas Moniz atau lebih dikenal dengan Egas Moniz (1874 -1955) adalah seorang dokter ahli saraf berkebangsaan Portugis yang mengembangkan tes *cerebral angiography*, yaitu tes untuk mengetahui adanya abnormalitas di otak melalui pencitraan pembuluh darah di dan sekitar otak.—Peny.

Operasi pengangkatan tonsil (amandel) adalah salah satu operasi yang pernah populer di masyarakat dan saat ini sudah jarang dilakukan. Operasi pengangkatan tonsil sempat marak karena pada saat itu ditujukan untuk mengurangi rasa sakit seperti demam, sakit tenggorokan, dan meriang yang diderita anak-anak karena pembengkakan tonsil. Para ibu memilih operasi pengangkatan tonsil karena ingin mencegah anaknya terkena demam akibat pembengkakan tersebut dengan cara yang mudah. Saat itu, tonsil dianggap sebagai bagian tubuh yang tidak memiliki peran besar dan hanya menimbulkan masalah.

Saya pun pada saat masih kecil pernah mengalami pengangkatan jaringan tonsil yang disebut adenoid yang letaknya di bagian belakang hidung. Pada saat itu, betapa senangnya saya ketika dokter memberi tahu bahwa saya boleh makan banyak es krim untuk meredakan panas yang timbul di tenggorokan akibat dari proses pengangkatan tonsil tersebut. Saya masih ingat betul bagaimana adik-adik saya memandang saya dengan penuh

rasa iri karena saya dapat makan banyak es krim yang biasanya tidak bisa saya makan karena setelah operasi, leher saya masih terasa sakit dan belum bisa makan dengan normal kembali.

Nah, jika saat ini saya berpikir kembali, apakah tidak akan muncul masalah jika kita tidak memiliki tonsil? Tentu jadi masalah! Tonsil punya peran sangat penting, yaitu sebagai benteng pertahanan pertama tubuh kita dari bakteri dan virus agar tidak dapat masuk ke dalam tubuh. Jika tonsil tidak ada, maka organ-organ seperti paru-paru dan lambung akan dengan mudah terserang oleh bakteri dan virus yang masuk tadi. Selain itu, tonsil memiliki fungsi yang sangat penting, yaitu memacu kerja sistem imun tubuh dan mencegah kondisi yang lebih buruk terjadi pada tubuh dengan cara membengkak, menimbulkan rasa sakit dan demam. Semua bagian tubuh kita, bahkan sehelai rambut pun, memiliki alasan mengapa diciptakan, sehingga sangat disayangkan sekali jika kita terlalu mudah menghilangkan bagian tubuh yang kita anggap tidak dibutuhkan.

Pada masa kini, para dokter mengubah tindakan medis yang dilakukan jika tonsil mengalami pembengkakan karena para dokter, seiring berjalannya waktu, menyadari bahwa tonsil merupakan bagian yang sangat penting bagi sistem imun tubuh.

Beberapa waktu lalu, zat *isopropylantipyrine* yang banyak terkandung pada obat analgesik dan obat flu dilarang penggunaannya karena ternyata dapat memberikan efek samping buruk bagi tubuh. Obat-obatan tersebut adalah obat yang juga pernah saya beli dari apotek selama 30 tahun belakangan ketika saya demam dan tubuh menggigil. Menurut iklan di televisi, obat tersebut dapat menyembuhkan sakit kepala, sakit gigi, sakit perut, dan sebagainya. Namun, obat tersebut juga dikenal sebagai obat yang biasa diminum saat mengalami pilek dan mencegah flu saat udara dingin.

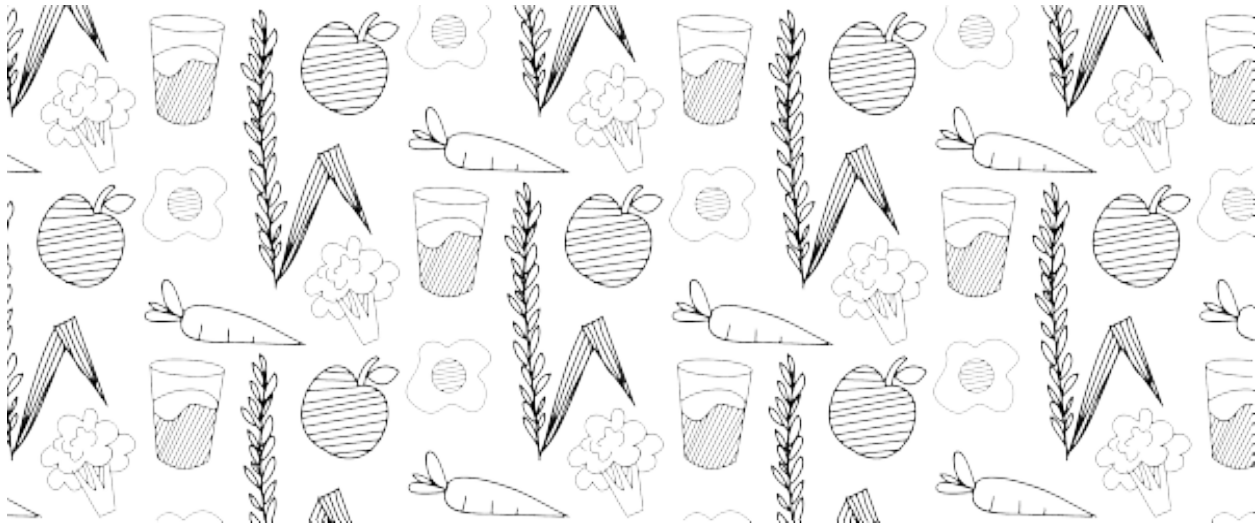
Pada saat masih kecil, saya sering mengalami sakit kepala sehingga ibu saya sering menyuruh saya ke apotek untuk membeli obat tersebut. Lalu, saat saya merasa flu, Ibu akan menyuruh saya meminum obat analgesik dengan gambar anak perempuan dengan handuk kecil di kepalanya, yang selalu tersedia di kotak obat di dapur rumah kami. Obat-obatan yang dahulu biasa dikonsumsi tersebut, saat ini penggunaannya dilarang karena dapat menyebabkan efek samping yang buruk bagi tubuh: gangguan saraf, gangguan pernapasan, penyakit kulit, dan sebagainya.

Saya penasaran, 30 tahun kelak, operasi dan obat-obatan yang banyak diperjualbelikan saat ini, masihkah tetap digunakan? Menurut pendapat

saya, sepertinya akan terjadi perubahan. Karena, tidak ada obat yang tidak memiliki efek samping dan obat-obatan baru untuk menggantikan obat-obatan tersebut akan terus dibuat. Namun, seiring berjalannya waktu, efek samping obat-obatan yang sebelumnya tidak kita ketahui akan muncul dan saat itulah kita baru menyadari bahaya obat tersebut. Dengan kata lain, metode pengobatan kedokteran modern yang saat ini kita gunakan akan dapat kita ketahui pengaruhnya paling tidak 30 tahun kemudian. Oleh karena itulah, kita saat ini tidak mengetahui apakah kita berjalan di jalan yang benar atau yang salah. Pada saat itu, seiring berjalannya waktu, para dokter hebat di rumah sakit unggulan, mungkin akan mengungkapkan fakta kesalahan metode pengobatan yang digunakan untuk menyembuhkan pasien saat ini dan menyingkapkan teori-teori yang salah.

Apakah akan ada yang menentang jika saya mengatakan bahwa obat-obatan yang selama ini dipercaya dan banyak dikonsumsi, serta operasi yang dipandang sebagai tindakan yang wajib dilakukan hanya akan menimbulkan masalah pada kesehatan tubuh? Hal seperti ini mungkin saja dapat menjadi sejarah dalam ilmu kedokteran masa depan nanti. Kesimpulannya, saya rasa, satu-satunya fakta yang tidak bisa diubah adalah

pentingnya memperbaiki pola hidup yang tepat dan berusaha untuk menjaga kesehatan diri sendiri.[]



2

Penyakit Muncul Akibat Pengetahuan Kesehatan yang Salah

Apakah Penyakit Membunuhku?

Jika diperhatikan, gejala-gejala penyakit yang membuat tubuh tidak nyaman muncul dalam berbagai bentuk. Seperti yang telah dijelaskan, munculnya inflamasi adalah sebagai reaksi alami tubuh untuk meningkatkan aliran darah ketika terjadi gangguan pada peredaran darah.

Permasalahannya adalah hal yang datang menyertai gejala tersebut. Siapa pun, ketika merasakan gejala yang membuat tubuh tidak nyaman, pasti merasakan ada yang salah dan seharusnya segera memulai untuk hidup sehat. Namun, biasanya manusia kurang begitu peduli akan masalah kesehatan.

Hampir tidak ada pasien yang pernah bertanya kepada dokter mengapa gejala-gejala tersebut dapat muncul pada tubuh mereka. Jadi, ketika gejala muncul, mereka malah merasa takut. Jika kita mengetahui penyebab gejala tersebut bisa muncul—daripada merasa takut—mungkin kita akan berusaha untuk dapat berubah. Ditambah lagi ketika pergi ke rumah sakit dan kita diberi tahu bahwa “jika tidak minum obat atau jika tidak segera dioperasi,

maka sesuatu yang buruk akan terjadi”, mau tidak mau kita akan melakukan perintah tersebut karena sudah dilanda perasaan takut.

Coba pikir dengan saksama, dari manakah asalnya gejala-gejala yang membuat ketidaknyamanan pada tubuh tersebut—bukan hanya yang terjadi pada cedera? Apakah tertular dari orang dekat?

Tidak. Penyakit-penyakit kronis yang marak menyerang masyarakat modern saat ini semua berasal dari diri sendiri.

Kalau begitu, siapa yang harus mengobatinya? Dokter? Apakah harus dioperasi? Apakah dengan suplemen kesehatan atau herbal alami khusus?

Kita tidak memerlukan semua itu.

Jika memang semuanya dapat membuat tubuh kita selalu sehat, bukankah menjadi hal yang bagus? Tidak ada yang perlu dikhawatirkan jika kita memiliki banyak uang untuk mengonsumsi makanan-makanan sehat dan vitamin penunjang kesehatan. Akan tetapi, pada kehidupan nyata, semua itu tidak selalu dapat terjadi. Penyebab penyakit yang menyerang kita berasal dari diri kita sendiri. Karena itulah, gejala-gejala yang terjadi pada tubuh kita membuat kita merasa terganggu.

Jika seseorang merasa tidak terganggu dengan gejala penyakit yang timbul di tubuhnya, pasti dia tidak akan berusaha untuk mengubah hal yang tidak benar. Pada akhirnya nanti, seiring berjalannya waktu, orang yang merasa tidak terganggu tersebut akan berada pada situasi terlambat untuk berubah. Tubuh kita memiliki alasan sendiri mengapa menciptakan gejala, dari yang ringan sampai yang tidak tertahankan, yaitu untuk memberikan **sinyal**. Jika sinyal tersebut sudah muncul, maka yang harus kita lakukan adalah mencari tahu apa yang salah dan bagaimana memperbaikinya. Dengan demikian, kita akan menemukan jawabannya dengan sangat mudah.

Sayangnya, walaupun kita memikirkan hal yang tepat, pasti selalu saja ada halangan. Halangan tersebut dapat berupa pengetahuan dasar tentang kesehatan yang sudah telanjur dikenal luas. Pengetahuan mengenai kesehatan banyak sekali diinformasikan lewat media massa, atau ketika berobat ke rumah sakit atau klinik. Jika informasi tersebut memang tepat, seharusnya masyarakat saat ini hidup jauh lebih sehat daripada sebelumnya. Akan tetapi, kenyataannya, jumlah pasien rumah sakit justru semakin bertambah, rumah sakit semakin berkembang, dan biaya pengobatan yang dibayarkan oleh perusahaan asuransi juga naik secara signifikan. Berdasarkan kenyataan tersebut, mulai sekarang kita harus bisa berpikir dan memahami apakah **pengetahuan mengenai kesehatan** yang kita ketahui

selama ini benar atau tidak.

Ketika manusia hidup, tak ada seorang pun yang ingin memasukkan hal yang jahat atau buruk pada tubuhnya. Setiap orang sebisa mungkin ingin makan makanan yang membuat tubuh sehat dan juga makanan organik yang bebas dari zat-zat kimia. Namun, makanan seperti itu harganya cukup mahal. Akibatnya, makanan yang kita makan biasanya justru malah merusak kesehatan.

Berdasarkan hasil tanya jawab saya dengan para pasien yang berobat ke rumah sakit kami, sebagian besar mengatakan bahwa mereka sangat memperhatikan masalah kesehatan sehingga berusaha sebisa mungkin mengikuti hal-hal yang dikatakan baik dan menghindari makanan-makanan yang dikatakan tidak baik untuk kesehatan. Namun, penyakit tetap saja datang. Hal ini sering terjadi karena pemahaman akan pengetahuan kesehatan yang tidak tepat. Oleh sebab itu, mulai saat ini kita perlu mengubah pemahaman kita yang salah dan juga mengubah pola hidup kita. Untuk dapat melakukan semua itu, hal pertama yang harus kita lakukan adalah menanamkan kepercayaan bahwa kita berubah untuk menjaga agar tubuh tetap sehat.

Selain itu, kita juga perlu memahami keterkaitan erat antara kesehatan dan penyakit. Tidak ada orang yang akan merasa senang ketika mengalami batuk, demam, dan badan menggigil sepanjang malam. Walaupun sangat mengganggu, gejala-gejala tersebut sebenarnya merupakan reaksi alami tubuh untuk mengembalikan kondisi tubuh ke kondisi normalnya. Sayangnya, jika mengalami gejala yang ringan, sebagian besar dari kita akan langsung berusaha untuk menghilangkannya dengan mengonsumsi obat dan/atau injeksi, supaya dapat segera kembali beraktivitas secara normal.

Seperti yang telah dijelaskan, **tubuh kita menciptakan gejala untuk bertahan hidup**, tetapi kita sering sekali tidak dapat mengerti apa makna sinyal yang diberikan oleh tubuh tersebut sehingga lebih memilih mengonsumsi obat-obatan untuk menghilangkan gejala. Padahal, tindakan tersebut hanya akan menimbulkan gejala yang lebih hebat lagi tanpa dapat kita hindari.

Mulai sekarang, cobalah

lebih mendengarkan dan memahami sinyal-sinyal yang diberikan oleh tubuh kita.

Dengan demikian, kita akan lebih memahami bagaimana cara menjalani hidup dan bagaimanakah kehidupan yang sehat itu. Intinya, semua akan diberitahukan oleh tubuh lewat sinyal berupa gejala. Untuk menghilangkan kebiasaan hidup tidak tepat yang selama ini kita jalani, kita dapat mencari tahu hal-hal apa saja yang salah lewat sinyal yang diberikan tubuh. Jika kita sudah dapat mengubah pola hidup menjadi lebih baik, maka tubuh kita dengan sendirinya akan kembali ke kondisi normal dan kembali sehat. Kesimpulannya, tubuh kita berubah bukan untuk mati, tetapi berubah untuk bertahan hidup.

Dapatkah Kita Memperpanjang Masa Hidup?

Sampai usia berapa kita ingin hidup? Masa hidup penduduk di Korea rata-rata sampai usia 80 tahun. Masa hidup rata-rata semula adalah 40 tahun, baik laki-laki maupun wanita, kemudian bertambah 20 tahun, sehingga dapat dilihat bahwa seiring berjalannya waktu, masa hidup penduduk di Korea semakin tinggi.

Namun, jika dilihat dengan mempertimbangkan tingkat kematian bayi dan angka kelahiran yang rendah, angka tersebut sebenarnya merupakan hasil perkembangan ilmu pengetahuan dan ilmu kedokteran modern, sehingga tidak dapat diartikan sebagai perpanjangan masa hidup. Lalu, jika kita berpikir bahwa lebih banyaknya para manula yang berbaring di tempat tidurnya daripada beraktivitas dengan sehat, atau banyaknya orang bertahan hidup dengan kualitas hidup menurun adalah bukti bahwa masa hidup manusia semakin panjang, sepertinya kita perlu paham makna memperpanjang masa hidup secara keseluruhan dengan benar.

Semangat berkeinginan untuk dapat bertahan hidup terus terjadi di banyak tempat. Lebih dari sepuluh tahun lalu, kita sering mendengar istilah “penyakit orang tua” (*adult diseases*). Sebelumnya, istilah penyakit orang tua tidak banyak digunakan. Mengapa? Ini karena penyakit-penyakit seperti tekanan darah tinggi, diabetes yang semula dikenal sebagai penyakit orang tua, saat ini banyak dijumpai pada remaja usia 20-an, bahkan usia belasan tahun.

Hal tersebut tidak pernah dibayangkan akan muncul seperti ini oleh orang-orang tiga puluh tahun lalu. Pasien anak pengidap diabetes yang setiap hari harus menyuntikkan insulin ke tubuhnya meningkat, anak usia belasan tahun sudah mengidap nyeri sendi akibat reumatik, serta anak-anak yang divonis menderita spondilitis semakin bertambah. Saya pun merasa sangat kaget ketika pertama kali menerima pasien usia SMP yang menderita nyeri sendi karena reumatik dan tubuhnya menjadi sangat sakit ketika hujan turun.

Kemudian, jika kita melihat artikel-artikel media massa, diberitakan angka anak usia SD dan SMP yang mengalami perlemakan hati/ *fatty liver* meningkat 4-10 kali lipat dalam jangka waktu 25 tahun. Bahkan, mengakibatkan *secondary diseases*.

Apakah penyebab perubahan tersebut? Sebagian besar rumah sakit yang sering menangani penyakit kronis seperti ini akan menjawabnya sebagai faktor genetik. Benarkah demikian? Jika memang ini merupakan faktor

genetik, dari manakah penyakit genetika tersebut mulai muncul? Apakah dari kakek? Jika bukan, apakah berasal dari nenek moyang yang hidup ratusan tahun lalu? Semua itu hanyalah alasan belaka karena mereka tidak tahu penyebab sejatinya. Namun sebenarnya, semua ada alasannya.

Seorang ibu penyandang diabetes, sebagian besar keturunannya akan menyandang diabetes pula. Terlebih lagi anak perempuan, biasanya juga menyandang diabetes seperti ibunya. Kemudian, banyak pula ditemukan kasus ibu yang mengalami obesitas dan keturunannya juga mengalami obesitas. Banyak yang mengaitkan hal tersebut dengan faktor genetika.

Padahal, sebenarnya, penyebab semua itu sama sekali bukanlah genetika. Semua disebabkan oleh **selera ibu**. Ketika memasak makanan untuk keluarga, ibu akan menyajikan makanan enak. Inilah yang lebih bisa menjadi penyebab obesitas dan jauh lebih menyeramkan dibandingkan dengan faktor genetika. Pada sebagian besar rumah tangga, yang bertugas menata lemari dan rak-rak, mengisi lemari es, dan memasak adalah ibu. Biasanya, masakan yang ibu makan merupakan makanan yang disukai oleh ibu itu sendiri, kemudian dimakan bersama anggota keluarga lain. Apalagi anak-anak yang masih muda sudah terbiasa dengan rasa masakan ibu. Oleh sebab itu, sering terjadi kasus ibu mengidap suatu penyakit dan anaknya akan mengidap sakit yang sama dengan sang ibu. Karena kondisi seperti ini mudah dijumpai di sekitar, maka menimbulkan penilaian bahwa obesitas dan diabetes merupakan penyakit yang diakibatkan oleh pengaruh keluarga, faktor genetika, dan dapat menular.

Jika sang ibu menyandang penyakit tersebut, tetapi kemudian anaknya mampu mengubah pola hidup dan berusaha untuk menerapkan pola makan yang tepat, maka penyakit tersebut tidak akan menyerang sang anak. Jika penyakit tersebut memang diakibatkan oleh faktor genetika, maka orang yang mengidapnya tidak akan bisa sembuh walau sudah melakukan berbagai macam metode pengobatan. Namun, jika ternyata hanya dengan mengubah pola hidup penyakit tersebut benar-benar dapat sembuh total, maka penyebabnya jelas bukanlah genetika.

Penyakit tersebut bisa jadi disebabkan oleh pola makan yang tidak tepat, yang sudah sejak lama dilakukan secara turun-temurun. Jika muncul penyakit yang disebabkan oleh pola hidup di dalam keluarga, pola makan yang tidak tepat harus segera diketahui. Dan, pola makan semua anggota keluarga sampai dengan anggota keluarga termuda, terutama usia anak, harus diubah karena pola makan yang buruk dapat dimulai sejak anak lahir.

Apakah yang terjadi jika kita dapat mengungkap penyebab dari penyakit tersebut sejak usia masih muda?

Dalam artikel sebuah media massa tentang perkiraan masa depan, dituliskan bahwa masa hidup orang Korea akan terus naik. Namun, saya pikir sebaliknya, bahwa masa hidup orang Korea akan turun karena makanan yang dikonsumsi oleh masyarakat modern sekarang ini berbeda jauh dengan makanan yang dikonsumsi orang dahulu. Orang-orang yang usianya saat ini sudah lebih dari 60 tahun, pada saat masih muda banyak makan makanan alami dan sesuai musim. Pada saat orang-orang tersebut berusia muda, tidak banyak makanan yang dimakan karena hidup mereka sulit. Namun, sebagian besar dari mereka tidak mudah sakit jika makan makanan sekarang yang diproduksi dengan campuran berbagai zat kimia karena memiliki sistem imun yang lebih stabil.

Orang zaman dahulu, yang

banyak menggunakan tenaga tubuh saat kanak-kanak dan bebas pencemaran pada usia remaja, serta banyak bergerak walau makan dengan apa saja,

memiliki perbedaan yang sangat jauh jika dibandingkan dengan generasi saat ini. Orang-orang zaman dahulu dapat hidup sampai usia 80 tahun lebih karena mereka mampu menciptakan tenaga bersama dengan imun tubuh stabil, yang terbentuk ketika usia mereka masih kanak-kanak. Akan tetapi, generasi saat ini dalam jangka waktu panjang terbiasa mengonsumsi obat-obatan untuk menyembuhkan penyakit yang disebabkan oleh konsumsi makanan yang diproses menggunakan zat-zat kimia.

Oleh sebab itu, generasi selanjutnya diperkirakan tidak akan dapat hidup sampai usia 80, bahkan 70 tahun. Hal tersebut terbukti oleh fakta bahwa generasi saat ini banyak yang meninggal pada usia 20 hingga 30-an karena stroke, serangan jantung, dan kanker.

Oleh sebab itu, mulai saat ini, kita harus menyadari keseriusan kondisi suatu penyakit dan berusaha untuk mengubah pola hidup. Ingatlah, makanan olahan yang diciptakan untuk kemudahan hidup manusia sebenarnya justru berbahaya bagi manusia sendiri.

Haruskah Makan dengan Seimbang?

Sebenarnya, pola makan bagaimanakah yang dapat membuat anak-anak jatuh sakit dan memperpendek usia hidup?

Pertama adalah makan **terlalu banyak protein hewani**. Alasan kita mengonsumsi protein hewani: daging, ikan, susu, dan sebagainya adalah untuk menciptakan tenaga bagi tubuh dan untuk tumbuh kembang. Rata-rata ginjal orang Korea menjadi lebih besar karena konsumsi makanan tersebut meningkat dibandingkan dengan dahulu. Sampai di mana kebenarannya pun, saya tidak tahu. Dahulu, pada masa-masa rakyat mengalami kesulitan pemenuhan gizi, masyarakat mengonsumsi protein hewani hanya pada saat hari-hari besar negara, upacara pemakaman, dan perayaan hari pertama musim panas. Pada saat itu, masyarakat tidak bisa setiap hari atau setiap waktu makan nasi. Akan tetapi, masyarakat saat ini tidak lagi mengalami kesulitan makan, sehingga mereka dapat sewaktu-waktu mengonsumsi protein hewani karena membutuhkan energi untuk beraktivitas sehari-hari.

Anak-anak sekarang akan mengeluh jika di piring mereka tidak ada lauk sepotong daging, ikan bakar, dan sebagainya. Para ibu yang memasak makanan-makanan tersebut percaya bahwa anaknya harus makan banyak makanan yang mengandung protein hewani agar dapat hidup sehat dan tumbuh tinggi dan besar. Sebenarnya, jika melihat buku resep makanan pendamping ASI pertama untuk bayi yang baru menyelesaikan masa ASI eksklusif, sebagian besar berisi resep yang banyak menggunakan bahan-bahan yang mengandung protein hewani. Selain itu, karena sebagian dokter pun berpendapat bahwa protein hewani sangat dibutuhkan untuk pertumbuhan anak-anak, para ibu muda beranak satu yang belum memiliki pengalaman membesarkan anak akan membuatkan anak mereka makanan dengan memasukkan kaldu daging, dada ayam yang berlemak, dan juga menambahkan keju agar rasa makanannya menjadi gurih dan mudah diterima oleh mulut bayi.

Atas dasar itulah, saat ini, jumlah anak yang mengalami pertumbuhan semakin meningkat dengan cepat. Akan tetapi, yang menjadi masalah adalah anak-anak tersebut memang memiliki tubuh tinggi besar, tetapi tubuh mereka tidak sehat. Saya pernah didatangi pasien seorang siswi SMP berusia 13 tahun yang memiliki tinggi badan 174 cm, dengan keluhan nyeri sendi akibat reumatik, yang membuatnya harus selalu minum obat untuk menghilangkan rasa nyeri tersebut.

Fenomena anak perempuan yang mengalami menstruasi pada usia 11 tahun meningkat karena konsumsi protein hewani dalam jumlah banyak. Hal tersebut membuktikan bahwa semakin cepat pertumbuhan, maka semakin cepat pula terjadi penuaan.

Siswi SMP pengidap reumatik tersebut sampai saat ini terus minum susu layaknya minum air putih, yaitu minimal 1 liter sehari. Ketika saya memintanya untuk berhenti meminum susu yang sangat ia sukai, anak tersebut merasa kecewa dan berkata, “Itu adalah hal yang sulit.” Melihat reaksinya, saya pun berpikir bahwa proses menyapih setelah anak berusia 1 tahun berhubungan dengan masa remaja anak tersebut.

Mengapa mengonsumsi makanan hewani berlebih dapat menyebabkan masalah pada kesehatan?

Makan makanan hewani membuat tubuh kita menghasilkan banyak kotoran pada proses metabolisme tubuh.

Jika kotoran tersebut tidak dapat keluar dari tubuh, maka tubuh akan berusaha untuk membuangnya walaupun dengan cara memaksa, sehingga menyebabkan munculnya berbagai macam gejala. **Reaksi inflamasi** yang biasanya timbul adalah kulit gatal dan memerah seperti terbakar, muncul bintik-bintik berair, diare, dan sebagainya, yang jika tidak segera disembuhkan akan menyebabkan tukak lam-bung. Untuk mencegah hal tersebut terjadi, berusaha menghasilkan sel-sel yang sehat dan menjaganya agar tetap sehat adalah satusatunya cara.

Di sebuah media massa Korea, dinyatakan bahwa saat ini lebih dari 10% atau sekitar 5 juta orang penduduk Korea divonis pengidap penyakit diabetes. Diabetes saat ini hampir dimasukkan sebagai penyakit menular. Banyaknya kotoran yang dihasilkan oleh makanan hewani menjadi salah satu dari banyaknya alasan bagaimana resistensi insulin pada sel-sel tubuh menjadi tinggi. Jadi, mengonsumsi banyak makanan hewani dengan tujuan menjaga kesehatan, pada akhirnya malah menimbulkan gejala dan mendatangkan suatu penyakit yang membuat orang tersebut harus mengonsumsi obat-obatan seumur hidupnya.

Sejak kapankah masyarakat kita mulai sering mengonsumsi makanan hewani? Ini dimulai sekitar 20-30 tahun yang lalu. Pada hari raya atau hari ulang tahun, biasanya banyak keluarga yang membuat sup daging spesial yang terbuat dari potongan besar daging yang dibakar dan disiram kuah

kaldu dan sayuran. Dahulu, makan daging hanya sesekali dan jumlahnya tidak banyak karena harus memprosesnya sendiri sejak awal, sejak menangkapnya. Saat ini, hampir setiap hari masyarakat kita makan daging. Masyarakat saat ini seolah tidak bisa satu hari pun tidak makan makanan hewani seperti daging, ikan, susu, telur, ikan teri, bahkan makanan olahan seperti ikan asin. Kebiasaan seperti: hari ini makan daging karena acara makan kantor, besok makan sup karena perayaan hari pertama musim panas, hari ini makan di restoran daging panggang karena sedang bosan dan penat, dan sebagainya, dapat membuat kesehatan tubuh terganggu.

Kedua, mengonsumsi **terlalu banyak gula**. Masyarakat sekarang ini banyak yang mengalami gangguan pencernaan, padahal setiap hari harus memiliki energi yang cukup dari apa yang dimakan untuk beraktivitas. Saat tubuh benar-benar sulit mencerna, walau sudah makan makanan dengan benar pun, tidak akan menghasilkan energi. Pada saat seperti itu, kita harus mencari makanan yang dapat memberikan energi bagi tubuh dengan cepat, misalnya roti atau makanan lain yang berbahan dasar tepung terigu, atau kopi instan, minuman kemasan manis, dan sejenisnya yang mengandung gula. Selain itu, dapat pula dengan mengonsumsi banyak buah sebagai makanan penutup saat selesai makan. Makanan-makanan tersebut biasanya banyak mengandung gula. Setelah makan makanan mengandung gula, suasana hati terasa nyaman dan dapat melupakan rasa lelah sejenak, kemudian memberikan energi bagi tubuh. Namun, jika terlalu banyak mengonsumsi gula, kita dapat terserang **hipoglikemia**.

Ketika gula darah naik dengan cepat, otak akan langsung merespons dengan meningkatkan produksi insulin di dalam tubuh. Kemudian, insulin yang dikeluarkan tersebut akan dengan cepat pula menurunkan kadar gula darah pada tubuh. Oleh karena itu, walaupun sudah makan, tubuh akan cepat kembali merasa lapar dan tangan menjadi gemetar, serta timbul perasaan cemas. Jika keadaan semakin memburuk, pikiran seolah kosong sehingga sulit untuk berkonsentrasi. Bahkan, tidak jarang orang tersebut akan berkeringat dingin. Selain itu, sifat orang tersebut dapat berubah, yang semula cemas dapat berubah melakukan kekerasan. Hasil penelitian yang dilakukan akhir-akhir ini memperlihatkan bahwa gula darah yang naik dengan cepat juga dapat menyebabkan penyakit *panic disorder* yang berkaitan sangat erat dengan hipoglikemia.

Mengonsumsi **gula berlebihan** dapat menyebabkan gangguan pada sel-sel di usus yang bertugas untuk mencerna dan mengolah makanan yang

masuk ke tubuh. Hal ini dikenal sebagai gangguan yang diakibatkan oleh sebagian besar buah yang mengandung fruktosa, yang membuat terjadinya kasus seperti sindrom usus bocor. Akibatnya, kotoran yang harusnya dibuang justru menyebar di dalam tubuh dan menyebabkan penyakit.

Pasien-pasien yang datang kepada saya pada umumnya divonis menderita penyakit yang tidak dapat disembuhkan atau penyakit kronis. Namun, mereka dapat sembuh sepenuhnya hanya dengan mengubah pola makannya, yaitu tidak lagi mengonsumsi banyak makanan hewani dan/atau mengonsumsi gula berlebih. Ketika menjelaskan kepada anak yang mogok makan karena tidak suka lauk yang dihidangkan tentang makan dengan seimbang, kita dapat menceritakan bagaimana masyarakat zaman dahulu makan makanan yang berasal dari alam dan makan sesuai dengan musim. Saat ini, bukanlah saat harus makan dengan seimbang, melainkan saat masyarakat harus dapat memilih makan dengan penuh kehati-hatian, dan juga memahami zat berbahaya apa saja yang digunakan pada makanan olahan.

Makanan Manis untuk Menambah Energi dengan Cepat?

Seperti telah dijelaskan, penyebab utama gula darah berlebih adalah gula. Jika melihat sejarah gula, diketahui sekitar 200 tahun lalu orang-orang Eropa sudah mulai menggunakan teknologi untuk mengolah tebu menjadi gula. Kemudian, gula menjadi populer sehingga permintaannya meningkat dengan cepat. Orang-orang Eropa ingin memperluas perkebunan tebu untuk memproduksi gula lebih banyak lagi, tetapi lahan untuk dapat bercocok tanam tebu sangat terbatas, dan jika bercocok tanam di daerah pelosok akan sulit untuk menanamnya sendiri. Karena itulah, orang-orang Eropa memulai penjajahan dan mempekerjakan pribumi asli untuk bekerja sebagai budak-budak yang menanam tebu dan membuat gula dengan biaya produksi yang lebih murah, untuk kemudian menjualnya di Eropa hingga menghasilkan keuntungan yang besar. Jadi, sejarah gula berkaitan erat dengan sejarah perbudakan.

Seiring dengan berjalannya waktu, orang-orang Eropa menghapus perbudakan dan merestorasi penjajahan, tetapi Amerika Serikat menjadi satu-satunya negara yang sampai akhir masa penjajahan menghasilkan banyak uang melalui perbudakan. Amerika Serikat adalah negara yang memiliki daya tarik besar dan perkembangan paling pesat dalam hal ilmu pengetahuan modern. Selain itu, standar biaya pengobatan tahunan di sana benar-benar luar biasa sampai sulit dibayangkan. Akan tetapi, ironinya rata-rata usia hidup orang Amerika tidak begitu tinggi. Angka usia hidup yang tidak tinggi secara keseluruhan membuat para politikus dan para pemimpin sakit kepala. Salah satu penyebabnya adalah gula. Amerika Serikat adalah negara dengan pengeluaran untuk biaya pengobatan tertinggi di dunia, juga sebagai negara pengonsumsi gula terbesar di dunia. Itulah bukti gula memang benar-benar berkaitan erat dengan kesehatan.

Untuk belajar mengenai pengobatan yang diterapkan di Amerika Serikat, banyak dokter Korea pergi ke Amerika. Dengan demikian, ilmu kedokteran yang digunakan di Korea saat ini merupakan hasil sadur dari ilmu kedokteran Amerika. Seperti yang telah dikatakan sebelumnya, rata-rata usia hidup orang Amerika dibandingkan dengan negara OECD* berada di posisi rendah. Di sisi lain, usia hidup negara Korea—yang sempat mempelajari ilmu kedokteran modern di Amerika—lebih tinggi dibandingkan dengan negara Asia lain.

Kemudian, berdasarkan data statistik dalam negeri Amerika Serikat, diketahui bahwa di antara banyaknya ras yang ada di Amerika, ras Asia

memiliki masa hidup lebih lama dibandingkan dengan yang lain. Mengapa? Apakah karena ras Asia memiliki semacam genetika panjang umur?

Saya rasa, tidak demikian. Menurut pendapat saya, penyebab utamanya bukanlah faktor genetika, melainkan kebiasaan dan pola makan. Kebiasaan makan biji-bijian dan sayuran seperti yang banyak dilakukan oleh orang Asia adalah hal yang baik bagi manusia, sehingga walaupun berada di lingkungan yang sama, terlihat kondisi kesehatan orang Asia berbeda. Ini membuktikan bahwa kebiasaan makan bijibijian dan sayuran baik untuk kesehatan.

* 35 negara yang tergabung dalam Organization for Economic Co-operation and Development.

Untuk menghindari konsumsi gula yang berlebih, yang diperlukan adalah garam yang bagus

Akan tetapi, hal tersebut tidak bisa mengatasi masalah karena adanya opini mengenai anjuran untuk sering mengonsumsi makanan hambar. Walaupun makan makanan sehat, jika tidak mengandung garam, maka tubuh akan sulit melakukan pencernaan dan menyebabkan tubuh sulit menghasilkan energi. Jika sudah mengonsumsi makanan sehat tetapi tubuh tidak juga dapat menghasilkan energi, tubuh akan terus-menerus membutuhkan konsumsi gula. Sebaliknya, jika tubuh kita dapat menghasilkan energi yang cukup, kita akan jauh dari gula. Jika semua orang lebih menikmati makanan dengan rasa asam manis yang dimasak dengan menambahkan gula atau pemanis lain, hampir dipastikan pada masa depan akan banyak orang yang terjangkit penyakit.

Setiap kali berdiskusi dengan pasien, saya selalu menjelaskan bagaimana seharusnya makan dengan benar dan juga tidak pernah bosan menjelaskan bahaya gula. Saya mengatakan kepada mereka, begitu sampai rumah nanti, mereka harus membereskan bahan-bahan untuk memasak di lemari penyimpanan dan juga lemari es, lalu mereka harus membuang semua gula, apa pun bentuknya.

Mendengar anjuran saya, ada beberapa ibu yang mengatakan bahwa mereka jarang menggunakan gula. Dan ketika saya menanyakan apakah di rumah memiliki sirop plum, mereka menjawab bahwa mereka menggunakan yang mereka buat sendiri setiap tahun. Pada saat musim semi datang, salah satu hal yang jarang sekali terlihat adalah toko-toko yang memajang gula untuk dijual. Seperti pembuatan *kimchi* yang menjadi acara penting pada saat musim pembuatan *kimchi*, pada saat musim buah plum pun masyarakat

Korea pasti akan merendam plum-plum ke dalam gula. Tidak hanya plum, mereka juga membuat manisan dari berbagai bahan buah.

Terbuat dari apakah sirop plum tersebut? Apakah dibuat dari plum dan gula dengan perbandingan 1 : 1? Oleh karena zaman dahulu tidak ada gula, maka sirop plum direndam dengan menggunakan garam. Makanan tradisional Jepang yang bernama *umeboshi* adalah makanan yang dibuat dengan cara merendam plum ke dalam garam dan setelah kering, direndam bersama daun *shiso*. Tidak diketahui dengan jelas sejak kapan orang Korea mulai mengolah buah plum dengan menggunakan gula. Zaman dahulu, ketika menggunakan plum sebagai obat untuk kondisi darurat, tidak ada cara lain selain mengeringkan plum dan menggunakan cairannya sebagai minuman sejenis teh.

Oleh sebab itu, mulai saat ini, buanglah semua gula. Jangan merasa sayang. Jika di rumah kita terdapat makanan yang mengandung gula, uang yang dikeluarkan untuk membuat makanan tersebut tidak seberapa dibandingkan dengan biaya pengobatan yang jauh berkali-kali lipat. Selain itu, saat tubuh dalam kondisi tidak sehat, berbagai biaya tidak terduga dapat muncul.

Haruskah Banyak Makan Buah?

Di antara pelajaran yang saya pernah pelajari pada mata kuliah “Pengobatan dengan Pencegahan” ketika masih belajar di Fakultas Kedokteran, ada hal yang sampai sekarang masih saya ingat. Di suatu daerah di negara Inggris, semacam penyakit endemik pernah mewabah dan setelah dilakukan penelitian epidemiologis, diketahui bahwa penyakit tersebut muncul karena orang-orang di daerah tersebut tidak makan buah dan sayuran segar. Nah, setelah buah dan sayuran segar disediakan, wabah penyakit tersebut hilang.

Jika memang buah dan sayuran segar memiliki kandungan gizi sedikit, maka penyakit akan mudah timbul dan kehidupan yang sehat akan sulit dicapai. Pelajaran tersebut sekali lagi mengingatkan kita betapa pentingnya memiliki pola makan yang tepat untuk kesehatan. Fakta tersebut membuat banyak ahli kesehatan selalu menganjurkan untuk selalu makan banyak buah dan sayuran segar. Akan tetapi, apakah kita benar-benar harus makan buah dan sayuran segar setiap hari?

Pada 40-50 tahun lalu, mendistribusikan buah dan sayuran dengan menjaga suhu dingin agar buah dapat tetap segar adalah hal yang sangat sulit. Menurut saya, hal tersebutlah yang membuat orang-orang menjadi sulit mengonsumsi buah dan sayuran segar sehingga penyakit endemik tersebut mewabah. Selain itu, buah-buahan segar sebagian besar dipanen ketika musim panas, sehingga akan sulit dikonsumsi pada saat musim dingin oleh orang yang tinggal di daerah dingin. Sulitnya memproduksi dan mendistribusikan buah dan sayuran segar dengan kondisi tersebut membuat penyakit mewabah.

Nah, bagaimana dengan masa kini? Saat musim panas ataupun musim dingin, kita dapat dengan mudah menemukan buah dan sayuran di pasar. Karena buah dan sayuran yang dihasilkan di dalam negeri sangat sedikit, maka suatu negara banyak mengimpor buah dan sayuran dari berbagai negara yang jauh, kemudian menjualnya di dalam negeri.

Masyarakat modern saat ini menganggap bahwa buah dan sayuran sangat diperlukan oleh tubuh dan kita harus sering makan banyak buah dan sayuran untuk menjaga kesehatan. Akan tetapi, sebagian besar tidak makan buah dengan menggigitnya langsung, tetapi dengan memotong-motongnya atau membuatnya menjadi jus setiap hari. Mereka berpikir bahwa setiap hari harus makan banyak buah dan sayuran. Akan tetapi, mengonsumsi buah dengan cara-cara tersebut sebenarnya dapat memberikan dampak buruk bagi tubuh kita. Sebenarnya, akan lebih baik bagi tubuh jika

memenuhi kebutuhan energi tubuh dengan mengonsumsi **biji-bijian**. Buah memiliki tekstur lembut dan rasa yang manis sehingga dapat dengan mudah dicerna oleh tubuh dan juga dapat menaikkan dan menurunkan gula darah secara cepat. Atas alasan itulah masyarakat sekarang lebih senang mengonsumsi buah.

Ketika kita mengalami stres, ada anjuran untuk makan makanan yang dapat meningkatkan energi dengan cepat daripada makan dengan cara duduk dalam waktu yang lama sambil makan dengan perlahan. Pada tahap tersebut, kita percaya bahwa makanan yang dapat dengan cepat meningkatkan energi tubuh, khususnya buahbuahan, adalah makanan yang bagus untuk tubuh. Akan tetapi, pada buah terdapat gula yang disebut **fruktosa** yang sering mendatangkan masalah bagi usus. Zat tersebut merupakan penyebab utama sindrom usus bocor. Para pasien pengidap penyakit kronis yang menyerang usus besar seperti kolitis ulseratif akan mengalami berak darah dan diare jika makan buah. Orang yang memiliki usus normal pun kotorannya akan lembek dan sedikit berair jika terlalu banyak makan buah. Dengan kata lain, penyakit ini sering dijumpai pada orang-orang yang memiliki kebiasaan makan banyak buah dan makanan yang manis.

Oleh karena itu, para pasien yang mendatangi saya akan keberatan ketika saya menganjurkan mereka untuk mengurangi konsumsi buah dan menghindari konsumsi gula secara total. Mengapa? Karena, se-lama ini, mereka mendapatkan energi melalui konsumsi buah yang memiliki tekstur lembut dan baik untuk dikonsumsi, sehingga jika kebiasaan tersebut dihentikan pada saat tubuh harus menghasilkan energi, mereka akan mengalami gejala-gejala kadar gula darah rendah: sulit berkonsentrasi, kepala pusing, mudah tersinggung, dan sebagainya. Namun, saya tetap meminta mereka berhenti mengonsumsi buah.

Para pasien tersebut merasa sangat keberatan, tetapi pada saat yang sama pula mereka akan mengetahui dengan jelas apa yang salah pada kebiasaan yang selama ini mereka lakukan, yakni waktu untuk dapat mengubah pemikiran yang menyatakan bahwa buah adalah makanan yang sangat baik untuk tubuh sehingga dapat dimakan kapan saja dan sebanyak-banyaknya.

Pada orang-orang yang terbiasa dengan pola makan makanan sayuran-sayuran yang dianggap sehat pun, penyakit stroke dan kanker tak jarang dapat ditemui. Namun, mereka tidak memahami kesalahan yang selama ini

sudah dilakukan sehingga kehidupan menjadi buruk. Contohnya saja dapat kita lihat pada apa yang dialami oleh pendiri perusahaan Apple, Steve Jobs, yang melakukan pola makan vegetarian, tetapi meninggal karena penyakit kanker usus pada usia tergolong muda. Karena itulah, ketika pembuatan film dokumenter mengenai Steve Jobs, aktor pemeran tokoh Jobs yang melakukan pola makan sama dengan Jobs, yaitu hanya mengonsumsi buah dan sayuran, serta kacang-kacangan, harus dilarikan ke rumah sakit karena terserang gejala kanker usus. Kesimpulan yang didapat adalah buah bukanlah makanan utama bagi manusia.

Haruskah Mengurangi Garam?

Ketika melakukan diet makanan sehat, banyak orang yang menjalaninya dengan diet rendah garam. Mereka percaya bahwa mengonsumsi makanan tawar akan membuat tubuh lebih sehat. Sebenarnya, sejak kapankah teori tersebut mulai dipercayai?

Jika kita menelisik sejarah, pernah ada sebuah penelitian yang menggunakan tikus sebagai objeknya. Tikus diberi banyak natrium klorida. Kemudian, tikus tersebut terserang penyakit. Tidak hanya itu, ada pula karya ilmiah yang menuliskan perbandingan antara orang-orang yang makan makanan asin dan orang-orang yang makan makanan tawar. Setelah dibandingkan, ternyata orang-orang yang makan makanan asin lebih sering mengalami sindrom pencernaan. Akan tetapi, penelitian ini bukan rasa asin yang didapatkan dari garam yang tercipta alami di alam, melainkan garam yang dibuat oleh manusia yang berasal dari zat kimia, yaitu **natrium klorida**.

Dalam sejarah manusia, sejak kapankah garam menjadi **natrium klorida**? Saya akan menjelaskannya lebih detail di bagian selanjutnya. Dalam sejarah manusia, garam tidak pernah lepas dari kehidupan manusia karena garam merupakan bahan dasar yang tidak boleh tidak ada di dalam hidup. Jika tidak ada garam, manusia tidak bisa membuat makanan enak. Semua orang, di mana saja dan kapan saja, pasti mengatakan bahwa makanan yang diberi bumbu, rasanya enak. Pada masa kekaisaran Roma pun, para tentara mendapatkan garam sebagai upah kerja. Garam dibutuhkan oleh semua orang, tetapi karena sulitnya memproduksi garam dalam jumlah besar, membuat garam menjadi benda yang sangat berharga. Karena itulah, para tentara yang menerima garam sebagai upah kerja, dapat menjalani hidup dengan membarter garam tersebut dengan benda lain melalui sistem jual beli yang diatur negara. Ini membuktikan bahwa garam memiliki banyak kegunaan, bahkan dapat dibarter dengan benda lain. Dari latar belakang tersebutlah kata *upah* dalam bahasa Inggris disebut *salary* yang berasal dari kata *salt*, berarti 'garam'.

Berdasarkan sejarah tersebut, terlihat bagaimana garam selalu berada di sekitar manusia karena kegunaannya dalam kehidupan manusia. Namun, mengapa manusia saat ini berpendapat bahwa garam merupakan penyebab munculnya penyakit? Alasannya adalah

natrium klorida yang merupakan garam rafinasi.

Jika dibandingkan dengan garam alami yang sulit diproduksi, garam rafinasi lebih bersih dan proses produksinya lebih ekonomis sehingga pada abad ke-20, garam yang dikonsumsi masyarakat sekarang ini adalah natrium klorida. Natrium klorida yang merupakan **garam kimia** inilah yang sebenarnya menyebabkan munculnya penyakit pada tubuh kita. Itulah sebabnya, banyak yang berpendapat bahwa manusia harus makan sedikit garam.

Akan tetapi, *American Hypertension Journal* yang dipublikasikan pada November 2011 menyebutkan bahwa hasil penelitian menunjukkan bahwa orang yang mengonsumsi makanan **rendah garam** dapat mengalami kenaikan jumlah kolesterol jahat dan trigliserida. Hasil penelitian tersebut menjelaskan bahwa mengurangi konsumsi garam secara sembarang memang dapat sedikit menurunkan tekanan darah, tetapi di samping itu juga tidak efektif untuk menyembuhkan penyakit pada tubuh. Sebaliknya, pengurangan ini dapat menaikkan jumlah kolesterol jahat dan trigliserida, serta meningkatkan terjadinya pengerasan arteri, sehingga dapat meningkatkan terjadinya risiko gangguan kardiovaskular. Hasil penelitian tersebut memang tidak dapat memperlihatkan dasar yang jelas mengenai keterkaitan antara makan makanan rendah garam dengan kenaikan jumlah kolesterol jahat dan trigliserida, tetapi alasannya berhubungan dengan pencernaan dan sistem metabolisme energi pada tubuh.

Jika kita makan makanan “baik” yang tidak mengandung garam, apakah gejala penyakit akan muncul? Makanan baik yang dimaksud di sini adalah makanan yang terbuat dari sayuran segar dan dimasak sebentar, atau makanan yang disediakan di rumah sakit, yang ketika dimakan, rasanya kurang enak dan membuat kita ingin muntah dan akan membuat kita semakin ingin muntah. Ini karena makanan yang dimakan itu tidak mengandung garam sama sekali sehingga proses pencernaan tubuh kita mengalami kesulitan. Walaupun kita membuat makanan dengan bahan-bahan berkualitas, jika bumbu yang digunakan tidak tepat, rasanya menjadi kurang enak dan **proses pencernaan** menjadi terganggu sehingga tubuh sulit menghasilkan tenaga. Karena itulah, jika kita sudah terbiasa makan sesuatu untuk menghasilkan tenaga bagi tubuh dengan cepat, maka makanan tersebut akan membuat gula darah naik, serta kadar kolesterol dan trigliserida dalam darah juga menjadi tinggi. Jika kadar kolesterol dan trigliserida tidak juga turun walaupun melakukan diet vegetarian, sepertinya Anda harus mencoba untuk menambahkan sedikit garam ke makanan Anda.

Ketika saya menganjurkan untuk mengonsumsi garam dalam jumlah

cukup, sebagian besar pasien saya selalu bertanya berapa banyak garam yang harus dikonsumsi dalam satu hari. Pada saat saya jatuh sakit karena keseimbangan terganggu, sepanjang hari sejak pagi hingga sebelum tidur malam, saya mengunyah garam di dalam mulut, berlatih makan garam. Walaupun saya makan garam seharian, itu dalam jumlah cukup dan dibatasi. Ketika saya mencoba untuk memasukkan sejumlah garam ke dalam mulut pasien yang datang, sebagian mengatakan enak, tetapi sebagian besar pasien merasa keasinan dan bahkan mengeluarkannya dari dalam mulut. Akan tetapi, sebagian besar orang tersebut, setelah lewat satu dua hari, akan mengatakan bahwa mereka tidak menyangka bahwa rasa garam sebegini enaknya.

Itulah maksud saya. Hal yang saya inginkan adalah jika kita merasakan rasa garam berubah menjadi enak di mulut sehingga dapat menikmati rasa garam, selanjutnya kita akan menjadi tidak suka dengan makanan yang manis. Setelah hal ini terjadi, ketika makan di luar rumah, kita akan merasa betapa manisnya suatu makanan. Ketika kita merasa nasi yang biasa kita makan di suatu restoran terasa sangat manis, pola makan kita akan berubah dan saat itu pula tubuh akan mulai mengalami perubahan. Dan pada akhirnya, proses penyembuhan penyakit adalah tahap berubahnya rasa nikmat yang pernah kita rasa.

Kesimpulannya, ketika makan tanpa garam, tanpa disadari kita akan lebih banyak mengonsumsi makanan manis sehingga menyebabkan banyak penyakit datang. Sebenarnya, stroke dan serangan jantung yang disebabkan oleh diabetes dan hiperlipidemia, termasuk hipertensi, dapat dikatakan merupakan akibat dari konsumsi garam yang rendah. Jika kita dapat mengecap makanan dengan rasa yang tepat dengan mengonsumsi garam dalam jumlah cukup, maka penyakit-penyakit tidak akan dapat menyerang tubuh kita.

Makanan Mentah, Makanan Sehat?

Saya sering sekali melihat anjuran untuk mengonsumsi makanan mentah sebagai makanan yang sehat di koran dan siaran televisi. Ada tepung-tepungan mentah, ada pula makanan yang disajikan tidak dimasak. Namun, yang dimaksud sebagai kunci hidup sehat sebenarnya bukan makanan seperti itu, melainkan makan buah dan sayuran segar secara langsung tanpa diolah. Akan tetapi, benarkah makanan-makanan tersebut sangat diperlukan, dan benarkah makan makanan mentah membuat tubuh menjadi sehat?

Pada bagian sebelumnya pun sudah dijelaskan bahwa buah dan sayuran segar bukan makanan yang dapat dinikmati setiap musim dan sepanjang tahun. Korea merupakan negara empat musim, maka hanya pada musim tertentu saja masyarakat dapat menikmati sayuran dan buah segar. Masyarakat Korea hanya dapat menikmati buah dan sayuran segar yang dipanen pada musim semi, yaitu ketika tanaman mulai tumbuh menghijau kembali, atau pada musim panas yang panas, serta musim gugur. Buah dan sayuran yang ada pada musim-musim tersebut dapat memenuhi kebutuhan gizi yang diperlukan oleh tubuh, dan dapat juga memberikan cairan yang cukup bagi tubuh karena sebagian besar kandungan buah adalah air. Kadar air yang banyak terdapat dalam buah-buahan dapat membuat tubuh merasa sejuk jika dimakan pada musim panas.

Jika buah dan sayuran akan berkhasiat saat dimakan ketika cuaca panas, apakah yang terjadi pada tubuh jika dimakan ketika musim dingin? Pada zaman dahulu, ketika musim dingin, masyarakat tidak dapat makan buah dan sayuran segar. Pada saat itu, menyimpan buah dan sayuran segar saat musim dingin adalah hal yang sulit. Beruntungnya saat ini, sudah ada lemari es yang membuat kita dapat menyimpan buah dan sayuran segar tanpa membuatnya berubah bentuk dan bisa kapan saja memakannya.

Kalau begitu, apakah nenek moyang kita benar-benar sulit makan makanan segar? Jika melihat budaya makan tradisional Korea, memang hampir tidak ada makanan yang dimakan mentah. Misalnya saja, sayuran diasinkan agar dapat disimpan dan dimakan dalam rentang waktu lama, atau sayuran yang dibuat sup, yang direbus bersama kuah taucu, atau dibuat sebagai campuran kue.

Dengan kata lain, hal tersebut berkaitan erat dengan budaya makan orang Korea yang mengharuskan makanan dimasak sebagai salah satu cara untuk bertahan hidup karena Korea merupakan negara dengan empat

musim. Korea mengalami musim panas yang singkat, dan sebenarnya, dibandingkan dengan cuaca panas, bertahan ketika cuaca dingin jauh lebih sulit. Karena itulah, pada saat musim panas, orang Korea dapat makan *ssam* (makanan khas Korea berupa nasi dan lauk yang dibungkus di dalam daun selada, kol, daun wijen, atau daun lain), timun, cabai hijau, dan sebagainya dalam keadaan segar tidak dimasak. Akan tetapi, pada saat musim dingin, sayuran tidak dapat tumbuh, sedangkan tubuh kita tetap harus banyak menghasilkan panas tubuh untuk dapat bertahan saat cuaca dingin.

Karena itu, sayuran tersebut harus dikurangi volume dan kadar airnya dengan cara dikeringkan agar dapat disimpan lebih lama. Sayuran yang dikeringkan dapat bertahan dalam jangka waktu lama sehingga dapat memenuhi kebutuhan makanan saat musim dingin karena pada musim dingin, panas matahari sangat terbatas.

Selain itu, jika sayuran tersebut digunakan sebagai bahan tambahan kue, maka mengonsumsi kue akan membuat usus bekerja lebih aktif pada proses pencernaan, kemudian membuat tubuh kita dapat menaikkan suhu, sehingga membuat kita dapat bertahan hidup dan mengatasi rasa dingin pada musim dingin. Oleh karena itulah, mengawetkan sayuran dengan cara-cara tersebut merupakan cara terbaik untuk bertahan hidup.

Kebiasaan makan sayuran segar dengan siraman saus (*dressing*) di atasnya merupakan budaya makan orang-orang Barat yang saat ini banyak melakukan diet daging. Budaya makan seperti ini juga sudah berkembang di Korea. Masyarakat Korea saat ini, baik musim panas maupun musim dingin, selalu melakukan pola makan yang dianggap sehat dengan mengonsumsi sayuran segar. Tetapi sebenarnya, makan makanan seperti itu dalam jumlah banyak dapat membuat tubuh menjadi dingin, sehingga menimbulkan masalah pada peredaran darah. Pada akhirnya, tubuh akan diserang penyakit. Dengan kata lain, mengonsumsi makanan segar dengan alasan kesehatan ternyata juga dapat membahayakan kesehatan tubuh.

Kebiasaan makan sayuran segar seperti orang Barat memang banyak memberikan manfaat pula untuk mencegah dan mengobati penyakit yang disebabkan oleh konsumsi daging-dagingan. Akan tetapi, harus dipertimbangkan pula sampai manakah dampak dari konsumsi daging tersebut. Jika kita mengurangi konsumsi daging dan mengutamakan konsumsi sayuran segar terus-menerus, tubuh kita tidak akan memiliki energi dan suhu tubuh pun akan turun.

Selain itu, ada satu lagi fakta yang sangat penting, yaitu tubuh manusia

tidak dapat menghasilkan energi lewat konsumsi sayuran. Karena itulah, nenek moyang Korea mengonsumsi sayuran dengan memasak dan membumbunya terlebih dahulu. Sayuran yang direbus dapat membuat serat-seratnya menjadi lembut, kemudian dibumbui dengan garam yang dapat meningkatkan kerja pencernaan, atau ditambahi bumbu yang berbahan dasar garam. Kemudian, untuk menambah nilai gizi di dalamnya agar bermanfaat bagi tubuh, ditambahkan pula minyak wijen, minyak *perilla*, atau minyak sejenis lain.

Berbeda dengan yang terjadi pada manusia, pada tubuh hewan herbivora seperti sapi dan kambing, tumbuh-tumbuhan segar hijau yang dimakan serat-seratnya akan dicerna dengan baik, kemudian proses pencernaan tersebut akan menghasilkan tenaga. Serat yang terkandung di dalam rumput dapat dicerna dengan sempurna oleh tubuh sapi dan kambing dengan cara mengunyahnya, lalu rumput yang sudah dikunyah dan masuk ke dalam lambung dikeluarkan lagi lewat mulut, kemudian dimasukkan kembali ke dalam mulut dan dikunyah sekali lagi. Setelah itu, barulah ditelan. Hal ini terjadi karena mereka memiliki enzim pencernaan yang menghasilkan energi bagi tubuhnya. Akan tetapi, berbeda dengan sapi dan kambing, manusia tidak memiliki enzim pencernaan yang berfungsi untuk mencerna serat dari banyaknya sayuran yang masuk ke dalam tubuh. Oleh karena itu, serat tidak bisa dicerna oleh tubuh dan keluar dari tubuh bersama feses saat buang air besar.

Akan tetapi, bukan berarti serat hanya dikeluarkan dari dalam tubuh tanpa ada fungsinya. Serat juga berfungsi melancarkan buang air besar dan berperan sebagai penghalang agar racun-racun yang ada pada usus tidak menyebar ke seluruh tubuh. Selain itu, seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, sangat penting bagi kita untuk mengonsumsi cukup serat karena serat dapat menyerap zat-zat buangan yang ada pada tubuh untuk dikeluarkan kembali. Namun pada manusia, serat bukanlah zat yang dapat membantu tubuh menghasilkan energi, sehingga banyak mengonsumsi sayuran segar saja saat makan tidak akan memberikan manfaat besar bagi kesehatan tubuh. Jika kita dapat memahami bagaimana cara nenek moyang kita hidup dengan mengikuti hukum alam untuk jangka waktu lama, saat itulah kita dapat dengan mudah mendapatkan jawaban mengenai pola makan yang tepat.

Susu (Sapi), Makanan yang Sempurna?

Jika bertanya kepada masyarakat modern seperti sekarang ini mengenai makanan apa yang bernilai gizi paling lengkap, sebagian besar pasti mengatakan susu. Karena itulah, banyak anak-anak yang sejak lahir mengonsumsi susu formula sebagai pengganti ASI, atau seiring dengan bertambahnya usia, mereka mengonsumsi ASI bersamaan dengan makanan pendamping ASI. Banyak orang mengonsumsi susu dengan alasan untuk mencegah datangnya penyakit dan juga untuk menguatkan tulang. Orang-orang tersebut beranggapan bahwa susu adalah makanan yang sangat diperlukan oleh tubuh.

Sebenarnya, sejak kapan kebiasaan minum susu dimulai?

Setelah masa-masa tidak ada makanan dan gizi buruk, susu formula yang merupakan susu sapi yang dibuat menjadi bubuk mulai masuk ke Korea dan beredar sebagai makanan penunjang. Melihat orang-orang Barat yang terbiasa mengonsumsi susu, memiliki postur tubuh yang jauh lebih tinggi dan besar dibandingkan dengan orang Korea, pemerintah pun menginstruksikan seluruh sekolah di Korea untuk meningkatkan pemberian susu kepada seluruh siswanya. Pada masa sekarang pun, anak-anak di sekolah banyak mengonsumsi susu agar dapat tumbuh dengan baik.

Akan tetapi, kenyataan yang ironis terjadi, yaitu pertumbuhan mereka memang cepat dan mereka memiliki tubuh yang besar. Namun, penyakit yang timbul pun semakin banyak. Hal tersebut dapat dilihat dari tingginya angka penyakit atopi dan diabetes anak yang sempat terjadi pada 20-30 tahun lalu. Para peneliti di masa kini semakin banyak yang meyakini bahwa susu adalah penyebab utama munculnya penyakit-penyakit yang semula dipandang sebagai penyakit yang tidak diketahui penyebabnya.

Alasan paling mendasar adalah karena susu sapi diciptakan untuk anak sapi, bukan untuk manusia. Manusia setelah dilahirkan minum ASI dan tumbuh besar; anak sapi minum susu sapi dan tumbuh besar. Ini adalah suatu hukum alam. Jika membandingkan kandungan pada susu sapi dan ASI, banyak perbedaan yang dapat dilihat, yaitu kualitas dan kuantitas kandungan protein. Orang-orang yang berpendapat bahwa manusia harus minum susu sapi beranggapan bahwa kandungan protein pada susu sapi dapat membantu pertumbuhan dan kandungan kalsiumnya yang tinggi sangat diperlukan oleh anak yang sedang dalam masa pertumbuhan.

Kandungan protein dalam susu sapi memang lebih banyak jika dibandingkan dengan ASI. Namun, masalahnya adalah banyaknya protein

susu sapi tersebut tidak diperlukan pada pertumbuhan manusia. Bahkan, lebih parahnya lagi, dapat membahayakan tubuh. Berbeda dengan manusia, setelah dilahirkan, sapi dapat langsung berdiri dengan empat kakinya dan pertumbuhannya terjadi dengan cepat. Setelah usia 6 bulan, sapi akan mulai makan rumput dan tubuhnya menjadi besar. Masalah lain adalah kandungan pada susu sapi sangat berbeda dengan kandungan pada ASI sehingga, jika dicerna dan diserap oleh usus, akan menjadi kotoran di seluruh tubuh dan menyebabkan timbulnya gejala penyakit. Saat kita minum susu sapi, maka pertumbuhan tubuh memang akan terjadi dengan cepat karena kandungan protein yang tinggi di dalamnya. Namun, penyakitpenyakit pun cepat pula datang menyerang tubuh.

Menurut saya, susu membuat manusia cepat tumbuh, cepat menua, dan cepat pula terserang penyakit. Karena itulah, pemberian susu secara besar-besaran di sekolah-sekolah harus segera dihentikan. Selain itu, saat ini bukanlah lagi masa sulit mendapatkan makanan atau masa krisis, sehingga seharusnya kita tidak tertipu oleh iklan yang mempropagandakan susu sebagai makanan terbaik dan sempurna.

Sebagian besar ibu yang datang kepada saya menceritakan kekhawatiran mereka mengenai anak-anaknya yang susah makan. Pada saat itu pula, saya bertanya, makanan apa yang diberikan kepada anaknya selain nasi. Sebagian besar dari mereka menjawab bahwa mereka memberikan susu 500 ml sampai dengan 1 liter. Mereka tidak memahami bagaimana mungkin anak-anak yang diberi makanan dengan kalori tinggi seperti susu sebanyak itu akan mampu makan nasi dengan lahap.

Karena itu, saya kemudian meminta mereka untuk berhenti mengonsumsi susu. Pada mulanya, anak pasti akan merasa sulit. Namun, jika mereka dapat lepas dari kebiasaan mengonsumsi susu, maka setiap lapar mereka akan makan nasi, dan itu akan mengubah pola makannya menjadi lebih baik. Jika kebiasaan seperti itu diubah sejak usia kanak-kanak, maka mereka dapat menjalani kehidupan yang lebih sehat.

Banyak lansia, khususnya para wanita menjelang masa menopause, yang mengonsumsi susu untuk menjaga kesehatan tulang. Jika melihat kebiasaan hidup yang mereka lakukan pada usia itu, daripada makan biji-bijian seperti beras, mereka lebih cenderung memilih untuk minum susu atau makan makanan yang lembut seperti buah-buahan. Setiap hari, kita harus menghasilkan energi dan mendapatkan gizi yang cukup melalui makanan yang kita makan. Namun, mereka justru makan makanan yang ringan untuk

memenuhinya. Lalu, apakah akibatnya? Yang pertama kali terjadi adalah organ pencernaan mengalami ketidaknyamanan. Perut sering terasa kembung dan terjadi gangguan pada pencernaan. Kemudian, lambung penuh dengan gas dan bentuk feses tidak bagus. Jika hal tersebut terjadi terus-menerus, akan membuat seseorang menderita dalam melakukan kegiatan sehari-hari.

Ada orang yang menganggap bahwa mengonsumsi yoghurt bagi orang-orang yang menderita konstipasi sangat baik. Akan tetapi, yoghurt bukan membuat usus menjadi sehat. Kita dapat buang air besar setelah minum yoghurt pada saat mengalami konstipasi karena protein kasein yang dimasukkan ke dalam susu. **Kasein** merupakan protein yang tidak diperlukan tubuh manusia sehingga tidak terserap oleh organ pencernaan dan menyebabkan terjadinya **diare**. Yoghurt dapat menyebabkan seseorang yang mengalami konstipasi bisa buang air besar sehingga saat ini yoghurt banyak dipropagandakan sebagai minuman kesehatan dan disebut mengandung bakteri laktobasilus yang dapat hidup di usus manusia.

Padahal, **konstipasi** bukanlah gejala yang terjadi karena kita tidak mengonsumsi sesuatu. Seharusnya, yang dilakukan adalah memeriksa kembali kebiasaan makan makanan segar yang merupakan penyebab utama berkurangnya kinerja usus dan turunnya suhu perut bagian bawah karena penerapan pola makan yang tidak tepat. Mengatasi konstipasi dengan mengonsumsi produk makanan fermentasi tidak hanya memberikan racun dan pengaruh buruk pada tubuh, juga dapat menyebabkan timbulnya penyakit yang lebih parah.

Selain itu, seperti yang telah diketahui, dalam proses pembuatan susu pun banyak terjadi masalah terkait lingkungan, serta adanya penambahan hormon dan antibiotik yang sebenarnya tidak dibutuhkan oleh tubuh. Dengan demikian, yang harus kita ingat mulai saat ini adalah kita harus dapat memahami bahwa

susu sapi diciptakan untuk anak sapi, dan ASI adalah makanan yang diciptakan untuk bayi manusia yang belum dapat makan makanan padat.

Haruskah Rajin Berolahraga?

Di antara banyaknya pertanyaan yang pernah saya terima dari pasien-pasien yang datang adalah mengenai olahraga. Mereka bertanya, sampai sejauh mana olahraga yang baik untuk tubuh. Akan tetapi, sebagian besar pasien yang mendatangi saya sebenarnya adalah yang terserang penyakit karena pola makan yang salah, bukan karena tidak melakukan olahraga. Jika tenaga untuk menjaga peredaran darah tetap lancar saja tidak ada, karena menerapkan pola makan salah, lalu dengan tenaga dari mana mereka bisa melakukan olahraga secara baik?

Untuk menciptakan tenaga tersebut, mereka biasanya memiliki pemahaman yang cukup untuk mau pergi ke pusat kebugaran. Namun, jika tidak ada usaha untuk **mengubah pola makan** dan tetap ingin terus melanjutkan keinginan untuk berolahraga dengan kondisi seperti itu, maka setelah 3 atau 4 hari kedatangan, mungkin sebagian besar akan menyerah untuk melanjutkan olahraga. Setelah beberapa kali berolahraga, kaki dan tangan akan terasa kaku dan sakit, sehingga membuat mereka menganggap bahwa olahraga yang mereka lakukan tidak sesuai. Mereka pun berhenti. Bahkan, walaupun keinginan untuk berolahraga sangat kuat dan tetap terus datang ke pusat kebugaran, tubuh tetap tidak bertenaga dan mereka pun bertanya-tanya, mengapa selama berolahraga mereka tidak merasa senang? Lalu, penasaran, apa yang sebenarnya terjadi pada mereka? Singkatnya, dapat dikatakan bahwa yang mereka lakukan sebenarnya bukanlah berolahraga, melainkan bekerja.

Kemudian, ada juga pasien yang mengatakan telah **menurunkan berat badannya melalui olahraga**. Olahraga memang dapat mengendalikan berat badan. Akan tetapi, sebenarnya, mereka mengalami kenaikan berat badan bukan karena tidak berolahraga. Sebenarnya, kenaikan berat badan merupakan akibat dari penerapan pola makan yang salah, tetapi mereka biasanya percaya, jika berolahraga, maka berat badan dapat dikendalikan dan tubuh menjadi semakin sehat. Hal ini khususnya dialami oleh orang-orang yang ketika masih muda sangat menyukai olahraga dan orang-orang yang pernah menjadi atlet.

Bagaimanakah fakta sebenarnya? Kemungkinan menghabiskan masa tua dengan sehat bagi para **atlet**, yang dahulu berolahraga atas dasar komersial, sangat kecil. Jika kita melihat usia hidup berdasarkan pekerjaan, kenyataannya menurut laporan yang ada, banyak atlet yang ketika usia muda banyak melakukan olahraga, malah memiliki usia hidup yang pendek.

Bahkan di antara para atlet yang usianya masih muda, banyak yang takdirnya tiba-tiba berubah drastis. Sebagian besar dari mereka diketahui mengidap penyakit yang berkaitan dengan pembuluh darah seperti stroke dan serangan jantung.

Karena itulah, serajin apa pun berolahraga, jika menerapkan pola makan yang salah, maka **kotoran yang seharusnya dikeluarkan tubuh** akan menumpuk di pembuluh darah dan dapat menyebabkan kematian dini. Jika melihat kondisi pasien bermasalah pada organ pencernaan—seperti lambung dan usus yang mengalami kerusakan serius—saya merasa seperti sedang melihat mumi. Jika diperhatikan dengan saksama, mereka terlihat sangat kurus kering karena lemak tubuh lebih banyak dibandingkan otot. Jika orang-orang tersebut mengubah pola makannya, maka pencernaan akan membaik dan gizi bagi tubuh akan dapat dicukupi.

Walaupun pada mulanya berat badan akan turun, setelah itu otot-otot tubuh akan kembali terbentuk dan berat badan pun akan kembali naik. Dalam kehidupan sehari-hari, kita banyak melakukan aktivitas dengan menggerakkan otot tubuh. Namun, ketika tubuh sulit mencerna gizi yang masuk, tubuh tidak dapat membuat otot. Jika organ pencernaan masih dapat bekerja dengan normal dan tubuh dapat mencukupi kebutuhan gizi, walaupun tidak melakukan olahraga khusus, otot membesar dan berat badan pun mengalami kenaikan.

Pernah ada pasien rawat inap yang mengalami peradangan usus besar kronis yang memiliki tubuh kurus kering, seperti umumnya dialami sebagian besar penderita penyakit tersebut. Sambil berdiskusi, pasien itu pun bercerita bahwa ia sangat aktif dalam kegiatan klub sepeda dan terkadang melakukan sepeda gunung. Akan tetapi, setelah mempelajari komposisi tubuhnya dengan saksama, saya menemukan bahwa tubuhnya yang kurus kering itu sebagian besar dipenuhi oleh lemak. Saya penasaran bagaimana pasien tersebut dapat melakukan olahraga ekstrem dengan tubuh seperti itu. Ternyata, ketika melakukan olahraga ekstrem tersebut, si pasien mengonsumsi cokelat, permen, dan minuman pada jangka waktu tertentu, sehingga kebiasaan itu membuat jumlah lemak di dalam tubuhnya lebih banyak dibandingkan dengan jumlah otot. Dan, ini membuat keseimbangan tubuhnya terganggu karena ada peradangan pada usus.

Pada tubuh kita, otot selalu bergerak untuk melakukan kegiatan sehari-hari, sehingga

tanpa banyak melakukan olahraga khusus pun, sebenarnya kekuatan otot dapat dijaga.

Usaha menjaga kesehatan dengan melakukan olahraga tanpa hen-ti dan berlebihan, seiring bertambahnya usia, akan memiliki batas. Dalam hal ini, terlihat pada pasien yang mengidap penyakit diabetes.

Banyak orang yang berpikiran bahwa pasien diabetes dapat makan apa pun yang dia suka, asalkan berolahraga untuk dapat mengendalikan gula darah. Akan tetapi, cara seperti ini hanya akan membuat pasien harus banyak minum obat karena semakin sulit melakukan aktivitas untuk mengendalikan gula darah. Obat yang semula cukup dimakan satu kali sehari, semakin lama menjadi harus diminum setiap pagi dan malam hari. Selanjutnya, pasien tersebut akan mengalami keadaan harus menyuntikkan insulin ke dalam tubuhnya.

Jadi, olahraga tidak dapat menjadi cara untuk menyelesaikan masalah terkait menjaga kesehatan tubuh, terutama diabetes, karena olahraga yang dapat kita lakukan pada usia 50 tahunan, akan sulit kita lakukan kembali pada saat sudah mencapai 70 atau 80 tahunan. Seiring bertambahnya usia, melakukan kegiatan yang sama seperti yang pernah dilakukan ketika masih muda sangatlah mustahil. Kemudian, jika terluka dengan tidak sengaja atau tidak dapat melakukan olahraga karena penyakit lain, penderita diabetes tanpa dapat dihindari akan mengalami kenaikan gula darah secara drastis. Karena itu, yang harus pertama kali diselesaikan masalahnya bukanlah olahraga, melainkan **pola makan**, yaitu dengan memperbaiki kecapan rasa di mulut dengan tepat.

Oleh sebab itu, sedari awal, saya tidak meminta pasien diabetes tersebut untuk melakukan olahraga. Pertama-tama, yang harus mereka lakukan adalah mengubah pola makan, sehingga tubuh dapat menghasilkan panas tubuh yang dapat menggerakkan tangan sampai ujung kaki dan memperlancar peredaran darah yang dapat membuat tubuh dapat bergerak dengan ringan. Pada saat itu, tidak akan ada orang yang diam saja dan tidak bergerak. Sambil berjalan, berlari, dan bergerak, tubuh akan merasa semakin kuat. Usaha memulihkan kondisi tubuh dengan cara seperti ini merupakan cara yang tepat.

Perluakah Vitamin dan Suplemen Seiring Bertambahnya Usia?

Salah satu yang paling banyak ditanyakan pasien adalah apakah mereka harus mengonsumsi vitamin, produk-produk mengandung mineral, ekstrak ginseng, dan sebagainya atau tidak? Dan, saya pun selalu menjawab dengan, “Tidak.”

Makanan dan minuman suplemen kesehatan tersebut pada awalnya memang terasa seperti memberikan tenaga dan dapat menghilangkan gejala-gejala yang membuat tubuh tidak nyaman. Karena itulah, saat mendengar ada yang berkata bahwa produk ini atau produk itu sangat baik dikonsumsi ketika kita sakit, tentu saja kita akan langsung ingin membelinya dan memakannya. Atau, ketika ada SPG yang menawarkan suatu produk dan mengatakan bahwa produk tersebut memiliki banyak manfaat, kita pasti akan membelinya.

Akan tetapi, jika kita tidak ingin mencari tahu terlebih dahulu penyakit apa yang sebenarnya diderita dan apa penyebabnya hingga bisa muncul, maka kita akan sulit menemukan cara menyembuhkan penyakit itu. Penyakit yang muncul pada tubuh kita sebenarnya disebabkan oleh penerapan pola hidup yang tidak tepat. Tidak akan ada satu penyakit pun yang muncul hanya karena tidak mengonsumsi suplemen kesehatan. Namun, apabila setelah mulai mengonsumsi suplemen kesehatan gejala-gejala pada tubuh semakin membaik, ada kecenderungan kita terperdaya oleh khasiat produk tersebut. Jika kita menganggap bahwa berkurangnya gejala merupakan pertanda kondisi kesehatan tubuh membaik dan kita tidak memperbaiki pola hidup yang salah, maka seiring berjalannya waktu, penyakit yang lebih parah akan muncul pada tubuh sehingga membuat usia hidup menjadi lebih pendek.

Jika kita berpikir lebih mendalam lagi mengenai penyebab terjadinya semua ini, jawabannya adalah “**keseimbangan**”. Setiap hari, kita makan, minum, dan bernapas untuk hidup. Untuk dapat melakukan proses tersebut secara berulang dan terus-menerus, kita harus dapat memenuhi gizi dan asupan yang diperlukan oleh tubuh. Akan tetapi, ketika mengalami ketidakseimbangan karena kebiasaan yang salah, tubuh kita akan mengirimkan sinyal melalui gejala-gejala yang muncul. Pada saat itu, jika mengonsumsi suplemen, kita akan merasa tubuh membaik untuk sementara waktu. Namun, karena kebiasaan yang salah tersebut tidak diperbaiki, ketidakseimbangan akan terus semakin memburuk dan pada akhirnya akan membuat penyakit yang lebih parah muncul.

Oleh karena itu, janganlah bergantung pada produk suplemen kesehatan yang berharga mahal. Sebaiknya, perhatikan saja apakah ada yang salah pada kebiasaan makan, olahraga, tidur, dan sebagainya.

Untuk menjaga agar kondisi tubuh selalu sehat, jalan satu-satunya adalah dengan mengubah kebiasaan yang salah tersebut.

Sebenarnya, vitamin—yang bagi sebagian besar orang adalah makanan yang harus dikonsumsi—pertama kali dikembangkan pada embrio beras merah. Pada ayam-ayam yang diberi makan sereal yang digiling, muncul berbagai penyakit. Hal ini membuat peneliti mencari tahu apa yang hilang dari sereal tersebut. Ketika menggiling sereal utuh, akhirnya mereka menemukan jawabannya, yaitu jika zat yang terkandung pada bagian embrio dan sekam pada sereal, dalam kurun waktu panjang semakin berkurang, maka yang mengonsumsi akan terserang penyakit. Karena itulah, pada dasarnya kami menganjurkan untuk kembali kepada **sereal utuh**.

Akan tetapi, para ilmuwan di Barat menamakan zat yang terkandung pada sereal utuh sebagai vitamin dan mulai melakukan komersialisasi terhadap zat tersebut. Apakah maksud semua ini? Artinya, jika setiap hari mengonsumsi beras cokelat* dengan wujud aslinya yang mudah didapatkan, maka kita tidak perlu lagi mengonsumsi vitamin yang dijual dengan harga mahal. Sayangnya, banyak orang yang lebih memilih mengonsumsi nasi dari beras putih yang kandungan gizinya sedikit daripada beras cokelat, dengan alasan beras cokelat lebih keras ketika dikunyah. Untuk menutupi kurangnya asupan tersebut, mereka memenuhinya dengan mengonsumsi vitamin. Padahal sebenarnya, cara tersebut tidaklah benar. Dan, kita tidak dapat mengetahui apakah iklan-iklan yang dibuat oleh produsen produk vitamin menipu kita atau tidak.

* Berbeda dengan beras merah.

Jika dapat dengan pasti memahami cara makan berdasarkan musim, kita tidak akan mengalami kekurangan gizi. Jika dilihat dari cara makan, kita pasti memiliki kebiasaan makan **makanan utuh**. Makan makanan secara utuh, berarti tubuh dapat mencukupi kebutuhan gizi untuk melakukan aktivitas hidup. Misalnya saja, ketika makan daun bawang, jika kita makan dari daunnya yang hijau karena banyak terkena sinar matahari, lalu juga bagian

batang bawahnya yang berwarna putih, sampai bagian akarnya, mungkin saja nutrisi dari daun bawang tersebut akan kita dapatkan secara utuh. Itu artinya, jika kita makan bagian tertentu saja secara khusus, akan membuat tubuh mendapatkan asupan nutrisi yang tidak seimbang.

Kemudian, kita harus memperhatikan musim. Pada musim tertentu, kita biasanya memilih-milih makanan yang enak, dan terbiasa menyebutnya “sedang musim”. Mengapa pada saat tersebut banyak makanan yang rasanya enak? Ini karena dari segi nutrisi, kandungannya lengkap dan zat-zat yang dibutuhkan tubuh terkandung pada bahan-bahan yang dihasilkan pada musim tersebut. Walaupun sayuran segar seperti selada, tomat, dan timun berkhasiat untuk tubuh, jika dikonsumsi berupa salad pada musim dingin, tidak akan ada artinya karena sayuran tersebut sebenarnya berfungsi untuk memenuhi kebutuhan air dalam tubuh ketika mengeluarkan banyak keringat pada saat menghadapi teriknya matahari musim panas. Jadi, mengonsumsi sayuran tersebut pada saat musim dingin hanya akan membuat tubuh menjadi dingin.

Kemudian, alasan paling penting adalah, untuk dapat bercocok tanam sayuran pada musim yang tidak seharusnya, para petani membuat *green house* dan menggunakan pupuk kimia agar tanaman dapat tumbuh cepat. Pada sayuran yang ditanam dalam waktu singkat, tidak terdapat kandungan gizi yang cukup untuk memenuhi kebutuhan gizi tubuh kita.

Alasan produk suplemen kesehatan yang saat ini dijual dalam berbagai jenis tidak diperlukan oleh tubuh adalah pada proses pembuatannya. Suplemen tersebut dibuat dengan cara memecah dan memproses nutrisi dengan zat kimia konsentrat tinggi, atau dengan proses pengeringan, sehingga dapat menimbulkan efek berbahaya bagi tubuh. Ketika memecah atau mencampur suatu zat, diperlukan suatu proses pengolahan yang memerlukan suatu **zat kimia**. Karena itulah, sebenarnya tidak ada produk suplemen kesehatan yang harus dikonsumsi untuk mengurangi risiko penyakit.

Ketika saya menyuruh pasien-pasien yang datang berkonsultasi membuang semua suplemen kesehatan yang biasa mereka konsumsi, sebagian besar merasa enggan karena merasa sayang mengingat harganya yang mahal. Mereka sangat percaya bahwa jika mengonsumsi suplemen kesehatan yang mahal dan jarang ditemui, kondisi kesehatan mereka akan semakin membaik.

Jika memang produk-produk mahal dan jarang tersebut benar-benar

dapat membuat tubuh selalu sehat, maka orang-orang kaya yang dengan mudah membelinya akan menjadi orang yang paling sehat dan memiliki umur panjang. Kenyataannya, tidak demikian. Justru banyak sekali orang kaya yang meninggal pada usia di bawah rata-rata usia hidup. Sebaliknya, ibu mertua saya yang merupakan orang biasa saja, dengan usianya yang sudah 90 tahun, masih tetap hidup tanpa mengidap penyakit kronis. Bahkan, dibandingkan dengan saya, menantunya, beliau jauh lebih sehat. Saat ini beliau masih bertani di desa dan setiap panen mengirimkan hasil panennya kepada anak-anaknya. Pendeknya, kesehatan adalah hal yang tidak dapat dibeli dengan uang.

Adakah Makanan yang Tepat Berdasarkan Tipe Tubuh?

Saya banyak sekali bertemu dengan pasien yang datang untuk berkonsultasi karena memiliki banyak ketertarikan tentang kesehatan. Saya dapat melihat bagaimana pasien-pasien tersebut berusaha untuk mengonsumsi makanan yang tepat. Keinginan memilih dan mengonsumsi makanan yang tepat untuk kesehatan merupakan usaha yang baik. Melihat usaha mereka seperti itu, saya pikir, ini dapat menjadi dasar hidup sehat. Jika kita dapat memahami tubuh kita sendiri, dengan sendirinya ketakutan akan kondisi kesehatan yang tidak pasti akan hilang sehingga kita akan terjaga dari rasa cemas.

Namun, di antara orang-orang tersebut, ada beberapa yang mengatakan bahwa dengan tipe tubuh seperti ini, saya tidak cocok makan beras cokelat, dan di antara jenis daging merah, saya tidak dapat mengonsumsi daging sapi. Daging ayam sangat baik untuk saya konsumsi.

Saya tidak tahu siapa yang pada awalnya menyarankan hal seperti itu—hal yang mudah untuk dipahami tersebut—kepada orang-orang. Namun, mereka sebenarnya memercayai sesuatu yang salah. Menurut sejarah, nenek moyang Korea pada zaman dahulu memakan nasi dari beras cokelat. Budaya makan nasi putih dimulai ketika masa pendudukan Jepang, yaitu sejak lebih dari seratus tahun lalu. Pada masa itu, orang-orang Jepang menggiling beras putih dengan mesin penggiling padi. Sebelum masa pendudukan Jepang, orang-orang Korea belum memiliki teknologi penggiling padi. Sejarah 5.000 tahun lalu menyebutkan, nenek moyang orang Korea membanting padi agar terpisah dengan jeraminya, kemudian mengambil bijinya untuk dimakan. Itu artinya, nenek moyang orang Korea makan beras cokelat sebagai nasi. Dapat dikatakan, beras yang dipanen pada saat musim gugur, dimakan dengan kondisi hanya kulit luarnya yang dibuang. Lalu, jika pada masa tersebut ada orang yang tidak cocok makan beras cokelat karena tipe tubuh, jadi orang tersebut seharusnya makan apa?

Tidak hanya Korea Selatan, jika melihat dunia secara menyeluruh, semua manusia mengonsumsi sereal walaupun memiliki warna kulit yang berbeda, udara yang berbeda, dan jenis tanaman berbeda. Sebagai contoh, orang yang tinggal di wilayah bersuhu hangat akan menanam dan mengonsumsi nasi, sedangkan orang yang tinggal di wilayah bersuhu dingin akan menanam gandum dan mengolahnya menjadi roti untuk dimakan.

Akan tetapi, walaupun sereal yang ditanam berbeda, inti yang paling penting adalah sereal tersebut dimakan dalam bentuk utuh. **Sereal** adalah biji-bijian. Biji-bijian hanya dapat tumbuh pada kondisi yang sesuai.

Jika satu butir biji tersebut dapat tumbuh, maka akan dapat menghasilkan kembali biji sebanyak puluhan kali lipat lebih. Serealida pada kondisi tersebut adalah serealida utuh yang masih terdapat kulitnya dan bukan yang kulitnya sudah dikupas. Bagaimanapun, pendapat seseorang yang menyatakan bahwa beras cokelat tidak cocok untuk tubuhnya, sehingga ia harus mengonsumsi beras putih adalah pernyataan yang tidak memiliki dasar kuat.

Di rumah sakit besar pun, menu beras cokelat sering dianjurkan untuk dikonsumsi. Pengidap diabetes dianjurkan untuk mengonsumsi beras cokelat. Namun, anehnya, jika terjadi kerusakan ginjal karena komplikasi diabetes, orang tersebut biasanya dianjurkan untuk menghindari beras cokelat yang memiliki kalium yang tinggi dan sebaiknya mengonsumsi beras putih. Bukankah kedua hal tersebut bertentangan? Bagaimana kita dapat mengendalikan diabetes yang sudah lebih dahulu terjadi jika mengonsumsi beras putih, walaupun dengan alasan menyelamatkan kondisi ginjal yang mengalami kerusakan?

Saya hanya memahami metode pengobatan yang pertama. Yang kedua, benar-benar metode pengobatan yang tidak saya mengerti. Mungkin, itu sebabnya, pasien-pasien yang keluar masuk poli nefrologi di rumah sakit universitas, penyakitnya tak kunjung membaik, bahkan pada akhirnya harus melakukan operasi transplantasi ginjal atau melakukan cuci darah seumur hidup. Ketika kita dalam kondisi tidak mengetahui bagaimana pola makan yang tepat dan mendapatkan tindakan medis yang tidak tepat, ini adalah cara yang salah. Padahal, jika kita memahami bagaimana pola makan yang tepat dan dapat mengubah pola hidup dengan benar, maka kondisi ginjal sebenarnya dapat kembali pulih seperti semula.

Kemudian, cerita yang sering muncul dari diskusi mengenai makanan yang tepat berdasarkan tipe tubuh, daging sapi ternyata baik untuk tubuh saya, daging ayam ternyata baik untuk tubuh saya. Kepada setiap pasien yang datang ke rumah sakit kami, saya selalu menganjurkan untuk menghentikan sementara waktu konsumsi daging-dagingan untuk proses penyembuhan.

Tubuh kita tidak selalu membutuhkan daging-dagingan.

Bagaimanakah nenek moyang dahulu mengonsumsi daging? Nenek moyang dahulu mengonsumsi daging khusus hanya pada saat-saat tertentu, seperti hari besar atau perayaan ulang tahun. Pada saat itu, apakah daging sapi dan daging ayam yang mereka makan cocok untuk tubuh mereka?

Pertentangan seperti ini, pada masa kini yang orang-orangnya mengonsumsi daging sangat banyak, masih saja terjadi.

Pada masa sulit mendapatkan daging dan hanya mengonsumsi daging beberapa kali setahun, orang-orang tidak akan dapat memilih daging apa yang cocok dengan tubuh yang dimiliki. Masyarakat modern yang hidup di masa sekarang ini, sangat tidak masuk akal jika mereka mempermasalahkan tipe tubuhnya karena saat ini mereka dapat makan daging kapan saja dan di mana saja.

Kesimpulannya, tidak ada tipe tubuh yang dapat membagi-bagi jenis makanan bagi manusia. Manusia di mana pun dan usia berapa pun harus hidup dan makan. Itulah ciri khas manusia yang tidak dapat berubah. Karena, hanya manusia, makhluk hidup yang bercocok tanam dan menghasilkan makanan bagi dirinya sendiri dan bentuk fisik manusia seperti inilah yang tidak dapat diubah.[]



3

Pola Hidup Tepat Mengobati Berbagai Penyakit

Ayo Makan Nasi Cokelat

Orang Korea sejak dahulu mengonsumsi nasi sebagai makanan pokok. Alasannya, dari segi sejarah dan lingkungan, padi merupakan tanaman yang sangat cocok ditanam di wilayah Korea, sehingga penanaman dan perawatannya mudah, serta merupakan tanaman yang memiliki kandungan gizi yang cukup untuk tubuh. Akan tetapi, jika melihat realitas yang ada pada masyarakat saat ini, terlihat jelas bahwa pemenuhan kebutuhan makanan dan gizi saat ini semakin lama semakin menunjukkan perbedaan yang sangat jauh jika dibandingkan dengan masa lalu.

Alasan kita makan adalah dapat menghasilkan tenaga bagi tubuh melalui makanan yang dikonsumsi. Sejak dahulu, orang Korea menghasilkan energi tubuh melalui nasi. Namun, masyarakat sekarang ini tidak menghasilkan

tenaga lewat konsumsi nasi, melainkan lewat konsumsi daging-dagingan dan gula rafinasi, yang justru menimbulkan berbagai masalah pada tubuh. Itulah sebabnya, saat ini, konsumsi beras sebagai nasi mengalami penurunan, sedangkan konsumsi daging-dagingan dan gula naik signifikan.

Alasan terjadinya perubahan pola konsumsi, tentu saja, karena berbagai macam faktor, terutama faktor lingkungan masyarakat. Namun menurut saya, secara fisiologis, tubuh tidak dapat menyerap nutrisi yang terkandung di dalam beras secara utuh. Nutrisi pada beras tidak hanya terkandung pada bijinya, tetapi terdapat pula pada kulit luar dan bagian embrionya, sehingga jika terbiasa mengonsumsi beras cokelat yang masih terdapat kulitnya sebagai makanan pokok, kemungkinan kita dapat menyerap nutrisi yang ada di dalamnya secara utuh.

Untuk membuktikannya, kita dapat melakukan percobaan sederhana berikut. Siapkan beras putih dan beras cokelat di dalam sebuah piring, kemudian tuangkan air ke dalam piring tersebut. Akan terlihat beras putih membesar dan tenggelam di dasar air, sedangkan beras cokelat mulai tumbuh mengeluarkan tunas baru. Jadi, manakah makanan yang memiliki kehidupan? Tubuh kita harus mengonsumsi makanan yang mengandung kehidupan untuk menjaga kesehatan tubuh.

Walaupun demikian, masyarakat modern sekarang ini—dengan alasan makan nasi cokelat sangat melelahkan—memilih untuk mengonsumsi beras putih yang kulitnya sudah dikupas sebagai makanan pokok. Sayangnya, nutrisi yang terkandung di dalamnya tidak utuh sehingga membuat tubuh tidak dapat menghasilkan tenaga. Dan pada akhirnya, untuk menghasilkan tenaga yang dibutuhkan tersebut, kita menambahkan daging dan berbagai macam lauk lain pada nasi. Selain itu, untuk melengkapi itu semua, tubuh jadi mengonsumsi makanan ringan yang manis, vitamin, mineral, omega 3, dan suplemen kesehatan lain.

Sebenarnya, hidup bergantung pada siklus alam yang sama, yaitu dengan pola makan yang dilakukan nenek moyang seperti telah disebutkan. Dengan pola makan seperti itu, nutrisi yang dibutuhkan akan terpenuhi, lalu tubuh menghasilkan tenaga yang cukup dan menjadi sehat.

Dari hasil penelitian mengenai kandungan nutrisi pada suatu makanan dan percobaan mencocokkan ini itu, para ahli ilmu gizi modern mengatakan bahwa makan dengan asupan nutrisi yang seimbang sangat baik bagi tubuh. Namun, bagaimanakah hasilnya?

Pada kenyataannya, saat ini jumlah pasien penderita penyakit kronis

semakin meningkat. Jumlah orang yang harus mengonsumsi berbagai jenis obat-obatan sebelum memulai aktivitas sehari-hari pun semakin bertambah. Penyebab utamanya adalah pemikiran kita yang salah mengenai nasi yang setiap hari kita konsumsi.

Ada banyak orang yang berpendapat bahwa untuk sehat harus makan dengan seimbang dengan cara menambah jenis dan jumlah lauk serta mengurangi jumlah nasi. Akan tetapi, organ pencernaan di dalam tubuh manusia memiliki kemampuan mencerna paling banyak 2 jenis makanan dalam satu kali makan.

Saya punya sebuah pengalaman makan di restoran dengan konsep prasmanan. Saya merasa sangat senang karena dapat makan berbagai macam menu yang dihidangkan dengan sesuka hati. Namun, setelah selesai makan, organ pencernaan kelelahan dan tidak bekerja dengan normal sehingga timbul ketidaknyamanan pada bagian perut. Jika kemampuan mencerna tinggi, tenaga akan dapat dihasilkan dan hati pun akan merasa nyaman. Untuk dapat mewujudkannya, kita harus mengonsumsi makanan yang tepat dan dapat membuat tubuh seimbang dengan menu yang sederhana, yaitu menu nasi cokelat sebagai makanan utama.

Pada **nasi cokelat** terkandung karbohidrat—yang merupakan sumber utama penghasil energi bagi tubuh kita—protein, vitamin, dan mineral, serta tinggi serat yang bermanfaat untuk pergerakan usus dan detoksifikasi, sehingga dapat disebut sebagai makanan pokok yang paling sempurna. Bahkan jika hanya mengonsumsi nasi cokelat pun, kita dapat mencerna dan menyerap nutrisi dengan sempurna, sehingga tubuh tidak perlu lagi mengonsumsi makanan lain. Agar dapat menyerap nutrisi yang terkandung pada nasi cokelat dengan sempurna, kita harus mengunyahnya dengan perlahan-lahan.

Terkadang, saya menanyakan kepada pasien-pasien saya mengenai makanan pokok mereka. Semuanya pun menjawab “nasi”. Dalam sejarah, kita sudah sejak lama menganggap nasi merupakan makanan pokok dan makanan lain kita sebut lauk. Akan tetapi, jika melihat meja makan masyarakat modern sekarang ini, nasi sebagai makanan pokok telah kehilangan kedudukannya. Jika keadaan tersebut terus-menerus terjadi, maka tubuh akan kehilangan keseimbangannya. Selain itu, walaupun sudah mengonsumsi makanan yang mengandung nutrisi yang baik untuk tubuh setiap waktu, kita pun dapat merasa jenuh dan tidak berselera lagi. Oleh karena itu, saya anjurkan untuk mengonsumsi nasi cokelat dan 2 atau 3 jenis

lauk yang dapat membantu tubuh mencerna nasi cokelat dengan baik dan membuat makanan menjadi nikmat.

Pasien yang mendatangi saya, sebagian besar merupakan orang yang mengganti nasi cokelat yang kaya kandungan gizi dengan makanan lain sebagai makanan pokok. Nasi putih, kue beras, olahan tepung terigu, daging atau buah, sayuran segar, ubi, makanan olahan, dan sebagainya banyak dikonsumsi setiap hari sebagai makanan pokok.

Singkatnya, hal pertama yang dapat dilakukan untuk dapat menyembuhkan semua penyakit adalah dengan memulai kebiasaan mengonsumsi nasi cokelat yang memiliki kandungan nutrisi yang sempurna dan dapat memenuhi kebutuhan tubuh, sebagai makanan pokok sehari-hari.

Makanlah secara Perlahan

Untuk mencerna dan menyerap kandungan nutrisi dari beras cokelat yang diperlukan oleh tubuh kita, yang terpenting dilakukan adalah makan secara perlahan. Kulit beras cokelat tersusun atas serat solid, sehingga jika kita memakannya dengan cepat seperti ketika makan nasi putih, maka sebagian besar serat tersebut tidak dapat dicerna dan terbuang bersama feses. Oleh karena itulah, orang yang sudah mengganti makanan pokoknya dari nasi putih menjadi nasi cokelat, tetap tidak dapat menghasilkan tenaga sehingga meningkatkan kebiasaan makan makanan ringan. Ini terjadi sebagian besar karena mereka makan nasi cokelat dengan cepat.

Bagi masyarakat di Korea, kebiasaan makan dengan perlahan sering dipandang sebagai suatu kemewahan karena jarang bisa dilakukan. Padahal, dalam kondisi kelaparan berat sekalipun, jika kita menikmati rasa makanan dan menelannya dengan perlahan, perut akan menjadi tidak cepat lapar. Tata cara makan dengan perlahan dan menikmati setiap suapannya tidak dapat dipelajari lewat pembagian makanan di sekolah, pembagian ransum bagi para tentara, bahkan pada masyarakat.

Oleh karena itu, saya mengatakan kepada pasien-pasien saya bahwa “Semakin cepat Anda makan, semakin cepat Anda pergi ke akhirat”. Saya pun mengatakan bahwa sesulit apa pun hidup yang dijalani, jika saat makan kita sehingga tubuh dapat menghasilkan tenaga.

makan dan mengunyah secara perlahan, dan menikmati setiap suapannya dengan penuh rasa syukur, maka kesulitan dan penyakit apa pun dapat dilalui dan disembuhkan

Jika memperhatikan hal tersebut dengan saksama, kita tahu bahwa itu bukanlah masalah individu saja. Seperti diketahui, orang Korea tidak memiliki budaya makan dengan perlahan-lahan dan menikmati setiap suapan makanan yang dimakan. Jika seorang anak makan dengan perlahan di sekolah, anak tersebut akan dipandang sebagai anak yang memiliki keterbelakangan dan mudah menjadi korban perundungan karena saat anak-anak lain selesai makan dalam waktu singkat dan bermain dengan teman-temannya, anak tersebut masih saja duduk di mejanya menghabiskan makanannya. Selain itu, jika makan dengan cepat, mereka dapat bergantian menggunakan meja makan dengan cepat.

Nah, ketika saya mengatakan untuk makan dengan perlahan-lahan

kepada pasien-pasien yang masih berusia belia tetapi sudah mengidap penyakit, sebagian besar mereka hanya menunduk dan mengatakan bahwa mereka tidak bisa melakukan itu. Orang-orang di dunia kerja pun demikian. Makan dengan perlahan tidak dapat dilakukan sampai kapan pun karena mereka harus dapat bersosialisasi dengan yang lain.

Ada seorang ibu yang memiliki anak kecil mendatangi saya dan bercerita bahwa di rumah sakit umum, dokter mengatakan kepadanya untuk berhenti memberi anaknya makan nasi cokelat karena kemampuan pencernaan anaknya lemah. Jika nutrisi tidak dapat diserap, maka akan terjadi ketidakseimbangan gizi. Mendengar cerita ibu tersebut, saya pun berkata sebagai berikut. “Memberi makan anak dengan nasi yang bagus dan dibutuhkan agar tubuh tetap sehat lebih baik daripada memberikan nasi putih yang tidak mengandung gizi, dengan tambahan lauk berupa daging atau ikan, atau makanan olahan lainnya. Makan dengan nasi yang dicampur dengan lauk atau memasukkan nasi ke dalam sup, kemudian memakannya dengan cepat, tentu saja akan membuat sulit kerja organ pencernaan. Akan tetapi, jika anak mengunyah makanan dengan benar dan makan secara perlahan agar dapat menikmati rasa nasi dan lauk yang dimakan, maka manfaat yang didapat adalah naiknya daya konsentrasi anak dan karakter anak dapat berubah menjadi lebih baik.”

Masyarakat Korea memiliki anggapan bahwa gastritis dan kanker lambung berkaitan dengan budaya makan seperti itu. Jika makan dengan cepat, maka kita tidak mengunyah makanan tersebut dengan benar sehingga membuat lambung sulit mencerna makanan yang masuk. Bagi banyak orang Korea, penyebab tingginya angka pengidap kanker lambung adalah kebiasaan masyarakat Korea yang menyukai makanan yang asin dan pedas. Akan tetapi, dibandingkan makan makanan asin dan pedas, makan dengan cepat justru lebih berbahaya bagi tubuh. Pada masa ketika masyarakat mengalami kondisi sulit untuk makan dan hidup, orang-orang harus dapat makan dan bekerja dengan cepat. Pola hidup seperti itu membuat banyak orang terserang kanker lambung dan membuat angka penderita kanker lambung meningkat.

Jika mengganti makanan yang biasa kita makan dengan nasi cokelat dan sayur-sayuran dengan tujuan membuat tubuh sehat, kita akan sulit memakannya dengan cepat. Orang-orang yang makan nasi putih dengan makanan berasal dari hewan, menyusun menu dengan makanan yang terasa enak di mulut, sehingga tidak ada yang perlu dikunyah. Hal ini dapat menjadi

alasan orang-orang tersebut makan dengan cepat. Orang-orang yang memiliki kebiasaan makan dengan cepat, tidak akan dapat makan dengan perlahan walaupun makanannya sudah diganti dengan nasi cokelat.

Makan nasi cokelat perlu 50-60 kali kunyah untuk satu sendoknya. Namun, orang yang tidak terbiasa dengan pola makan tersebut, baru beberapa kali kunyah akan langsung menelannya. Untuk dapat mengubah kebiasaan tersebut, yang perlu dilakukan adalah setelah memasukkan nasi cokelat ke dalam mulut, langsung letakkan sendok kembali. Jika kita makan nasi dan lauk secara bersamaan, maka rasa nasi cokelat tersebut tidak dapat kita nikmati karena bercampur dengan rasa lauk. Selain itu, jika kita rajin berlatih memakan nasi terlebih dahulu dan memakan lauk setelah nasi ditelan, maka kita akan dapat makan dengan perlahan-lahan.

Saya menganjurkan kepada pasien yang datang ke rumah sakit kami untuk berlatih mengunyah perlahan-lahan dengan sereal yang dimasak. Saya meminta mereka makan nasi yang terbuat dari beras cokelat atau beberapa jenis sereal lain yang sudah dikukus sampai kering, kemudian dipanggang. Ketika nasi atau sereal kering tersebut dimakan, tekstur nasi dan sereal akan berubah menjadi hancur ketika dikunyah dan bercampur dengan ludah, sehingga mudah ditelan. Jika dapat melakukan pola makan seperti ini selama satu sampai dua bulan, perlahan pola makan kita akan berubah.

Pada awalnya, kita pasti mengalami nyeri pada otot rahang disertai gejala berupa rasa sakit karena mengunyah sereal yang kering dan keras. Akan tetapi, rasa sakit yang muncul tersebut bukanlah hal buruk, melainkan reaksi dari proses munculnya otot yang sebelumnya tidak berkembang karena selama ini selalu makan makanan yang lembut. Oleh karena itu, saya justru mengapresiasi pasien-pasien yang mengeluh rahangnya sakit. Saya memberi mereka selamat karena mulai saat ini dapat menerapkan pola makan yang tepat.

Jika banyak orang di masyarakat kita menyadari pentingnya pola makan yang tepat dan mengubah makanannya menjadi nasi cokelat dan sayur-sayuran, maka waktu yang diperlukan untuk makan otomatis akan menjadi lebih panjang. Jika anggota masyarakat yang mengalami stres meningkat karena terjadinya ketidakseimbangan saraf otonom, maka masyarakat tersebut tidak lagi dapat dikatakan sehat.

Makan Garam Baik dengan Cukup

Banyak orang yang walaupun sudah makan berkali-kali tetap saja merasa lapar, sehingga membuat tangannya kadang gemetar dan pikirannya menjadi tidak dapat fokus, serta mudah sekali merasa marah. Bahkan, lebih parahnya, ada yang terjatuh ketika sedang menaiki anak tangga dan juga tersandung ketika sedang berjalan. Ini bukan cerita yang dialami oleh penderita diabetes. Lebih parahnya lagi, pada masa sekarang, kejadian tersebut tidak hanya dialami oleh orang berusia lanjut, juga banyak dialami oleh para remaja. Ini merupakan akibat dari kurangnya gula darah yang digunakan sebagai energi untuk otak agar dapat bekerja. Kondisi itu biasanya disebut **gejala gula darah rendah**. Akan tetapi, walaupun sudah makan dengan jumlah banyak setiap hari, bahkan setiap saat, mengapa gula darah masih juga tetap rendah?

Ketika usus mencerna dengan perlahan setiap makanan yang kita konsumsi, saat itu juga gula darah akan perlahan naik. Jika gula darah naik secara perlahan dan turun secara perlahan pula, kita tidak akan terserang gejala gula darah rendah. Akan tetapi, cepat atau tidaknya naik dan turun kadar gula darah sangat bergantung pada makanan yang kita konsumsi.

Makanan-makanan yang dapat **menaikkan kadar gula darah dengan cepat** adalah nasi putih, makanan yang berbahan dasar tepung terigu, makanan olahan pabrik, makanan cepat saji (*fast food*), minuman kemasan, dan sebagainya. Makanan-makanan tersebut adalah makanan yang dapat membuat otak sulit fokus, karena gula darah yang rendah menurunkan semangat dan stamina serta menyebabkan ketidakseimbangan pada kinerja organ tubuh. Ketika kita makan siang dengan nasi putih secara cepat dan minum segelas es kopi instan, lalu makan permen yang disediakan di pintu masuk sebelum meninggalkan restoran, maka sekitar pukul 3 atau 4 sore, kita akan merasakan kepala menjadi berat dan tubuh terasa lelah, sehingga kita akan makan makanan ringan manis atau segelas es kopi instan lagi untuk membuat tubuh terasa segar kembali. Inilah yang membuat orang-orang kecanduan mengonsumsi makanan yang manis-manis.

Jika pola makan tersebut terus berlanjut, pengendalian kadar gula darah yang dilakukan oleh pankreas akan terganggu sehingga dapat memicu terjadinya diabetes, bahkan lebih parahnya lagi, dapat merujuk ke kanker pankreas.

Berdasarkan fakta-fakta yang banyak muncul pada masyarakat sekarang ini, pola makan yang buruk dapat memberikan dampak buruk bagi otak yang

biasanya mengubah gula darah menjadi energi. Jika kinerja otak mengalami penurunan, kita akan mudah terserang kepikunan atau demensia dini, parkinson, dan sebagainya.

Nah, yang paling dibutuhkan untuk dapat memperbaiki pola makan salah yang selama ini kita jalani adalah garam yang baik. Mengonsumsi garam yang baik tak hanya dapat mengubah pola makan kita juga dapat membuat tubuh menjadi sehat.

Garam terbaik adalah garam murni yang berasal dari air laut. Garam tersebut biasanya disebut garam laut. Akan tetapi, bagi banyak orang, garam laut memiliki bentuk dan proses pembuatan yang tidak higienis, serta kapasitas produksinya pun terbatas. Sehingga, dibuatlah garam yang memiliki tampilan lebih bersih dengan menggunakan mesin yang disebut sebagai garam industri atau garam rafinasi. Sebenarnya, secara hukum pun, garam yang digunakan untuk pengolahan makanan dan di restoran dikenal sebagai garam rafinasi. Konsumsi garam rafinasi yang berlebih dapat menimbulkan masalah bagi kesehatan, sehingga dunia kedokteran pun membuat kesimpulan bahwa konsumsi garam tidak baik untuk kesehatan. Sayangnya, walaupun Korea memiliki ladang penguapan garam laut yang berkualitas, masyarakat modern saat ini justru mengurangi konsumsi garam.

Masalah paling serius yang muncul

karena kurangnya konsumsi garam adalah masyarakat menjadi semakin dekat dengan konsumsi gula.

Opini mengenai keharusan mengurangi konsumsi garam membuat masyarakat saat ini menjadi kurang bertenaga, sehingga untuk mengatasi kekurangan tenaga tersebut mereka biasanya akan memilih untuk mengonsumsi banyak karbohidrat. Hal ini pada akhirnya mengakibatkan meningkatnya angka penderita hipertensi dan diabetes. Selain itu, angka penderita penyakit yang berasal dari komplikasi hipertensi dan diabetes, seperti stroke, serangan jantung, dan sebagainya, sudah tidak terhitung lagi banyaknya.

Masalah yang lebih serius lagi adalah orang-orang berusia muda masa sekarang ini sudah terbiasa mengonsumsi makanan manis sejak kecil sehingga menyebabkan mereka mengalami **gula darah rendah**. Kadar gula darah rendah pada tubuh tak saja membahayakan tubuh itu sendiri juga menjadi penyebab terjadinya tindak kriminal seperti yang banyak dimuat

surat kabar dan media massa, yang dipicu oleh kondisi emosional, yang dapat dengan cepat berubah-ubah karena kadar gula dalam darah tidak normal.

Gula baru beberapa puluh tahun belakangan saja akrab dengan kehidupan masyarakat. Sebelumnya, ungkapan “bumbunya pas” se-ring digunakan untuk mengungkapkan rasa lauk makan yang enak. Yang dimaksud dengan ungkapan “bumbunya pas” adalah rasanya yang sedikit asin dan itu menjadi standar rasa makanan yang enak.

Untuk menimbulkan rasa manis pada lauk, biasanya masyarakat Korea menggunakan rasa sedikit manis yang berasal dari sereal yang direbus. Namun, ketika masyarakat hidup pada masa sulit mendapatkan sereal, maka hampir semua orang Korea menggunakan buah kesemek atau buah bidara (*jujube*) yang sudah dikeringkan terlebih dahulu untuk menambahkan citarasa manis pada makanan. Akan tetapi, entah sejak kapan pastinya, masyarakat sekarang cenderung lebih memilih menggunakan gula, madu, dan bahan pemanis lain dibandingkan menggunakan garam dan bumbu yang terbuat dari buah-buahan untuk melezatkan rasa makanan.

Dalam acara masak-memasak yang dibawakan oleh koki profesional atau ahli masak makanan empat musim dan makanan kerajaan yang mendemonstrasikan masakan pada masa Kerajaan Joseon, koki atau ahli masak Korea tersebut pun pasti menambahkan “dua sendok gula” atau “satu sendok sirop plum” pada setiap masakan yang dibuat.

Jika kita mulai memasak nasi beserta lauknya dengan menambahkan garam baik seperti dijelaskan sebelumnya, maka kita akan mengurangi makanan manis dengan sendirinya. Saya meminta para ibu yang datang berkonsultasi untuk mencoba mempraktikkan cara tersebut pada anak-anak mereka setibanya di rumah. Menaruh garam laut atau garam bambu di meja makan agar anak-anak dapat dengan bebas memakannya membuat anak-anak akan dapat jauh lebih menikmati garam daripada orang dewasa. Jika terbiasa dengan rasa garam, mereka tidak akan mengonsumsi makanan ringan, cokelat, permen, dan makanan manis yang lain.

Orang-orang dewasa yang sudah terbiasa dengan rasa, jika mencoba memakan garam seperti yang dilakukan anak-anak, pasti akan mengatakan, “Aaah~ asinnya~”, kemudian mengeluarkan kembali garam tersebut dari dalam mulut. Jarangnya mengonsumsi garam, pada akhirnya, membuat seseorang tidak dapat merasakan rasa suatu makanan dan lebih memilih untuk makan makanan olahan pabrik atau makanan manis. Oleh sebab itu,

penyakit kemudian muncul.

Mulai saat ini, cobalah untuk mengganti garam yang ada di rumah dengan garam baik atau garam alami, kemudian makan dan buatlah makanan yang dibumbui garam alami tersebut dengan takaran yang cukup. Jika dilakukan, Anda akan dapat merasakan untuk pertama kalinya, betapa enakannya rasa nasi cokelat. Jika nasi yang dimakan rasanya enak, maka kita akan banyak makan sehingga dapat memenuhi kebutuhan energi yang cukup untuk tubuh. Selain itu, rasa lapar yang biasanya dirasakan beberapa jam setelah makan tidak akan dirasakan lagi karena tubuh merasa rasa kenyang lebih lama, sehingga tubuh akan terlihat selalu bugar.

Sarapan

Saya teringat ketika masih muda, pada saat menyiapkan acara ulang tahun ayah saya, Ibu menyuruh saya mengunjungi saudara yang tinggal di suatu daerah dan mengundang mereka untuk berkumpul dan sarapan bersama. Akhir-akhir ini, perayaan ulang tahun dilaksanakan bersamaan dengan makan malam. Namun, dahulu, dilakukan bersamaan dengan waktu sarapan.

Itu berarti, sudah sejak dahulu, bangsa Korea menganggap sarapan sebagai suatu aktivitas yang sangat penting. Karena, pada masa dahulu, ketika sebagian masyarakatnya masih bercocok tanam, sarapan sebelum pergi beraktivitas membuat mereka memiliki tenaga untuk menyelesaikan pekerjaan. Pada pagi hari, perut akan mempersiapkan diri agar manusia dapat bekerja dan melakukan berbagai aktivitas di bawah sinar matahari. Saraf simpatik pada saraf otonom akan bekerja menaikkan tekanan darah serta mengirimkan darah ke kepala, sehingga otak juga dapat mulai bekerja. Sebab, pada pagi hari, tubuh kita membutuhkan energi yang cukup. Pemenuhan energi tersebut berasal dari sarapan.

Akan tetapi, masyarakat modern seperti sekarang ini cenderung lebih mementingkan makan malam dibandingkan dengan sarapan. Orang-orang lebih senang menghabiskan waktu untuk makan bersama pada malam hari dibandingkan dengan pagi hari karena waktu pada malam hari lebih luang, sedangkan pagi hari lebih sibuk. Selain itu, banyak juga yang beralasan bahwa makan banyak pada malam hari membuat mereka cepat mengantuk karena kekenyangan, sehingga dapat tidur malam dengan nyenyak. Padahal, sebenarnya, jika makan banyak pada malam hari dan langsung tidur, peredaran darah tubuh akan terpusat pada organ pencernaan sehingga membuat organ pencernaan tidak beristirahat dan terus bekerja sepanjang malam. Jika itu terjadi, maka ketika bangun tidur pada pagi hari, tubuh akan merasa lelah dan tidak memiliki selera untuk sarapan. Untuk menghilangkan rasa lelah tersebut, mereka biasanya meminum segelas kopi manis dan ketika siang hari, perut akan terasa lapar sehingga mereka mencari makanan. Begitu seterusnya hal tersebut terulang.

Pola hidup seperti itu berlawanan dengan hukum alam.

Tubuh kita seharusnya bersiap beraktivitas ketika matahari terbit dan harus beristirahat saat malam

untuk mempersiapkan diri menghadapi hari esok. Makan larut malam membuat tubuh tidak memiliki waktu untuk dapat memulihkan kondisinya seperti semula. Jika tubuh terasa kurang enak dan selalu kelelahan, cobalah untuk menghindari makan malam. Pada keesokan paginya, tubuh akan terasa lebih segar dan perut menjadi lapar, sehingga jika pada saat tersebut kita sarapan, rasanya akan terasa enak sekali. Sarapan dapat membantu tubuh tetap segar dan menjaga ritme kehidupan sehari-hari tetap berjalan normal.

Untuk pasien yang dalam masa penyembuhan dari penyakit, saya anjurkan untuk makan dua kali dalam sehari, yaitu sarapan dan makan siang saja, serta menghindari makan malam. Jika kita tidur tanpa makan malam, mungkin pada awalnya tubuh akan kelaparan. Namun, jika pada pagi dan siang hari kita makan nasi cokelat dan garam yang cukup dengan mengunyahnya perlahan, tubuh tidak akan merasa kelaparan lagi dan dapat tidur dengan nyenyak. Jika kita bangun pagi sehabis tidur yang cukup dan nyenyak, tubuh dapat memulihkan rasa lelah sehingga lebih siap untuk menjalani aktivitas seharian. Jika tubuh sudah terbiasa dengan pola demikian, kita dapat hidup sehat tanpa gangguan suatu penyakit.

Sebenarnya, orang-orang yang mengidap penyakit yang diakibatkan oleh gangguan pada usus, seperti refluks gastroesofageal* dan kolitis ulseratif, atau yang mengalami sindrom kelelahan kronis, dapat dengan cepat memulihkan kondisi tubuh seperti semula jika sudah terbiasa **tidak makan malam**. Ketika kita membutuhkan waktu untuk beristirahat pada malam hari, tubuh kita pun membutuhkan waktu beristirahat pula. Malam hari adalah waktu yang harus kita gunakan untuk beristirahat setelah beraktivitas seharian.

Saya selalu memberikan penjelasan mengenai kebiasaan **istirahat malam** kepada semua pasien yang datang berkonsultasi, serta meminta mereka untuk mengikuti anjuran itu. Sebagian besar pasien pada awalnya merasa sangat berat melakukan kebiasaan tersebut. Namun, seiring berjalannya waktu, mereka semakin terbiasa. Bahkan, banyak yang sudah merasakan tubuh yang segar ketika bangun pada pagi hari karena pada malam harinya dapat tidur dengan nyenyak.

* Penyakit gangguan pencernaan kronis.

Membiasakan makan dua kali sehari terlihat seperti hal yang mudah,

tetapi pada kenyataannya terasa sangat berat ketika dilakukan. Jika tidak ada masalah yang berarti pada tubuh dengan kebiasaan makan tiga kali sehari, tidak mengurangi waktu makan pun tidak apa-apa. Akan tetapi, jika sudah menimbulkan gejala penyakit yang menyebabkan timbulnya ketidaknyamanan pada tubuh, ada baiknya mencoba untuk sesekali mengubah kebiasaan makan tersebut.

Beberapa waktu belakangan ini, buku yang mengulas mengenai kebiasaan makan sekali sehari beredar dan menarik perhatian banyak orang. Menurut saya, setiap orang memiliki pola makan yang cocok dengan kondisi tubuhnya masing-masing. Akan tetapi, ketika tubuh mengalami gangguan kesehatan yang mungkin diakibatkan oleh makan yang berlebihan, sebaiknya sarapanlah dengan jumlah yang cukup dan berusaha untuk menghindari makan malam. Selain itu, yang lebih penting lagi adalah tidak makan pada waktu sudah larut malam. Di antara beberapa hal yang paling sering menimbulkan masalah pada tubuh, salah satunya adalah makan terlalu banyak saat makan malam dan makan pada larut malam. Ketika pertama kali mencoba untuk tidak makan malam, mungkin banyak yang merasa sulit karena merasa lapar. Ketika rasa lapar itu datang, sebaiknya konsumsi garam baik dengan jumlah yang cukup. Ketika kita mengunyah garam tersebut, beberapa saat kemudian, rasa lapar yang dirasakan tadi perlahan akan hilang dan tubuh menjadi kembali terasa nyaman. Setelah mencobanya satu dua hari, lama-kelamaan tubuh akan menjadi terbiasa.

Agar dapat terbiasa menjalankan pola makan tersebut, sebaliknya kita harus makan dengan cukup ketika siang hari. Masyarakat modern sekarang ini lebih menyukai makan siang dengan makanan yang dibeli dan jarang sekali menyajikan menu nasi cokelat. Karena itulah, saya menganjurkan kepada para pasien untuk membawa bekal nasi cokelat sendiri dari rumah.

Saya dapat melihat perubahan signifikan yang terjadi pada para pasien yang sudah berusaha dengan sungguh-sungguh mengganti menu makan siang mereka dengan nasi cokelat.

Kita harus berusaha bisa sembuh dari penyakit yang menyerang tubuh kita.

Jika kita tidak berusaha untuk menyembuhkan penyakit yang kita ciptakan sendiri dan lebih memilih menghabiskan uang untuk membeli obat-obatan tertentu atau pergi ke dokter terkenal untuk berobat, penyakit tersebut

justru dapat semakin berkembang dan mengganggu kondisi kesehatan tubuh. Jika kondisi sudah sangat parah, kita dapat kehilangan nyawa karena penyakit tersebut. Kita harus bisa berusaha sendiri untuk dapat sembuh dari penyakit. Dengan begitu, penyakit yang diderita akan mudah disembuhkan.

Jangan Minum Air Terlalu Banyak

Entah sejak kapan masyarakat mulai mengikuti pendapat yang menyatakan bahwa minum air 8 gelas sehari sangat baik untuk tubuh. Padahal, dalam satu hari, jumlah air yang dibuang atau hilang dari dalam tubuh kita adalah sekitar 2 liter, sehingga harus memenuhi kebutuhan air dengan jumlah yang sama. Akan tetapi, jika kita mengonsumsi air dengan jumlah awal tersebut, berbagai macam masalah pada tubuh dapat timbul.

Pertama, fungsi organ pencernaan menjadi lemah. Jika kita banyak minum air sebelum dan sesudah makan, enzim pencernaan akan larut dalam air sehingga tubuh sulit mencerna makanan yang masuk. Makan makanan yang banyak mengandung air cepat membuat kita merasa kenyang karena dapat langsung ditelan, tetapi tidak lama kemudian akan kembali merasa lapar karena air dalam makanan tidak dapat dicerna. Jadi, sebaiknya hindari minum ketika makan.

Kedua, sering minum air dapat membuat kita berkali-kali buang air kecil. Banyak yang meyakini bahwa warna air kencing harus cerah sehingga dengan meminum banyak air, maka air kencing yang keluar akan berwarna kuning cerah dan menandakan sebagai warna yang normal. Buang air kecil tidak hanya sekedar membuang air dari dalam tubuh, juga membuang kotoran-kotoran yang ada di dalam tubuh.

Di dalam ginjal, air dan kotoran yang melewati glomerulus akan dibuang melalui proses buang air kecil. Namun, sebagian besar air akan diserap kembali oleh tubuh.

Orang-orang yang banyak minum air, tidak hanya sering buang air kecil pada siang hari, juga pada malam hari. Selain itu, banyak minum dapat juga menyebabkan seseorang mengalami **nokturia**, yaitu kondisi ketika seseorang tidak bisa menahan buang air kecil saat tidur malam hari, sehingga membuat orang tersebut tiba-tiba terbangun untuk pergi ke kamar kecil, dan dapat terjadi beberapa kali dalam semalam. Nokturia dapat menyebabkan seseorang menjadi sulit tidur nyenyak, sehingga pada pagi harinya akan terbangun dengan tubuh yang kelelahan. Saat tidur malam hari, tidak boleh terganggu oleh keinginan untuk buang air kecil. Nah, untuk mencegah terjadinya keinginan buang air kecil tiba-tiba ketika tidur, jumlah air yang diminum harus dibatasi. Selain itu, makanan yang mengandung banyak air, seperti sayur dan buah segar juga harus dikurangi.

Namun, jika kita mengonsumsi garam dengan jumlah cukup, maka tubuh dapat menyimpan cadangan air dengan baik sehingga kita tidak akan

mengalami bangun tiba-tiba pada malam hari untuk buang air kecil. Sayangnya, pada masyarakat modern, sebagian besar justru mengurangi konsumsi garam dan memperbanyak minum air, sehingga jumlah orang yang mengalami nokturia saat ini pun meningkat. Saya pernah membaca suatu artikel di surat kabar harian tentang jumlah penderita nokturia yang jumlahnya lebih banyak daripada penderita hipertensi dan diabetes. Oleh sebab itu, jika saat ini Anda sering mengalami terbangun malam hari karena ingin buang air kecil, cobalah untuk mengurangi minum air dan mengonsumsi garam yang cukup. Dengan demikian, Anda tidak perlu terbangun pada malam hari, sehingga pada pagi harinya akan bangun dengan tubuh yang segar.

Ketiga, jika kita minum banyak air, maka **suhu tubuh akan menurun**. Contoh, ketika memasak air di dalam panci, kita akan membutuhkan panas yang lebih banyak untuk membuat air sepanci besar mendidih, tetapi hanya memerlukan sedikit panas untuk membuat air di panci kecil mendidih. Sama halnya dengan tubuh kita, jika tubuh mengonsumsi terlalu banyak air yang tidak diperlukan oleh tubuh, maka menaikkan suhu tubuh akan menjadi lebih sulit. Karena itulah, untuk membuang kelebihan air yang tidak diperlukan oleh tubuh, cara yang dapat dilakukan adalah melakukan aktivitas yang dapat membuat tubuh berkeringat atau membuat tubuh mengalami diare. Keringat dingin yang keluar saat tidur malam hari juga merupakan cara tubuh membuang kelebihan air. Saya sarankan kepada orang-orang yang merasa tubuhnya selalu dingin untuk mengurangi minum air. Dengan mengurangi jumlah air yang diminum, tubuh akan lebih mudah menjadi hangat.

Keempat, minum banyak air **dapat menurunkan stamina**. Air harus masuk ke dalam sel pada tubuh agar sel dapat menjadi aktif. Akan tetapi, jika air memenuhi bagian luar sel sehingga tidak dapat masuk ke dalam sel, maka tubuh tidak dapat menghasilkan energi. Oleh karena di dalam sel tubuh tidak terdapat air, maka ketika tenggorokan kering karena haus, kita akan banyak minum air, tetapi rasa hausnya tetap tidak hilang. Sebenarnya, minum banyak air pada saat musim panas untuk menggantikan cairan tubuh yang keluar melalui keringat dan untuk melepas dahaga tidak dilarang, tetapi terkadang sebagian orang tetap saja merasa haus.

Pada saat tersebut, makanlah sedikit garam untuk mengurangi rasa haus karena garam dapat membawa air masuk ke dalam sel-sel tubuh sehingga sel-sel tersebut dapat hidup dan rasa haus pun dapat hilang. Orang yang

mengonsumsi garam dengan jumlah yang cukup setiap hari tidak akan merasa cepat haus walaupun melakukan banyak pekerjaan yang melelahkan. Ini karena kandungan air pada sel berada dalam jumlah cukup. Singkatnya, jika dapat memenuhi kebutuhan cairan tubuh lewat makanan yang dikonsumsi, maka sepanjang hari kita dapat beraktivitas dengan normal tanpa merasakan haus, sehingga tidak membutuhkan minum lagi walaupun hanya 1 gelas. Atlet-atlet maraton pun mengetahui bahwa minum banyak air dapat membuat tubuh kehilangan stamina.

Kelima, makan makanan yang tidak baik untuk tubuh dapat menyebabkan rasa haus. Makanan apakah yang disukai oleh orang yang mengidap diabetes? Sebagian besar pasien saya menjawab bahwa mereka menyukai makanan yang bertekstur lembut dan manis. Jika makan makanan tersebut, maka kita akan merasa cepat haus dan akan minum banyak air untuk menghilangkan rasa haus tersebut, sehingga akan membuat kita sering buang air kecil. Makanan yang banyak dikonsumsi masyarakat modern saat ini cenderung memiliki rasa manis, sehingga tidak saja membuat jumlah penderita diabetes bertambah, juga meningkatkan jumlah orang yang minum banyak air.

Asam dan manis merupakan ciri khas citarasa makanan Korea yang membuat banyak minum air. Ini dapat meningkatkan penyakit yang berhubungan dengan gangguan metabolisme. Begitu pula masakan tradisional zaman kerajaan Korea yang menggunakan banyak gula dalam resepnya. Kesadaran bahaya gula bagi kesehatan sudah mulai meluas, sehingga saat ini pemanis pengganti gula, seperti oligosakarida atau sukralosa banyak dijual di pasaran. Sebenarnya, kita tidak membutuhkan produk tersebut untuk ditambahkan ke dalam makanan yang kita makan. Masyarakat sedang diperdaya oleh perusahaan-perusahaan yang memproduksi produk-produk pemanis buatan tersebut.

Rasa manis pada makanan dapat diciptakan dengan cara tradisional, yaitu dengan menggunakan garam.

Contohnya, jika kita menaburkan garam pada semangka yang belum begitu masak, maka semangka tersebut akan terasa sedikit lebih manis dan segar. Tomat yang dimakan dengan ditambahi sedikit garam akan menjadi sedikit lebih manis, sama halnya dengan kentang yang ditaburi garam, rasanya juga menjadi sedikit lebih manis. Jika dapat merasakan rasa sebenarnya dari

makanan yang dimakan, kita pasti akan makan dengan lebih lahap. Akan tetapi, masyarakat modern saat ini sudah kehilangan kemampuan merasakan seperti itu, sehingga membuat mereka menjadi lebih sering minum air.

Orang-orang yang berpendapat bahwa manusia harus banyak minum air mengatakan bahwa kotoran di dalam tubuh harus dikeluarkan dengan air. Akan tetapi, kotoran yang ada pada tubuh kita berbentuk lemak. Seperti halnya minyak dan air yang tidak dapat bercampur, walaupun kita minum air sebanyak apa pun, kotoran dalam tubuh tersebut tidak akan mudah dikeluarkan.

Daripada berusaha mengeluarkan kotoran dari dalam tubuh, memakan makanan yang dapat menghasilkan sedikit kotoran pada tubuh jauh lebih penting.

Karena itu, jika menerapkan pola makan tepat yang dapat membuat sel-sel tubuh sehat, kita tidak akan mudah merasa haus, dan walaupun tidak minum, tubuh dapat tetap dalam kondisi sehat.

Mandi dengan Air Dingin

Sebagian besar pasien yang mendatangi saya memiliki suhu tubuh yang rendah. Bahkan, ada satu pasien yang mengatakan bahwa ia baru bisa tidur jika menggunakan selimut/penghangat elektrik, walaupun saat itu sedang musim panas. Beraktivitas di luar ruangan saat musim salju yang dingin tentu saja membuatnya menderita dan jika ia pergi ke tempat yang dingin, jari-jari tangan dan kakinya akan menjadi kaku, terkadang sampai terasa sakit. Pada bagian bawah perut khususnya, terasa dingin, dan jika dipegang, akan terasa sedikit keras seperti batu. Gejala tersebut merupakan gejala rendahnya suhu pada tubuh yang disebabkan oleh peredaran darah yang tidak lancar.

Seperti yang sudah saya jelaskan pada bagian sebelumnya,

bagian terpenting untuk menghasilkan panas tubuh adalah perut. Perut harus selalu dalam kondisi hangat.

Karena itulah, orang-orang yang mengidap suatu penyakit sebagian besar memiliki perut yang dingin. Perut yang dingin membuat tubuh sulit menghasilkan panas. Sekali lagi, saya jelaskan bahwa penyebab dinginnya perut adalah pola makan yang tidak tepat. Setelah memperhatikan kebiasaan mereka, saya menemukan fakta bahwa orang-orang yang memiliki suhu tubuh rendah menyukai tempat yang hangat. Ketika mencuci muka atau mandi, mereka pasti selalu menggunakan air hangat. Mandi dengan air hangat memang membuat tubuh menjadi nyaman dan relaks, tetapi sebenarnya air hangat dapat membuat tubuh sulit menghasilkan panas tubuh.

Orang-orang yang bertubuh dingin biasanya suka mengunjungi tempat-tempat hangat seperti sauna pada saat musim dingin. Ketika berada di tempat sauna, tubuh memang menjadi nyaman dan peredaran darah menjadi lebih lancar. Namun, biasanya, setelah meninggalkan tempat sauna, tubuh akan menggigil kedinginan. Ini terjadi karena ketika kita berada di tempat hangat, tubuh tidak menghasilkan panas, melainkan melepaskan panas.

Sebaliknya, jika kita **mandi dengan air dingin** pada saat musim dingin, pada awalnya tubuh memang akan menggigil kedinginan seperti disiram es. Namun, setelah selesai mandi dan ke luar, tubuh akan langsung menghasilkan panas sehingga tidak akan merasa kedinginan lagi. Ketika kita mandi dengan air dingin, tubuh akan berusaha untuk menjaga suhu tubuh

tetap normal dengan cara menghasilkan panas dari dalam tubuh. Jika kita melakukan cara menghasilkan panas tubuh seperti ini, maka tubuh akan selalu hangat dan peredaran darah pada tubuh akan terus lancar.

Jika kita menutup jendela, menyalakan penghangat ruangan, dan mandi dengan air hangat karena merasa kedinginan, tubuh kita akan menjadi semakin dingin. Pada akhirnya, nanti akan memunculkan berbagai gejala penyakit. Ketika saya menganjurkan para pasien yang berkunjung untuk mandi dengan air dingin dan menjelaskan alasannya, sebagian besar dari mereka justru bertanya balik bagaimana bisa mereka mandi dengan air dingin jika terkena sedikit air dingin saja rasanya sudah seperti terkena es.

Akan tetapi, untuk dapat menjaga agar tubuh tetap sehat dan menyembuhkan penyakit yang disebabkan oleh pola hidup yang salah, kita harus terbiasa dengan air dingin. Pada awalnya memang terasa sangat sulit, tetapi jika dilakukan berulang-ulang, lama-kelamaan akan terbiasa. Ini mungkin terjadi, tentu saja karena mengubah pola hidup. Tubuh dapat menghasilkan panas lewat pola makan yang tepat, sehingga pola makan tepat dapat menghasilkan pula stamina bagi tubuh agar dapat mandi dengan air dingin.

Sebagian besar pasien saya yang datang bersuhu tubuh rendah. Terlebih lagi pasien yang menderita kolitis ulseratif; mereka memiliki perut, serta tangan dan kaki yang dingin. Sebagian besar dari mereka sangat tidak menyukai tempat yang dingin. Akan tetapi, jika kita terbiasa menerapkan pola makan yang tepat, tubuh akan menjadi hangat sehingga membuat kita dapat mandi dengan air dingin.

Seorang pasien pria berusia sekitar 50 tahunan bercerita bahwa ia pernah mengidap kolitis ulseratif selama enam tahun. Namun, saat ini, ia buang air kecil sehari sekali seperti seekor ular, serta pada musim dingin lalu pun setiap hari ia selalu mandi dengan air dingin. Begitu bangun pada pagi hari, dia merasa senang sekali mandi dengan air dingin. Selain itu, dia juga suka naik gunung yang tertutup salju ketika musim dingin dan membuka baju tebalnya. Ia merasa, dengan kebiasaan tersebut, tubuhnya tetap hangat dan otot-ototnya menjadi semakin kuat.

Saya juga memiliki pengalaman yang hampir sama. Ketika masih duduk di bangku SMA, saya memiliki kamar di lantai 2 yang tidak memiliki penghangat dan banyak menghabiskan waktu di sana. Namun, saat itu, saya tidak terbiasa mandi dengan air dingin pada saat musim dingin. Tetapi, saya mengetahui cara mendasar untuk menaikkan suhu tubuh, sehingga saya

membiasakan diri mandi dengan air dingin. Hasilnya, sampai saat ini, jika mandi dengan air dingin pada pagi hari yang suhunya bisa di bawah 10 derajat Celsius pun, saya merasa segar. Jika mandi dengan air dingin saat musim dingin, suhu tubuh perlahan-lahan akan naik dan kulit akan terlihat merona kemerahan. Agar suhu tubuh tidak turun, kita harus bergerak dengan mengerahkan seluruh kekuatan tubuh sehingga peredaran darah menjadi lancar. Peredaran darah yang lancar merupakan dasar untuk dapat memperkuat fungsi tubuh dalam menghasilkan panas.

Kemudian, mandi dengan air dingin dapat meningkatkan kemampuan kinerja tubuh dalam melakukan **detoksifikasi**. Khususnya para pasien yang telah mengonsumsi obat-obatan untuk jangka waktu lama, biasanya mereka dianjurkan untuk mandi dengan air dingin. Ada seorang pasien yang bercerita bahwa setelah ia selesai mandi, anggota keluarga yang masuk setelahnya akan mencium bau seperti obat di kamar mandi. Benar. Hal tersebut disebabkan oleh zat-zat yang berasal dari obat yang mengendap di tubuh dikeluarkan dari tubuh karena peredaran darah lancar yang disebabkan mandi air dingin. Bau obat tersebut akan lebih tercium pada pasien yang pernah mengonsumsi obat anti-kanker. Oleh sebab itu, cobalah mempersiapkan tubuh untuk dapat mandi dengan air dingin selama 365 hari, setahun penuh. Jika hal tersebut Anda lakukan, setiap pagi tubuh akan terasa segar, kepala terasa ringan, dan kita dapat menjalani hari dengan tubuh berstamina.

Buka Jendela

Orang yang memiliki tubuh dingin tentu sangat tidak suka terkena angin dingin. Terlebih lagi orang yang mengidap rinitis, yang katanya akan terkena flu jika terkena angin dingin. Akan tetapi, flu dan gejala rinitis timbul bukan disebabkan oleh angin dingin. Seperti yang telah saya katakan berkali-kali,

gejala yang muncul pada tubuh bukanlah untuk membunuh tubuh sendiri, melainkan tanda-tanda yang dikirimkan tubuh agar dapat bertahan hidup.

Ketika gejala tersebut muncul, yang harus dilakukan bukanlah berusaha mencegah angin dingin masuk, melainkan dengan mencari tahu apa yang salah pada diri kita.

Tubuh kita memiliki kemampuan untuk beradaptasi dengan perubahan yang terjadi pada alam sekitar. Seperti yang dijelaskan pada bab sebelumnya, menaikkan suhu tubuh dengan cara membuat tubuh menjadi dingin dapat membantu memperlancar peredaran darah. Lalu, mengapa kita dapat terserang flu dan rinitis jika terkena angin dingin? Hal itu disebabkan oleh **reaksi inflamasi** yang muncul karena angin dingin yang masuk lewat hidung membuat sel-sel pada hidung aktif.

Reaksi inflamasi muncul saat tubuh berusaha untuk memulihkan kondisinya semula.

Orang yang mengalami gejala seperti ini, ketika gejala rinitis muncul akan langsung menutup jendela dan minum obat yang dapat mengurangi gejala tersebut, tetapi sebagian besar adalah obat-obatan yang dapat mempersempit pembuluh darah. **Reaksi inflamasi** muncul karena tubuh berusaha meningkatkan peredaran darah dengan sel-sel pada mukosa hidung, sehingga jika kita mengonsumsi obat-obatan yang dapat menyempitkan pembuluh darah dan menghambat peredaran darah, gejalanya akan berkurang sementara dan hidung akan terasa lega. Jika cara tersebut terus dilakukan berulang, maka rinitis akan menjadi semakin parah dan orang tersebut akan sering mengalami hidung tersumbat.

Selain itu, jika gejala seperti ini terus berulang, maka orang tersebut dapat mengalami masalah pada organ pernapasannya. Jika kita hidup dengan membatasi diri dari udara luar, mungkin gejala rinitis akan sulit

dikurangi dan paru-paru akan kurang menghirup oksigen.

Ketika kita pergi ke tempat sauna, tubuh memang terasa nyaman, namun bagaimanakah dengan pernapasan? Napas pasti akan terasa berat. Sebaliknya, jika kita keluar rumah pada saat musim dingin, tubuh memang akan menggigil kedinginan, namun dada akan merasa segar karena paru-paru membesar dan dapat menghirup oksigen dengan lebih baik.

Jika kita membatasi diri dari udara luar dan hanya berdiam di dalam rumah karena takut udara dingin dan terserang flu, paru-paru akan mengeras. Jika paru-paru mengalami gangguan, akan muncul masalah pada penyediaan oksigen bagi tubuh, yang membuat kebutuhan oksigen tak terpenuhi dan mengakibatkan sel-sel pada tubuh mengalami gangguan. Kemudian, suhu tubuh akan sulit naik dan peredaran darah menjadi tidak lancar sehingga muncul penyakit. Dan, kurangnya oksigen sudah sejak dahulu dikenal sebagai penyebab penyakit kanker.

Oleh karena itu, mulai saat ini, **biasakanlah membuka jendela**. Pada saat tidur pun, sebaiknya bukalah sedikit jendela, sehingga kebutuhan oksigen untuk tubuh terpenuhi. Agar tubuh dapat tetap hangat, tutup tubuh dengan selimut, tetapi biarkan bagian hidung ke atas tetap terbuka agar angin dingin dapat masuk ketika jendela dibuka. Sama halnya pada musim dingin. Tanpa kita sadari, pada saat musim dingin kita banyak menghabiskan waktu untuk tidur. Pada waktu tidur itulah kebutuhan oksigen untuk tubuh harus dapat dipenuhi agar bagian-bagian tubuh yang mengalami gangguan atau kerusakan dapat dipulihkan pada malam hari, sehingga ketika bangun pada pagi hari, tubuh sudah kembali pulih dan segar.

Salah satu jawaban orang-orang yang berhasil sembuh dari penyakit kanker dan penyakit level sedang yang sudah saya wawancara adalah keinginan mereka pergi meninggalkan kota dan memulai kehidupan baru di daerah pegunungan. Mereka menganggap bahwa ketika tinggal di daerah pegunungan, mereka dapat menghirup banyak oksigen. Daerah pegunungan memang memiliki kadar oksigen yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan udara di kota, sehingga tubuh dapat memulihkan kondisinya lebih cepat dan kesehatan dapat lebih terjaga.

Saya teringat pada salah satu pasien saya yang pernah divonis mengidap kanker hati, tetapi saat ini sel-sel kankernya sudah hi-lang. Setelah memahami informasi dasar mengenai program diet yang diterapkan oleh rumah sakit kami, ia pindah ke suatu desa di daerah Gangwon dan setiap tengah malam selalu membuka jendela kamarnya ketika udara sedang

dingin ataupun panas, agar angin dapat masuk ke dalam kamarnya. Setiap pagi, ia naik gunung dan duduk di batu-batuan yang ada dekat air terjun kecil sambil membaca buku dan juga tidur siang di sana. Pada perjalanan turun gunung, ia memetik daun-daunan, pisang, dan bunga dandelion untuk dimakan bersama nasi dari beras cokelat. Dengan cara seperti itulah, akhirnya orang tersebut dapat sembuh dari penyakit kanker hati yang dideritanya. Sebelumnya, ia memiliki perut yang besar, bahkan lebih besar daripada ibu yang hamil tua, sehingga ia tidak dapat melihat telapak kakinya sendiri. Namun, ia benar-benar orang yang sangat berani dan penuh semangat karena dapat memenuhi apa yang diperlukan oleh tubuhnya agar dapat sembuh dari penyakitnya. Tidak diragukan lagi bahwa bersihnya udara di desa juga merupakan salah satu rahasia orang tersebut sembuh dari penyakitnya.

Ketika pertama kali membuka jendela dan terkena angin dingin, memang gejala rinitis dan flu yang muncul terlihat semakin memburuk. Akan tetapi, dengan meyakini bahwa perubahan yang terjadi pada tubuh tersebut merupakan cara tubuh untuk bertahan hidup, perlahan-lahan tubuh mulai beradaptasi sehingga rinitis yang selama ini mengganggu tiba-tiba saja hilang dan tubuh yang semula menggigil kedinginan sudah tidak lagi dialami, dan tubuh menjadi segar serta kepala terasa ringan walaupun tidak meminum obat-obatan yang selama ini dikonsumsi.

Sebelumnya, ia beranggapan bahwa jika gejala tersebut muncul, ia harus segera menyembuhkannya dengan meminum obat. Namun, saat ini, karena ia telah memahami bahwa gejala yang muncul tersebut merupakan cara untuk membuat tubuh tetap sehat, tanpa meminum sebutir obat pun, ia dapat mengatasi gejala tersebut. Kesimpulannya,

memercayai dan mengikuti kinerja tubuh adalah langkah awal untuk mendapatkan hidup yang sehat.

Sehat dan Sembuh dari Penyakit

Para pasien yang datang ke rumah sakit kami datang dengan berbagai keluhan penyakit. Misalnya saja hipertensi, diabetes, dan penyakit lain yang divonis oleh banyak dokter sebagai penyakit yang tidak dapat disembuhkan dan membuat penderitanya harus minum obat-obatan seumur hidup.

Beberapa orang menanyakan apa spesialisasi rumah sakit kami. Di banyak rumah sakit besar, terdapat berbagai poliklinik: klinik penyakit dalam, klinik bedah, klinik mata, klinik kulit, dan sebagainya. Klinik penyakit dalam pun terbagi lagi menjadi beberapa sub-spesialis: jantung, paru-paru, ginjal, endokrin, dan sebagainya. Pembagian spesialis pada rumah sakit bertujuan agar pasien dapat sembuh dari penyakitnya melalui pemeriksaan dan pengobatan yang lebih profesional. Akan tetapi, walaupun sudah melakukan pemeriksaan kepada dokter spesialis, mengapa masalah yang datang justru semakin banyak? Karena, penyakit yang muncul pada tubuh tidak hanya terbatas pada salah satu bagian.

Di antara kata-kata yang sering diucapkan pasien, banyak yang mengatakan bahwa mereka memiliki hati yang tidak bagus. Selain itu ada juga yang berkata bahwa “penyakit yang saya alami karena keluarga kami memang memiliki keturunan paru-paru yang tidak bagus”. Pada dunia pengobatan tradisional Korea pun, cerita seperti itu sering muncul.

Tubuh kita bukanlah onderdil mobil yang dapat dirakit dan dibuat.

Tubuh kita diciptakan berupa satu kesatuan dari ujung kaki dan tangan, sampai ke ujung kepala.

Manusia merupakan makhluk hidup yang terdiri dari jiwa dan raga yang saling berhubungan.

Oleh karena itulah, ketika kita mengalami stres, suatu gejala penyakit akan muncul dan tekanan darah juga akan berubah. Reumatik arthritis yang gejalanya sampai ke ujung jari-jari bukanlah penyakit yang disebabkan oleh ketidaknormalan fungsi jari-jari itu sendiri, melainkan penyakit yang disebabkan oleh pola hidup yang tidak tepat. Pada penyakit kolitis ulseratif pun, masalah tak hanya muncul pada usus besar. Akan tetapi, dunia kedokteran modern saat ini, menggunakan metode operasi pemotongan usus untuk mengobati penyakit kolitis ulseratif. Ini menunjukkan bahwa kita tidak dapat memahami tubuh kita sendiri.

Para pasien yang mengidap kolitis ulseratif memiliki perut, tangan dan

kaki yang dingin, serta peredaran darah yang tidak lancar. Orang-orang yang menderita penyakit tersebut biasanya tidak dapat tidur nyenyak, dan jika yang mengidapnya adalah seorang wanita, biasanya sering mengalami keguguran saat hamil dan gatal-gatal pada kulit. Akan tetapi, jika pergi ke rumah sakit khusus yang berhubungan dengan bagian yang mengalami gejala, dokter hanya memeriksa bagian tersebut sesuai dengan keahlian yang dimiliki, dan hanya memberikan obat sesuai dengan penyakit yang berkaitan dengan bidangnya.

Ketika gejala kolitis ulseratif membaik, tubuh akan menjadi hangat dan hati merasa nyaman dan tenang. Namun, bagi pasien yang mengalami kekhawatiran mendalam karena kolitis ulseratif, ketika berkunjung ke klinik psikiatri akan mendapatkan resep obat dan dokternya mengatakan, “Makanlah obat ini tanpa beban seperti sedang memakai vitamin untuk rambut,” lalu hasil pemeriksaan darah pasien akan menunjukkan adanya peningkatan jumlah cairan hati setelah mengonsumsi obat tersebut.

Tubuh kita bukanlah mesin yang tersusun atas berbagai komponen. Ada seorang pasien yang melakukan diet nasi dari beras cokelat selama beberapa bulan terus-menerus untuk dapat menyembuhkan penyakit hipertensi yang dideritanya. Rasa nyeri pada bagian tumit yang tidak kunjung sembuh setelah sepuluh tahun lebih—membuat ia mendatangi berbagai rumah sakit terkenal dan melakukan berbagai metode pengobatan—akhirnya dapat diatasi. Itulah tubuh kita. Orang-orang yang menderita karena sakit kepala selama bertahun-tahun, dan juga yang mengalami konstipasi,

dapat sembuh hanya dengan menerapkan pola makan yang tepat.

Jika mereka melakukan pola makan yang tepat secara terus-menerus, maka setiap hari wajah akan terlihat segar dan cerah, sakit kepala pun menghilang.

Semua bagian tubuh saling berhubungan satu sama lain. Karena itulah, jika kita dapat menciptakan kondisi yang bagus pada tubuh kita, maka tubuh dengan sendirinya akan dapat menyembuhkan penyakit. Walaupun ilmu kedokteran saat ini telah banyak berkembang, mengembalikan kondisi tulang yang patah merupakan kerja tubuh kita bukan tugas obat dan operasi. Obat dan operasi hanya berfungsi membantu mengembalikan kondisi dan posisi tulang seperti semula.

Singkatnya, jika kita memiliki tubuh yang sehat, tidak akan ada penyakit yang menyerang. Itu adalah teori yang sederhana. Akan tetapi, para ahli kedokteran saat ini justru lebih menekankan tindakan me-dis untuk mengobati penyakit daripada menganjurkan hidup sehat. Apakah memang tubuh kita dapat menjadi sehat dengan metode pengobatan? Kepada para pasien yang datang ke rumah sakit kami dengan berbagai keluhan penyakit, saya hanya memberikan satu hal. Apa pun nama penyakitnya, cara yang digunakan sama. Cara tersebut adalah **menerapkan dan membiasakan diri dengan pola hidup yang sehat dan tepat**. Dengan begitu, segala penyakit, baik yang kronis maupun yang menurut banyak orang tidak dapat disembuhkan, secara perlahan akan menghilang. Benar-benar menakjubkan.

Hampir tidak ada orang yang berpikir bahwa ketika muncul gejala yang tidak nyaman pada tubuh kita, itu merupakan cara tubuh untuk bertahan hidup. Sebagian besar orang menganggap bahwa jika gejala yang muncul tersebut tidak segera diatasi, maka dapat menyebabkan kematian. Hal ini dapat menciptakan rasa takut akan penyakit. Rasa takut akan penyakit tersebut dapat terjadi pada siapa saja dan di mana saja. Jadi, mulai saat ini, cobalah untuk mengubah cara berpikir. Kita harus memahami bahwa tubuh menciptakan gejala yang tidak nyaman hanya untuk membuat kita dapat bertahan hidup, dan juga sebagai pertanda bahwa ada yang salah dengan pola hidup yang dijalani.

Jika tubuh kita mendeteksi ada yang salah, kemudian mengirimkan **sinyal** berupa perasaan senang dan nyaman, apakah kita akan menyadari ada yang salah dengan tubuh kita? Tentu tidak, bukan? Gejala tidak nyaman tersebut muncul untuk membuat kita sadar akan adanya sesuatu yang salah pada tubuh. Karena alasan itulah, tubuh menciptakan **gejala penyakit**. Untuk dapat memperbaikinya, kita harus berusaha dan berhati-hati. Akan tetapi, dalam dunia kedokteran modern, dokter mengikuti keinginan pasien yang mengeluhkan gejala yang dialami dan ingin menghilangkannya dengan cepat, dengan memberikan obat-obatan dan melakukan tindakan operasi. Mungkin saja, rasa sakit tersebut dapat berkurang untuk sementara waktu. Namun, pada akhirnya, hanya akan menimbulkan gejala yang lebih buruk lagi.

Ketika kualitas hidup sudah menurun, maka menjaga hidup agar tetap sehat akan terasa lebih sulit lagi.

Ketika gejala yang menyiksa dan rasa tidak nyaman muncul pada tubuh,

kita harus berusaha untuk menyadari bahwa itu merupakan sinyal yang dikirimkan oleh tubuh dan mulai mengubah pola hidup tidak tepat yang selama ini dijalani. Dengan demikian, **gejala**-gejala yang muncul perlahan-lahan akan hilang, dan tubuh akan lebih sehat dibandingkan dengan sebelumnya. Itu sebabnya, saya hanya memberikan satu cara pengobatan kepada semua pasien yang mendatangi saya walaupun memiliki keluhan penyakit yang berbeda-beda. Jika dapat memahami bagaimana cara untuk dapat hidup sehat, kita akan berusaha untuk menjadi semakin sehat dan tidak perlu tindakan medis untuk menyembuhkan penyakit karena penyakit tersebut akan menghilang dengan sendirinya secara perlahan-lahan. Pendeknya, dengan cara seperti itu, suatu saat, semua penyakit yang diderita akan benar-benar hilang.

Berhenti Minum Obat

Saya sempat bingung dan tidak tahu harus bagaimana ketika akan menyadarkan orang-orang bahwa sebenarnya obat bagi tubuh kita—alih-alih bermanfaat dan menjadi penyelamat hidup dari penyakit—sebenarnya adalah sesuatu yang dapat menghambat tubuh menjadi sehat.

Saya teringat ketika pertama kali meminta pasien yang dirawat di rumah sakit kami untuk mengubah pola hidup dan harus berhenti meminum obat. Pada saat itu, saya hanya mendapat kepastian dari buku yang saya baca, tetapi belum bisa membuktikan perubahan seperti apa yang akan terjadi ketika pasien berhenti meminum obat. Oleh sebab itu, saya kemudian membuat daftar nama obat-obatan yang dikonsumsi dan mengurangnya satu per satu sambil memantau setiap perubahan yang terjadi. Saat itu, saya merasa sangat takut dan berhati-hati karena jika terjadi sesuatu pada pasien tersebut, maka semua yang terjadi merupakan tanggung jawab saya sepenuhnya sebagai dokter yang menangani.

Lalu, apa yang terjadi? Saat pasien berhenti mengonsumsi obat, pada awalnya pasien akan menderita karena ada hal-hal tidak baik yang muncul. Namun, seiring berkurang konsumsi obat, tubuh dapat memulihkan stamina sehingga kembali terlihat segar bugar. Ah, apa maksudnya?

Hal ini tidak hanya terjadi pada satu orang. Hal yang sama juga terjadi pada semua orang. Saat itu, saya merasa malu karena selama ini belum benar-benar memahami tubuh manusia sehingga masih saja memberikan obat-obatan kepada pasien yang datang. Dahulu, untuk menambah jumlah pasien yang berkunjung, saya hanya mendengarkan saja keluhan dari setiap pasien yang datang dan memberikan jawaban yang sama dan berulang seperti menghafal kertas jawaban yang sudah disusun sebelumnya, kemudian memberi mereka obat dan mengatakan bahwa pasien yang memiliki hipertensi dan diabetes harus minum obat seumur hidup. Pada saat itu, saya selalu memberikan resep obat kepada setiap pasien yang datang. Namun, saat ini saya akan memberitahukan fakta sejati kepada semua orang dan memutuskan untuk menjadi dokter yang dapat menolong orang-orang yang ingin sembuh dari penyakit.

Berdasarkan pengalaman tersebut, saya selalu mengajukan pertanyaan mengenai pekerjaan, hubungan keluarga, kegiatan sehari-hari, dan sebagainya kepada setiap pasien yang datang. Selain itu, saya juga menanyakan makanan sehari-harinya. Bagi saya,

mempelajari raut wajah pasien, hubungan, dan suasana dengan orang di sekitar merupakan salah satu bagian penting dalam proses pengobatan.

Metode pengobatan yang saya pilih adalah mengurangi obat yang dikonsumsi pasien dengan melihat kondisi masing-masing, sampai kemudian pasien bisa benar-benar berhenti mengonsumsi obat.

Jika pasien dapat melihat kembali pola hidup yang ia jalani dan memperbaikinya, ia akan menyadari bahwa hal yang menimbulkan penyakit dan hal yang dapat menyembuhkan penyakit merupakan tugas utama tubuh, dan ia dapat terbebas dari obat-obatan, sehingga pada akhirnya membuat kondisi tubuhnya menjadi sehat. Saya pernah mengumpulkan para pasien yang sudah berhenti mengonsumsi obat-obatan untuk hipertensi, diabetes, juga berhenti menyuntikkan insulin. Walaupun setiap pasien mengalami penyakit yang berbeda, hampir semuanya memiliki pendapat yang sama bahwa obat-obatan yang mereka konsumsi selama ini merupakan obat yang dapat membuat mereka sembuh dari penyakit yang dideritanya. Ketika gejala yang dialami semakin memburuk, mereka akan pergi ke rumah sakit besar dan menjalani pemeriksaan yang lebih terperinci dan lebih mahal. Setelah mengetahui hasil pemeriksaan tersebut, saat itu pula penyuntikan obat dimulai. Itu karena pasien belum benar-benar mengetahui penyebab penyakit yang ia derita.

Adakah obat yang sangat kita perlukan untuk dapat bertahan hidup? Saya dengan sangat yakin akan mengatakan **tidak ada satu pun obat yang diperlukan**. Dengan memercayai bahwa tubuh kita dapat menciptakan gejala dan menyembuhkan kondisi dengan sendirinya, tanpa meminum sebutir obat apa pun, tubuh dapat tetap sehat. Di antara orang-orang yang membaca buku ini, pasti tidak sedikit yang sekarang rutin mengonsumsi suatu obat. Akan tetapi, seperti yang telah dijelaskan pada bagian sebelumnya, seperti pada penyakit-penyakit yang disebut sebagai penyakit autoimun, konsumsi obat dapat membuatnya berkembang menjadi penyakit kronis dan dapat membuat tubuh menjadi tidak nyaman. Karena itulah, sebaiknya segera hentikan konsumsi obat.

Untuk dapat berhenti mengonsumsi obat, pertama-tama yang harus dilakukan adalah **menghilangkan rasa takut akan penyakit**.

Dengan berpikir bahwa gejala penyakit yang muncul pada tubuh bukanlah untuk membunuh, ketika gejala tersebut muncul, maka kita tidak perlu lagi pergi ke rumah sakit, bahkan tidak lagi memerlukan obat-obatan apa pun. Akan tetapi, sebagian besar orang lebih memilih untuk pergi ke rumah sakit

ketika gejala penyakit muncul dan akan mendapatkan obat-obatan yang harus dikonsumsi. Mereka juga mengikuti anjuran minum obat karena diberi penjelasan bahwa penyakit yang diderita akan menjadi semakin parah jika obat yang diberikan tidak diminum. Pada akhirnya, kondisi tubuh semakin memburuk dan rasa cemas semakin menjadi sehingga tanpa disadari, mereka malah menderita karena penyakit tersebut.

Semua yang terlahir di dunia ini pasti akan mati suatu saat nanti, dan banyak yang mengatakan bahwa obat-obatan yang diberikan oleh rumah sakit dapat menjauhkan mereka dari kematian tersebut. Sebenarnya, tidak ada obat yang harus diminum untuk dapat tetap hidup. Karena, tidak ada obat yang dapat membuat manusia menjauh dari kematian. Nah, daripada bingung memilih obat apa yang dapat mengatasi ketidaknyamanan akibat gejala penyakit yang muncul,

berusaha untuk meningkatkan stamina tubuh merupakan pilihan yang jauh lebih baik.

Setiap penyakit tentu saja ada penyebabnya. Dan yang menyebabkan penyakit tersebut muncul adalah diri kita sendiri. Siapakah yang harus mengobati penyakit yang diri kita sendiri ciptakan? Siapa pun dengan cara apa pun tidak akan dapat menyembuhkannya, kecuali diri kita sendiri. Yang jelas, tidak ada penyakit yang tidak dapat disembuhkan. Yang ada hanya kebiasaan yang tidak dapat diperbaiki.[]



4

Sembuh dari Penyakit Kronis

Atopi yang Mengganggu Selama 20 Tahun

Seorang remaja berambut pendek, ketika masih bertugas dalam pelayanan masyarakat, mendatangi saya. Atopi menyerangnya sejak ia lahir dan hingga di usianya yang sudah menginjak 21 tahun, atopi tersebut belum juga sembuh, bahkan semakin parah, sehingga membuat dia harus mengonsumsi obat dan mengoleskan salep di kulitnya. Karena kondisi atopinya sudah parah, maka ia bekerja untuk layanan masyarakat sebagai ganti pelaksanaan wajib militer yang tidak bisa ia lakukan. Atopi parah tersebut menyerang bagian wajah, leher, siku, pergelangan tangan, bagian bawah lutut, dan pergelangan kaki remaja itu. Remaja yang memiliki tinggi badan 186 cm tersebut, sebelum dibawa ke rumah sakit saya, memiliki berat badan 115 kg. Namun, setelah memperbaiki pola makan dan melakukan olahraga rutin, berat badannya berkurang menjadi 85 kg.

Prinsip dasar atopi ada pada sistem detoksifikasi tubuh kita. Ketika dilahirkan dari dalam perut ibu, kita harus menyerap nutrisi dengan makan

dan minum untuk terus tumbuh dan bertahan hidup. Melalui proses makan dan minum, tubuh menghasilkan energi dan tentunya juga menghasilkan kotoran sisa dari proses pencernaan. Proses pengeluaran kotoran itulah yang dinamakan **detoksifikasi**. Proses detoksifikasi yang dilakukan oleh organ-organ tubuh, antara lain buang air besar oleh usus, buang air kecil oleh ginjal, cairan empedu oleh hati, bernapas oleh paru-paru, dan kotoran-kotoran lain yang keluar melalui kulit. Akan tetapi, fungsi organ-organ tersebut, sama halnya wajah manusia yang berbeda-beda, masing-masing memiliki perbedaan. Karena itulah, organ yang diserang penyakit pada satu orang akan berbeda pada orang yang lain.

Atopi yang banyak dialami anak-anak kecil sebenarnya merupakan proses detoksifikasi melalui kulit—organ ekskresi terluas pada tubuh—karena organ-organ seperti paru-paru, hati, dan ginjal tidak dapat melakukannya.

Seiring dengan tumbuh kembang tubuh, jika organ-organ ekskresi lainnya dapat memiliki fungsi seperti kulit, tentu akan sangat membantu.

Pada zaman dahulu, saat atopi belum parah seperti sekarang, ketika melihat anak-anak yang wajahnya merah-merah, para orangtua akan berkata dengan mudah, “akan sembuh jika dibaluri tanah.” Pada masa sekarang ini, jumlah penderita atopi semakin banyak. Atopi tidak hanya menyerang anak-anak, juga orang-orang dewasa, sehingga banyak orang yang aktivitas sehari-harinya terganggu dan menjadi masalah yang besar yang tidak akan sembuh hanya dengan dibaluri tanah. Penyebabnya adalah **makanan yang kita makan saat ini telah menyiksa organ ekskresi yang ada pada tubuh.**

Jika kita makan, tubuh akan menghasilkan kotoran dari sisa pencernaan. Proses detoksifikasi dari sisa pencernaan itulah yang dapat menimbulkan atopi. Sekarang ini, para ibu yang berpikiran bahwa bayi harus diberi makanan pendamping ASI (MPASI) bergizi seimbang, memasak MPASI dengan bahan-bahan seperti daging, ikan, susu sapi, telur, justru membuat atopi semakin parah.

Remaja yang mendatangi saya saat itu pun ternyata sejak kecil sangat menyukai makanan yang terbuat dari daging-dagingan, banyak minum susu, dan minuman yang mengandung gula. Setelah mendengarkan ceritanya, saya memberi dia terapi penyembuhan detoksifikasi serta penerapan pola

makan yang tepat, dan pemeriksaan darah berkala, sehingga hasilnya seperti terlihat pada tabel berikut.

Perkembangan Hasil Pemeriksaan Darah

Objek Tes/ Tanggal	31 Mei	20 Juni	7 Juli	25 Juli	Angka Rujukan
Protein Total (g/dl)	8,6 (T)	7,8	-	-	6,0 – 8,5
Bilirubin Total (mg/dl)	1,6 (T)	1,5	0,8	-	0,2 – 1,5
Tingkat Enzim Hati (AST)	61 (T)	48 (T)	31	-	0 – 40
Limfosit (%)	23,0 (R)	24,5 (R)	24,7 (R)	27,4 (R)	35 – 45

* (T) menunjukkan jika lebih tinggi dari angka rujukan dan (R) menunjukkan lebih rendah dari angka rujukan.

Jika melihat tabel hasil pemeriksaan tersebut, dapat diketahui bahwa pada kunjungan pertama, jumlah protein di dalam darah pasien lebih tinggi dari angka normal. Ini akibat konsumsi protein yang berlebihan. Setelah saya memintanya untuk membatasi asupan protein hewani, jumlah protein dalam darah terlihat mulai mendekati angka normal.

Hal yang paling menonjol adalah cairan empedu berbalik menuju darah, sehingga membuat tingkat kuning atau biasa yang disebut bilirubin di dalam darah tinggi dan tingkat enzim hati atau AST pun tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa sisa buangan yang diproses di dalam hati sangat banyak sehingga menyebabkan terjadinya gangguan pada hati. Sepertinya, hal itu merupakan gangguan yang diakibatkan oleh obat-obatan yang dikonsumsi selama ini.

Konsumsi gula rafinasi berlebihan dapat menyebabkan gangguan pada hati.

Pasien-pasien berusia muda yang akhir-akhir ini datang ke rumah sakit kami banyak yang mengeluh karena mengalami gejala perlemakan dan pengerasan hati karena tingkat enzim hati yang tinggi. Gejala-gejala tersebut sebagian besar merupakan akibat dari konsumsi gula berlebihan. Untuk

mencegah timbulnya gejala terse-but, kita harus membarengi konsumsi gula dengan konsumsi **garam baik** yang dibutuhkan tubuh. Jika kita mengonsumsi makanan yang mengandung garam baik, maka pencernaan membaik dan tubuh akan dipenuhi energi, sehingga konsumsi gula yang dapat membuat gula darah naik dengan cepat, sebaliknya akan berkurang. Hal tersebut harus dilakukan untuk dapat mencegah gangguan pada fungsi hati.

Kemudian, pada tabel hasil pemeriksaan darah tersebut, berbeda dengan yang lain, ditemukan penurunan pada angka limfosit. Hal ini merupakan akibat dari penggunaan obat untuk atopi yang mengandung bahan utama sejenis **steroid**. Obat seperti itu merangsang saraf simpatik dan menaikkan angka granulosit, dan, sebaliknya, menurunkan angka limfosit. Jika melihat persentase dari sel darah putih pada hasil pemeriksaan darah pasien tersebut, terlihat limfosit mengalami sedikit penurunan.

Setelah saya menyuruh pasien tersebut mengubah pola makannya secara total menjadi hanya mengonsumsi beras cokelat dan sayuran, serta menambahkan garam laut ke dalam makanan tersebut, tubuhnya terasa lebih ringan dan menunjukkan perubahan yang baik, sehingga metode tersebut terlihat dapat menunjukkan perubahan yang signifikan. Atopi kemudian perlahan mulai menghilang dari tubuhnya, tetapi masih sedikit tersisa di bagian bawah lengan, ujung jari-jari saja. Selain itu, terlihat perubahan siku yang menjadi lebih halus dan bawah lutut yang menjadi lebih bersih. Mungkin, jika penggunaan salep pada kulit dan konsumsi obat untuk atopi juga dihentikan secara total, pasti seluruh gejala atopi akan menghilang dengan perlahan.

Saya sangat ingat betul bagaimana pasien tersebut merasa sangat senang ketika melihat wajahnya yang semula tertutupi oleh sel kulit mati, berubah dan menjadi terlihat muda sesuai dengan usianya, setelah melakukan perbaikan pada pola makan dan pengobatan detoksifikasi selama sekitar 2 bulan. Nama penyakit “atopi” memiliki arti ‘Penyakit yang Tidak Diketahui Penyebabnya’. Namun, tidak ada penyakit yang tidak ada penyebabnya. Jika kita memercayai bahwa gejala penyakit yang muncul dan membuat ketidaknyamanan merupakan fenomena alami, yaitu usaha membuat tubuh tetap sehat, maka satu-satunya cara untuk mengobati ‘Penyakit yang Tidak Diketahui Penyebabnya’ hanyalah dengan mengubah pola makan.

Reumatik Membuat Susah Tidur

Suatu hari, seorang siswi kelas 2 SMP berwajah imut mendatangi saya bersama ibunya. Tinggi siswi tersebut 174 cm, tetapi ekspresi wajahnya yang polos membuat dia terlihat begitu muda. Saya sangat kaget mendengar alasannya datang ke sini. Anak tersebut sudah lebih dari satu tahun mengalami sakit pada bagian lengan dan kaki, sampai tidak bisa berolahraga. Setelah dibawa ke rumah sakit, anak itu divonis menderita nyeri sendi akibat reumatik dan membuatnya harus meminum obat sampai saat ini. Ibunya juga bercerita bahwa belakangan ini, anaknya sering mengalami kram perut, dan ketika gejala yang muncul semakin parah, bahkan bisa pingsan. Ibu tersebut meminta saya memberitahukan cara agar anaknya dapat kembali sehat karena penyakitnya itu telah membuat sang anak sering tidak masuk sekolah dan sulit berkonsentrasi ketika belajar. Sambil menceritakan gejala-gejala yang dialami anaknya, ibu tersebut dan anaknya menangis. Mungkin tidak ada orang yang mengetahui seperti apa penderitaan mereka.

Untuk dapat lebih memahami apa yang terjadi pada anak tersebut, saya menanyakan metode pengobatan apa saja yang sudah dilakukan selama ini. Sejak masih bayi, anaknya terserang atopi, bahkan sampai terserang asma. Setiap kali gejala tersebut datang, anak itu selalu mengonsumsi obat. Kemudian, seorang tabib pengobatan Cina yang mengatakan bahwa penyakit sang anak disebabkan oleh lubang pada jantung, memberikan resep obat yang harus dikonsumsi.

Selain itu, karena sering pusing, anak tersebut juga mengonsumsi obat untuk anemia diikuti dengan mengonsumsi berbagai suplemen kesehatan. Akibatnya, anak itu menjadi tidak berstamina dan rasa nyeri sendi justru menjadi semakin parah. Pada usia yang masih muda, anak tersebut menderita penyakit nyeri sendi yang pada umumnya terjadi pada orang-orang berusia lanjut sehingga membuatnya harus mengonsumsi obat seumur hidup.

Penyakit itu ternyata tidak hanya diderita oleh anaknya juga oleh sang ibu. Akan tetapi, keduanya tidak berputus asa. Mereka berusaha untuk mencari informasi yang tepat sampai mengunjungi rumah sakit kami. Saya berusaha menenangkan mereka dan mengajak mereka mencari apa yang sebenarnya salah dan bagaimana mengubahnya agar dapat kembali sehat.

Penyakit yang dikenal sebagai **nyeri akut** adalah **reumatik arthritis** yang mengakibatkan penderitanya mengalami rasa nyeri yang dahsyat. Reumatik arthritis membuat jari-jari tangan terasa kaku ketika baru terbangun pada

pagi hari, dan jika digerakkan akan menimbulkan rasa nyeri. Setelah beberapa saat digerakkan, memang rasa sakitnya seolah menghilang. Akan tetapi, pada malam hari, ketika membaringkan tubuh di tempat tidur, semua persendian akan terasa sangat sakit, sampai-sampai membuat susah tidur.

Ketika dilakukan pemeriksaan kesehatan terhadap para pasien reumatik arthritis yang berobat ke rumah sakit kami, diketahui bahwa sebagian besar pasien mengalami stres berat setelah melakukan pemeriksaan terhadap gejala yang dialami dan mulai mengonsumsi obat. Para pasien banyak yang menghabiskan waktu untuk mengatasi susah tidur, sehingga membuat penyakit lain muncul.

Singkatnya, menurut saya, alasan seperti itu dapat terjadi terkait dengan **reaksi stres** yang dialami pasien. Kondisi marah dan banyaknya pekerjaan yang harus diselesaikan membuat darah mengalir dan terpusat di kepala. Siapa pun, ketika berada pada kondisi tersebut, pasti pernah mengalami kaki dan tangannya dingin, lalu perut pun menjadi dingin sehingga membuat sistem pencernaan tidak bekerja dengan normal. Jika jari-jari tangan dingin, darah yang diperlukan untuk menggerakkan otot-otot jari tangan pun tidak dapat mengalir.

Karena itulah, ketika kita coba menggerakkan jari-jari tangan yang kaku tersebut, tubuh akan berusaha untuk mengalirkan darah sampai ke ujung jari sehingga reaksi nyeri pun dimulai, kemudian reaksi nyeri seperti bengkak dan rasa terbakar akan timbul. Itulah prinsip dasar penyakit yang disebut **reumatik arthritis**.

Akan tetapi, ilmu kedokteran saat ini menganggapnya sebagai ketidaknormalan sistem imun yang menyerang persendian tubuh sehingga menimbulkan reaksi nyeri, dan dapat diatasi dengan pemberian obat analgesik bersama Methotrexate (MTX), yaitu obat yang berfungsi mengendalikan kinerja sistem imun dalam tubuh. Obat ini adalah obat yang dikembangkan dari **obat anti-kanker**. Namun, dokter menyuruh untuk meminumnya maksimal satu kali dalam satu minggu karena sifat obatnya yang keras. Setelah mengonsumsi obat tersebut, pada awalnya rasa nyeri seperti berkurang, tetapi tidak menyembuhkan secara menyeluruh. Pada akhirnya, peredaran tubuh akan kembali mengalami gangguan, sehingga ketika kaki dan tangan digerakkan, rasa nyeri akan kembali timbul karena tubuh berusaha meningkatkan aliran darah ke bagian tersebut.

Hasilnya, rasa nyeri pun menjadi lebih dahsyat. Dengan kata lain, rasa nyeri tersebut menjadi semakin parah. Pada akhirnya, rasa nyeri yang

diakibatkan reumatik memberikan dampak buruk bagi kehidupan penderita dan juga keluarganya. Bahkan, yang lebih parah, ada yang sampai mengakhiri hidupnya sendiri karena rasa nyeri itu. Jika kita mengonsumsi obat-obatan berbahaya seperti itu dalam jangka waktu lama, seluruh organ tubuh termasuk usus, akan mengalami kerusakan. Selain itu, yang jelas terjadi adalah kehancuran tubuh dan perasaan.

Saya menekankan sekali lagi untuk memahami terlebih dahulu mengenai rasa nyeri yang timbul pada tubuh. Hal yang sangat ingin saya garis bawahi adalah tubuh kita menciptakan **reaksi autoimun** bukan untuk merusak tubuh itu sendiri. Mungkin, bagi kita, reaksi itu terasa seperti proses yang menyakitkan, tetapi kita harus ingat bahwa

rasa nyeri tersebut adalah reaksi yang dibuat tubuh untuk menyembuhkan bagian tubuh yang mengalami gangguan.

Nah, obat yang berfungsi mengendalikan reaksi autoimun—yang sebenarnya adalah usaha tubuh sekuat tenaga untuk bertahan hidup—justru dapat membuat rasa nyeri semakin parah. Berdasarkan fakta ini, kita harus dapat melepaskan diri dari ketergantungan obat dan memiliki pemahaman yang tepat mengenai **reaksi autoimun tubuh**. Kita harus meluangkan waktu untuk mempelajari masalah yang membuat kita menderita secara psikologis. Selain itu, dengan memperbaiki pola makan dan mengubah kebiasaan hidup agar dapat memperlancar aliran darah, maka nyeri yang awalnya tidak dapat hilang walaupun sudah lima atau sepuluh tahun mengonsumsi obat, akan hilang dengan sendirinya, dan tubuh akan kembali bertenaga.

Saya pun memberikan pemahaman mengenai prinsip rasa nyeri kepada pasien remaja yang datang dengan ibunya tersebut, serta mulai memperbaiki pola makannya. Pertama-tama, yang dilakukan adalah menghentikan konsumsi protein hewani, khususnya menghentikan kebiasaan mengonsumsi susu sapi satu liter per hari. Pada pagi hari setelah bangun tidur, anak itu menghentikan kebiasaan minum susu dan menggantinya dengan minum jus apel. Lalu, memberikan garam secukupnya pada lauk yang biasanya dimakan tanpa tambahan garam, kemudian makan nasi dari beras cokelat dengan mengunyahnya secara perlahan-lahan.

Ia meminta nasi dari beras cokelat untuk menu makan siang. Anak itu bercerita bahwa ia biasanya makan nasi putih saat makan siang di sekolah

sehingga pada sore hari mulai merasa sedikit lapar kembali. Karena itu, kemudian biasanya ia membeli roti dan *kimbab* untuk mengganjal perut. Kebiasaan tersebut pada akhirnya menjadi lingkaran setan yang berulang terus. Akan tetapi, sejak makan nasi dari beras cokelat dalam porsi cukup, ia tidak perlu makan makanan ringan lagi karena nasi dari beras cokelat membuatnya cukup kenyang. Selain itu, di sela-sela waktu, ia makan garam yang membuat mulutnya tidak kering.

Dengan pola makan seperti itu, pada waktu olahraga ia bahkan dapat berolahraga dengan baik karena rasa pusing yang selama ini dialami hilang. Rasa menggigil yang sering dirasakan juga sudah hilang, dan sistem imun tubuh kembali pulih sehingga proses detoksifikasi tubuh kembali normal. Saat ini, anak tersebut dapat berkonsentrasi saat belajar di sekolah dan tidak mudah merasa lelah, sehingga ia dapat membaca semua buku yang dia inginkan.

Melihat anak yang bertubuh tinggi tetapi terlihat seperti bayi itu menceritakan pengalaman yang dialaminya dengan penuh kegirangan dan wajah penuh senyum, saya pun jadi ikut senang. Dahulu, wajahnya tertutup oleh sel kulit mati karena atopi. Namun, kini, wajahnya sudah terlihat mulus dan pancaran wajahnya kembali cerah, sehingga membuatnya terlihat sangat sehat.

Reumatik arthritis bukanlah penyakit yang tidak dapat disembuhkan, dan juga bukan penyakit yang disebabkan oleh kelainan sistem imun. Yang terjadi pada reumatik arthritis hanya merupakan usaha tubuh untuk meningkatkan aliran darah pada persendian jari-jari tangan dan kaki yang terganggu. Ini hanyalah sebuah sinyal yang dikirimkan oleh tubuh kita untuk memperbaiki gangguan yang terjadi pada tubuh. Saat seorang pasien reumatik arthritis dapat memperbaiki pola hidupnya, maka tanpa minum sebutir obat pun ia dapat menyembuhkan gejala yang muncul tersebut, dan dapat membuat tubuhnya semakin sehat.

Pemfigus Membuat Cairan Luka Mengucur

Saya punya banyak alasan terus berusaha tanpa henti mengajak semua pasien yang datang agar tetap membiasakan mengonsumsi **nasi dari beras coklat**. Alasan paling utama karena ini adalah metode pengobatan tercepat dan efektif, serta benar-benar aman, yang membuat para pasien dapat dengan cepat kembali sehat dan kembali beraktivitas dengan stamina yang optimal dan penuh kebahagiaan.

Seorang wanita berusia sekitar 40 tahunan datang untuk berobat. Sejak 13 tahun sebelumnya, kulit di sekujur tubuhnya dipenuhi luka melepuh yang ketika pecah akan mengeluarkan cairan. Luka bisa terasa gatal kapan saja sehingga terkadang membuat sulit tidur. Penyakit itu disebut **pemfigus**.

Wanita tersebut bilang bahwa sebelum datang ke rumah sakit kami untuk berobat, ia sudah mencoba semua metode untuk mengobati penyakitnya itu. Pada awal luka melepuh itu muncul, ia pergi ke klinik dermatologi dan mendapatkan obat. Setelah minum obat yang diberikan, gejalanya memang berkurang, tetapi lama-kelamaan obat tersebut sudah tidak memberikan pengaruh apa-apa lagi. Kemudian, ia pergi ke rumah sakit universitas, dan juga diberi obat, tetapi karena dalam obat tersebut terkandung **zat steroid**, maka peredaran darah menuju jari tangan dan kaki menjadi terganggu dan kulitnya berubah menjadi gelap. Jari-jari kaki pun kehilangan kemampuan sensoriknya.

Ketika kondisinya menjadi semakin parah, ia sampai memanggil seorang dukun dan menjalani ritual pengusiran roh jahat. Selain itu, ia juga pergi ke seorang dokter terkenal untuk mengobati penyakitnya dan mendapatkan tindakan penyedotan lemak pada bagian leher. Belakangan ini pun, ia mengonsumsi produk-produk suplemen kesehatan yang mengendalikan kolesterol dalam tubuh seharga lebih dari seratus juta rupiah.

Selain itu, riwayat keluarga pasien ini juga sangat mengejutkan. Sang ayah adalah kepala sekolah di daerah. Ia mengatakan bahwa ayahnya sangat suka mengonsumsi makanan dari daging-dagingan. Bahkan memelihara 6 sampai 7 ekor anjing untuk dikonsumsi dagingnya yang dimasak oleh ibunya. Berbeda dengan anak lain yang biasanya makan akar pohon atau buah-buahan ketika tidak ada makanan, ketika masa remaja, pasien ini tumbuh dengan kebiasaan makan daging yang sudah dimasak itu dengan mencampurkannya terlebih dahulu dengan udang asin ketika merasa lapar saat main di luar rumah, setelah itu pergi bermain di luar kembali.

Ayah pasien ini meninggal pada awal usia 60-an akibat serangan jantung.

Kemudian, ibunya selama tiga puluh tahun lebih menderita diabetes dan juga komplikasi yang diakibatkan diabetes. Kakak lakilaknya juga sudah meninggal ketika usianya memasuki 50 tahun akibat penyakit kanker lambung. Sementara, pasien ini sendiri sudah tiga belas tahun lebih menjalani hidup dengan penuh derita karena penyakit yang tak dapat disembuhkan bernama pemfigus. Selain itu, adik laki-laknya juga sulit melakukan kegiatan dan bersosialisasi dengan normal akibat gangguan kesehatan.

Mendengar ceritanya tersebut, saya merasa, pasien tersebut harus hidup dengan menerapkan pola makan yang benar. Penyakit bernama **pemfigus** yang diderita oleh pasien ini adalah penyakit yang diakibatkan oleh kotoran sisa pencernaan yang menumpuk di dalam tubuh, sehingga untuk dapat mengeluarkan kotoran tersebut dari tubuh, pasien harus dapat mengubah kebiasaan hidup yang selama ini ia jalani. Ia juga harus menggunakan jurnal makan setiap harinya. Selain itu, saya meminta dia untuk mengubah pola makannya secara total dengan tidak mengonsumsi makanan yang mengandung protein hewani: daging, ikan, susu, dan sebagainya, yaitu makanan yang dapat menghasilkan banyak kotoran pada tubuh. Makanan yang saya anjurkan tentu saja nasi yang berasal dari beras cokelat dan juga makanan yang terbuat dari sereal utuh.

Pada awalnya, setelah ia berhenti mengonsumsi obat yang diberikan dokter-dokter sebelumnya, gejala kembali muncul, tetapi kali ini lebih parah. Luka-luka melepuh di seluruh tubuh semakin membesar tidak seperti sebelumnya, dan jika gelembung airnya meletus, maka cairan lukanya akan mengucur membasahi kulit. Ketika luka tersebut sudah mengering, rasanya akan menjadi sangat gatal sehingga membuat pasien tersebut benar-benar tidak dapat tidur. Namun, setelah beberapa hari berlalu, akhirnya luka melepuh pada bagian dada dan punggung sudah tidak muncul lagi dan hanya tersisa pada bagian lengan dan kaki. Kemudian, rasa gatal pun berangsur-angsur dapat berkurang sehingga ia dapat kembali tidur dengan nyenyak.

Setelah lewat tiga minggu sejak kunjungan pertamanya ke rumah sakit kami, pasien tersebut kini terlihat semakin membaik. Akan tetapi, ketika ia makan di luar untuk bersosialisasi dengan banyak orang karena urusan bisnis, keesokan harinya gejala tersebut pun muncul kembali. Setiap hal tersebut terjadi, ia selalu mencatat apa yang ia makan sebelumnya di dalam jurnal makan dan menggaris-bawahi, kemudian makan makanan yang

berasal dari tumbuh-tumbuhan sebagai makanan utama.

Walaupun saat ini gejalanya masih sedikit tersisa, karena ia tidak mengonsumsi sebutir pun produk suplemen kesehatan, tubuhnya mengalami perubahan menjadi lebih baik. Saat ini, ia dapat dengan percaya diri menggunakan baju lengan pendek pada musim panas.

Setelah mengalami perubahan pada tubuhnya, pasien tersebut pun mengajak ibunya, yang sudah sejak lama mengalami komplikasi diabetes, ke rumah sakit kami. Ibu pasien tersebut sempat dijuluki sebagai “rumah sakit berjalan” karena obat yang dikonsumsi sangat banyak. Seperti yang anaknya telah lakukan, sang ibu menghentikan suntikan insulinnya yang menyakitkan, serta berhenti mengonsumsi obat-obatan: obat mata, obat jantung, dan obat saraf. Sekarang, ibu ini bahkan bisa menari dengan teman-temannya.

Sang ibu bilang bahwa ia mengalami keajaiban karena tetap hidup dan tidak melakukan tindakan bunuh diri setelah selama sepuluh tahun lebih divonis menderita pemfigus oleh rumah sakit universitas. Sejatinya, hal tersebut bukanlah sebuah keajaiban.

Tubuh yang sudah lama mengalami kerusakan pun, jika selalu mengonsumsi makanan sehat dan menerapkan pola hidup sehat, bisa dengan cepat kembali pulih dan sehat.

Itu merupakan kekuatan dan keajaiban yang dimiliki tubuh kita.

Penyakit Behcet Membuat Operasi Jantung Berbahaya Berkali Lipat

Suatu hari, saya menerima telepon dari salah seorang teman sekolah dasar. Telah lama ia menjadi imigran di Amerika Serikat. Oleh karena kondisi kesehatannya memburuk, ia kembali ke Korea untuk mendapatkan tindakan pengobatan untuk penyakitnya, yang disebut penyakit Behcet*. Delapan tahun sebelumnya, ia menjalani operasi jantung. Namun, karena bagian yang dioperasi mengalami gangguan, maka ia harus menjalani operasi kembali.

Saya sampaikan untuk datang ke rumah sakit kami jika ia sudah dapat berjalan dan makan sendiri. Satu bulan setelah komunikasi lewat telepon, teman saya dan istrinya mendatangi saya di rumah sakit. Mereka bilang bahwa mereka baru saja keluar dari sebuah rumah sakit.

Gejala yang teman saya alami adalah rasa sakit pada kaki ketika sedikit digerakkan dan kesulitan saat bernapas. Sebelum kembali ke Korea, ia sempat memaksakan diri bermain tenis sebentar, sehingga membuat gejala yang ia alami semakin memburuk dan setiap hari mengalami demam. Walaupun sudah mengonsumsi Tylenol, gejalanya hanya membaik sebentar saja. Ia pun sudah pernah minum obat Teraflu, yaitu obat yang banyak dijual di supermarket, tetapi gejalanya tidak juga membaik, sampai akhirnya ia merasa tidak sanggup lagi, sehingga memutuskan untuk kembali lagi ke Korea.

* Behcet atau Sindrom Behcet adalah salah satu jenis penyakit autoimun yang menyebabkan peradangan kronis pada pembuluh darah.—Peny.

Di pesawat menuju Korea, teman saya itu juga mengalami demam sehingga minum obat. Pada awalnya, obat tersebut dapat menurunkan demam untuk jangka waktu 6 jam, kemudian hanya selama 4 jam, bahkan berikutnya, walaupun sudah minum obat, demam tidak juga turun. Setibanya di Korea, ia langsung menuju ke rumah sakit dan menjalani serangkaian pemeriksaan.

Setelah menjalani pemeriksaan, dokter memberitahukan bahwa ia tidak memiliki pilihan lain selain melakukan operasi lagi. Akan tetapi, karena kondisi tubuhnya yang sedang tidak baik, sampai sekarang ia masih belum dioperasi. Karena itulah, ia menghubungi saya untuk membantu mencari jalan keluar.

Dari riwayat penyakitnya, ternyata ia pernah mengalami minum banyak obat ketika masih kecil karena mengalami gatal-gatal yang parah. Inilah awal

mulanya ia menjalani operasi. Ia pernah berobat ke rumah sakit di sekitar rumahnya ketika batuknya tidak kunjung berhenti dan mengalami demam. Oleh karena belum juga ada perubahan, maka ia menjalani rontgen dada. Namun, ia pun pindah ke rumah sakit yang lebih besar untuk memeriksa kondisinya lebih lanjut karena menurut dokter dan berdasarkan hasil rontgen, ia mengidap **kardiomiopati hipertrofik**.

Sejak mendengar vonis tersebut, ia menjadi mudah sesak napas dan menjadi sulit tidur. Kemudian, karena bagian mulutnya sering mengalami peradangan yang berulang-ulang, maka dari semua hasil pemeriksaan yang sudah dijalani, disimpulkan bahwa ia mengidap penyakit Behcet dan regurgitasi aorta*. Ia pun menjalani tindakan torakotomi**. Sekitar dua minggu setelah dioperasi, tiba-tiba saja ia terbangun pada tengah malam karena dadanya terasa berat dan dari jahitan bekas operasi darah mengalir, bahkan sampai membasahi lantai ruang perawatan, sehingga dilakukan kembali tindakan operasi darurat.

Sejak operasi delapan tahun itulah, ia terus-menerus harus meminum obat setiap hari: antibiotik tiga kali sehari, masing-masing sebutir, Adalat (obat hipertensi), aspirin, imunosupresan, analgesik, dan setengah butir obat hiperlipidemia.

Berdasarkan hal itu, saya menganjurkan untuk mulai mengubah pola makan dengan mengonsumsi beras cokelat dan juga menyuruh dia berhenti makan makanan yang tidak mengandung garam dengan sering menambahkan garam ke dalam nasi dan lauk yang ia makan setiap hari. Selain itu, saya juga menganjurkan untuk makan dengan perlahan-lahan.

* Kebocoran katup jantung.—Peny.

** Operasi untuk membuka dinding dada.—Peny.

Kemudian, saya meminta dia untuk mulai menghentikan konsumsi obat-obatan, dimulai dengan menghentikan konsumsi obat malam. Setelah dua minggu berlalu, wajahnya kembali terlihat segar dan suara napasnya juga tidak lagi terdengar berat. Saat ini, bahkan ia sudah bisa naik gunung dan melakukan kegiatan lain dengan normal karena kondisi kesehatannya sudah pulih.

Hasil pemeriksaan darah teman saya ketika dirawat inap di rumah sakit pertama menunjukkan terdapat gangguan di banyak bagian tubuh. Jumlah cairan hati dan homosistein, yaitu kotoran yang terdapat di dalam darah,

serta level inflamasi (hs-CRP) cenderung tinggi. Sebaliknya, jumlah sel darah merah, sel darah putih, dan hemoglobin (Hb) berada dalam kondisi sangat rendah, sehingga menyebabkan pasien tersebut dinilai sedang mengalami pelemahan imunitas.

Setelah melewati dua minggu pengubahan pola makan, hasil pemeriksaan darah laboratorium menunjukkan jumlah sel darah merah dan sel darah putih mengalami kenaikan dan berada pada tingkat normal. Sebaliknya, cairan hati, homosistein, dan inflamasi yang sebelumnya dalam level tinggi, perlahan-lahan menurun. Kemudian, setelah satu bulan berlalu, jumlah cairan hati dan homosistein dalam darah sudah berada pada level normal. Selanjutnya, pada pemeriksaan yang dilakukan satu setengah bulan setelah pemeriksaan pertama, jumlah hemoglobin yang semula 10,8 telah naik menjadi 11,8, dan kadar hs-CRP yang pada awalnya 2,4 (mg/dl) turun menjadi 1,683 (mg/dl).

Akan tetapi, justru saat berada pada kondisi seperti ini, pasien harus berhati-hati. Biasanya, sebagian besar pasien berusia muda—ketika tubuhnya yang semula sakit mulai terlihat membaik—mereka menjadi terlalu yakin sudah tidak terjadi apa-apa dan memaksakan diri untuk kembali beraktivitas. Padahal, hal tersebut dapat membuat kondisi mereka akan kembali memburuk. Oleh karena itu, sebaiknya tidak banyak melakukan banyak aktivitas terlebih dahulu sampai kondisi tubuh benar-benar sembuh total.

Hari ini, teman saya itu pergi kembali ke rumah sakit tempat ia pernah dioperasi untuk melihat hasil pemeriksaan darah. Ia berkata bahwa hasil pemeriksaan darahnya mengalami perubahan yang sangat baik jika dibandingkan dengan hasil pemeriksaan pertama kali, sehingga ia berkeinginan untuk dioperasi lagi.

Walaupun itu keputusannya sendiri, melihat kondisi kesehatan tubuhnya yang saat ini sudah membaik, saya bertanya-tanya, perlukah dilakukan operasi lagi? Dari lubuk hati yang paling dalam, saya sangat berharap agar teman saya yang sudah berusaha dengan kerasnya sampai tubuhnya akhirnya pulih tidak lagi menjalani operasi.

Meskipun sebenarnya tidak mengenakan, dokter terlihat seperti profesi yang mendapatkan penghasilan dari ketakutan orang-orang. Kepada orang-orang yang merasa takut karena tidak memiliki kepercayaan mengenai kemampuan tubuh untuk memulihkan kondisinya sendiri dan ketakutan akan kematian, saya berharap mereka dapat

terlebih dahulu mencari tahu dan memahami penyebab dari gejala atau ketidaknyamanan pada tubuh mereka, daripada langsung memutuskan untuk mengambil tindakan medis agar gejala tersebut cepat hilang.

Saya sangat menyayangkan dokter yang memutuskan untuk melakukan tindakan operasi sebagai satu-satunya jalan untuk mengobati penyakit yang diderita pasien.

Kolitis Ulseratif, Membuat Berkali-kali ke Toilet

Seorang pasien yang masih muda mengunjungi saya karena keluhan sakit pada bagian pinggang. Ia sudah melakukan pemeriksaan tomografi komputer (*Computerized Tomography/CT*) di sebuah rumah sakit besar karena kondisi pinggangnya belum juga membaik setelah mengalami rasa sakit ketika mengangkat benda berat di tempat kerja.

Sudah sejak dua tahun sebelumnya ia mengonsumsi obat karena penyakit kolitis ulseratif. Karena penyakit ini juga ia dibebaskan dari wajib militer. Ia menganggap bahwa penyakit yang dideritanya merupakan penyakit yang tidak dapat disembuhkan sehingga ia harus mengonsumsi obat-obatan seumur hidupnya.

Setelah mendengar semua ceritanya, saya menyarankan kepada kedua orangtua pasien tersebut agar anaknya dirawat inap. Penyakit **kolitis ulseratif** muncul karena pola hidup sehari-hari, sehingga jika mau berusaha untuk memperbaiki pola hidup, tidak mustahil dapat berhenti dari mengonsumsi obat-obatan.

Lima hari kemudian, pemuda tersebut datang kembali bersama ibunya dan terlihat seperti anak kecil dengan rasa ingin tahu yang besar. Ternyata, sang pemuda mengikuti anjuran saya dan memutuskan untuk mengikuti program yang rumah sakit kami tawarkan. Saat itu juga dia memperlihatkan kepada saya obat-obatan yang jumlahnya sangat banyak, yang selama ini ia konsumsi.

Setelah beberapa hari program berjalan, obat-obatan yang pada awalnya perlu dikonsumsi tiga kali sehari, kini hanya perlu dikonsumsi dua kali sehari. Dengan wajah sedikit khawatir, sang ibu bertanya, bagaimana caranya dapat membuat berhenti mengonsumsi obat, padahal sudah divonis harus mengonsumsi obat seumur hidup. Vonis yang mengatakan bahwa seumur hidup harus mengonsumsi obat-obatan, tak hanya melukai perasaan pemuda itu sendiri, juga perasaan ibunya.

Orang-orang yang mengalami gangguan pada pergerakan usus akibat hipersensitivitas pencernaan atau konstipasi, biasanya wajahnya ditumbuhi **jerawat**. Hal ini terjadi juga pada pasien tersebut. Akan tetapi, setelah mengubah pola makan dengan benar, pertama-tama wajahnya dipenuhi banyak jerawat. Setelah itu, perlahan jerawat menghilang dari wajah bagian atas menuju leher, dan lama-kelamaan wajah menjadi bersih dan bebas jerawat.

Namun, kemudian pasien tersebut mengatakan bahwa muncul ruam

merah pada dada dan punggung bagian atas yang menimbulkan rasa gatal. Saya pun menjelaskan bahwa reaksi seperti ini adalah proses tubuh mengeluarkan kotoran dari dalam tubuh dan akan membaik dengan sendirinya secara perlahan.

Setelah mengikuti program rumah sakit kami sekitar dua minggu, pasien tersebut sudah berhenti mengonsumsi obat dan sudah dapat buang air besar secara lancar sehingga tubuhnya kembali terasa segar. Setiap ia datang ke rumah sakit untuk pemeriksaan rutin, wajahnya menjadi semakin ceria. Pasien itu bercerita pula bahwa ibunya yang sudah membantu, dengan mengubah menu makanan di rumah untuknya. Saat ini, telah mengalami penurunan berat badan dan kepalanya sudah tidak terasa berat lagi, sehingga tubuhnya terasa semakin sehat.

Ketika mereka kembali datang untuk mengetahui hasil pemeriksaan kesehatan pada hari terakhir program, sang ibu sambil tersenyum berkata, "Sekarang, anakku pasti dapat menikah." Melihat ekspresi wajah ibu pasien, saya dapat merasakan betapa menderitanya ibu tersebut selama ini karena mengkhawatirkan kondisi anaknya. Di dunia ini, semua ibu pasti akan merasakan hal yang sama jika berada pada kondisi seperti yang dialami ibu pasien itu. Walaupun awalnya sempat merasa putus asa karena menganggap penyakit yang dialami sang anak tidak dapat disembuhkan, pada akhirnya ibu dan anak tersebut berhenti mengonsumsi obat-obatan dan merasa sangat senang karena tubuhnya kini kembali berstamina.

Sekali lagi, ini menunjukkan

betapa pentingnya memperhatikan makanan yang kita makan setiap hari.

Setelah itu, jumlah pasien yang datang ke rumah sakit kami karena keluhan penyakit kolitis ulseratif semakin bertambah. Tentu saja saya kaget, mengapa penderita penyakit tersebut jumlahnya bisa sebanyak ini. Pada saat saya masih kuliah di Fakultas Kedokteran, penyakit ini tidak diajarkan terlalu mendalam. Mungkin, pada saat itu, penderita penyakit tersebut masih sangat sedikit dan kasusnya jarang ditemui. Akan tetapi, penyakit tersebut saat ini tidak dapat lagi dikatakan sebagai penyakit langka karena jumlah penderitanya meningkat sangat tajam.

Mengapa dapat terjadi? Apakah terjadi karena genetika tubuh kita mengalami perubahan? Sebagian besar rumah sakit yang melakukan

pemeriksaan kesehatan kepada penderita kolitis ulseratif akan selalu mengatakan bahwa penyakit ini muncul karena faktor genetika dan bawaan tubuh, sehingga tidak diketahui apa penyebabnya.

Akan tetapi, meningkatnya jumlah penderita penyakit tersebut saat ini sudah jelas karena adanya keterkaitan dengan apa yang kita makan. Munculnya **inflamasi pada usus** yang merupakan organ penting pada proses pencernaan harus dipandang sebagai reaksi tubuh untuk memulihkan kondisi usus dan jaringan lain pada tubuh yang mengalami gangguan dan kerusakan akibat salah makan. Ini merupakan **cara kerja sistem imun tubuh** kita, bukan penyakit autoimun yang menyerang sel-sel pada usus.

Sel-sel pada usus yang rusak akibat pola makan yang salah yang sudah kita jalani selama ini pada prosesnya akan menimbulkan **reaksi inflamasi** sebagai reaksi untuk memulihkan kembali kondisi sel usus tersebut. Reaksi tersebut dapat menimbulkan pembengkakan dan membuat peredaran darah di sekitarnya lancar, sehingga akan menciptakan rasa nyeri yang sangat tidak nyaman. Itulah sebabnya, biasanya kita akan merasa sakit perut. Pada saat usus mengalami pembengkakan, makanan yang masuk ke tubuh tentu saja akan sulit dicerna, sehingga akan muncul luka di dalamnya dan membuat penderita mengalami berak darah.

Prinsipnya sama seperti ketika kita dengan sengaja membuat luka sehingga darah pada betis keluar untuk menyembuhkan kram pada betis yang dialami tiba-tiba saat berolahraga. Oleh sebab itu, ketika sedang mengalami berak darah, jangan langsung merasa sangat takut dan khawatir. Kita harus selalu mengingat bahwa perubahan yang terjadi pada tubuh kita bukanlah hal yang dapat membunuh kita, melainkan

reaksi tubuh untuk membuat kita tetap hidup.

Nah, ketika sakit perut yang dialami sudah sangat parah, sebaiknya tidak mengonsumsi makanan. Jika pada saat tersebut kita salah makan, maka kondisi luka akan semakin parah dan kemungkinan besar dapat menimbulkan robekan pada usus. Jika pada saat menjalani puasa, rasa sakit pada perut semakin meningkat, maka diperbolehkan kembali untuk makan. Melalui anjuran pola makan seperti ini, para pasien kolitis ulseratif dapat memulihkan kondisi kesehatannya sendiri.

Sekarang ini, terdapat beberapa jenis **gejala penyakit kolitis ulseratif** yang biasanya muncul. Kita dapat melihat perbedaan penderita kolitis ulseratif dengan penderita penyakit lain dari munculnya gejala keracunan

gula yang parah. Sebagian besar gejala yang sering muncul adalah berak darah yang disertai sakit perut dan diare dengan frekuensi rutin. Tetapi, pada orang yang kondisi tubuhnya normal pun, terkadang juga dapat terjangkit diare. Kapan biasanya hal tersebut terjadi? Saya ingat ketika saya pernah mengalami sakit perut dan diare ketika saya salah makan dan mengganti air minum saya. Mengapa pada saat tersebut kita mengalami diare?

Diare menunjukkan bahwa tubuh kita sedang mencuci usus dengan menggunakan air pada tubuh karena kita makan makanan yang salah.

Jika makanan yang tidak seharusnya dimakan tersebut masuk ke dalam tubuh kita, masalah yang lebih besar akan muncul, yaitu usus akan langsung bereaksi dengan membuat munculnya gejala. Yang dilakukan usus kita sama halnya dengan otak, yaitu **langsung memberikan reaksi ketika ada sesuatu yang berbahaya masuk ke dalam tubuh**. Hal itu merupakan cara bagi tubuh untuk dapat terus hidup.

Penjelasan tersebut sejalan dengan cerita para penderita kolitis ulseratif bahwa rasa sakit pada perut dan diare dengan frekuensi rutin yang mereka alami adalah pola makan salah yang biasanya mereka jalani. Khususnya, yang paling utama, adalah **konsumsi gula**. Pasien muda di awal kisah subbab ini, sudah tidak lagi mengalami gejala apa pun dan sudah berhenti total mengonsumsi obat-obatan, serta dapat menjalani kehidupan yang normal.

Ibu pasien muda tersebut, ketika mengetahui bahwa berat badan anaknya naik, selama sepuluh tahun terakhir, selalu menyediakan berbagai jenis buah ketika anaknya pulang bekerja, karena menganggap buah adalah makanan yang baik untuk tubuh. Akan tetapi, setiap setelah makan buah-buahan tersebut, pasien muda itu akan merasa sakit perut, kemudian mengalami diare. Ini menunjukkan bahwa tubuh akan menciptakan reaksi penolakan langsung ketika ada makanan yang tidak baik masuk ke dalam tubuh.

Ketika makan makanan yang mengandung **gula tinggi**, tubuh akan mengalami diare. Bagi sebagian besar orang, tidak mengonsumsi gula pada awalnya adalah hal yang sangat sulit dilakukan. Tubuh pasti akan merasakan adanya kekosongan jika kita tidak mengonsumsi makanan yang dapat dengan cepat memberikan energi bagi tubuh dengan penyerapan yang cepat. Saat tersebut adalah saat yang sulit untuk dapat bertahan. Tubuh

akan kehilangan energi—tidak ada energi untuk berbicara—muncul keringat dingin, kaki serta tangan gemetar, dan sebagainya, yang merupakan gejala **gula darah rendah**. Karena itulah, banyak pasien yang menjalani program rumah sakit kami menyerah karena tidak dapat bertahan.

Akan tetapi, jika masa-masa tersebut telah berhasil dilalui, selanjutnya tubuh akan dapat menciptakan energi baru, serta dapat kembali berolahraga, sehingga tubuh dapat menjadi semakin sehat. Pada saat tersebut, yang paling dibutuhkan adalah **garam**. Orang-orang yang sering mengonsumsi garam dalam jumlah yang cukup, selera rasa di mulutnya akan berubah, serta pencernaannya dapat berjalan lancar, sehingga tubuh memiliki sistem metabolisme energi yang baru.

Salah satu gejala yang sering muncul pada proses pemulihan tubuh penderita kolitis ulseratif adalah **ruam merah gatal pada kulit**. Para penderita kolitis ulseratif banyak yang proses buang air besarnya sudah membaik, kemudian kembali bermasalah, begitu seterusnya. Menurut saya, hal tersebut merupakan proses regenerasi yang disebabkan oleh meningkatnya peredaran darah dan kerja organ tubuh untuk membuang sisa-sisa kandungan obat-obatan yang selama ini dikonsumsi.

Tubuh akan membaik setelah gatal-gatal yang menjalar dari tubuh sampai ke ujung-ujung jari tangan dan kaki muncul. Namun, jika kondisi sudah parah, maka akan muncul luka berair pada kulit. Sulit tidur akibat luka dan gatal tersebut memang membuat menderita, tetapi setelah semua tahap tersebut dilalui, tubuh akan dapat pulih dengan sempurna.

Kepada orang-orang yang merasa tidak kuat menahan rasa gatal, saya jelaskan mengapa gejala tersebut dapat muncul dan meminta mereka untuk bertahan sebentar. Dahulu, orang-orang tersebut tidak akan berusaha bertahan dan mereka akan langsung mengonsumsi obat untuk meredakan gejala. Namun, saat ini mereka justru mengikuti apa yang saya informasikan, yaitu tidak mengonsumsi obat-obatan apa pun dan **mandi dengan air dingin**. Usaha bertahan ini, secara perlahan membuat kulit menjadi bersih dan kondisi mereka pun terlihat semakin membaik.

Penyakit Chron's Sebabkan Pemotongan Usus

Penyakit yang menyerupai kolitis ulseratif yang sudah dijelaskan sebelumnya adalah penyakit Chron's. Namun, ada perbedaan, yaitu **kolitis ulseratif** sebagian besar menimbulkan inflamasi pada bagian kolon sigmoid dan rektum di usus besar, sedangkan **Chron's** menimbulkan inflamasi bagian yang terhubung dengan usus halus. Karena hal itulah, sebagian besar ahli patologi berpendapat bahwa keduanya sama. Mereka menyimpulkan keduanya sama karena keduanya merupakan penyakit yang disebabkan oleh makanan yang dimakan, yang menyebabkan terjadinya **inflamasi pada organ pencernaan**.

Seorang pasien laki-laki yang sudah berusia 70 tahunan, jauh-jauh datang dari daerah Namhae di Provinsi Gyeongsangnam untuk berkonsultasi tentang masalah kesehatannya. Beliau mengatakan bahwa dua belas tahun sebelumnya, ia terserang penyakit dan harus minum obat-obatan, lalu sudah menjalani operasi pemotongan usus dua kali.

Saya lihat obat-obatan yang sampai saat ini masih beliau konsumsi. Ternyata, banyak sekali jenisnya dan salah satunya ada yang mengandung steroid. Obat sebanyak itu harus beliau minum dua kali sehari setiap hari. Namun, karena kondisi kesehatannya belum juga membaik walaupun sudah mengonsumsi obat, beliau memutuskan untuk datang ke rumah sakit kami setelah membaca-baca isi blog saya. Saya terkejut sekali mengetahui beliau yang sudah berusia 70 tahun lebih tersebut mengetahui informasi rumah sakit kami melalui *browsing* di Internet.

Selama berbincang-bincang dengan beliau, saya merasa sangat iba karena beliau sudah menjalani banyak sekali pemeriksaan kesehatan, tetapi tidak pernah mengetahui apa penyebab sebenarnya penyakit yang dideritanya. Setiap hari beliau tidak pernah terlambat meminum obat-obatannya. Oleh karena pada akhirnya gejalanya melemah, beliau pun menjalani operasi pembukaan bagian perut dua kali. Beliau juga mengalami banyak sekali kesulitan melakukan aktivitas sehari-hari karena setelah operasi, gejala artritisnya semakin parah.

Jika mencoba mencari tahu tentang penyakit Chron's di Internet, pasti kita akan menemukan penjelasan yang mengatakan bahwa penyakit tersebut tidak diketahui penyebabnya. Saat masih kuliah kedokteran pun, saya diberi tahu hal yang sama.

Benarkah penyebab penyakit tersebut benar-benar tidak dapat diketahui? Atau, memang tidak ingin mengetahui penyebabnya? Jika pasien

tersebut terus mengonsumsi obat dan menjalani operasi karena gejalanya yang semakin parah, apakah berarti rumah sakit melakukan hal yang jahat?

Akhirnya, saya pun menjelaskan bahwa penyakit yang diidap beliau adalah penyakit **Chron's** yang disebabkan oleh pola makan yang salah. Jika pola makan yang salah tersebut diperbaiki, akan membuat kondisi tubuh kembali normal; jadi, tidak perlu mengonsumsi obat-obatan lagi.

Setelah mendengar penjelasan saya, beliau pun setuju untuk memulai program yang saya anjurkan. Beliau sudah dua kali menjalani operasi sehingga selalu berusaha untuk memperhatikan makanannya; jadi, tidak mengonsumsi makanan yang tidak baik untuk tubuh. Sayangnya, walaupun sudah menjalani dua kali operasi dan memperhatikan makanan yang dimakan, kondisinya tidak kunjung membaik.

Saat ini, beliau merasa sangat putus asa dan kecewa karena rumah sakit yang sering dikunjunginya dalam kurun waktu sepuluh tahun belakangan ini ternyata tidak lagi dapat membantunya sembuh dari penyakit yang dideritanya.

Inflamasi pada organ pencernaan muncul akibat makan makanan yang tidak dapat dicerna oleh tubuh.

Pasien tersebut, ternyata, selama itu telah menjalani diet rendah gula dan banyak mengonsumsi buah-buahan. Setelah program penyembuhan dimulai, beliau mengikuti instruksi untuk mengonsumsi cukup garam dan menghindari makanan yang mengandung banyak gula. Beberapa hari setelah program tersebut dijalankan, wajah beliau yang sebelumnya terlihat pucat, kini terlihat segar dan ceria, dan tubuhnya pun lebih berstamina.

Ketika perut bagian bawah dingin karena usus sedang bermasalah, mengonsumsi zat dengan efek kuat yang dapat membuat kontraksi pada pembuluh darah seperti steroid, pasti akan mendinginkan suhu tubuh. Untuk menaikkan suhu tubuh dan menimbulkan reaksi inflamasi, saya meminta beliau berhenti mengonsumsi steroid dan mulai mengubah pola makannya.

Kemudian, beliau juga mengalami rasa sakit seperti meriang pada bagian bahu dan punggung ketika mandi menggunakan air dingin setiap pagi. Rasa sakit tersebut merupakan sistem kerja tubuh yang terjadi berulang-ulang untuk dapat meningkatkan peredaran darah, sehingga seiring berjalannya waktu, kondisi tubuh akan semakin membaik. Saya pun memintanya untuk

terus melanjutkan program tersebut.

Setelah menjalani program selama kurang lebih satu bulan, feses beliau sudah berbentuk dan rasa sakit menghilang sehingga tubuhnya terlihat lebih bertenaga. Selain itu, obat-obatan yang selama dua belas tahun lebih beliau konsumsi, tentu saja semuanya sudah dibuang.

Rumahnya sangat jauh. Jadi, selama menjalani program di rumah sakit kami, beliau tinggal di rumah anak-anaknya yang berada di daerah sekitar Seoul. Setelah berhasil berhenti mengonsumsi obat dan tubuhnya mulai berstamina, beliau memutuskan untuk kembali ke rumahnya di desa.

Akan tetapi, tiga bulan kemudian, saya mendapat telepon dari pasien tersebut yang mengatakan bahwa dirinya menderita karena setelah lewat tiga bulan, muncul gejala baru. Gejala itu adalah rasa gatal yang banyak dialami oleh pasien penderita penyakit kolitis ulseratif. Setelah berhasil menghentikan kebiasaan mengonsumsi obat-obatan selama ini, peredaran darahnya kembali lancar sehingga membuat kulit terlihat begitu segar. Selama masa perjalanan program di rumah sakit, gejala baru tersebut tidak muncul. Namun, setelah sampai kembali di rumah dan mulai beraktivitas, gejala tersebut muncul sehingga membuat beliau jadi bingung harus berbuat apa untuk mengobatinya.

Saya meminta beliau untuk tidak terlalu khawatir karena hal tersebut sebenarnya merupakan proses detoksifikasi yang dilakukan oleh tubuh. Jadi, walaupun kembali berkunjung ke rumah sakit, saya katakan bahwa semuanya bagus dan tidak ada masalah.

Pada akhirnya, lewat program tersebut, semua obat yang sudah sepuluh tahun lebih dikonsumsi, tidak perlu lagi dikonsumsi dan gejala yang selama ini membuatnya menderita tak lagi muncul.

Dari surat kabar yang pernah saya baca, saat ini banyak rumah sakit besar yang mendirikan pusat layanan untuk memberikan pelayanan penelitian dan pengobatan profesional karena angka pengidap kolitis ulseratif dan penyakit Chron's yang meningkat. Tentu saja, pasien rumah sakit tersebut akan menjadi banyak, bukan? Akan tetapi, jika rumah sakit tersebut tidak dapat menjelaskan penyebab penyakitnya dan hanya memberikan obat-obatan, tentu saja penyakit tersebut akan sulit disembuhkan.

Penyakit ini adalah penyakit yang disebabkan oleh penderita itu sendiri sehingga hanya penderita tersebut yang dapat mengobatinya. Jika dapat mengetahui cara tepat untuk mengobati penyakit tersebut, kita tidak akan

membutuhkan operasi dan mengonsumsi obat-obatan lagi.

Setelah saya mengunggah tulisan mengenai hal tersebut di dalam blog saya, seseorang berkomentar, “Saya khawatir para pasien melakukan tindakan yang salah karena Anda menyampaikan tulisan yang tidak pasti.” Mungkin saja pihak yang ketakutan setelah membaca dan mengikuti tulisan di blog saya bukanlah pasien, melainkan pihakpihak yang menghasilkan uang lewat obat dan operasi.

Seseorang yang divonis menderita penyakit yang tidak dapat disembuhkan sehingga harus mengonsumsi obat seumur hidupnya dapat sembuh dari penyakitnya hanya dengan mengubah pola makannya. Setiap penyakit yang muncul pada tubuh kita, tentu ada penyebabnya. Namun, orang-orang hanya tidak ingin berusaha untuk mengenali penyebab-penyebabnya saja.

Eksem Dishidrotik, Harus Selalu Menggunakan Sarung Tangan?

Penyakit eksem dishidrotik merupakan penyakit yang masih asing bagi sebagian besar orang. Penyakit ini menimbulkan gejala herpetik seperti bentol berair pada kelenjar keringat pada bagian luar jari tangan dan jari kaki yang menimbulkan rasa gatal. Penyakit ini merupakan salah satu penyakit yang dapat membuat penderitanya menderita karena ketika gejalanya sudah parah, kulit akan mengelupas dan cairan luka akan mengalir dari kulit yang mengelupas tersebut.

Jika kita bertanya kepada dokter-dokter di rumah sakit mengapa penyakit tersebut dapat muncul, sebagian besar akan menjawab bahwa mereka tidak mengetahui penyebabnya dan hanya memperkirakan penyakit tersebut merupakan penyakit yang dipicu oleh stres dan faktor keturunan.

Benarkah penyebab penyakit tersebut tidak ada? Jika memang tidak ada penyebabnya, mengapa gejalanya dapat muncul pada tubuh? Apakah hanya untuk mengganggu kegiatan saya saja? Tentu saja tidak seperti itu.

Penyakit-penyakit yang menyerang bagian kulit manusia, termasuk atopi yang muncul sejak masih bayi, saat ini semakin banyak bermunculan. Penyakit serupa pemfigus yang telah dijelaskan pada bagian sebelumnya, memang ada. Namun, gangguan kulit yang sering dialami oleh manusia, seperti **dermatitis seboroik**, atau dikenal sebagai **ketombe**, dipercaya sebagai gangguan yang terjadi pada kelenjar *sebacea*. Selain itu, penyakit yang belakangan ini muncul seperti psoriasis pun ada.

Yang mengherankan, para dokter tidak mengetahui apa sebenarnya penyebab timbulnya penyakit-penyakit kulit tersebut, sehingga membuat sebagian besar dokter hanya memberikan resep obat-obatan yang mengandung **steroid**, yang merupakan vasokonstriktor kuat. Penggunaan steroid memang dapat mengurangi gejalanya untuk sementara waktu. Akan tetapi, kondisi tubuh tidak sepenuhnya pulih, sehingga ketika efek obat sudah hilang, gejalanya akan kembali muncul. Bahkan, gejala yang kembali timbul biasanya akan lebih

* Agen yang menyebabkan penyempitan pembuluh darah.—Peny.

parah dan menyerang bagian yang lebih luas daripada sebelumnya. Jika hal tersebut terjadi, maka obat-obatan yang dioleskan langsung pada kulit, yang diresepkan bersamaan dengan obat yang harus diminum, akan menimbulkan gejala penyakit baru yang disebabkan oleh penggunaan

steroid yang salah dalam jangka waktu panjang.

Masalah paling besar adalah ketika banyak gejala penyakit muncul yang disebabkan oleh **rendahnya suhu tubuh**. Tubuh akan merasa sulit beraktivitas ketika tangan dan kaki terasa kaku dan selalu merasa kedinginan. Jika kondisi semakin buruk, akan berdampak buruk pada fungsi pencernaan, sehingga pada akhirnya dapat memengaruhi fungsi imunitas tubuh.

Karena itulah, para atlet sebenarnya tidak disarankan untuk mengonsumsi apa pun yang mengandung steroid. Apakah alasan utama para atlet harus melewati pemeriksaan obat-obatan melalui tes doping sebelum menghadapi suatu pertandingan? Para atlet berisiko mengalami cedera yang besar dan dapat mengalami rasa nyeri kapan saja, sehingga mereka akan mengonsumsi steroid untuk dapat menghilangkan rasa nyeri tersebut sehingga dapat meningkatkan kondisi tubuh dalam menghadapi pertandingan. Alasan utama konsumsi obat-obatan mengandung steroid dilarang bagi para atlet adalah demi melindungi para atlet itu sendiri. Sekali mengonsumsi obat-obatan tersebut, maka harus terus-menerus mengonsumsinya. Jika hal tersebut terjadi, maka para atlet akan mengalami gangguan kesehatan dan pada akhirnya akan mengalami kondisi tidak dapat melakukan aktivitas sebagai atlet secara total. Itulah sebabnya obat-obatan mengandung steroid sangat berbahaya bagi para atlet.

Akan tetapi, banyak pasien yang justru mendapatkan resep obat-obatan mengandung steroid dari rumah sakit karena dokterdokter di rumah sakit tersebut menganggap penyakit kulit tersebut tidak diketahui penyebabnya. Saya pernah mendengar sebuah berita tentang adanya rumah sakit yang memberikan tindakan pengobatan berupa injeksi kepada pasien terutama penderita artritis yang sudah sulit menggerakkan tubuhnya, dan setelah diinjeksi, rasa sakit yang dirasakan pasien tersebut tak lama langsung hilang. Masyarakat yang mendengar cerita tersebut pun berbondong-bondong datang ke rumah sakit itu sehingga ruang tunggu rumah sakit tersebut hampir setiap hari selalu penuh.

Benarkah metode tersebut dapat membuat pasien sembuh total? Dari sisi pasien, memang rasa sakit itu langsung tidak dirasakan lagi. Namun, sebenarnya, tubuh kita akan menciptakan rasa sakit yang lebih hebat dibandingkan yang dirasakan sebelumnya sebagai proses alami tubuh untuk bertahan hidup. Sehingga, ketika rasa sakit yang lebih hebat datang, pada akhirnya pasien harus mendapatkan tindakan operasi pada bagian

persendiannya.

Seorang pasien pria berusia 50 tahunan awal datang. Sejak dua tahun sebelumnya, pada salah satu jari tangannya timbul bentol berair dan sangat gatal. Ia sudah pergi ke dokter kulit dan mengoleskan salep serta meminum obat yang diberikan dokter tersebut, tetapi bentol berair itu justru semakin menjalar dan sekarang bahkan sudah memenuhi tangan kanannya sehingga rasa gatalnya sudah sangat mengganggu. Karena sudah berkali-kali timbul bentol berair dan mengalami pengelupasan kulit, tangannya berubah menjadi seperti tangan mayat karena warnanya sudah menjadi gelap. Kondisi tangannya yang seperti itu membuat dia harus memakai sarung tangan setiap kali ke luar rumah.

Selain itu, obat kulit yang ia minum membuat dia menjadi susah tidur. Untuk mengatasi kurang tidur, dia pun kembali mengunjungi klinik dan meminum obat yang diberikan klinik tersebut.

Saat rasa gatal yang tak tertahankan pada tangannya muncul, ia akan menggaruknya sampai luka dan mengeluarkan darah. Katanya, ia merasa lebih baik jika sudah menggaruk gatalnya sampai terluka. Bisa dibayangkan bagaimana menderitanya ia karena rasa gatal itu.

Saat ini, pasien tersebut sudah pindah ke suatu desa dan menjalankan usaha pertanian. Namun, sebelumnya, ia menjalankan suatu bisnis dan tinggal di kota. Setelah mempelajari pola makannya, saya tahu bahwa ia sangat menyukai makanan ringan instan, serta sering mengonsumsi makanan-makanan manis: roti cokelat, *tteokbokki* (kue beras Korea), dan sebagainya. Dan yang paling membuat saya terkejut, ia sangat suka menuangkan susu ke dalam semangkuk nasi putih.

Mendengar semua ceritanya, membuat saya menarik kesimpulan bahwa penyakit yang ia derita disebabkan oleh pola makan yang ia jalani selama ini. Jadi, mulai sekarang, ia harus dapat memperbaiki pola makannya yang buruk tersebut. Saya meminta dia untuk menganggap reaksi yang terjadi setelah ia berhenti minum obat, yaitu bentol berair yang semakin melebar dan cairan lukanya semakin banyak, sebagai proses yang harus dilewati untuk dapat memulihkan kondisi kesehatan seperti semula, dan setelahnya tubuh akan semakin membaik.

Setelah satu bulan berhenti meminum obat dan menjalankan pola hidup sehat, pasien tersebut dapat tidur dengan nyenyak, bahkan dapat tidur lebih dari empat jam tanpa terbangun sekali pun. Selain itu, bagian kulit yang terdapat bekas luka juga kembali beregenerasi dan luka-lukanya sudah

sembuh.

Kemudian, setelah dua bulan berlalu, berat tubuhnya pun sudah turun 10 kg. Saat datang kembali menemui saya, ia memakai celana jins dan terlihat seperti muda kembali. Melihat tangannya yang sudah bersih dari luka, terasa seperti sebuah keajaiban. Namun, sejatinya, itu bukanlah keajaiban.

Kita akan merasa menderita dengan penyakit yang timbul akibat ketidaktahuan apa yang salah pada pola hidup kita. Namun, ketika kita sudah dapat memahami penyebab timbulnya penyakit tersebut, saya percaya,

tidak akan ada penyakit yang tidak dapat disembuhkan.

Saya pernah terkejut melihat pertanyaan yang dikirimkan se-orang pembaca di blog saya. Pembaca tersebut berkata bahwa ia pernah mendengar larangan mengonsumsi nasi dari beras cokelat ketika jari-jari kaki mengalami eksem dishidrotik. Entah siapa yang mengatakan hal tersebut, tetapi makanan yang cocok dengan seseorang tidak dapat dilihat dari penyakit yang diidapnya. Saya sering mendengar opini tentang makanan yang baik untuk paru-paru, makanan yang baik untuk hati, makanan yang baik untuk usus, dan sebagainya. Namun, saya tidak pernah memberikan pernyataan demikian. Kecuali, pernyataan mengenai makanan yang dapat membuat tubuh semakin sehat.

Tubuh kita bukan sebuah mesin yang terdiri dari banyak komponen, melainkan satu kesatuan yang saling berhubungan dari ujung rambut hingga ujung kaki. Selain itu, tubuh kita merupakan kesatuan utuh yang terdiri dari fisik dan psikis. Karena itulah, kita harus mengonsumsi makanan yang sehat dan tepat agar ketika tubuh diserang penyakit, kondisi kesehatan dapat kembali normal.

Lupus yang Membuat Sekujur Tubuh Sakit

Suatu hari, seorang ibu dan putrinya yang berasal dari daerah Gwangju, Provinsi Jeolla, datang menemui saya karena keluhan penyakit lupus yang diderita sang anak. Awalnya, sang anak tidak langsung divonis menderita lupus. Anak itu sudah sekian lama mengalami gangguan pencernaan akut sehingga beberapa kali mondar-mandir ke rumah sakit dan menjadi sulit beristirahat karena batuk yang juga semakin parah.

Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa ia mengalami pneumonia interstitial (*bronchitis*). Namun, ia merasa bahwa penyakitnya adalah lupus karena ibunya yang memiliki gejala yang sama divonis menyandang lupus.

Sang ibu mengatakan bahwa kondisi tubuhnya terasa lelah sejak lama. Tidak ada satu pun bagian tubuhnya yang tidak sakit, sehingga sudah sejak lama ia harus mengonsumsi obat-obatan. Gejala xeroftalmia* dan xerostomia** yang sering dialami sang ibu, juga membuatnya divonis menyandang sindrom Sjögren (kelainan autoimun, yaitu ketika sel imun menyerang dan menghancurkan kelenjar eksokrin yang memproduksi air mata dan liur). Selain itu, ia juga divonis menderita sindrom Raynaud (sebuah kondisi ketika pembuluh-pembuluh nadi terkecil yang membawa darah ke ujung-ujung jari tangan atau kaki terhambat dan menyebabkan kejang urat atau *spasm* ketika terpapar kondisi dingin atau sebuah gangguan emosional), karena jika di udara dingin, jari-jari tangannya akan berubah menjadi pucat.

Akan tetapi, sudah tiga tahun lebih setelah divonis dan meminum obat yang diberikan dokter, tetap tidak ada perubahan yang ia alami dan rasa sakitnya masih juga muncul. Karena itulah sang ibu memutuskan untuk mendatangi rumah sakit kami bersama sang anak.

* Gangguan pada mata, termasuk terjadinya kelainan anatomi bola mata dan gangguan fungsi retina. Biasanya terjadi akibat kekurangan vitamin A.—Peny.

** Gejala berupa mulut kering akibat produksi kelenjar ludah yang berkurang.—Peny.

Lupus disebut juga Sistemik Lupus Erytematosus (SLE). Pada tubuh penderitanya, muncul tanda kemerahan di sekujur tubuh. Saat kondisi sudah semakin buruk, dapat menimbulkan reaksi inflamasi pada bagian organ dalam tubuh. Ketika sudah menimbulkan gangguan pada organ pencernaan, dapat menimbulkan perasaan seperti terbakar di dalam perut dan rasa sakit, serta sering menimbulkan gejala berupa artritis. Penyakit ini juga menimbulkan rasa sakit dan nyeri pada bagian sendi sehingga membuat

penderitanya sulit tidur nyenyak pada malam hari. Ketika kondisi sudah semakin parah, ginjal pun akan mengalami kerusakan dan pasien akan mengalami gagal ginjal dan harus melakukan dialisis ginjal (cuci darah).

Sampai saat ini, metode pengobatan yang diketahui untuk penyakit lupus adalah konsumsi obat-obatan mengandung steroid. Penyakit lupus dikenal sebagai salah satu penyakit yang tidak dapat disembuhkan. Satu-satunya jalan adalah hanya dengan menjaga kondisi agar penyakit tersebut tidak memburuk.

Jika melihat gejalanya satu per satu, saya dapat mengetahui bahwa gejala-gejala tersebut berkaitan erat dengan peredaran darah. Seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya bahwa tubuh kita menciptakan inflamasi sebagai bentuk usaha tubuh untuk memulihkan kondisi salah satu bagiannya yang mengalami kerusakan atau gangguan, melalui peningkatan peredaran darah. Orang-orang yang mengidap penyakit seperti ini memiliki ciri khas, yaitu suhu tubuhnya rendah. Gejala yang muncul pada tubuh sebenarnya merupakan akibat dari peredaran darah yang tidak mengalir dengan lancar ke seluruh tubuh karena tubuh gagal mempertahankan suhu normalnya.

Akan tetapi, masih banyak dokter yang memandang penyakit ini disebabkan oleh gangguan pada autoimun, sehingga mereka memberikan obat-obatan mengandung steroid dan juga imunosupresan, dengan tujuan gejalanya tidak semakin buruk. Namun, metode pemberian obat-obatan tersebut sebenarnya bukan metode penyembuhan, melainkan sebagai tindakan merusak kualitas hidup.

Di Korea, ada seorang penulis terkenal bernama Choi Yun Hee yang mengakhiri hidupnya sendiri karena tidak sanggup menanggung penderitaan yang disebabkan oleh penyakit lupus. Pilihan untuk mengakhiri hidup karena lupus merupakan hal yang sangat tragis. Tindakan ini dilakukan akibat penderita tidak mengetahui penyebab penyakitnya, sehingga sampai akhir hidupnya harus mengonsumsi obat-obatan yang diberikan dokter.

Saya pun menanyakan kepada ibu dan anak perempuan itu bagaimana pola makan mereka berdua. Mereka mengatakan bahwa keduanya sangat menyukai buah-buahan, bahkan mereka dapat makan buah dalam jumlah banyak sebagai pengganti makanan utama. Anak perempuannya memiliki kondisi tubuh yang tidak sehat dan pencernaan yang kurang baik, sehingga setiap pagi ia sarapan buah-buahan dan siangya makan nasi putih, kemudian malam harinya setelah pulang kerja, makan di restoran Italia atau di rumah makan lain bersama rekan kerjanya. Sedangkan ibunya, dalam

sehari, jumlah nasi yang dimakan tidak lebih dari satu mangkuk, dan sebagai gantinya ia makan buah-buahan, ubi, atau *tteokbokki* (kue beras Korea), dan sejenisnya.

Orang-orang yang menyukai buah-buahan sebagian besar menyukai makanan dengan rasa manis dan kurang mengunyah ketika makan. Mereka tidak menyukai makanan yang memiliki tekstur keras sehingga akan lebih sering memilih makanan olahan. Setelah saya memberikan informasi mengenai pola hidup yang dapat menyebabkan timbulnya penyakit, kami sepakat untuk memulai program. Akan tetapi, karena jarak rumah keduanya dan rumah sakit sangat jauh, maka ibu dan anak tersebut hanya perlu datang seminggu sekali ke rumah sakit kami.

Hal yang pertama kali saya jelaskan kepada mereka adalah mengenai konsumsi nasi. Kita makan nasi setiap hari. Namun, jika kita dengan saksama memperhatikan orang-orang yang mengidap penyakit, dapat diketahui bahwa mereka mengonsumsi nasi dengan jumlah yang benar-benar sedikit atau benar-benar tidak memakannya sama sekali. Setiap hari, kita makan nasi, tetapi karena tubuh tidak dapat mencernanya, maka kita akan memilih makanan lain. Jika tubuh kita mencerna nasi, kita tidak perlu alasan lagi untuk memakan makanan lain karena stamina tubuh sudah terpenuhi.

Karena itulah, untuk melatih keduanya agar dapat makan dan mengunyah nasi dari beras cokelat dengan perlahan, pertama-tama saya meminta mereka untuk makan makanan kering, seperti sereal yang digoreng dengan sedikit minyak. Karena nasi dari beras cokelat memiliki kadar air lebih sedikit, maka mereka perlu mengunyahnya sampai beberapa kali.

Makanan yang dikunyah bercampur dengan air ludah, akan mudah dicerna oleh tubuh.

Jika semua makanan yang dimakan tidak melalui proses pengunyahan dan bercampur dengan ludah, maka apa yang ditelan oleh mulut akan keluar dengan bentuk seperti semula, dan itu merupakan bukti bahwa tidak ada yang dapat dicerna sama sekali.

Banyak orang yang sedang kehilangan selera makan memilih untuk memakan bubur, atau makanan lain yang mengandung banyak air. Akan tetapi, jika kita sudah terbiasa memakan makanan yang tidak bercampur dengan air ludah, lama-kelamaan organ pencernaan akan mengalami

kerusakan.

Jika kita sudah terbiasa makan nasi dengan mengunyahnya perlahan sambil mengonsumsi garam dengan jumlah cukup, rasa garam akan dapat kita nikmati. Orang-orang yang menyukai makanan manis dan bertekstur lembut, ketika diminta makan garam, akan langsung bereaksi, “Ah, asin!” dan memuntahkannya. Akan tetapi, jika kita sudah mengenal rasa garam, maka akan terasa enak di mulut.

Menurut saya, orang-orang yang dapat menikmati garam dapat lebih cepat memulihkan kondisi kesehatannya daripada yang lain. Karena, orang-orang yang dapat menikmati rasa garam biasanya dapat dengan cepat berhenti mengonsumsi makanan yang manis sehingga dibandingkan dengan yang lain akan dapat lebih cepat sembuh dari penyakit.

Kembali ke kedua pasien. Setelah sang anak berhenti mengonsumsi obat dan mengubah pola makannya, wajah dan tangannya dipenuhi luka. Jika muncul edema seperti ini, mungkin orang menganggapnya sebagai akibat dari kondisi ginjal yang memburuk. Namun, ketika bagian tubuh mengalami ketidaklancaran peredaran darah pun, inflamasi juga dapat timbul. Setelah inflamasi berkurang dan menghilang, kemudian penderita sembuh total, itulah fenomena fisik tubuh kita. Tubuhnya semula dipenuhi oleh banyak ruam dan luka. Seiring berjalannya waktu, luka-luka tersebut hilang dan tubuhnya kembali normal seperti semula. Kemudian, berbeda dengan dahulu ketika mengalami konstipasi akut, saat ini mereka dapat buang air besar dengan lancar dan pencernaannya pun kembali lancar sehingga saat ini tubuhnya lebih berstamina dan bersemangat, serta wajahnya dipenuhi senyum.

Penyakit ini terlihat seperti penyakit yang dapat menimbulkan masalah besar lain jika penderitanya tidak mengonsumsi obat. Namun,

penyakit yang kita ciptakan harus dapat disembuhkan oleh diri kita sendiri.

Jika kita memahami prinsip itu, maka bagi kita tidak ada penyakit yang tidak dapat disembuhkan. Lewat kesempatan ini pula, saya ingin menganjurkan kepada orang-orang yang menderita hidupnya karena penyakit seperti lupus. Jika Anda mengalami kesulitan untuk berhenti mengonsumsi obat secara total, mengubah pola makan sambil mengurangi obat secara perlahan pun tidak apa-apa. Jika kita dapat mengerti bahwa konsumsi obat

tidak akan dapat menyembuhkan penyakit pada tubuh, saya harap Anda dapat berusaha untuk dapat menyembuhkan penyakit itu sendiri.[]



5

Mengobati Gejala yang Sering Muncul

Penyakit Flu yang Sering Menyerang

Setiap memberikan kuliah umum atau mengobati pasien, saya selalu mengajarkan untuk menjaga kesehatan tubuh masing-masing dan tidak bergantung pada obat-obatan karena tubuh kita tidak membutuhkan sebutir obat pun untuk sehat.

Penyakit yang sering menyerang manusia dan obatnya sering dicari di apotek dan rumah sakit adalah **flu**. Saat ini, orang-orang tidak memerlukan resep dari dokter hanya untuk mendapatkan obat flu. Mereka dapat membelinya tidak hanya di apotek, juga di tokotoko kelontong. Flu adalah penyakit yang sering menyerang banyak orang, tetapi saya

sangat menganjurkan untuk tidak mengonsumsi obat flu walaupun

hanya satu butir.

Jika dapat memahami bahwa flu merupakan suatu reaksi tubuh terhadap sesuatu, maka kita tidak akan perlu mengonsumsi obat flu apa pun.

Kapan biasanya flu muncul? Flu biasanya mulai muncul ketika kita keluar ke tempat dingin pada saat cuaca sedang dingin, kemudian masuk ke tempat yang hangat. Ketika berada di tempat yang dingin, tangan dan kaki akan gemetar karena kedinginan. Rasa kedinginan tersebut membuat peredaran darah tidak lancar. Sehingga, untuk membuat peredaran darah menjadi kembali lancar, tubuh akan **menggigil** kedinginan sebagai reaksi untuk meningkatkan suhu tubuh dengan menggerakkan otot-otot tubuh. Ketika kita kedinginan, kemudian masuk ke tempat yang hangat, suhu tubuh dengan sendirinya akan naik untuk memperlancar peredaran darah.

Saat suhu tubuh naik, tubuh menjadi hangat atau panas. Namun, apa yang dirasakan? Apakah kita akan merasa kepanasan? Ataupun merasa kedinginan? Walaupun tubuh menjadi hangat atau panas, kita akan merasa kedinginan, sehingga biasanya mencari tempat yang hangat atau berusaha menghangatkan diri. Proses inilah yang menyebabkan ketika demam, kita malah akan tidur dengan berselimut tebal yang menutupi seluruh tubuh.

Setelah demam turun, kita akan merasakan sebaliknya. Ketika tubuh sudah kembali normal, maka kita akan merasa panas dan gerah sehingga keringat akan mengucur dan akan langsung membuka selimut yang menutupi tubuh. Ketika tubuh **menggigil saat demam**, sebenarnya itu merupakan proses yang dibuat oleh tubuh untuk dapat menaikkan suhu tubuh sehingga pembuluh darah dapat terbuka lebar dan peredaran darah dapat kembali lancar.

Pada saat demam, biasanya kita juga akan merasakan nyeri. **Demam dan rasa nyeri** tersebut merupakan usaha tubuh untuk melancarkan peredaran darah dalam tubuh. Dengan begitu, bagian tubuh yang selama ini kurang mendapat aliran darah akan mendapatkan aliran darah yang cukup.

Sebagian besar pasien yang datang ke rumah sakit kami, khususnya pasien yang mengidap penyakit kanker, suhu tubuhnya rendah. Ketika tubuh sedang berusaha memulihkan staminanya, pasien-pasien tersebut pasti akan merasakan gejala penyakit. Mereka akan merasakan flu dan tubuh menggigil.

Penyebabnya adalah suhu tubuh yang meningkat. Gejala tersebut muncul karena tubuh yang biasanya berada pada kondisi suhu rendah, naik menjadi suhu normal, sehingga kita merasa seolah terkena demam dan

badan pun menggigil. Para pasien yang datang karena keluhan tersebut merasa sangat menderita dan rasanya seperti hampir mati. Sebaliknya, saya justru bertepuk tangan sambil mengucapkan selamat. Orang-orang yang belum memahami reaksi yang terjadi pada tubuhnya, mungkin akan marah dan mengatakan saya konyol. Akan tetapi, memang seperti itulah cara tubuh memulihkan kondisinya seperti semula, yaitu dengan menciptakan gejala yang membuat tubuh tidak nyaman. Untuk dapat memulihkan bagian tubuh yang mengalami gangguan **peredaran darah harus dalam kondisi lancar**.

Jika peredaran darah terus lancar, maka penyakit kanker sekalipun akan dapat diobati.

Alasan tubuh mengalami flu adalah tubuh kita harus mengeluarkan zat-zat buangan. Prosesnya akan diawali dengan munculnya demam dan tubuh menggigil. Kemudian, dari hidung akan keluar cairan lendir/ingus dan disertai batuk. Sebenarnya, mengapa **ingus dan dahak** muncul ketika terserang flu? Ingus merupakan reaksi yang diciptakan mukosa hidung. Pada awalnya, warnanya akan bening, la-ma-kelamaan akan berubah menjadi kuning. Ingus berwarna kuning muncul pada saat flu mulai membaik. Ingus sebenarnya merupakan cairan inflamasi yang muncul karena sel-sel antibodi pada tubuh sedang bertarung.

Ketika flu, paru-paru dipenuhi kotoran berupa dahak. Untuk mengeluarkan dahak tersebut, tubuh akan bereaksi dengan menciptakan **batuk**. Ketika mengalami batuk, beberapa hal kita sadari, salah satunya adalah saat kita berada di tempat dengan udara yang dingin, paru-paru akan membesar dan produksi dahak lebih banyak daripada biasanya sehingga membuat batuk semakin parah. Akan tetapi, jika batuk dirasa sangat mengganggu, bolehkah minum obat untuk meredakannya?

Jika kita minum obat batuk, tubuh akan kehilangan kesempatan untuk membersihkan organ-organnya.

Kita harus memahami bahwa minum obat penurun panas dan obat analgesik pada saat demam dan menggigil justru tidak baik bagi proses pemulihan tubuh.

Setiap saya menjelaskan hal tersebut, banyak orangtua yang kembali bertanya apakah demam yang menyerang anak-anak bukan merupakan

sesuatu yang berbahaya. Ketika terserang demam, anak-anak dapat juga mengalami **kram**. Ini dapat terjadi karena anak-anak memiliki jumlah cairan tubuh yang lebih sedikit jika dibandingkan dengan orang dewasa. Dalam tubuhnya, orang dewasa memiliki jumlah cairan tubuh 70%, sedangkan anak-anak hanya 50%. Jika cairan tubuh hilang saat demam, maka jumlah darah akan berkurang sehingga membuat aliran darah ke otak akan berkurang pula. Jika aliran darah ke otak berkurang, tubuh akan memusatkan aliran darah dari seluruh bagian tubuh menuju kepala untuk meningkatkan aliran darah ke otak.

Karena peredaran darah terpusat pada bagian kepala, maka aliran darah pada bagian tubuh lain seperti tangan dan kaki akan berkurang dan membuatnya menjadi dingin, sehingga tubuh akan menggigil. Itulah sebabnya, ketika seseorang terserang **demam**, ia akan merasakan **kram** pada kaki dan tangannya. Demam pada anak-anak bukanlah sesuatu yang berbahaya. Demam merupakan proses tubuh meninggikan daya tahan tubuh dengan mengeluarkan panas. Oleh karena itu,

berusaha menurunkan panas dengan cepat akan menjadi sesuatu yang berbahaya.

Sebenarnya, pada saat flu mewabah, penyebab utama banyaknya anak-anak meninggal di ruang gawat darurat adalah pemberian obat penurun demam yang berlebihan karena ketidakpahaman cara kerja tubuh. Tingginya angka kematian pada saat itu bukan karena virus, melainkan disebabkan oleh keracunan akut karena pemberian obat-obatan yang justru menghambat kinerja tubuh yang sedang berusaha menaikkan daya tahannya.

Ketika anak mengalami **demam tinggi**, cukup dijaga saja agar ia tidak mengalami dehidrasi karena tubuh membuat suhunya menjadi tinggi bukan untuk membunuh kita. Kalau begitu, bagaimanakah caranya menjaga tubuh agar tidak mengalami dehidrasi saat demam tinggi? Walaupun memberikan minum yang cukup adalah solusi terbaik, kenyataannya tidak sedikit anak yang berada pada kondisi tidak dapat minum air. Jika anak mengalami kesulitan minum, jangan memaksanya untuk minum, tetapi beri dia **garam** secukupnya untuk dikunyah.

Garam akan menjaga cairan tubuh agar tidak cepat hilang sehingga dapat mencegah tubuh mengalami dehidrasi. Namun, banyak sekali ibu yang tidak mengetahui hal tersebut sehingga mereka malah akan membangunkan

anaknya yang sedang tertidur nyenyak pada saat demam hanya untuk menyuruh mereka minum obat. Sebenarnya, ini tidak perlu dilakukan. Ketika anak beristirahat dengan cukup pada saat demam, kondisinya dapat membaik tanpa perlu minum obat. Dengan proses seperti itulah tubuh dapat meningkatkan daya tahannya.

Saat ini, ketika terjadi suatu kondisi yang tidak biasa pada anak-anak, orangtua biasanya akan langsung membawa anak-anaknya ke dokter anak, dokter THT, atau klinik pengobatan alternatif dan membuat mereka hidup dengan meminum obat-obatan sepanjang tahun. Jika demikian, apakah anak-anak dapat tumbuh dengan sehat?

Efek dari konsumsi obat tersebut akan muncul seiring anak tumbuh. Pernah ada artikel surat kabar tentang para remaja yang kehilangan kesempatan meningkatkan daya tahan tubuhnya pada saat anak-anak karena paradoks kesehatan. Pada saat dewasa, para remaja itu akan lebih mudah terserang penyakit. Surat kabar lain juga pernah memuat berita mengenai pemberian antibiotik tanpa pertimbangan yang dapat menyebabkan penyakit seperti kolitis ulseratif dan penyakit Chron's di kemudian hari.

Gejala flu adalah cara tubuh berusaha untuk mengeluarkan zat-zat buangan dan kotoran dari dalam tubuh itu sendiri.

Jadi, jangan minum obat flu walaupun hanya sebutir. Jika kita mengonsumsi obat, gejala yang membuat ketidaknyamanan tersebut memang dapat berkurang sementara waktu. Namun, karena zat-zat yang seharusnya dibuang tidak dapat keluar dari tubuh sepenuhnya, maka untuk jangka waktu yang panjang, penyakit lain akan muncul. Bahkan di Eropa, pernah ada yang coba memasukkan virus ke dalam tubuh seorang pasien penderita kanker agar ia mengalami flu, tetapi tidak berhasil. Itu karena tubuh tidak lagi memiliki stamina untuk menimbulkan gejala flu.

Manusia di dunia ini pasti pernah mengalami flu. Flu muncul bukan untuk membuat manusia terganggu dan menderita, melainkan bentuk usaha tubuh untuk bertahan hidup lewat pembersihan organ dalam tubuh. Sebenarnya, orang-orang yang sudah berhasil melewati flu, tubuhnya akan terasa jauh lebih baik daripada sebelumnya. Cobalah lakukan apa yang saya sarankan.

Nokturia yang Membuat Bolak-balik ke Toilet Malam Hari

Sebuah artikel memberitakan bahwa 8 dari 10 pria Korea mengalami buang air kecil pada tengah malam. Ini dipandang sebagai gejala yang muncul karena faktor usia. Namun, terbangun dari tidur untuk buang air kecil tidaklah normal. Lebih jelasnya lagi, orang-orang yang mengalami masalah pada kesehatannya sering mengalami nokturia.

Saya menanyai pasien-pasien saya apakah mereka pernah buang air kecil pada malam hari. Ternyata, sebagian besar pernah mengalaminya. Dan, yang mengejutkan saya adalah yang mengalami hal tersebut bukan hanya pasien berusia lanjut, juga terjadi pada usia muda. Bahkan, di antara orang-orang berusia lanjut yang mengalami nokturia, ada yang pernah mengalami buang air kecil tujuh hingga delapan kali semalaman. Jika dalam satu hari kita menghabiskan waktu 6-7 jam untuk tidur malam, berarti orang-orang tersebut hampir satu jam sekali terbangun untuk buang air kecil. Apakah mereka dapat tidur dengan cukup? Tentu saja tidak. Ketika bangun tidur pada pagi hari, mereka pasti merasa kepalanya menjadi berat dan tubuhnya terasa lelah.

Setelah beraktivitas sejak pagi hingga sore hari, stamina tubuh pasti mengalami penurunan. Kondisi tubuh akan kembali pulih dan kita akan dapat beraktivitas kembali keesokan harinya setelah tidur pada malam harinya. Akan tetapi, jika tubuh tidak dapat tidur dengan waktu yang cukup karena berkali-kali terbangun untuk buang air kecil, reaksi pemulihan oleh tubuh tidak dapat berfungsi. Kita

harus dapat tidur malam dalam waktu yang cukup

agar tubuh bisa memulihkan bagian-bagiannya yang mengalami kerusakan sehingga keesokan harinya saat bangun pagi, tubuh terasa segar. Jika proses pemulihan kondisi tersebut tidak dapat berjalan dengan baik, kita akan merasa sangat berat membuka mata dan merasa sangat lelah. Akhirnya, penyakit-penyakit akan mudah masuk ke tubuh.

Contohnya, saat ini orang-orang yang ketika masih muda tidur terlalu larut, banyak yang terserang diabetes. Jika pada malam hari mengalami kurang tidur, kita akan cenderung mengonsumsi makanan dan minuman yang mengandung gula untuk dapat mengatasi rasa lelah akut dan meningkatkan konsentrasi. Dan ketika diabetes sudah muncul, tubuh tidak akan dapat tidur dengan nyenyak karena sering terbangun untuk buang air kecil. Begitulah lingkaran setan itu akan terus berulang. Itu sebabnya, saya

memberitahukan kepada semua pasien yang berkunjung ke rumah sakit kami untuk tidak terbangun sekali pun pada saat tidur malam. Karena hal tersebut merupakan indikator utama proses penyembuhan penyakit.

Kalau begitu, apa yang harus dilakukan untuk dapat terbebas dari nokturia? Sesuatu yang pernah dilakukan oleh nenek moyang di Korea bisa jadi petunjuknya. Jika anak-anak mengompol di kasur saat tidur malam hari, orangtua pasti akan memerintahkan untuk menggunakan penutup kepala, kemudian pergi ke rumah tetangga untuk minta garam. Mengapa harus garam?

Karena, inti mengatasi nokturia ada pada garam. Untuk mencegah suhu tubuh menjadi dingin sepanjang malam karena terlalu banyak air di dalam tubuh, bangun orang yang tidur tersebut dan minta ia mengurangi jumlah cairan dengan buang air kecil di kamar mandi. Setelah itu, jika orang tersebut diberi garam secukupnya, maka cairan tubuh akan terjaga keseimbangannya sehingga nokturia dapat diatasi.

Banyak sekali orang yang salah paham dengan berpikir bahwa jika terserang nokturia, maka harus mengurangi dan bahkan menghindari konsumsi garam. Jika pada saat malam musim dingin kita makan banyak buah-buahan yang mengandung banyak air, maka kemungkinan mengalami nokturia akan menjadi lebih besar daripada biasanya. Pada musim panas yang udaranya menyengat, makan buah-buahan yang banyak mengandung air seperti semangka tidak masalah, tetapi pada saat musim dingin, hindari mengonsumsi buahbuahan tersebut karena dapat membuat suhu tubuh menurun.

Kemudian, entah siapa awalnya yang menyatakan bahwa minum air minimal 2 liter per hari baik bagi kesehatan. Sayangnya, pendapat tersebut telah membuat banyak orang selalu membawa-bawa botol minum ke mana pun mereka pergi seperti sedang melakukan perjalanan jauh. Akan tetapi, jika minum air dengan jumlah berlebihan, tubuh akan selalu dingin dan akan selalu terbangun dari tidur beberapa kali untuk menjaga suhu tubuh.

Seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya, 70% tubuh manusia terdiri dari cairan. Namun, cairan itu sebenarnya adalah yang terkandung pada sel-sel yang menyusun tubuh. Jika air tidak dapat masuk ke dalam sel-sel tersebut dan hanya memenuhi di sekitarnya, maka kita akan terus merasa haus walaupun sudah minum banyak air. Faktanya, di dalam sel-sel tubuh tidak ada air. Oleh sebab itu, untuk menjaga agar peredaran darah tetap lancar dan suhu tubuh tidak turun, maka tubuh harus mengeluarkan air-air

tersebut melalui proses buang air kecil.

Jika kita meningkatkan konsumsi garam dengan cukup dan memperbaiki kebiasaan minum yang selama ini dilakukan, nokturia akan dapat hilang dengan perlahan. Jika nokturia sudah teratasi, kita akan dapat tidur dengan nyenyak tanpa terbangun di tengah malam karena keinginan untuk buang air kecil, sehingga keesokan harinya tubuh akan menjadi segar dan siap melanjutkan aktivitas. Jika pola seperti ini selalu diulang terus, berbagai macam penyakit—termasuk hipertensi dan diabetes—perlahan-lahan dapat diatasi dan tubuh akan kembali ke kondisi normalnya. Jika di antara Anda yang sedang membaca buku ini sering mengalami buang air kecil malam hari saat tidur, semoga dapat langsung mencobanya di rumah. Jika berhasil, maka Anda akan dapat menikmati istirahat malam Anda.

Sakit Kepala yang Menyengat

Seorang wanita berusia 20 tahunan datang menemui saya karena keluhan sakit kepala yang sering mendera. Sebenarnya, ia sering mengalami sakit kepala sejak masih duduk di bangku SMA, tetapi belakangan ini sakit kepala yang ia alami menjadi semakin buruk. Saat sakit kepala datang, ia sampai tidak bisa melakukan apa-apa.

Pada saat sakit kepala pertama kali muncul, ia minum obat pereda sakit kepala yang banyak dijual di apotek. Obat-obatan tersebut dapat meredakan sakit kepala. Tetapi setelah lulus kuliah dan mulai bekerja, obat yang biasa diminum tersebut sudah tidak lagi ampuh meredakan rasa sakitnya sehingga ia datang ke klinik psikiatri dan mendapatkan obat-obatan yang harus diminum untuk meredakan rasa sakit kepala dalam jumlah banyak.

Wanita tersebut tidak hanya menderita sakit kepala akut juga **kram menstruasi** yang sangat menyakitkan dan terkadang sakit perut yang tak tertanggungkan, serta buang air besarnya pun bermasalah sehingga membuatnya sangat menderita. Karena migrain, ia menjadi kurang istirahat pada malam hari sehingga mengganggu aktivitas kerjanya di kantor. Karena alasan itulah ia datang ke rumah sakit kami.

Kita semua pasti pernah mengalami **sakit kepala**. Mengapa sakit pada bagian kepala dapat terjadi? Ingat lagi prinsip dasar rasa sakit seperti yang telah dijelaskan pada bagian sebelumnya. Jika kita amati, rasa sakit pada kepala pasti tidak datang ketika kita sedang merasa gembira atau sedang bersenang-senang. Sakit kepala biasanya terjadi ketika kita harus fokus pada sesuatu dan berpikir dengan sangat keras. Dengan kata lain, rasa sakit pada kepala biasanya muncul ketika kita sedang mengalami **stres**. Ketika banyak hal yang dipikirkan, darah akan mengalir menuju kepala. Pada saat itu, pembuluh darah di kepala akan terbuka lebar sehingga memunculkan rasa sakit. Menurut saya, rasa sakit kepala yang wanita tadi alami ketika masih SMA adalah akibat situasi stres karena ujian yang harus dihadapi saat itu.

Sebagian besar masyarakat, ketika mengalami sakit kepala, akan segera membeli obat pereda sakit kepala yang mereka ketahui dari iklan-iklan di media massa, kemudian meminum obat-obat tersebut untuk meredakan sakit. Terkadang, mereka juga membeli minuman kesehatan yang dijual umum atau apotek. Alasannya, mereka tidak dapat menunda pekerjaannya karena sakit kepala. Mereka harus menghilangkan rasa sakit kepala itu dengan cepat karena harus bekerja.

Akan tetapi, meminum obat pereda sakit kepala hanya akan meredakan

rasa sakit untuk sementara dan tidak dapat memulihkan kondisi tubuh dengan sempurna. Obat tersebut bekerja meredakan sakit kepala dengan menurunkan aliran darah tidak hanya menuju kepala, juga ke seluruh tubuh. Itu sebabnya, ketika sakit kepala kembali menyerang, pada awalnya minum sebutir obat sudah cukup meredakan. Kemudian, tubuh memerlukan minum obat tersebut 2 sampai 3 butir. Suatu hari nanti, tidak menutup kemungkinan sakit kepala yang dialami tidak dapat hilang walaupun sudah mengonsumsi bermacam-macam obat. Pada akhirnya, sakit kepala akut yang dialami merupakan akibat dari obat pereda sakit kepala yang selama ini dikonsumsi untuk meredakan sakit kepala itu sendiri.

Obat pereda sakit kepala juga dapat menurunkan aliran darah menuju tangan dan kaki sehingga membuat kedua bagian tubuh tersebut menjadi dingin. Juga membuat aliran darah menuju organ-organ pencernaan berkurang dan menyebabkan terjadinya gangguan fungsi pencernaan. Akan tetapi, dibandingkan dengan dampak buruk tersebut, yang paling buruk adalah berkurangnya aliran darah menuju otak.

Drama Korea berjudul *A Thousand Days Promises* menceritakan pemeran utama wanitanya yang cantik dan masih muda mengidap alzheimer. Dari drama tersebut, dapat dilihat adanya hal yang sangat mengejutkan, yaitu orang yang masih muda sudah menderita alzheimer. Ini bukanlah cerita yang direkayasa oleh sutradara. Memang fenomena yang saat ini ada.

Alzheimer dini merupakan penyakit yang muncul akibat pengobatan yang tidak tepat dan kebiasaan meminum obat pereda sakit kepala setiap kali sakit kepala datang menyerang. Ini persis seperti yang terjadi pada pasien wanita yang sudah saya ceritakan sebelumnya. Oleh karena obat yang biasanya ia minum sudah tidak lagi dapat meredakan sakit kepala yang ia derita, maka ia pergi ke klinik psikiatri dan mendapatkan obat-obatan psikotropika. Obat-obatan psikotropika memang terlihat dapat meredakan rasa sakit di kepala, tetapi sisi negatifnya adalah pasien mengalami penurunan daya konsentrasi sehingga membuat pikiran menjadi kosong. Ketika tidak dapat memahami alasan mengapa timbul rasa sakit pada salah satu bagian tubuh, yang terjadi adalah kita akan melakukan tindakan yang tidak tepat.

Cara tepat untuk menyembuhkan sakit kepala adalah dengan melancarkan peredaran darah.

Ketika peredaran tubuh lancar, tubuh akan bertenaga dan suhu tubuh akan naik sehingga rasa sakitnya dapat hilang dengan mudah. Kesalahan tindakan yang dilakukan mengakibatkan terjadinya ketidaklancaran peredaran darah, maka tubuh mengirimkan sinyal berupa rasa sakit. Jika sejak kecil sering mengalami sakit kepala, maka Anda **harus memperbaiki pola makan untuk menjaga perut agar tidak dingin**. Jika Anda mencoba melakukan anjuran saya, tubuh Anda akan mengalami perubahan.

Kembali lagi ke pasien tadi. Setelah pasien tersebut mengubah pola makannya, pada awalnya, tubuhnya belum dapat mencerna karena tekstur makanan yang dimakan keras, bahkan sering mengalami muntah. Selain itu, karena ia membatasi makanan manis, keringat dingin sering mengalir dan ia juga sering merasa pusing. Akan tetapi, setelah tiga minggu menjalani pola makan yang saya anjurkan terse-but, tubuhnya mengalami banyak perubahan, seperti sakit kepalanya semakin berkurang dan obat yang selama ini harus ia minum setiap hari, sekarang cukup diminum satu minggu sekali saja. Kemudian, setelah enam minggu berlalu, ia dapat berhenti minum obat secara total. Selain itu, tangan dan kakinya yang semula sering dingin, sekarang sudah kembali ke suhu normal dan buang air besarnya pun sudah lancar.

Sama seperti pasien lain saya, saat pertama kali datang, pasien itu berwajah muram dan putus asa. Namun, setelah menjalani program dan kondisi kesehatannya mengalami perubahan signifikan, saat ini senyum bahagia terlihat jelas di wajahnya. Melihat orang-orang yang datang kembali ke rumah sakit kami dengan wajah yang cerah membuat saya berpikir, andai saja sedari awal mengetahui kinerja tubuhnya masing-masing, pasti mereka tidak perlu lagi mengonsumsi obat-obatan.

Sakit Punggung yang Membuat Sulit Duduk maupun Berdiri

Di antara beberapa rumah sakit spesialis, ada sebuah rumah sakit yang mengiklankan dirinya sebagai rumah sakit spesialisasi dalam Spondyloarthritis atau nama penyakit keluarga reumatik. Pasien rumah sakit tersebut terus bertambah dan banyak yang mendapat tindakan operasi karena dengan metode pemberian obat, gejalanya tak kunjung membaik. Peralatan pemeriksaan kesehatannya pun lebih lengkap dibandingkan dengan rumah sakit lain, sehingga dokter dapat mengidentifikasi bagian tubuh yang mengalami ketidaknormalan hingga dapat menentukan cara mengembalikan pasien ke kondisi normalnya.

Sayangnya rumah sakit tersebut mudah sekali memberikan tindakan operasi kepada pasiennya. Namun, tidak banyak pasiennya yang dapat sembuh total setelah dioperasi. Bahkan, banyak pasien yang kembali mengalami gejala setelah dioperasi, sehingga para pasien tersebut dioperasi lagi. Mengapa terjadi demikian?

Siapa pun yang dianjurkan untuk menjalani operasi pasti akan merasa cemas. Saya sampai berpikir dan mencari informasi serta berkonsultasi apakah memang tidak ada cara lain selain operasi. Tak seorang pun menyukai operasi yang memiliki risiko sangat tinggi. Akan tetapi, karena rumah sakit mengatakan bahwa kondisi pasien akan membaik setelah dioperasi, dan operasi merupakan jalan terbaik untuk mendapat kesembuhan, maka pasien pun percaya dan menerima anjuran untuk dioperasi.

Namun, para pasien seharusnya mencari tahu terlebih dahulu mengapa gejala penyakit dapat muncul sebelum pergi ke rumah sakit dan menerima anjuran untuk dioperasi. Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, tubuh akan menciptakan rasa sakit ketika akan meningkatkan peredaran darah di tubuh. Jika prinsip dasar tersebut sudah dipahami, siapa pun akan memahami sakit punggung yang menyerang mereka.

Bagaimanakah rupa tulang belakang kita? Saya pernah mendapatkan tindakan rontgen karena pinggang sakit atau tenggorokan sakit. Tulang belakang kita terlihat seperti mainan balok anak-anak yang tersusun dengan sangat rapi. Di antara ruas-ruas tulang belakang seperti terdapat rongga, bukan? Rongga itu bukan hanya rongga kosong, terdapat tulang rawan di dalamnya. Tulang rawan tidak akan terlihat pada hasil foto rontgen sehingga sela-sela antara tulang belakang terlihat seperti berongga.

Bagaimana bisa tulang belakang yang sela-selanya terdapat tulang rawan

yang lunak memiliki kekuatan untuk dapat menopang kepala dan bagian tubuh atas, serta membuat tubuh dapat duduk dan berdiri? **Tulang rawan** pada sela-sela susunan tulang belakang membuat tulang belakang dapat bergerak dengan leluasa ke kiri dan ke kanan. Apakah tulang-tulang tersebut dapat menghasilkan kekuatan sendiri untuk membuat tubuh dapat berdiri tegap? Tentu saja tidak. Tulang belakang tidak memiliki kemampuan menghasilkan tenaga untuk membuat tubuh dapat berdiri. Otot-otot yang terhubung dengan tulang-tulang tersebutlah yang dapat membuat tubuh dapat berdiri atau duduk.

Lalu, mengapa saat melihat hasil CT-scan atau MRI tulang rawan yang terdapat pada sela-sela susunan tulang belakang terlihat seperti terjepit dan tidak seperti kondisi normal? Mengapa tulang rawan tersebut dapat mengalami kerusakan? Apakah karena kondisinya yang sudah melemah? Apakah karena adanya tekanan dari luar tubuh?

Saya memang pernah mengalami kecelakaan lalu lintas dan kecelakaan lain yang membuat cedera tulang. Suatu hari, tiba-tiba saja saya mulai merasakan sakit, padahal tidak ada kekuatan dari luar yang memicunya. Saya tidak melihatnya sebagai kondisi tulang belakang yang melemah, melainkan melihat masalah sebenarnya berada pada **otot** yang berfungsi untuk menegakkan tulang belakang. Ketika kita tidak mampu menopang berat tubuh karena kekuatan otot melemah, tulang rawan akan mengalami kerusakan. Pada saat kondisi tersebut terjadi, kita harus **berusaha meningkatkan peredaran darah** di tubuh untuk melindungi tulang rawan, dan agar otot yang mengelilingi tulang belakang dapat lebih bertenaga.

Pada saat berusaha meningkatkan peredaran darah itulah, rasa sakit akan muncul.

Di antara banyak pasien penderita sakit punggung yang mendatangi rumah sakit kami, ada yang mulai merasakan sakit setelah terkilir karena berolahraga terlalu keras dan sering mengangkat beban berat. Namun, banyak juga pasien yang mengalami rasa sakit secara tiba-tiba ketika terbangun pada pagi hari. Inilah bukti ada ketidaklancaran peredaran darah pada otot tulang belakang.

Sebagian besar pasien tersebut memiliki **kondisi perut yang dingin**. Jika suhu pada bagian perut rendah, berarti aliran darah ke bagian perut akan mengalami gangguan. Karena itulah, ketika otot pada pinggang sudah

sampai batasan kekuatannya dalam menopang tubuh, rasa sakit akan muncul juga pada bagian pinggang. Jika rasa sakitnya sudah seperti itu, penderitaanya akan sulit bangun atau duduk.

Begitulah cara tubuh kita mengirimkan **sinyal**. Ketika tidak dapat lagi menahan dan menghadapi gangguan yang muncul, maka tubuh akan menciptakan **gejala**. Ketika gejala muncul, kemudian dilakukan rontgen atau pemeriksaan kesehatan menyeluruh, akan terlihat bagaimana kondisi tulang rawan yang sudah mengalami perubahan.

Berdasarkan kondisi tersebut, para dokter biasanya berkesimpulan bahwa untuk dapat menghilangkan rasa sakit, maka harus dilakukan operasi untuk mengembalikan kondisi tulang rawan ke kondisi normalnya karena tulang rawan telah mengalami perubahan. Akan tetapi, cara tersebut tidak dapat menjadi metode pengobatan dasar. Metode pengobatan dasar yang tepat adalah melancarkan peredaran darah yang tidak lancar yang menjadi penyebab munculnya rasa sakit tersebut.

Saya pernah mengalami rasa sakitnya hilang secara perlahan, bukan seketika, setelah saya bisa meningkatkan kelancaran peredaran darah dengan menerapkan pola makan yang tepat, yang dapat membuat perut menjadi hangat.

Jika kita dapat menyembuhkan gejala penyakit yang ada pada diri kita sendiri, gejala tersebut tidak akan muncul kembali.

Suatu hari, saya menerima pasien wanita berusia sekitar awal 50-an yang pernah menjalani dua kali operasi hernia lumbalis. Sudah sejak lama wanita tersebut memiliki keluhan pada bagian pinggangnya. Ketika berobat di sebuah rumah sakit tiga tahun sebelumnya, wanita tersebut divonis menderita hernia lumbalis dan harus segera dioperasi. Setelah dioperasi, rasa sakitnya memang hilang dan kondisinya membaik.

Dua tahun kemudian, wanita tersebut menjalani operasi kedua kalinya karena rasa sakitnya kembali muncul. Akan tetapi, setelah operasi yang kedua, rasa sakitnya tidak juga hilang dan bahkan semakin menjadi-jadi sehingga membuat wanita tersebut mengalami kesulitan menjalani aktivitas sehari-hari. Saat memasuki ruangan saya pun, beliau berjalan dengan perlahan sambil memegang pinggangnya.

Saya jelaskan bahwa sakit pinggang tidak dapat disembuhkan dengan operasi ataupun obat-obatan, tetapi dapat disembuhkan dengan

memperbaiki pola hidup dengan tepat agar peredaran darah menjadi lancar. Beliau pun setuju untuk memulai program rumah sakit kami.

Sebagian besar orang yang mengalami rasa sakit yang parah pada bagian tubuhnya akan kehilangan nafsu makan. Wanita itu pun demikian. Beliau tidak dapat melakukan pekerjaan rumah karena rasa sakit yang ia rasakan selama bertahun-tahun. Selain itu, karena kehilangan nafsu makan akibat rasa sakit, maka ia sering makan makanan bertekstur lembut yang terbuat dari tepung terigu, serta makan banyak buah. Wanita tersebut cenderung mengonsumsi makanan yang mengandung gula.

Setelah saya jelaskan bagaimana seharusnya pola makan yang tepat, beliau pun berusaha untuk mengubah pola makannya. Beliau sudah merasa sangat lelah, sebab setiap datang ke rumah sakit untuk berobat, dokter selalu menyarankan untuk menjalani tindakan operasi karena hasil operasi kedua tidak memuaskan. Saya merasa sangat kasihan melihat kondisinya yang sulit duduk dan juga berbaring. Akan tetapi, saya berusaha untuk meyakinkan beliau untuk memercayai kemampuan tubuh yang dapat mengobati dirinya sendiri.

Seiring berjalannya waktu, perubahan pertama yang terlihat setelah menjalani program rumah sakit kami adalah wanita itu dapat buang air besar dengan lancar. Selain itu, beliau juga merasa tubuhnya menjadi lebih ringan dan pancaran sinar di wajahnya menjadi lebih cerah daripada sebelumnya. Dan yang lebih penting, pinggangnya sudah tidak lagi sakit sehingga dapat berjalan kembali dengan normal.

Pada suatu hari, wanita tersebut berkata ingin berkonsultasi dengan saya mengenai masalah yang dihadapi kedua anak perempuannya. Beliau mengatakan bahwa kedua anak perempuannya yang masih berusia 20-an sering merasa pusing dan mengalami nyeri yang sangat hebat ketika menstruasi. Saya pun membayangkan bagaimana pola makan kedua anak perempuannya tersebut selama ini. Beberapa hari kemudian, wanita tersebut mendatangi saya bersama kedua orang anaknya, untuk dapat bersama-sama memperbaiki pola hidup. Wanita tersebut sangat berterima kasih kepada saya karena saat ini ia dapat beraktivitas layaknya orang yang masih berusia muda karena pinggangnya sudah kuat dan tidak lagi memerlukan operasi.

Saat ini, memang banyak sekali orang yang menderita akibat sakit punggung yang menyeranginya. Saya dapat memahami jika setiap orang pasti ingin menyembuhkan penyakitnya dengan cepat agar dapat

melanjutkan aktivitasnya. Namun, gejala penyakit yang muncul pada tubuh bukan tanpa sebab.

Cobalah untuk melihat rasa sakit yang dialami sebagai kesempatan bagi tubuh untuk menjaga kondisinya tetap sehat.

Setelah menjalani program perbaikan pola makan, kedua anak wanita tersebut tidak hanya sembuh dari rasa sakitnya, juga mendapatkan hadiah lain yang tak terduga sebelumnya, yaitu tubuhnya yang semula gemuk dan perutnya besar, kini menjadi lebih langsing. Selain itu, rasa pusing yang sering dialami juga hilang dan fungsi pencernaannya kembali berjalan normal. Kemudian, perutnya menjadi hangat sehingga tidak lagi merasakan nyeri hebat saat menstruasi dan periode menstruasi menjadi lebih teratur.

Gejala seperti inkontinensia urine (ketidakmampuan mengontrol buang air kecil/mengompol) dan inkontinensia fekal (ketidakmampuan mengontrol buang air besar) yang biasa dialami oleh para wanita berusia lanjut pun, juga dapat diatasi dengan perbaikan pola makan. Jika kita membuang semua obat-obatan yang selama ini dikonsumsi, lalu menanamkan pola pikir bahwa gejala yang muncul pada tubuh bukan untuk membunuh kita, melainkan untuk membuat kita bertahan hidup, serta mengubah pola makan dan lebih sering menggerakkan tubuh, maka sakit punggung akut sekalipun akan dapat diatasi.

Insomnia yang Membuat Susah Tidur

Manusia harus tidur malam hari. Dengan tidur malam, pada keesokan harinya kita dapat kembali beraktivitas. Akan tetapi, banyak orang yang mengalami susah tidur walaupun sudah berbaring dan berusaha memejamkan mata semalaman dan baru dapat tertidur setelah dini hari, sehingga hanya dapat tidur sebentar. Jika hal itu terjadi, maka ketika terbangun pada pagi hari, tubuh akan terasa sangat lelah dan tidak berstamina. Mereka yang mengalami susah tidur bahkan berkata bahwa jika punya satu permintaan untuk dikabulkan, maka mereka hanya meminta untuk bisa tidur dengan nyenyak.

Susah tidur sangat mengganggu. Mereka setiap hari harus meminum obat tidur terlebih dahulu agar dapat tidur dengan nyenyak sepanjang malam. Sebenarnya, obat tidur yang mereka minum tidak membuat mereka tidur nyenyak, melainkan membuat mereka seperti dalam kondisi *trance* (**kondisi hipnosis**). Karena itulah, walaupun dapat tertidur selama jangka waktu tertentu, ketika terbangun dari tidur, mereka merasa kelelahan.

Seorang wanita berusia 40-an yang berasal dari Chungcheongnam-do datang ke ruangan saya dengan keluhan insomnia. Wajahnya terlihat menderitanya dan tatapan matanya tidak cerah karena sudah beberapa hari terjaga sepanjang malam. Sejak menjalani gastroskopi karena perutnya bermasalah, kepalanya menjadi sering terasa sakit, dan saat itu pula ia mulai mengalami insomnia. Saat itu, ia sedang mengonsumsi obat untuk *duodenal ulcer*/tukak duodenum dan juga obat tidur. Dari segi pola makan, wanita ini setiap makan selalu mengurangi atau bahkan menghindari makanan dari olahan hewan, tapi banyak memakan sayuran segar serta buah-buahan.

Pola hidup dan informasi mengenai kesehatan dapat membuat seseorang mengalami kesulitan. Menghindari makan makanan yang berasal dari hewan memang bagus, tetapi tubuh harus mengonsumsi makanan yang dapat menghasilkan tenaga yang cukup setiap hari untuk beraktivitas.

Alasan utama kita makan setiap hari adalah dengan makanan yang kita makan, tubuh dapat menghasilkan tenaga. Makanan yang dimakan harus dapat dicerna dengan baik oleh tubuh. Pola makan wanita tersebut—hanya makan nasi dan lauk sayuran—justru tidak dapat dicerna tubuh.

Makanan yang masuk ke dalam tubuh lewat mulut, pertama-tama akan dicerna di dalam lambung, sehingga jika kondisi lambung sedang mengalami gangguan, maka makanan yang dimakan tidak dapat dicerna dan keluar dari tubuh begitu saja. Penyebab utama terjadinya gangguan pada lambung

adalah tidak **mengunyah** makanan dengan baik, serta makan tanpa tambahan **garam**/hambar. Munculnya perasaan seperti ingin muntah ketika memakan makanan berasa hambar adalah karena lambung sulit mencerna makanan tersebut.

Sambil mempelajari apa yang salah sehingga membuatnya menjadi susah tidur, saya menganjurkan wanita tersebut untuk makan nasi dari beras cokelat bersama sejumlah garam, disertai mengunyah garam sesekali pada waktu senggang. Setelah menerapkan pola makan tersebut, bentuk fesesnya kembali normal dan ia dapat buang air besar dengan teratur, serta ia dapat merasakan nyeri di ulu hati. Dengan demikian, berarti tubuh memberikan sinyal bahwa kondisi lambung yang mengalami gangguan sudah pulih kembali seperti semula.

Tubuh harus merasakan sakit agar dapat sembuh.

Gejala-gejala tersebut umumnya dialami oleh orang-orang yang mengalami gangguan pencernaan karena ada masalah pada lambung. Sebagian masyarakat salah mengartikan beras cokelat sebagai makanan yang sulit dicerna. Mungkin, mereka berpikir demikian karena perut mereka terasa tidak nyaman saat memakannya. Namun, rasa ingin muntah yang dialami saat makan nasi dari beras cokelat adalah reaksi yang timbul karena lambung mulai dapat bekerja kembali dengan normal setelah sebelumnya mengalami gangguan fungsi. Setelah lambung kembali normal, tubuh perlahan-lahan kembali bertenaga sehingga akhirnya dapat kembali berolahraga. Selain itu, sakit kepala yang selalu datang menyerang setiap hari pun hilang.

Ada seorang pasien pria berusia sekitar 40 tahunan yang datang dari Amerika Serikat dengan keluhan penyakit serupa. Dibandingkan dengan pasien wanita yang saya ceritakan sebelumnya, pria ini sudah lebih lama mengalami insomnia. Menjelaskan metode pengobatan untuk insomnia yang dia idap sangat melelahkan, menyita waktu dan emosi yang pernah saya alami, karena pria tersebut merasa sangat ragu dan berkali-kali memastikan kebenaran metode yang saya jelaskan betul-betul dapat mengobati penyakit insomnia yang sudah sejak lama menyerangnya.

Pria ini mengalami stres yang tak terhindarkan karena sejak kecil menempuh pendidikan di Amerika Serikat. Saat ini, ia sedang menjalankan bisnis yang cukup stabil. Namun, hal itu sangat melelahkan dan menyiksa fisiknya. Pria ini suka makan banyak daging dan minum kola sebagai ganti air

putih setiap makan. Selain itu, ia juga sangat menyukai makanan-makanan instan. Satu tahun lalu, ia sudah berusaha mencoba untuk memperbaiki pola makannya setelah terserang tukak lambung akut. Akan tetapi, gangguan pencernaan akut, rinitis, diare, dan insomnia telah mengganggu kehidupannya.

Sekarang, buang air besarnya sudah kembali normal dan kelelahan akutnya perlahan menghilang sehingga ia sudah dapat berolahraga kembali. Selain itu, ia sudah merasa puas dari segala sisi sebab insomnia yang sudah sekian lama mengganggu kehidupannya sekarang menghilang, dan ia pun dapat tidur dengan nyenyak tanpa meminum obat tidur sebutir pun.

Insomnia sering menyerang orang-orang yang mengalami masalah fungsi pencernaan seperti pria tersebut. Makanan-**makanan yang tidak dicerna sempurna** di lambung tidak akan dapat dicerna di dalam usus halus dan usus besar, sehingga tubuh tidak dapat menyerap nutrisi makanan tersebut dan perut pun menjadi dingin. Ini membuat saraf parasimpatik yang dominan bekerja saat tidur tidak dapat bekerja. Walaupun sudah mengonsumsi makanan yang baik untuk tubuh, jika makanan tersebut tidak dapat dicerna dengan baik, akan membuat kita selalu ingin makan makanan manis dan lebih menyukai mengonsumsi buah-buahan atau minuman manis. Pola makan seperti itu akan membuat tubuh kehilangan keseimbangannya sehingga tubuh akan mengirimkan sinyal berupa gejala penyakit.

Akhir-akhir ini, angka penderita insomnia terus bertambah, sehingga jumlah permintaan obat tidur di masyarakat juga bertambah. Namun, saya yakin, orang-orang tersebut pasti juga mengidap penyakit lain di samping insomnia. Saya rasa, Anda semua pasti sudah tahu mengapa itu dapat terjadi, bukan?

Kondisi tubuh yang mengalami ketidaknormalan merupakan akibat dari apa yang kita lakukan.

Jika mengetahui apa yang salah dari yang kita perbuat, maka kita akan dengan cepat dapat memperbaiki sendiri ketidaknormalan tersebut. Pilihan mengonsumsi obat tidur untuk mengatasi susah tidur justru dapat memicu penyakit lain yang lebih berbahaya, serta membuat kualitas hidup menurun. Jika Anda mempelajari lagi pola hidup Anda, kemudian memperbaikinya, alih-alih mengonsumsi obat tidur, maka Anda akan dapat tidur dengan nyenyak tanpa terganggu, sehingga ketika terbangun keesokan harinya,

tubuh terasa segar.

Tetap Gemuk walaupun Hanya Minum Air

Pasien-pasien yang datang ke rumah sakit kami karena keluhan **obesitas** cukup banyak. Mereka mengalami kenaikan berat badan setelah program pengobatan yang mereka jalani selesai.

Melalui **pola makan yang tepat**, tubuh dapat bekerja dengan normal dan membuat lemak yang menumpuk hilang. Biasanya, dalam satu minggu, berat badan dapat berkurang sampai dengan 1 kilogram. Melalui proses tersebut, tubuh akan pulih kondisinya dan tidak memerlukan lagi obat-obatan, serta berat badan akan turun perlahan secara alami.

Orang-orang yang mengalami kenaikan berat badan pasti pernah melakukan **diet** satu dua kali. Ada yang melakukan diet dengan mengonsumsi sayur-sayuran mentah, atau hanya memakan buahbuahan, ada juga yang mengonsumsi produk yang mengandung enzim buatan. Akan tetapi, ketika melakukan diet tersebut, tubuh akan mengalami penurunan berat badan sementara, kemudian akan kembali mengalami kenaikan.

Sudah menghabiskan banyak uang dan menahan diri untuk tidak makan makanan yang diinginkan, tetapi dua tiga bulan berlalu setelah diet, berat badan justru semakin bertambah dibandingkan dengan sebelum diet. Padahal, mereka sudah makan dengan porsi yang lebih sedikit jika dibandingkan dengan orang lain. Selain itu, mereka juga mengatakan, tubuh mereka tetap mengalami kenaikan berat badan walaupun hanya meminum air putih!

Akan tetapi, di dunia ini tidak mungkin ada tubuh yang seperti itu. Masalahnya bukanlah pada banyak atau sedikitnya jumlah makanan yang dimakan, melainkan bagaimana makanan tersebut dicerna oleh tubuh. Alasan utama kita makan setiap hari adalah menghasilkan tenaga bagi tubuh melalui makanan yang dicerna di dalam tubuh. Sel-sel yang menyusun tubuh kita akan menghasilkan tenaga bagi tubuh lewat proses penyerapan nutrisi makanan yang masuk ke dalam tubuh dan dicerna oleh organ pencernaan.

Proses penyerapan yang sempurna juga dapat menghindarkan munculnya suatu gejala penyakit.

Akan tetapi, orang-orang yang mengalami kenaikan berat badan tidak mengalami proses tersebut dengan sempurna. Oleh sebab itu, obesitas dapat dipandang sebagai penyakit yang berkaitan dengan pencernaan. Jika tubuh dapat melakukan pencernaan dengan baik, maka lemak-lemak yang

tidak diperlukan oleh tubuh akan terbuang, dan tubuh akan menjadi sehat.

Nah, sekarang saya akan coba menjelaskan **pencernaan sel-sel lemak**. Seperti kita ketahui, saat masih kanak-kanak, pertumbuhan tubuh kita terjadi melalui pembelahan sel-sel lemak. Dan, ketika sudah dewasa, sel-sel lemak tersebut tidak akan bertambah lagi. Sel-sel lemak tersebut tidak bertambah lagi ketika kita dewasa, tetapi bagaimana bisa lemak tubuh menjadi banyak dan menyebabkan kenaikan berat badan?

Di sini, kita harus dapat memahami fungsi sel-sel lemak tersebut. Sel-sel lemak pada tubuh berperan sebagai cadangan makanan darurat ketika tubuh kita tidak dapat lagi makan. Ketika pola makan kita tidak normal, maka tubuh akan memanaskan sel-sel lemak tersebut dan menggunakannya sebagai sumber tenaga. Itu sebabnya, orang-orang yang kondisinya normal pun membutuhkan sejumlah lemak.

Alasan sel-sel lemak membesar adalah adanya **fagositosis** pada adiposit atau sel-sel lemak. Jika zat-zat yang seharusnya tidak masuk ke dalam tubuh tiba-tiba saja masuk, sel-sel lemak akan berusaha agar zat-zat tersebut tidak menimbulkan masalah pada tubuh. Oleh karena itu, semakin banyak zat asing itu masuk ke tubuh, maka sel-sel lemak juga akan semakin membesar. Atas dasar itulah, beberapa ahli mengatakan bahwa jika seiring bertambahnya usia seseorang mengalami kenaikan berat badan sampai batas tertentu, maka orang tersebut semakin sehat.

Fagositosis berperan dalam mencegah munculnya berbagai gejala dengan mengendalikan zat-zat berbahaya pada tubuh. Akan tetapi, peran sel-sel lemak tersebut memiliki keterbatasan. Oleh sebab itu, orang yang mengalami obesitas terlihat seperti tidak mengalami masalah khusus, tetapi ketika sekali mengalami masalah, maka masalah tersebut menjadi sangat berat. Sebaliknya,

orang-orang yang kurus kering sering mengalami masalah dan jatuh sakit, tetapi mereka biasanya hidup tanpa penyakit berat.

Ketika lemak pada tubuh semakin bertambah banyak dan membesar, berarti ada masalah pada tubuh. Masalah besar yang banyak terjadi pada masyarakat modern saat ini adalah kecenderungan mengonsumsi produk-produk olahan pabrik yang berdampak buruk bagi tubuh, alih-alih mengonsumsi bahan-bahan yang alami. Ketika produk-produk olahan tersebut tidak dapat dibuang dari tubuh, maka akan menumpuk di dalam

tubuh dan menyebabkan terjadinya obesitas. Dengan demikian, orang yang mengalami obesitas tidak selalu orang yang mengalami kenaikan berat badan karena makan lebih banyak daripada orang lain, melainkan karena memakan makanan yang salah.

Untuk mengatasi **obesitas**, kita harus menghindari produk makanan olahan, terutama yang mengandung banyak gula, dan kembali makan makanan yang alami. Jika kita setiap hari makan nasi dari beras cokelat yang dapat memberikan tenaga kepada tubuh dalam jumlah yang cukup, serta mengonsumsi cukup garam laut agar dapat mengurangi konsumsi gula, masalah obesitas dapat diatasi.

Mengubah kebiasaan indra perasa dengan konsumsi cukup garam alami adalah langkah awal untuk mengatasi obesitas.

Seorang pasien wanita berusia 20 tahunan yang memiliki berat badan lebih dari 80 kilogram datang bersama sang ibu. Wanita yang berprofesi sebagai guru di sebuah lembaga bimbingan belajar ini sering menggantal perutnya dengan roti ketika lapar dan juga makan ketika waktu telah larut malam. Berat badannya yang terus-menerus naik membuatnya sangat menderita. Hasil pemeriksaan darah menunjukkan jumlah cairan hatinya naik drastis, dan walaupun usianya baru 20 tahunan, tingkat kolesterol total dan trigliserida dalam darahnya sangat tinggi. Selain itu, ia terlihat cenderung mengarah ke pelemakan hati.

Oleh karena itu, saya memberitahukan pentingnya pola makan yang tepat dan meminta dia mulai memperbaiki pola makannya. Namun, ternyata, **mengunyah makanan dengan benar** melelahkan baginya. Kemampuannya mengunyah telah menurun karena sampai saat ini ia belum pernah mengonsumsi makanan yang bertekstur keras. Ketika pertama kali mencoba mengunyah makanan yang kering dan lauk sayur, kedua rahangnya terasa pegal-pegal.

Setelah dua minggu berlalu, ia mulai terbiasa mengunyah makanan yang kering dan keras tersebut. Setelah tiga bulan berlalu, hasil pemeriksaan darah menunjukkan bahwa kolesterol total dan trigliserida dalam darah mengalami penurunan, dan jumlah cairan hati juga kembali ke angka normal. Selain itu, selama masa tiga bulan tersebut pula, berat badannya turun 13 kilogram.

Masalah obesitas dapat diatasi jika tubuh dalam kondisi sehat.

Akan tetapi, yang membuat obesitas menjadi penyakit adalah ketika obesitas disertai penyakit lain yang tidak ada kaitannya dengan kesehatan, yang diakibatkan oleh pencernaan yang bermasalah. Jika lemak tubuh bertambah secara tidak normal dan berlebihan, dapat dipastikan peredaran darah pada suatu bagian tubuh sedang mengalami gangguan, dan jika dibiarkan terus-menerus dapat memicu terjadinya penyakit lain.

Jika kita tidak memahami **bagaimana pencernaan tubuh bekerja**, dan hanya fokus menurunkan berat badan dalam waktu singkat, ini ibarat mengipasi rumah yang sedang kebakaran. Dengan kata lain, hal tersebut justru dapat memberikan pengaruh buruk pada tubuh. Oleh sebab itu, walaupun sudah melakukan diet untuk menurunkan berat badan dalam waktu singkat, jika **indra perasa di lidah** tidak diubah, maka yang terjadi adalah berat badan terus mengalami kenaikan.

Dalam mengatasi obesitas, hal yang paling penting adalah menerapkan pola makan yang tepat. Jika kita sudah dapat memperbaiki indra perasa di lidah, maka makanan yang sebelumnya sering dikonsumsi akan terasa tidak enak, sehingga kita tidak akan memakannya lagi. Dengan demikian, berat badan tidak akan naik turun seperti yoyo dan secara perlahan terbebas dari obesitas.

Rinitis yang Diderita sejak Kecil

Di antara banyaknya penyakit kronis tingkat menengah yang diderita oleh orang-orang yang mendatangi saya, salah satu yang terlihat membuat penderitanya tersiksa adalah rinitis. Hal yang menarik adalah dalam proses penyembuhan penyakit kronis tingkat menengah, rinitis akan membaik terlebih dahulu. Di antara beberapa hal yang tidak disadari oleh pasien adalah mereka menemukan bahwa gejala rinitis perlahan menghilang.

Rinitis tidak boleh dipandang remeh karena merupakan gejala yang dapat membuat penderitanya seperti bernapas dengan hidung tertutup sebagian.

Rinitis dapat menjadi sinyal suatu penyakit kronis.

Rinitis sebagian besar dimulai ketika seseorang masih berusia anak-anak. Penderitanya akan sulit bernapas melalui hidung, sehingga mulut mereka sering terbuka untuk bernapas. Selain itu, bagian dalam mulut sering terasa kering dan sering disertai flu. Ketika gejalanya sudah semakin parah, biasanya penderitanya akan meminum obat-obatan yang umumnya dijual di apotek. Namun, jika setelah minum obat apotek gejala tidak juga mereda, umumnya penderita akan pergi ke rumah sakit untuk berobat.

Sayangnya, obat-obatan yang diberikan dokter di rumah sakit sebagian besar mengandung **antihistamin**. Dan bahkan tidak sedikit yang juga mengandung **steroid**. Sebagai **vasokonstriktor** yang kuat, steroid berperan sebagai obat anti-inflamasi. Akan tetapi, obat-obatan tersebut tidak dapat menyembuhkan rinitis. Untuk sementara waktu, hidung memang menjadi lega dan pernapasan kembali lancar serta tubuh menjadi nyaman. Namun, jika setiap saat selalu mengonsumsi obat-obatan tersebut, suatu saat nanti akan tiba hari ketika obat-obatan tersebut tidak lagi terasa efeknya. Pada saat itu jugalah rinitis menjadi kronis.

Rinitis disebabkan oleh adanya **inflamasi pada sel mukosa hidung**. Akan tetapi, sel-sel pembentuk mukosa hidung ini tidak hanya ada pada bagian hidung, juga terdapat di faring, esofagus, lambung, sampai dengan usus. Pada organ-organ tersebut, juga terdapat sel-sel mukosa yang sama. Karena itulah, orang-orang yang mengalami inflamasi pada mukosa hidung biasanya juga mengalami inflamasi pada bagian esofagus dan usus. Akan tetapi, karena yang dapat dilihat dan dirasakan hanyalah infeksi pada bagian hidung, maka kita fokus pada bagian hidung saja dan menganggap hanya

pada bagian itu yang mengalami inflamasi. Padahal, pada saat bersamaan, bagian lambung dan usus juga mengalami hal yang serupa. Pada kondisi tersebut, sistem pencernaan akan mengalami gangguan.

Pada bagian lambung akan timbul gejala sakit dan perih, perut akan sering merasa sakit, serta diare akan muncul. Semua organ itu mengalami gejala yang saling berhubungan secara berurutan. Sama seperti penyakit-penyakit yang dijelaskan sebelumnya, kita dapat menyimpulkan bahwa penyebab timbulnya rinitis adalah **masalah pada organ pencernaan**. Pada organ pencernaan seperti lambung dan usus, muncul inflamasi yang menyebabkan mukosa hidung mengalami inflamasi yang sama.

Mengapa pada organ pencernaan dapat timbul inflamasi? Organ pencernaan adalah organ yang bertugas mencerna makanan yang masuk melalui mulut dan menyerap nutrisi di dalamnya, kemudian menghasilkan tenaga bagi tubuh. Hal ini menandakan bahwa inflamasi yang timbul adalah karena makanan yang kita konsumsi setiap hari tidak cocok dengan kondisi tubuh. Walaupun demikian, biasanya kita hanya akan fokus pada inflamasi yang timbul pada mukosa hidung, dan berusaha menyembuhkan bagian tersebut saja, sehingga obat-obatan yang dikonsumsi menjadi tidak tepat dan mengakibatkan organ pencernaan terus-menerus mengalami kerusakan. Pada akhirnya, tubuh akan mengalami penyakit kronis tingkat menengah.

Para pasien yang datang ke rumah sakit pun demikian. Mereka yang datang karena rinitis pun ada, tetapi sebagian besar hanya mengeluhkan gejala rinitis pada hidung semata. Rinitis memang terlihat seperti suatu penyakit yang disertai hampir semua gejala penyakit lain. Seorang pasien yang berhenti minum obat setelah menjalani operasi kanker tiroid, dan anak-anaknya yang juga menderita karena rinitis sejak kecil, akhirnya dapat sembuh dan terbebas dari rinitis karena telah berhasil mengubah pola makan. Bagi sang ibu, berhasil membuat rinitis yang dialami anaknya dapat sembuh dengan perlahan adalah hal yang sangat membahagiakan.

Seorang pasien berusia 35 tahun yang berasal dari daerah Eumseong, Provinsi Chungbuk, datang bersama ibunya ke ruangan saya. Pasien tersebut datang karena keluhan indra penciumannya mengalami masalah, sehingga ia tidak dapat mencium bau apa pun, sedangkan sang ibu memiliki keluhan tingkat trigliseridanya selalu tinggi. Pasien tersebut sudah sejak lama mengidap rinitis, *Gastroesophageal Reflux Disease* (GERD) atau penyakit asam lambung, laringitis (inflamasi laring), gastritis, dan anemia.

Ia sudah memiliki tiga anak. Ketika hamil anak ketiganya, sejak

kehamilannya menginjak bulan ke-8, ia harus dirawat intensif di rumah sakit karena preeklampsia. Daerah tempat tinggalnya terkenal sebagai daerah penghasil buah persik. Karena itu, sejak kecil pasien tersebut selalu mengonsumsi buah. Bahkan, ketika musim buah persik belum datang pun, ia tetap menikmatinya, berupa jus. Kebiasaan mengonsumsi makanan bertekstur lembut dan mengandung gula sebagai pengganti roti, makanan ringan, ubi, dan *pancake* sayur, sering ia lakukan. Selain itu, ia juga memiliki kebiasaan sehari-hari berbincangbincang dengan tetangga sambil makan makanan ringan dan 2 gelas kopi kemasan yang mengandung gula dan krim.

Pola hidup yang tidak bagus dan rinitis yang sudah diidapnya sekian lama membuat dia mengonsumsi obat-obatan terus-menerus. Akan tetapi, setelah ia berhenti mengonsumsi obat-obatan tersebut dan juga menghindari makanan yang mengandung terigu dan gula, penyakit yang selama ini divonis oleh banyak rumah sakit tidak dapat disembuhkan, akhirnya sembuh.

Rinitis dapat diobati hanya dengan melakukan perbaikan pola makan

Jika mukosa hidung dan mukosa serupa yang terdapat pada organ pencernaan dalam kondisi sehat, maka rinitis akan hilang dengan sendirinya. Jika prinsip dasar ini tidak dapat dipahami, hasilnya pasien hanya akan terus-menerus mengonsumsi obat vasokonstriktor seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, sehingga membuat rinitis tidak dapat disembuhkan.

Banyak pasien yang mengatakan bahwa munculnya inflamasi pada sel mukosa diakibatkan oleh **stres**. Ya, benar. Jika mengalami stres karena suatu hal yang kita alami, biasanya akan muncul gejala berupa **sakit perut**. Siapa pun pasti pernah mengalaminya, mungkin beberapa kali. Ketika tubuh mengalami perubahan diakibatkan oleh stres, saraf otonom akan memicu kinerja saraf simpatik lebih aktif, dan pada saat itu sel darah putih akan memperbanyak granulosit, sehingga menciptakan inflamasi pada mukosa.

Pada perubahan tubuh tersebut, **saraf simpatik** terlihat mengalami perubahan untuk menghadapi perubahan pada lingkungan luar. Akan tetapi, yang menjadi masalah adalah ketika perubahan tersebut terjadi terus-menerus, maka inflamasi akut pun muncul. Jika hal itu terjadi, yang diperlukan adalah tenaga dan semangat kuat untuk mengalahkan stres tersebut. Jika stres tidak dapat dihilangkan, kita harus memiliki energi untuk mengalahkannya. Nah, cara yang paling tepat sebenarnya adalah dengan

melakukan metode diet.

Jika saraf otonom seimbang, maka segala macam gejala yang membuat tubuh tersiksa akan hilang.

Untuk kembali menyeimbangkan saraf otonom yang mengalami ketidakseimbangan karena dominannya saraf simpatik akibat mengalami stres, maka kinerja **saraf parasimpatik** harus dinaikkan. Pada saat kinerja saraf parasimpatik naik, pembuluh darah akan melebar, sehingga mengakibatkan munculnya rasa sakit. Masalah sebenarnya dapat diselesaikan jika pada saat gejala yang tidak nyaman tersebut muncul, kita membuat **saraf parasimpatik** lebih aktif bekerja.

Akan tetapi, yang terjadi justru sebaliknya, banyak orang merangsang kinerja saraf simpatik dengan mengonsumsi obat-obatan yang memicu kontraksi pada pembuluh darah. Padahal, jika kita dapat **membuat kerja usus semakin aktif** dengan berhenti mengonsumsi obat-obatan dan memperbaiki pola makan, ini dapat merangsang kinerja saraf parasimpatik. Ketika saraf parasimpatik lebih aktif bekerja, walaupun pada awalnya muncul gejala yang tidak mengenakkan, pada akhirnya, akan memberi tenaga atau kekuatan pada tubuh. Pada saat kekuatan tubuh untuk mengalahkan rasa stres sudah muncul, gejala-gejala tidak nyaman tersebut akan hilang.

Sakit Perut dan Diare Berkali-kali

Selama hidup, kita pasti pernah beberapa kali mengalami sakit perut dan diare. Selain itu, pasti pernah pula mengalami tergesa-gesa menuju toilet karena sakit perut yang melilit. Mengapa gejala seperti itu dialami oleh tubuh?

Biasanya, kita mengalami hal tersebut ketika memakan makanan atau minum air yang tidak cocok dengan tubuh ketika bepergian ke suatu daerah. Menurut saya, munculnya gejala tersebut adalah akibat **reaksi usus terhadap makanan yang tidak cocok atau tidak biasa yang masuk ke dalam tubuh**. Gejala tersebut merupakan cara tubuh untuk mencegah zat-zat asing berbahaya masuk ke dalam tubuh. Ketika bakteri penyebab penyakit yang mematikan bagi manusia masuk ke dalam tubuh melalui makanan, usus-usus pada tubuh akan memunculkan gejala sakit perut dan diare untuk menghindari dari situasi yang lebih berbahaya lagi.

Diare adalah gejala yang muncul sebagai proses tubuh membuang zat-zat berbahaya dengan menggunakan cairan tubuh. Pada saat itu, disertai juga dengan munculnya sakit perut sebagai akibat dari meningkatnya aliran darah menuju usus. Jadi, ketika kita mengalami diare dan mendengar suara dari dalam perut, sebenarnya itu merupakan suara yang dihasilkan dari peningkatan pergerakan usus karena meningkatnya aliran darah ke bagian tersebut.

Jika mengalami ketidaknyamanan akibat diare, Anda harus memahami bahwa diare merupakan usaha usus agar dapat kembali menjalankan fungsi semula sebagai organ pencernaan. Jadi,

sakit perut dan diare dapat dikatakan sebagai bentuk pertahanan tubuh dan reaksi antibodi.

Oleh karena itu, jika mengalami diare dan sakit perut, **berhentilah makan**. Ketika tubuh sudah memberikan sinyal bahwa usus sedang dalam kondisi tidak dapat mencerna makanan, kita harus melakukan puasa untuk sementara waktu dan menunggu sampai rasa sakit hilang dan diare berhenti. Saat mengalami sakit perut dan diare, selera makan akan hilang, sehingga membuat puasa berjalan lebih mudah. Kehilangan selera makan yang dialami mungkin saja dapat terjadi selama beberapa hari.

Diare yang berlebihan dan terus-menerus juga dapat terjadi. Untuk mencegah terjadinya diare yang kronis, **makan banyak garam** sangat

dianjurkan. Jika diare disertai sakit perut, berpuasa dan sering-sering mengunyah garam akan dapat mencegah diare akut terjadi. Jika hal tersebut dapat dilakukan, biasanya dalam satu hari gejala akan mereda dan penderitanya dapat kembali makan.

Jumlah orang yang sering mengalami sakit perut dan diare sangat banyak. Terlebih lagi pada orang-orang yang sedang mengalami stres dan memiliki beban pikiran, biasanya sinyal yang berasal dari dalam perut akan muncul. Sakit perut dan diare dianggap sebagai akibat dari hipersensitivitas pada usus besar. Namun, biasanya dapat juga terjadi karena makanan yang masuk ke dalam tubuh tidak baik.

Seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya, ketika stres melanda, aliran darah akan berpusat menuju ke bagian kepala. Pada saat stres, tangan dan kaki, serta bagian perut akan menjadi dingin karena mengalami penurunan suhu, sehingga pencernaan akan mengalami gangguan. Gejala tersebut merupakan reaksi tubuh terhadap stres yang ketika muncul dapat membuat sistem pencernaan mengalami gangguan dan buang besar menjadi tidak normal. Untuk merangsang sistem pencernaan kembali bekerja, tubuh akan meningkatkan aliran darah ke usus sehingga mengakibatkan rasa sakit.

Orang yang sering dirundung stres biasanya memiliki perut yang dingin, dan jika keadaan tersebut terus berlanjut, penyakit lain juga dapat muncul. Gangguan pada pencernaan muncul karena peredaran darah yang tidak lancar, akibat turunnya suhu tubuh karena kondisi perut yang dingin. Pada saat itulah, di sana-sini dapat muncul inflamasi dan rasa sakit, bahkan ketika kondisi sudah sangat buruk, daya tahan tubuh menjadi sangat menurun, sehingga dapat juga menimbulkan kanker.

Jika melihat pola makan orang-orang yang mengalami gangguan pencernaan akibat stres, terlihat mereka lebih menyukai makan makanan yang dapat menaikkan gula darah dengan cepat. Daripada makan nasi dari beras cokelat dan lauk sayur-sayuran bertekstur keras, mereka memiliki kecenderungan kuat lebih memilih makanan yang bertekstur lembut. Mereka sangat menyukai makan makanan seperti daging-dagingan yang bertekstur lembut atau produk olahan daging kemasan, roti dan makanan olahan tepung terigu lain, berbagai jenis bubur, buah atau makan berbentuk cair seperti jus.

Pola makan seperti itu sebenarnya dapat mengakibatkan lebih banyak masalah pada usus, sehingga membuat lingkaran setan yang tak putus. Jika sering mengalami sakit perut dan diare, dengan mengurangi konsumsi

makanan yang mengandung gula dan meningkatkan konsumsi garam, kondisi perut akan menjadi lebih baik.

Seorang pria berusia awal 30-an yang berprofesi sebagai akuntan mendatangi saya setelah divonis menderita kolitis ulseratif. Sejak kecil, ia rajin belajar dan memiliki rasa tanggung jawab yang besar. Namun, sejak usia 7 tahun, masa remajanya dihabiskan dengan menjalani perawatan ortodonti karena maloklusi (kelainan gigi bagian atas dan bawah rahang yang membuat gigi tidak bertemu dengan semestinya).

Ketika duduk di bangku kuliah, ia pun pernah hanya makan bubur selama tiga bulan setelah menjalani operasi. Selama kuliah, ia sering mengalami stres karena pelajaran, dan juga lebih banyak makan makanan manis yang dapat menaikkan gula darah dengan cepat daripada makanan yang bertekstur keras. Sampai hari ini, ia punya kebiasaan minum jus campuran beberapa buah-buahan.

Dia ingat, dahulu, ketika ujian, sering merasa sakit perut. Setiap pagi ia sarapan dengan jus buah yang dibuatkan oleh ibunya, serta roti tawar yang diolesi selai. Karena sakit perut dan diare yang dialaminya semakin memburuk dan terus berulang, akhirnya dia divonis dokter menderita kolitis ulseratif yang tergolong kronis.

Sebenarnya, orang ini sangat tertarik pada prinsip kesehatan dan memahami maknanya. Akan tetapi, selama ia menata ulang sistem kerja organ-organnya dengan menghindari konsumsi gula sederhana dan menggantinya dengan konsumsi gula kompleks yang berasal dari hasil pencernaan sereal, tubuhnya pernah mengalami kelaparan dan kurang berstamina, yang mengganggu kegiatan sehari-harinya. Untungnya, saat ini tubuhnya kembali ke kondisi normal karena ia sudah mengubah pola makannya menjadi nasi dari beras cokelat dan juga mengonsumsi garam alami dalam jumlah cukup. Selain itu, tubuhnya yang dulu sering merasa lapar dan mengalami kelelahan, saat ini menjadi lebih kuat, berstamina, dan keseimbangan tubuhnya tidak mudah terganggu.

Jika ingin hidup sehat, kita harus memperhatikan **pergerakan usus**. Usus dapat menghasilkan tenaga bagi tubuh melalui proses penyerapan nutrisi makanan yang telah dicerna sebelumnya oleh lam-bung. Jika proses tersebut dapat terus dijaga, tubuh kita tidak hanya dapat menghilangkan gejala-gejala penyakit, juga menjaga kondisi kesehatan agar tetap stabil.

Naiknya Asam Lambung yang Membuat Dada Sesak

Gastroesophageal Reflux Disease (GERD) atau lebih dikenal oleh masyarakat sebagai penyakit asam lambung adalah salah satu penyakit yang sering dialami oleh orang dalam rentang usia 20-30 tahunan. Penyakit ini menimbulkan gejala yang tidak nyaman, yaitu dada seperti terbakar dan makanan yang sudah ditelan tiba-tiba saja naik dan keluar lagi dari mulut. Mengapa penyakit tersebut sering dialami oleh orang-orang yang masih berusia muda?

Pertama, kepercayaan terhadap teori yang menyatakan bahwa mengurangi makan garam dapat membuat tubuh sehat. Makanan yang kita makan setiap hari selalu dibumbui garam. Makanan yang tidak dibumbui garam dapat menimbulkan perasaan ingin muntah sehingga membuat selera makan hilang. Makanan yang dibumbui dengan tepat menjadi enak dan membuat yang memakannya bisa makan dengan lahap. Kondisi seperti itu muncul karena adanya hubungan dengan garam yang ditambahkan pada makanan yang kita makan.

Makanan yang dikonsumsi kurang garam akan terasa tidak enak karena makanan tersebut tidak dapat dicerna dengan sempurna oleh lambung, sehingga membuat kita merasa ingin memuntahkannya. Jika itu terjadi, asam lambung yang telah bercampur dengan makanan akan berbalik naik melewati *sphincter* (serabut otot berbentuk cincin yang bertugas menutup dan membuka saluran dari esofagus menuju lambung) sampai ke esofagus. Kadar asam sangat tinggi yang dimiliki oleh asam lambung membuat terjadinya kerusakan pada mukosa esofagus.

Oleh sebab itu, mengubah kebiasaan makan makanan yang tidak dibumbui garam dapat mencegah terjadinya refluks asam lambung. Alasan utama orang-orang berusia muda belakangan ini sering mengalami

GERD adalah karena kurangnya konsumsi garam

Organ-organ pencernaan perlahan-lahan mengalami kerusakan akibat dari tidak adanya kesempatan mengonsumsi garam berkualitas baik. Ini karena banyak orang menerima informasi yang salah mengenai keharusan makan makanan tanpa garam untuk kesehatan.

Kedua, berkaitan erat dengan kegemaran mengonsumsi makanan yang mengandung gula dan bertekstur lembut sebagai akibat dari turunnya kemampuan organ pencernaan. Orang-orang muda saat ini lebih menyukai

makanan olahan yang bertekstur lembut karena tidak terlatih mengunyah perlahan makanan yang bertekstur keras.

Akibatnya, kita dapat melihat sebagian besar dari mereka memiliki **rahang yang tidak berkembang**. Sebenarnya, orang-orang muda saat ini banyak yang mengalami rahang atas dan bawah yang tidak bertemu seperti seharusnya. Gigi pada rahang atas dan gigi pada rahang bawah tidak dapat bertemu satu sama lain seperti seharusnya karena kurangnya aktivitas mengunyah makanan dengan benar.

Pada akhirnya, banyak dari mereka yang pergi ke rumah sakit atau dokter gigi untuk mendapatkan tindakan ortodontis karena mengalami maloklusi. Sayangnya, ada sisi negatif pada perawatan ortodontis, yaitu gigi yang normal dicabut agar susunan gigi menjadi rapi. Ini membuat semakin sulit untuk mengunyah.

Penataan susunan gigi ini dapat menimbulkan penyakit serius.

Ketidakmampuan tubuh mengunyah dan mencerna makanan yang masuk, serta mengonsumsi makanan bertekstur halus dan minuman yang mengandung banyak gula, membuat tubuh menjadi dingin. Itulah sebabnya, selama perawatan ortodontis, penyakit seperti GERD dan penyakit berkaitan dengan usus yang lain dapat muncul.

Rasa sesak seperti terbakar yang muncul pada dada merupakan suatu sinyal. Oleh sebab itu, ketika tubuh mengirimkan sinyal yang memberitahukan bahwa tubuh sedang berusaha untuk memulihkan salah satu bagiannya yang mengalami kerusakan atau gangguan fungsi, kita harus sesegera mungkin memeriksa dan mencari tahu apa yang salah.

Akan tetapi, sebagian besar rumah sakit malah memberikan resep obat kepada pasien yang mengalami GERD. Obat-obatan yang diberikan biasanya adalah

antibiotik dan antasida yang sebenarnya berbahaya bagi tubuh dan tidak dapat membantu proses pemulihan tubuh

Justru dapat menyebabkan hati dan usus mengalami kerusakan, sehingga pada akhirnya hanya akan mendatangkan penyakit lain yang berbahaya.

Pada suatu musim dingin, saya pernah menerima pasien seorang pria berusia sekitar 30 tahunan yang berasal dari daerah Mokpho, Provinsi Jeollanam-do, yang sudah lebih dari lima tahun harus terus mengonsumsi

obat-obatan karena penyakit GERD. Pria tersebut berprofesi sebagai dokter. Penyakit GERD yang menyerangnya berawal saat ia menjadi dokter umum di rumah sakit. Dan, hingga saat ini, belum juga menunjukkan tanda-tanda sembuh, sehingga ia pun datang menemui saya. Setelah ia menceritakan bagaimana pola makannya sehari-hari sampai dapat terserang GERD, saya sarankan untuk makan nasi dari beras cokelat dengan mengunyahnya secara perlahan-lahan dan juga mengonsumsi cukup garam.

Mendengar saran saya, ia terlihat tidak dapat menerima dengan mudah anjuran mengonsumsi cukup garam. Ia merasa, teori makan tanpa garam merupakan pola makan sehat yang sudah tertanam sejak ia masih berkuliah di Fakultas Kedokteran dan tidak dapat diubah. Ketika masih kuliah kedokteran, saya mempelajari hal yang sama pula. Saat lulus dan memulai karier sebagai dokter, saya pun selalu menyuruh semua pasien saya untuk mengurangi ataupun menghindari konsumsi garam. Bahkan, saya sempat melakukan penelitian mengenai makan makanan tanpa garam.

Akan tetapi, teori makan tanpa garam sangat baik untuk kesehatan dipatahkan sejak saya berkonsultasi dan mempelajari lebih dalam pasien-pasien yang pernah mendatangi saya. Para pasien yang merasa seperti kondisinya sudah sedikit membaik karena memakan makanan rendah garam dan mengurangi porsi makanannya, tidak dapat bertahan untuk jangka waktu lama dan merasa sangat lelah, sehingga akhirnya mereka pun menyerah di tengah jalan dan bertanya-tanya “mengapa hal ini dapat terjadi?”

Walaupun sudah berhenti minum obat karena tekanan darah dan gula darah menurun, para pasien itu selalu merasa tidak bertenaga. Setelah melihat orang-orang yang mengalami hal serupa dan mempelajari bagaimana pola makan yang seharusnya diterapkan untuk dapat menghasilkan tenaga bagi tubuh serta membuat tubuh tetap sehat, saya jadi tahu **pentingnya mengonsumsi garam**.

Sebagai seorang dokter, menganjurkan setiap pasien yang menemui saya untuk mengonsumsi garam bukanlah hal yang mudah. Jika saya mengatakan kepada para pasien bahwa konsumsi garam sangatlah penting, sebagian besar dari mereka merasa saya mengatakan hal aneh. Di rumah sakit mana pun, dokter apa pun, bahkan di berbagai media massa pun, semua berpendapat sama, yaitu tidak boleh mengonsumsi banyak garam. Hanya di rumah sakit kami, pasien justru mendapat anjuran harus mengonsumsi garam.

Tentu saja, pada awalnya, sebagian pasien tidak dapat menerima. Akan tetapi, saat ini, mereka yakin bahwa anjuran saya adalah hal yang benar. Dengan demikian, mereka yang sebelumnya divonis harus selalu mengonsumsi obat-obatan dari rumah sakit lain, terutama di rumah sakit berskala besar, saat ini kondisi kesehatannya dapat pulih karena sudah memperbaiki pola makannya dengan mengonsumsi sereal dan juga mengonsumsi cukup garam alami seperti yang saya anjurkan.

Saya pun merujuk ke pola makan nenek moyang bangsa Korea yang tidak pernah makan makanan dengan rasa hambar. Di meja makan, selalu disajikan makanan yang ditambahi bumbu berupa *gochujang* (bumbu terbuat dari campuran cabai dan kedelai), *dwenjang* (semacam tauco khas Korea), dan kecap yang semua memiliki bahan dasar sama, yaitu garam. Lauk yang disajikan di atas meja makan biasanya terdiri dari 3 sampai 5 jenis, di luar nasi, sup, *kimchi*, dan kecap. Bumbu olahan kedelai merupakan bahan yang sangat penting, sampai-sampai menjadi bahan dasar banyak masakan.

Selain itu, masyarakat zaman dahulu, walaupun makan sayursayuran segar, mereka selalu memakannya dengan menambahkan *dwenjang* atau *gochujang*. Nah, kebiasaan makan salad sayur-sayuran mentah segar yang belakangan ini menjadi tren, dapat kita lihat, sebagian besar salad tersebut lebih sering disiram *dressing* salad yang terbuat dari buah, gula, atau pemanis lain, alih-alih menyiramnya dengan saus olahan kedelai yang mengandung garam.

Salad itu dikatakan sebagai pola makan yang sehat. Sayuran yang digunakan pada salad tersebut sebagian besar berasal dari Barat; biasanya terdiri dari sawi putih, brokoli, paprika, dan sebagainya, yang sebagian besar merupakan sayuran bertekstur lembut. Pada tradisi makan masyarakat Korea tradisional, kebiasaan mengonsumsi sayuran segar tidak dilakukan, kecuali pada musim panas. Selain itu, masyarakat Korea tidak makan makanan hambar dan memiliki rasa manis seperti sekarang ini.

Semakin berbedanya cara memasak dan bahan-bahan yang digunakan adalah penyebab penyakit yang dahulu tidak ada, saat ini jadi muncul. Inilah saatnya kita menerapkan kembali kearifan nenek moyang agar dapat hidup dengan sehat.

Vertigo yang Tak Diketahui Penyebabnya

Jumlah pasien yang mengunjungi saya karena keluhan sakit kepala dan vertigo semakin bertambah. Saya sudah melakukan berbagai pemeriksaan untuk mencari tahu penyebab sakit yang mereka alami. Sayangnya, sebagian besar hasilnya sulit diketahui. Hasil CT-scan dan MRI pun tidak menunjukkan apa-apa dan kondisi kepala dalam keadaan normal.

Saat ini, banyak sekali penyakit yang diberi nama aneh dan sulit dieja, misalnya penyakit Meniere. Penyakit yang disebabkan oleh produksi fluida endolimfatik (cairan getah bening) berlebihan. Akan tetapi, tidak diketahui penyebab terjadinya perubahan seperti itu pada tubuh. Hasil pemeriksaan kesehatan tidak memperlihatkan apa pun. Oleh karena penyebab pastinya tidak dapat diketahui, saya sempat memberikan julukan “penyakit ini itu” setelah mengumpulkan gejala-gejala yang biasa dialami penderitanya.

Karena dokter sulit menjelaskan kepada pasien mengenai penyakit tersebut, para pasien pun berpikir bahwa penyakit yang mereka alami adalah penyakit langka sehingga mereka diliputi rasa cemas. Anehnya, walaupun tidak mengetahui penyebab penyakit tersebut, para dokter tetap saja memberikan obat-obatan. Sebagian besar obat yang diberikan adalah **obat-obatan antialergi yang mengandung antihistamin dan steroid**. Obat-obatan tersebut memang terlihat seolah mengurangi gejalanya, tetapi hanya sementara dan tidak dapat mengatasi penyebab utamanya. Nah, jika dikonsumsi terus-menerus, dapat mengakibatkan penyalahgunaan obat-obatan, sehingga membuat penyakit kronis yang lain muncul.

Untuk mengetahui penyebab gejala penyakit vertigo, kita harus dapat memahami prinsip kerja tubuh, terutama fisiologi tubuh manusia terlebih dahulu. **Vertigo** dirasakan tubuh saat tubuh melakukan gerakan segera setelah baru bangun dari tidur yang panjang, atau segera setelah selesai makan. Posisi kepala berada lebih tinggi daripada jantung sehingga ketika tubuh melakukan gerakan ketika baru saja bangun tidur atau selesai makan, maka jantung harus mengirimkan darah ke kepala dengan segera. Akan tetapi, karena tubuh tidak mampu **menyediakan darah yang cukup secara cepat** sebagai reaksi dari pergerakan tersebut, maka jumlah darah pada otak tidak cukup sehingga menyebabkan munculnya vertigo.

Ketika vertigo sudah semakin memburuk, penderitanya akan mengalami pandangan berkunang-kunang, bahkan sampai mengalami hilang kesadaran. Seharusnya, aliran darah menuju otak berjalan lancar, tetapi ketika fungsi tersebut mengalami gangguan, saat itulah muncul vertigo. Jadi, karena inti

masalahnya ada pada **peredaran darah**, maka jika kita memperbaiki dan meningkatkan peredaran darah yang tidak lancar tersebut, vertigo dapat hilang sendiri.

Sangat menyenangkan melihat orang-orang berusia lebih dari 60 tahun beraktivitas dan berkumpul bersama teman-teman sebayanya. Akan tetapi, untuk dapat melakukannya, mereka perlu tubuh yang sehat. Jika kondisi tubuh sehat, mereka akan bisa naik gunung atau pergi berwisata bersama-sama. Karena itulah, biasanya mereka sangat memperhatikan kondisi kesehatan keluarga dan teman-temannya.

Seseorang berusia lanjut yang memiliki keinginan tersebut, pada suatu hari mengajak dua orang temannya mendatangi rumah sakit kami. Malangnya, keduanya pernah mengalami vertigo mendadak yang membuat mereka akhirnya terjatuh. Salah seorang di antaranya pernah terjatuh ke belakang pada saat melakukan *hypogastric breathing* (semacam pernapasan perut) enam tahun sebelumnya, yang membuat ia harus mengonsumsi obat-obatan untuk mengendalikan tekanan darah.

Kejadian berbahaya tersebut terulang kembali saat ia bepergian dengan mobil sedannya yang biasa ia lakukan satu atau dua kali setiap tahun. Saya tidak dapat membayangkan bagaimana menderitanya pria tersebut.

Akan tetapi, ternyata, pria ini sudah memberanikan diri untuk berhenti mengonsumsi obat-obatan untuk mengontrol tekanan darahnya sejak beberapa waktu lalu. Banyak acara makan-makan untuk urusan bisnis yang membuat ia tidak dapat menjalankan diet nasi dari beras cokelat dan sayur-sayuran, tetapi ia tetap berusaha sebisa mungkin menjalankan pola makan nasi dari beras cokelat, sehingga secara mengejutkan tubuhnya mulai mengalami perubahan. Pada saat pertama kali datang, tekanan darahnya sangat tinggi, yaitu 160/100. Setelah 20 hari kemudian, tekanan darahnya menjadi 120/80. Berat badannya bisa turun menjadi 80 kilogram dari 90 kilogram. Pria tersebut berkata bahwa saat ini tubuhnya terasa ringan ketika ia melangkah pada saat bermain golf. Vertigo yang sebelumnya sering dialami tentu saja sudah tidak dirasakan lagi dan ia pun dapat terus menjaga kondisi kesehatannya tetap dalam keadaan baik.

Sementara itu, seseorang yang lain, pernah terjatuh setelah tiba-tiba mengalami vertigo ketika berdiri dari duduk pada saat beristirahat sebentar di tengah perjalanan naik gunung. Pada saat itu, teman-teman yang bersamanya benar-benar kaget. Sudah sepuluh tahun lebih ia mengonsumsi obat-obatan untuk mengontrol tekanan darahnya, tetapi ia tetap saja sering

mengalami vertigo yang mengganggu aktivitas sehari-harinya walaupun tekanan darahnya tidak dalam kondisi tinggi.

Setelah memperbaiki pola makan dan berhenti mengonsumsi obat-obatan pengendali tekanan darah, seiring berjalannya waktu, vertigo yang sering dialaminya perlahan menghilang. Tekanan darahnya terjaga konsisten sampai angka 130/80. Pada awalnya, ia mengalami kesulitan berbicara dan setelah lewat masa satu bulan, jari-jari kakinya menjadi sangat dingin, tetapi tiga hari setelahnya, kondisi jari kakinya perlahan kembali normal dan penampilannya terlihat segar. Melihat perubahan yang dialaminya, ia merasa seperti mendapatkan bonus yang tak terbayangkan sebelumnya.

Beberapa waktu lalu, saya membaca artikel yang membahas tidak diketahuinya penyebab pasti penyakit Meniere, tetapi penyebab bertambahnya jumlah pasien penderita Meniere berkaitan erat dengan konsumsi makanan-makanan asin. Artikel tersebut tentu saja tidak benar. Apakah masyarakat modern saat ini makan makanan yang lebih asin daripada dahulu? Justru, masyarakat modern sekarang ini beranggapan bahwa makan makanan tanpa garam baik untuk kesehatan, sehingga mereka berusaha untuk selalu makan makanan yang tawar. Akan tetapi, pada kenyataannya dapat dilihat bahwa bertambahnya jumlah penderita penyakit Meniere yang salah satu gejalanya adalah sering mengalami vertigo, diakibatkan semakin bertambahnya orang-orang yang makan makanan hambar atau tanpa garam.

Jika kita mengurangi kandungan garam yang sangat diperlukan oleh tubuh untuk peredaran darah, dan sebagai gantinya meningkatkan konsumsi gula, maka akan mengganggu peredaran darah tersebut, sehingga timbul gejala penyakit pada tubuh. Ketika tubuh kekurangan tenaga untuk menjaga peredaran darah tetap lancar karena selalu makan makanan tanpa garam, tubuh akan mengalami gejala berupa vertigo.

Akhir-akhir ini, tak hanya para orang tua, orang-orang yang berusia muda pun banyak yang mengalami gangguan pada peredaran darahnya. Ada pasien wanita berusia awal 20-an yang jatuh pingsan hingga bagian dagunya robek karena mendadak kepalanya terasa seperti berputar-putar ketika sedang berjalan menuju stasiun kereta bawah tanah. Ada juga seorang siswa SMP yang datang kepada saya setelah ia mengalami luka pada wajah akibat jatuh pingsan karena kepalanya sangat pusing ketika terbangun dari tempat tidur pada pagi hari.

Biasanya, vertigo muncul seiring dengan bertambahnya usia seseorang.

Namun, pada kenyataannya saat ini, vertigo sering muncul juga pada orang-orang berusia muda. Gejala tersebut muncul ketika tubuh tidak memiliki tenaga yang cukup untuk mengalirkan darah dari ujung kepala sampai ke ujung kaki. Jika kita **membuat pembuluh darah dan jantung dapat bergerak sekuat tenaga**, maka gejala vertigo akan hilang. Itulah bukti bahwa vertigo muncul karena adanya masalah pada peredaran darah.

Karena itu, jika Anda sering mengalami gejala kepala sangat pusing dan berputar-putar, kenali gejala tersebut sebagai akibat dari gangguan pada peredaran darah dan berusaha untuk memperbaiki gangguan tersebut. Pertama-tama, ubah pola makan menjadi makan sereal utuh. Kemudian, tingkatkan konsumsi garam laut alami yang baik untuk tubuh agar tubuh tidak kehilangan tenaga dan peredaran darah terjaga kelancarannya. Jangan terlalu sering berada di tempat yang hangat karena peredaran darah dapat kembali lancar justru ketika tubuh dapat menghasilkan tenaga dengan berada di suhu luar yang dingin atau mandi dengan air dingin. Ketika peredaran darah kembali lancar, tubuh akan dapat menghasilkan tenaga sehingga gejala vertigo akan hilang.

Jika kita tidak dapat memahami prinsip tubuh, maka setiap merasakan gejala penyakit, kita cenderung akan sering ke dokter dan mungkin akan menjalani berbagai pemeriksaan kesehatan seperti sinar-X dan CT-scan. Pemeriksaan ini tentu saja meningkatkan risiko terkena radiasi berlebihan. Dan, dari segi finansial juga mengalami banyak kerugian. Itulah alasan kita harus lebih mempelajari dan memperhatikan setiap hal yang terjadi pada tubuh kita.[]



6

Tak Ada Penyakit yang Tidak Bisa Disembuhkan

Hipertensi Esensial, Tekanan Darah Tinggi sejak Lahir

Ketika menghadapi pasien di ruang kerja, bagian yang paling sulit untuk memberikan penjelasan dan sering membuat suara saya meninggi adalah tentang tekanan darah.

Sebagian besar orang percaya bahwa jika **tekanan darah meninggi**, maka harus minum obat-obatan untuk menurunkan tekanan darah agar tidak menimbulkan masalah serius. Banyak sekali orang yang memiliki kebiasaan minum obat-obatan ketika mengalami tekanan darah tinggi, ketika bagian belakang leher terasa kaku dan sakit, atau ketika sakit kepala.

Saya pun bertanya kepada orang-orang tersebut, mengapa tekanan darah bisa menjadi tinggi? Tak ada satu pun di antara mereka yang dapat menjawab pertanyaan tersebut dengan tepat. Mereka hanya meyakini

bahwa tekanan darah tinggi adalah kondisi yang berbahaya bagi tubuh. Mereka tidak tahu alasan mengapa tekanan darah dapat menjadi tinggi. Bahkan para dokter pun banyak yang tidak mengetahui alasannya. Oleh karena itu, pada pemeriksaan kesehatan, tekanan darah tinggi sering disebut **hipertensi esensial**. Istilah tersebut menjelaskan bahwa Anda sudah menjadi pasien penderita tekanan darah tinggi sejak dilahirkan.

Sejak kapan rakyat di negara kita menderita tekanan darah tinggi karena faktor genetika? Pada masa kakek nenek kita? Atau pada masa buyut? Atau pada masa kakek dari buyut? Atau, pada masa nenek moyang dahulu?

Jika kita berpikir lebih dalam, istilah dari hasil pemeriksaan seperti itu tidaklah tepat. Akan tetapi, masih banyak dokter yang berpikir seperti itu, sehingga ketika pasien mengalami tekanan darah tinggi, mereka akan menyarankan meminum obat-obatan untuk mengendalikan tekanan darah yang meninggi karena dipandang sebagai hal yang berbahaya. Jika kita tidak mengikuti saran tersebut, tak jarang mereka menakut-nakuti dengan mengatakan kita dapat jatuh pingsan saat mengalami tekanan darah tinggi.

Apakah **peran tekanan darah** bagi tubuh kita? Saya akan memberikan contoh. Jika kita membuka keran, air akan mengalir keluar dengan lancar. Tentu saja, dari tempat yang tekanannya rendah air akan mengalir dengan tenang, bukan? Tekanan tersebut berasal dari saluran pipa yang terhubung di belakang keran tersebut. Tekanan tersebutlah yang menyebabkan air dapat keluar dari keran. Itu sebabnya, ketika keran air dibuka, air akan keluar karena adanya tekanan air dari dalam pipa. Pada tubuh kita pun, darah mengalir mengikuti pembuluh darah. Darah mengalir melalui pembuluh darah karena adanya tekanan darah. Darah dapat mengalir ke seluruh penjuru tubuh karena tekanan darah, dan membuat tubuh kita dapat memiliki tenaga untuk bergerak sehingga dapat melakukan aktivitas sehari-hari.

Akan tetapi, tekanan darah tidak terus-menerus berada dalam kondisi yang sama. Coba pikirkan bagaimana kondisi kita ketika sedang marah. Pada saat dalam kondisi marah, kita akan merasa darah mengalir dengan deras menuju ke bagian kepala. Mengapa hal tersebut dapat terjadi? **Marah** adalah kondisi tubuh yang diakibatkan oleh banyaknya hal yang dipikirkan. Pada kondisi tersebut, kepala seperti berputar-putar dan membuat aliran darah berpusat menuju ke kepala. Pada saat itu, apakah tekanan darah mengalami penurunan? Ataukah kenaikan?

Tentu saja, untuk dapat menyediakan darah yang cukup bagi kepala, tekanan darah mengalami kenaikan.

Oleh karena posisi kepala berada lebih tinggi daripada jantung, maka diperlukan tenaga lebih untuk mengalirkan darah ke arah yang melawan gravitasi bumi. Nah, orang-orang yang tubuhnya tidak memiliki tenaga cukup sering mengalami **pusing**. Orang-orang tersebut dapat mengalami pandangan berkunang-kunang, kemudian jatuh pingsan ketika terbangun setelah berbaring, atau ketika terbangun dari duduk.

Agar kita dapat beraktivitas sepanjang hari, tubuh harus dapat mencukupi kebutuhan darah untuk kepala. Untuk bisa melakukannya, tubuh harus menaikkan tekanan darahnya sampai pada batas tertentu.

Lalu, apakah artinya kita tetap akan mengalami tekanan darah tinggi walaupun sedang tidak dalam kondisi marah? Kondisi tersebut bisa saja terjadi dan merupakan **pertanda bahwa peredaran darah di kepala tidak lancar**. Pada saat itu, tubuh kita akan menaikkan tekanan darah agar peredaran darah ke kepala dapat kembali lancar. Kalau begitu, apa yang menjadi penyebab darah tidak dapat mengalir lancar ke kepala?

Penyebabnya berkaitan dengan **penuaan pada pembuluh darah**. Jika kita menganalogikannya dengan pipa dan air, itu sama dengan pipa tua yang sudah lama mengalirkan air dan bagian dalamnya dipenuhi kotoran, maka aliran air tidak lancar karena sumbatan kotoran di dalam pipa. Kemudian, salah satu bagian pipa tersebut bisa saja pecah begitu tidak kuat menahan tekanan. Ini terjadi karena kondisi pipa air yang semakin tua.

Nah, penyebab pipa lebih cepat rusak adalah ketika air yang mengalir di dalamnya menjadi semakin deras; yaitu, ketika banyak kotoran di dalam air yang dapat membuat pipa saluran tersumbat. Dalam kondisi seperti itu, kerusakan pipa akan semakin cepat.

Yang terjadi pada pipa dan air ini sama halnya dengan yang dialami oleh tubuh kita. Pembuluh darah juga dapat mengalami penuaan dan yang mempercepat terjadinya hal tersebut adalah **darah yang mengental**. Lalu, apakah yang dapat membuat darah mengental?

Walaupun sering dijelaskan, kita harus dapat memahami darah tersusun atas apa saja. Jawabannya, tentu saja tersusun dari zat-zat yang diserap dari makanan yang dimakan setiap hari. Makanan berbahan dasar hewan adalah contoh makanan yang dikenal dapat menyebabkan terjadinya pengentalan darah jika kita mengonsumsinya melebihi batas yang dapat dicerna dan dibuang oleh tubuh.

Seperti yang telah dijelaskan pada bagian sebelumnya, mengonsumsi makanan yang berasal dari hewan secara berlebihan dapat meningkatkan **kolesterol pada darah**. Kolesterol memang dibutuhkan oleh tubuh dengan batasan tertentu, tetapi jika melebihi batasan, akan timbul masalah.

Walaupun saya mencontohkannya dengan keran air, sebenarnya pembuluh darah memiliki sistem kerja yang berbeda dengan pipa saluran air. Pada pemeriksaan tekanan darah, terdapat dua jenis angka pengukuran, yaitu tekanan darah sistolik dan tekanan darah diastolik yang berfungsi mengedarkan darah dengan gerakan yang berbeda dari pipa saluran air.

Jika pembuluh darah mengalami penuaan, gerakannya juga akan menjadi semakin lambat. Pada kondisi itu, pembuluh darah tidak menjadi lembut, sebaliknya akan menjadi keras. Kondisi tersebut dikenal sebagai **arteriosklerosis (pengerasan arteri)**. Arteriosklerosis inilah yang menyebabkan timbulnya tekanan darah tinggi. Oleh karena itu,

menyembuhkan tekanan darah tinggi sebenarnya dapat dilakukan dengan mencegah terjadinya arteriosklerosis

Namun, jika tidak memahami cara kerja tubuh tersebut, ketika mengalami tekanan darah tinggi, orang-orang beranggapan bahwa mereka harus meminum obat pengendali tekanan darah. Arteriosklerosis sebenarnya diakibatkan oleh apa yang kita makan setiap hari. Jadi, konsumsi obat-obatan pengendali tekanan darah tidak akan dapat mencegah pengerasan arteri. Obat-obatan pengendali tekanan darah bekerja dengan melemahkan tenaga yang membuat pembuluh darah berkontraksi, sehingga hanya dapat menurunkan tekanan darah untuk sementara waktu.

Kalau begitu, apakah yang akan terjadi pada peredaran darah jika kita mengonsumsi obat-obatan tersebut? Apakah peredaran darah dapat menjadi semakin lancar?

Darah tidak akan dapat mengalir lancar pada pembuluh darah yang lemah. Karena itu, jika seseorang mengonsumsi obat-obatan pengendali tekanan darah dalam jangka waktu lama, pada akhirnya akan mengalami masalah pada peredaran darahnya sehingga gejala penyakit dapat timbul.

Seorang pasien pria berusia 50 tahunan dan berprofesi sebagai pengemudi, pada suatu musim dingin datang dengan keluhan tangannya sering kebas dan sakit, serta setiap malam kakinya mengalami kram. Saya langsung bertanya kepada pria tersebut apakah saat ini dia sedang

mengonsumsi obat-obatan untuk mengendalikan tekanan darah. Pria tersebut menjawab, tiga tahun sebelumnya, ia menjalani operasi pemasangan *stent* karena pembuluh darahnya mengalami penyempitan akibat penyakit angina, sehingga saat ini ia mengonsumsi obat-obatan pengendali tekanan darah.

Saya menanyakan pertanyaan tersebut kepada para pasien yang memiliki gejala sama karena pasien yang mendatangi saya karena keluhan sakit pada tangan dan kaki biasanya mengonsumsi obat-obatan pengendali tekanan darah untuk jangka waktu lama. Mengapa obat-obatan pengendali tekanan darah dapat menyebabkan rasa sakit pada bagian tangan dan kaki?

Tangan dan kaki kita dapat bergerak karena darah mengalir sampai ke bagian tersebut. Penyebab jari-jari tangan menjadi kaku saat kita berada di tempat bersuhu dingin adalah suhu tangan menjadi dingin, sehingga membuat **peredaran darah ke bagian tersebut tidak lancar** untuk sementara waktu. Dalam beraktivitas sehari-hari, tangan dan kaki harus terus bergerak, sementara obat-obatan tersebut dapat mencegah pergerakan pembuluh darah. Semua itu menyebabkan tekanan darah turun dan membuat darah tidak dapat mengalir lancar menuju ujung-ujung jari kaki dan tangan.

Dalam kondisi tersebut, tubuh akan **berusaha untuk memperlebar pembuluh darah**. Dengan cara itulah tangan dan kaki dapat bergerak dengan normal kembali. Akan tetapi, pada saat tubuh berusaha melebarkan pembuluh darah, pada saat itu juga timbul gejala yang tidak nyaman. Jadi, ketika pembuluh darah mengalami pelebaran, saat itu juga akan muncul **gejala berupa rasa sakit**. Gejala rasa sakit tersebut dapat dikatakan sebagai **sinyal** yang dikirimkan oleh tubuh.

Setelah penjelasan mengenai peredaran darah, kembali saya jelaskan bahwa **angina** yang menyebabkan terjadinya penyumbatan pada pembuluh darah sebenarnya dapat dicegah dan, perlahan, gejala akan hilang sehingga ia tidak perlu lagi mengonsumsi obat-obatan untuk jantung, termasuk obat-obatan pengendali tekanan darah. Di samping itu, karena pria tersebut bermata-pencaharian sebagai pengemudi dan biasa mengemudikan mobil dalam waktu panjang, saya sarankan untuk tidak pernah melewati jam makan, dengan membawa bekal dari rumah berupa nasi dari beras cokelat untuk makan siang, dan harus membiasakan diri selalu sarapan di rumah. Dan satu lagi yang tak kalah penting adalah mengonsumsi garam dalam jumlah cukup selama menyetir.

Akhirnya, pada pemeriksaan darah rutin berikutnya, hasilnya menunjukkan bahwa kondisinya telah benar-benar pulih karena dengan sungguh-sungguh mengikuti program yang saya berikan.

Obat-obatan pengendali tekanan darah, selain dapat menimbulkan rasa sakit seperti yang dialami oleh pria tersebut, dapat juga menimbulkan masalah kesehatan yang lebih besar lagi.

Untuk menjaga kondisi kesehatan selalu prima, aliran darah ke kepala harus dijaga tetap lancar.

Konsumsi obat-obatan pengendali tekanan darah hanya akan menurunkan aliran darah menuju ke otak. Ketika aliran darah ke otak berkurang, otak dapat mengalami kerusakan sehingga dapat menimbulkan demensia.

Demensia disebabkan oleh gangguan pada otak yang menyebabkan kehilangan ingatan penderitanya secara perlahan dan akhirnya tidak dapat mengenali dirinya sendiri. Demensia tidak hanya menjadi masalah pribadi penderitanya juga menjadi masalah keluarga dan sosial masyarakat. Akan tetapi, walaupun demensia berkaitan dengan tekanan darah tinggi, bertambahnya pasien penderita tekanan darah tinggi tidak selalu diikuti oleh bertambahnya pasien penderita demensia.

Ketika tekanan darah dalam pembuluh tidak cukup kuat untuk mengalirkan darah menuju kepala, jaringan pada otak dapat mengalami kerusakan. Jika kondisi sudah sangat parah, kerusakan otak tersebut dapat berkembang menjadi demensia. Tidak ada keharusan seseorang untuk meminum obat-obatan pengendali tekanan darah. Naiknya tekanan darah secara tidak normal merupakan bukti bahwa pembuluh darah sudah mengalami penuaan. Oleh sebab itu, agar membuat pembuluh darah kembali muda, mengubah pola hidup adalah kunci utama, sehingga dapat hidup sehat untuk waktu lama.

Komplikasi Diabetes yang Merusak Seluruh Tubuh

Beberapa artikel surat kabar mengatakan bahwa akhir-akhir ini diabetes telah berada dalam level epidemik. Ini merupakan bukti tidak langsung yang menunjukkan bahwa pola makan masyarakat Korea telah mengalami perubahan.

Saat ini, hampir semua rumah tangga orang Korea memiliki alat tes gula darah sederhana dan jumlah pasien yang datang ke rumah sakit untuk memeriksa kadar gula darahnya juga meningkat. Di antara pasien-pasien yang pernah mendatangi rumah sakit kami, tidak sedikit yang datang karena keluhan diabetes. Yang menjadi masalah, mereka menyadari bahwa diri mereka mengidap diabetes dan sudah lama mengonsumsi obat-obatan. Walaupun sudah pergi ke rumah sakit besar dan mendapat perawatan, seiring bertambahnya usia, komplikasi diabetes akan semakin sulit dihindari. Mereka mendatangi rumah sakit kami dengan tujuan berhenti mengonsumsi obat, menyembuhkan diabetes, dan mengurangi dampak dari komplikasinya karena mereka sudah tidak memiliki jalan lain lagi.

Sebagian besar penderita diabetes rutin mengonsumsi obat karena beranggapan bahwa jika mereka mengonsumsi obat, kondisinya tidak akan menjadi lebih parah dan dapat tetap terjaga stabil. Akan tetapi,

setelah lima atau sepuluh tahun berlalu, masalah akan muncul di berbagai bagian tubuh.

Itulah yang dinamakan **komplikasi diabetes**.

Komplikasi diabetes merupakan akibat dari tersumbatnya peredaran darah yang menyebabkan pembusukan pada jari-jari kaki, mata mengalami gangguan penglihatan, angina, dan sebagainya. Ketika peredaran darah tidak dapat mengalir dengan lancar ke seluruh tubuh, maka bagian yang tidak dilalui aliran darah dapat mengalami kerusakan. Kalau begitu, apakah tekanan darah tinggi dan diabetes merupakan penyakit yang berbeda? Bagi saya, keduanya merupakan penyakit yang sama karena kedua penyakit tersebut muncul akibat dari adanya gangguan pada peredaran darah.

Banyak orang yang telah mengonsumsi obat pengendali tekanan darah sampai 7-8 tahun didiagnosis mengalami **hiperlipidemia** setelah hasil pemeriksaan darah menunjukkan tingginya kadar lemak dalam darahnya. Mereka harus mengonsumsi obat-obatan untuk menurunkan hiperlipidemia tersebut, sehingga beberapa tahun kemudian mereka pun divonis menderita

diabetes. Berdasarkan hal ini, konsumsi obat-obatan tersebut sebaiknya dihentikan.

Pergi ke dokter spesialis penyakit dalam jantung karena tekanan darah tinggi, mereka mendapatkan obat. Lalu, pergi ke dokter spesialis penyakit dalam endokrin karena adanya gangguan pada ginjal juga mendapatkan obat lagi. Obat-obatan yang diminum pun akan semakin banyak. Jika hal itu sampai terjadi, masalah yang lebih buruk satu per satu akan muncul. Kemudian, jika pergi ke dokter spesialis mata karena keluhan gangguan penglihatan, mereka akan mendapatkan obat lagi. Dan ketika pergi ke dokter spesialis urologi karena gangguan prostat pun akan mendapatkan obat lagi.

Apakah dengan mengonsumsi obat-obatan sebanyak itu tubuh dapat menjadi semakin sehat? Obat-obatan tersebut sering bertambah jenisnya, apakah tubuh dapat tetap menghasilkan tenaga? Tentu saja tidak. Seiring berjalannya waktu, obat-obatan yang banyak jumlah dan jenisnya tersebut, jika dikonsumsi terus-menerus dapat menimbulkan masalah pada kesehatan.

Tekanan darah tinggi, diabetes, dan hiperlipidemia sebenarnya merupakan penyakit yang sama. Semua merupakan penyakit yang disebabkan oleh pola makan yang tidak tepat. Jadi, jika pola makan tersebut diperbaiki, kembali peredaran darah dapat lancar dan tubuh dapat menghasilkan tenaga, sampai pada akhirnya penyakit tersebut dapat diatasi. Singkatnya, meminum obat-obatan yang dapat menurunkan tekanan darah dan menurunkan gula darah, hanya untuk sementara waktu, bukanlah solusi yang tepat untuk sembuh.

Berikut ini penjelasan singkat mengenai munculnya **diabetes**. Jika orang-orang ditanya apa penyebab penyakit diabetes, sebagian besar menjawab karena kurangnya insulin pada tubuh. Akan tetapi, jika mengukur kemampuan **sekresi insulin** melalui pemeriksaan darah pada pasien diabetes, terlihat bahwa sebagian besar dalam keadaan normal atau terlihat lebih tinggi. Walaupun, terkadang ada juga yang terlihat rendah sehingga banyak dari mereka yang menyuntikkan cairan insulin ke tubuhnya. Dengan kata lain, pemberian insulin dari luar tubuh dengan cara penyuntikan karena anggapan kadar insulin dalam tubuh kurang akan menurunkan kemampuan sekresi insulin di dalam tubuh. Karena itulah,

sebaiknya jangan menyuntikkan cairan insulin

karena tubuh kita perlahan-lahan akan mengalami penurunan kemampuan sekresi insulin.

Kalau begitu, mengapa kadar gula darah tetap tinggi walaupun sekresi insulin normal? Jawabannya adalah karena adanya **resistensi insulin**.

Gula darah merupakan sumber energi yang digunakan oleh sel-sel di dalam tubuh. Gula darah harus masuk ke dalam sel-sel tubuh sehingga tubuh dapat menghasilkan tenaga agar dapat menjalankan aktivitas. Namun, gula darah tidak dapat dengan sendirinya masuk ke dalam sel-sel tubuh tersebut. Ketika gula darah akan memasuki sel-sel tubuh, insulinlah yang berperan sebagai penunjuk jalan. Akan tetapi, karena suatu hal, jalan untuk masuk ke dalam sel-sel tersebut bisa saja mengalami **penyumbatan**. Walaupun kadar gula darah dan insulin mencukupi, karena tidak dapat masuk ke dalam sel, maka sel-sel tubuh mengalami kelaparan hebat. Kondisi tersebut menyebabkan sel-sel akan mengirimkan sinyal kepada tubuh untuk memberinya gula darah, sehingga setelah menerima sinyal tersebut tubuh akan memproduksi lebih banyak gula darah dan mengirimkannya ke dalam darah, serta memproduksi lebih banyak insulin di dalam pankreas. Ketika sel-sel tidak dapat memproses gula darah dan mengalami kerusakan sehingga menyebabkan penuaan menjadi lebih cepat, saat itulah diabetes muncul.

Mengapa gula darah tidak dapat masuk ke dalam sel? Karena, jalan masuk ke dalam sel tersebut tersumbat oleh kotoran-kotoran. Dengan demikian, sebenarnya penyebab diabetes bukanlah akibat kurangnya produksi insulin, melainkan karena kotoran di dalam tubuh. Gangguan yang diakibatkan oleh kotoran-kotoran yang dihasilkan dari apa yang dimakan merupakan dasar munculnya diabetes. Oleh sebab itu, jika penderita diabetes dapat memperbaiki pola makannya, tak hanya diabetes yang bisa hilang, komplikasi yang disebabkan oleh diabetes juga perlahan berkurang. Sayangnya, sebagian besar pengidap diabetes lebih memilih untuk mengendalikan gula darahnya dengan cara mengonsumsi obat-obatan dan menyuntikkan insulin.

Terlepas dari normal atau tidaknya level gula darah, penyebab munculnya komplikasi gula darah adalah sel-sel tubuh mengalami penuaan dan pembuluh darah mengalami penyumbatan akibat dari penumpukan kotoran di dalam tubuh.

Saat ini, di belahan bumi mana pun, tak ada satu pun obat yang dapat

menyembuhkan penyakit diabetes. Saat membaca surat kabar setiap pagi, saya selalu menemukan iklan tentang produk makanan yang berkhasiat menyembuhkan diabetes. Iklan tersebut seolah mengatakan bahwa diabetes akan hilang hanya dengan mengonsumsi produk makanan tersebut. Akan tetapi, tidak ada produk apa pun yang dapat mengobati diabetes. Meyakini bahwa penyebab utama diabetes berasal dari pola makan kita sehari-hari dan berusaha memperbaikinya adalah satu-satunya cara untuk **mengobati diabetes**.

Jika mengamati pola makan para pasien diabetes, dapat diketahui bahwa sebagian besar dari mereka sangat menyukai makanan yang bertekstur lembut dan memiliki rasa manis.

Makanan bertekstur lembut dan manis membuat enggan untuk mengunyah

sehingga makanan yang tidak dikunyah dengan benar tersebut akan sulit dicerna oleh lambung dan diserap oleh usus, sehingga membuat tubuh sulit menghasilkan tenaga. Saat hal tersebut terjadi, tubuh akan mengirimkan sinyal untuk mengonsumsi makanan yang dapat menaikkan kadar gula darah dengan cepat.

Karena alasan itulah, saya senantiasa menganjurkan agar mengonsumsi nasi dari beras cokelat dan lauk sayur sebagai menu makanan utama. Juga, sebaiknya, sering-seringlah mengonsumsi garam dalam jumlah yang cukup. Tetapi biasanya, orang-orang yang sejak awal menyukai makanan-makanan manis akan sulit mengonsumsi garam. Mereka merasa, garam sangat asin. Padahal, jika sudah terbiasa dengan konsumsi garam, seiring berjalannya waktu, garam akan menjadi terasa sedikit manis. Pada saat itulah, kemampuan pengecapan rasa pada lidah akan berubah. Bahkan, makanan-makanan yang sebelumnya sering dimakan akan menjadi terasa terlalu manis. Dengan demikian, gula darah yang pada pemeriksaan sebelumnya bergerak naik turun tidak teratur, pada pemeriksaan berikutnya akan terlihat normal dan tubuh menjadi lebih bertenaga.

Pola makan masyarakat modern saat ini yang menghindari garam dalam setiap masakan membuat tubuh sulit mencerna makanan, sehingga membuat konsumsi gula meningkat dan pada akhirnya menyebabkan munculnya epidemik diabetes. Karena itulah, menambahkan garam pada setiap masakan dengan jumlah cukup sangatlah penting.

Suatu hari, ketika rumah sakit kami belum lama buka, ada seorang pasien pria berusia awal 50-an yang sudah menderita diabetes lebih dari 15 tahun sehingga harus mengonsumsi obat-obatan setiap hari. Pada awalnya, kadar gula darah dalam tubuh seolah normal. Namun, seiring berjalannya waktu, obat-obatan tersebut sudah tidak lagi berkhasiat dan membuat penderitanya harus menyuntikkan cairan insulin ke tubuhnya.

Setelah menjelaskan penyebab munculnya diabetes, saya langsung menganjurkan pria itu untuk mengubah pola makan. Kepada pria yang masih ragu tersebut, saya menggunakan jurnal makan dan memantau kondisi gula darahnya melalui beberapa pemeriksaan darah yang dilakukan di tengah-tengah pelaksanaan perbaikan pola makan tersebut.

Dengan demikian, hal pertama yang harus ia lakukan adalah berhenti menyuntikkan cairan insulin. Perubahan pola makan yang tidak disertai penghentian pemberian insulin akan membuat gula darah menurun cepat. Itulah sebabnya,

ketika pasien pengidap diabetes mulai melakukan pengobatan, justru penggunaan insulin harus dikurangi sebagian, atau dihilangkan sama sekali.

Kita harus menghentikan pemberian insulin karena kemampuan sekresi pada pankreas dapat mengalami penurunan jika kita menyuntikkan atau memasukkan insulin dari luar tubuh, sehingga sel-sel tubuh dapat mengalami penuaan. Itu sebabnya, saya menganjurkannya untuk berhenti total menyuntikkan insulin dan secara bertahap mengurangi konsumsi obat-obatan.

Hasilnya, kesulitan membuka mata dan terbangun pada pagi hari akibat rasa lelah akut yang sebelumnya sering dialami pun hilang. Saat ini, ia dapat bangun pagi hari dengan segar dan memulai aktivitas dengan penuh semangat.

Apakah gula darah dapat langsung turun jika berhenti mengonsumsi obat? Jika kita berhenti mengonsumsi obat untuk menurunkan gula darah, pada awalnya gula darah akan naik dengan signifikan. Namun, ada hal yang sangat menarik, yaitu dalam kondisi gula darah yang naik, kondisi tubuh penderitanya justru biasanya semakin membaik. Mengapa? Karena, tubuh menaikkan gula darah sesuai dengan jumlah yang diperlukan tubuh. Berdasarkan fakta tersebut, pada akhirnya, solusi terbaik

adalah kita harus menjalankan pola makan yang tepat dan tetap yakin pada kemampuan pengendalian tubuh. Singkatnya, memperbaiki pola makan akan membuat tubuh berusaha sebisanya untuk melakukan perubahan, lalu tanpa kita sadari kondisi tubuh akan membaik dan semakin sehat.

Setelah kondisi tubuhnya membaik karena ia berhasil menjalankan perbaikan pola makan dan penghentian konsumsi obat-obatan, pria tersebut pernah mengatakan bahwa sampai saat ini ia merasa menyesal karena telah mengonsumsi banyak obat.

Hiperlipidemia karena Tingginya Trigliserida

Tidak hanya pada orang-orang yang sudah menderita diabetes, orang-orang yang belum mengidap tetapi berpotensi besar mengarah ke diabetes pun menunjukkan tanda yang sama jika dilihat dari hasil pemeriksaannya, yaitu tingkat trigliserida yang tinggi.

Trigliserida adalah zat yang menjadi penyebab komplikasi diabetes, yang dapat menyumbat pembuluh darah. Itulah sebabnya trigliserida berkaitan erat dalam proses menuju munculnya diabetes.

Walaupun sudah mengonsumsi makanan yang mengandung gizi baik, jika makanan tersebut tidak dapat dicerna oleh tubuh, maka tubuh tidak akan dapat menghasilkan tenaga. Sebagian besar orang lebih memilih makanan yang bertekstur lembut dan memiliki rasa manis karena dapat memberikan tenaga dengan cepat untuk tubuh. Akan tetapi, sebenarnya makanan tersebut, jika dicerna dan diserap oleh tubuh, dapat menaikkan kadar gula dalam darah dengan cepat.

Naiknya kadar gula darah dengan cepat membuat tubuh merangsang pankreas untuk memproduksi cairan insulin, dan kelebihan produksi insulin akan digunakan oleh sel-sel tubuh, sedangkan sisa gula darah akan disimpan tubuh setelah diubah menjadi lemak terlebih dahulu. Lemak yang tercipta karena proses tersebut disebut **trigliserida**. Oleh sebab itu, ketika kadar trigliserida dalam tubuh menunjukkan angka tinggi, kita harus mempelajari apakah kita terlalu banyak mengonsumsi makanan mengandung gula atau tidak.

Saya banyak bertemu dengan orang-orang yang akan menjalani pemeriksaan darah merasa percaya diri dengan pola hidup sehatnya. Akan tetapi, justru hasil dari pemeriksaan darah mereka menunjukkan tingkat trigliserida dalam tubuhnya tinggi, khususnya banyak terjadi pada orang-orang yang menjalani diet dengan hanya mengonsumsi sayuran segar.

Dengan kata lain, pada dasarnya, mereka banyak makan makanan bertekstur lembut dan memiliki rasa manis. Mereka menolak jika dikatakan menyukai makan makanan manis, tetapi pada kenyataannya, setelah mempelajari buku harian makan mereka, ternyata mereka sering mengonsumsi *tteokbokki* (kue beras Korea), roti, atau makanan ringan lain yang **berbahan dasar tepung terigu**. Saya melihat orang-orang yang menaruh perhatian besar akan kesehatan mengonsumsi ubi dan jus buah-buahan setiap kali makan. Menambahkan pemanis dan sari buah seperti tumbuhan herbal dan sirop plum yang dipercaya dapat bermanfaat bagi

kesehatan sedang menjadi tren di masyarakat. Terlebih lagi para pekerja yang sudah terbiasa mengonsumsi makanan manis karena sering menyeruput kopi manis.

Selama ini, kita menganggap bahwa diri kita telah melakukan pola hidup sehat dengan mengonsumsi makanan sehat atau tidak suka makan makanan manis. Namun pada kenyataannya, makanan bertekstur lembut dan memiliki rasa manis yang dapat menaikkan kadar trigliserida dalam tubuh berada sangat dekat di sekitar kita.

Darah yang mengalir dan beredar di dalam tubuh tidak pernah bohong.

Apa yang muncul pada tubuh sesuai dengan apa yang dimakan. Akan tetapi, jika hasil pemeriksaan darah menunjukkan kadar trigliserida dalam darah tinggi dan kemudian kita pergi ke rumah sakit untuk bertanya kepada dokter penyebab tingginya trigliserida tersebut, dokter tidak akan menerangkannya secara jelas. Pada umumnya, rumah sakit tidak memiliki konsep darah berasal dari apa yang dimakan. Para pasien yang merasa cemas bertanya kepada dokter mengenai bagaimana pola makan yang seharusnya diterapkan, tetapi mereka tidak mendapatkan jawaban yang jelas. Bahkan, sering sekali malah menerima jawaban yang tidak sesuai.

Untuk dapat menghindari konsumsi makanan bertekstur lembut dan manis, pertama-tama yang harus dilakukan adalah membuat tubuh dapat menghasilkan energi dari makanan yang dicerna. Dengan cara demikian, kita akan dapat menghindari konsumsi makanan-makanan yang dapat membuat gula darah naik dengan cepat.

Agar pencernaan dapat berjalan lancar, disarankan mengonsumsi garam dalam jumlah yang cukup.

Ketika orang-orang yang memiliki kadar trigliserida tinggi melakukan pemeriksaan darah setelah saya menganjurkannya untuk mengonsumsi garam lebih banyak, hasil pemeriksaan darah menunjukkan kadar trigliserida mereka berada pada angka normal.

Selain itu, pasien juga belajar mengenai apa itu makanan manis. Orang yang biasanya menyukai sup akan mencari nasi lebih banyak. Dan orang yang biasanya makan buah-buahan setiap hari akan menghindari buah-buahan. Lalu, orang yang biasanya membeli dan minum kopi dari mesin

penjual juga akan memiliki kekuatan untuk berhenti mengonsumsi kopi tersebut.

Jika berbicara mengenai mesin penjual, ternyata banyak orang yang di samping membeli kopi, juga membeli rokok di situ. Banyak yang mengetahui bahwa rokok dapat merusak kesehatan. Namun, belum banyak yang mengetahui bahwa orang-orang yang memiliki kebiasaan merokok dapat mengalami gangguan pada sistem pencernaannya. Bahan-bahan berbahaya pada rokok memang saat ini masih belum diketahui dengan jelas karena perusahaan-perusahaan rokok tidak pernah menginformasikannya dengan jelas. Orang-orang yang sudah memiliki kebiasaan merokok dapat mengisap rokok seharian. Biasanya, keinginan untuk merokok tersebut timbul ketika sedang mengalami stres.

Lalu, apa yang sebenarnya dipikirkan oleh orang-orang yang bukan perokok ketika sedang mengalami stres? Makanan yang manis! Ketika seseorang sedang dalam kondisi stres, otak akan semakin banyak bekerja dan membutuhkan lebih banyak gula darah, sehingga membuat orang tersebut akan mencari makanan yang dapat menaikkan gula darah dengan cepat.

Sama halnya dengan para perokok. Ketika para perokok sedang berada dalam kondisi stres, mereka juga akan menaikkan gula darahnya dengan cara mengisap rokok. Dalam rokok juga terdapat gula, dan biasanya mereka tidak hanya mengisap rokok. Mengisap rokok sambil minum kopi. Itulah sebabnya, saat seorang perokok berusaha untuk berhenti merokok, ia akan mencari makanan-makanan manis seperti permen atau cokelat, sebagai ganti mengisap rokok. Dengan penjelasan ini, sekarang Anda pasti sudah mengerti bahwa

merokok merupakan kebiasaan yang dapat menaikkan kadar gula darah.

Jadi, apa yang harus dilakukan jika ingin bisa berhenti merokok? Jawabannya adalah dengan menjauhi makanan yang manis. Mengonsumsi garam dapat membantu dalam proses berhenti merokok. Membawa garam ke mana-mana dan sesekali memasukkannya ke dalam mulut, kemudian mengunyahnya, dapat menghilangkan keinginan untuk makan makanan manis dan juga melancarkan kerja organ pencernaan, sehingga tubuh dapat menghasilkan energi yang cukup untuk beraktivitas. Jika orang-orang yang memiliki keinginan untuk berhenti merokok bisa meningkatkan intensitas

mengunyah garam sebagai ganti permen, maka mereka akan dapat mengatasi gejala putus (*withdrawal symptom*) yang biasanya dialami oleh perokok ketika berhenti merokok. Gejala putus yang muncul ketika seorang perokok berhenti merokok sama dengan gejala putus yang muncul ketika seseorang mengurangi konsumsi gula karena mengalami kecanduan gula.

Orang-orang yang sulit melakukan perbaikan pola makan hampir semuanya mengalami gejala putus karena kecanduan gula. Banyak orang yang tidak sanggup jika diminta mengurangi konsumsi buah-buahan yang hampir setiap hari dan setiap saat mereka konsumsi. Selain karena mereka menganggap bahwa buah-buahan baik untuk kesehatan, juga karena mereka tidak bisa lepas dari aroma, rasa, dan manisnya buah-buahan. Bahkan, tidak sedikit yang merasa sangat sedih dan hilang semangat. Mereka berkata bahwa mereka bisa saja tidak makan daging dan berhenti mengonsumsi makanan instan, tetapi mengurangi makan buah adalah hal yang tidak mungkin mereka lakukan.

Sebenarnya, jika mereka berusaha keras melakukannya, tubuh dapat menghasilkan energi yang cukup walaupun hanya mengonsumsi nasi dari beras cokelat dan lauk sayur, sehingga kondisi kesehatan pun akan semakin membaik. Setelah semua dapat dilalui, maka pada saat pemeriksaan darah, semua akan berada pada level normal.

Jumlah orang yang melakukan diet untuk menjaga kesehatan semakin bertambah. Namun, di antara orang-orang tersebut, tidak sedikit yang tidak memahami kerja tubuh, terutama organ perut, sehingga ketika mereka melakukan pemeriksaan darah, hasilnya menunjukkan kadar trigliserida yang tinggi. Orang-orang yang terserang penyakit, walaupun sudah melakukan diet nasi dari beras cokelat, biasanya tidak memahami **cara kerja tubuh**. Banyak pasien yang mendatangi saya dengan keluhan penyakit karena penuaan jaringan sel pada bagian yang mengalami inflamasi akibat tersumbatnya pembuluh darah.

Alasan utama makan setiap hari adalah karena manusia harus makan untuk dapat menghasilkan energi. Akan tetapi, banyak terjadi kasus seseorang tidak dapat menghasilkan tenaga pada tubuhnya walaupun sudah melakukan diet nasi dari beras cokelat. Sebenarnya, di antara orang-orang yang pernah mengunjungi rumah sakit kami ada yang sudah sepuluh tahun lebih makan nasi dari beras cokelat, tetapi tetap mengalami penyumbatan di pembuluh darah otak, terserang penyakit Chron's, reumatik arthritis, kanker payudara, dan sebagainya. Penyebabnya adalah **pencernaannya tidak**

bekerja dengan baik. Ini merupakan salah satu bukti akibat dari konsumsi makanan manis terlalu berlebihan.

Makan makanan hambar tanpa garam bukan merupakan pola makan yang baik untuk kesehatan. Memasak makanan dengan menambahkan garam dengan jumlah yang sesuai dapat memperbaiki kinerja sistem pencernaan dan membuat tubuh dapat menghasilkan energi, sehingga kita dapat mengurangi, bahkan sama sekali menghindari makanan-makanan manis. Ketika suatu hari nanti Anda menolak ajakan untuk makan bersama di luar karena alasan makanan yang dimakan terlalu manis sehingga Anda tidak bisa makan, saat itulah pola makan Anda sudah tepat.

Kolesterol Tinggi pada Tes Kesehatan

Dibandingkan dengan trigliserida seperti yang telah dijelaskan pada bagian sebelumnya, kolesterol lebih dikenal oleh banyak orang. Masyarakat pada umumnya telah mengetahui bahwa tingkat kolesterol yang tinggi dapat menyebabkan terjadinya penyumbatan pembuluh darah. Akan tetapi, mereka tidak mengetahui apa yang menjadi penyebab kolesterol dalam tubuh dapat lebih tinggi melebihi batas normal.

Kolesterol adalah salah satu komponen pada membran sel, juga zat yang sangat diperlukan sebagai materi utama dalam produksi hormon tubuh. Namun, jika kadar kolesterol dalam darah terlalu tinggi, darah akan mengalami pengentalan dan pembuluh darah akan mengalami penyumbatan. Karena itulah kita harus dapat mengendalikan kadar kolesterol dalam tubuh.

Rumah sakit kami berada di Kota Uijeongbu bagian utara, Provinsi Gyeonggi. Namun, hal tersebut tidak menghalangi sepasang suami istri yang berusia sekitar awal 40-an dari Seoul untuk datang ke rumah sakit kami. Pasangan suami istri tersebut memiliki usaha pribadi dan secara ekonomi hidup sangat berkecukupan. Karena itulah, setiap tahun, mereka secara rutin mampu melakukan pemeriksaan kesehatan (*medical check up*) senilai jutaan won. Akan tetapi, mereka menjadi khawatir karena hasil dari pemeriksaan kesehatan tersebut selalu menunjukkan kadar kolesterol dalam darah yang tinggi. Itulah yang membuat mereka akhirnya datang ke rumah sakit kami.

Hasil pemeriksaan kesehatan selalu menunjukkan mereka menderita hiperlipidemia. Namun, pihak rumah sakit tidak memberi tahu mereka apa yang harus mereka lakukan agar kadar kolesterol kembali normal. Dan, hanya mengatakan bahwa mereka berdua harus minum obat. Pasangan tersebut merasa tidak puas jika hanya minum obat sehingga mereka akhirnya memutuskan datang ke rumah sakit kami setelah mencari informasi melalui Internet.

Saya menjelaskan kepada mereka bahwa **kolesterol** adalah zat yang diperlukan oleh tubuh. Namun, kadar kolesterol dapat menjadi tinggi melebihi batas normal jika kita sering mengonsumsi makanan yang mengandung banyak kolesterol. Saya tidak tahu bagaimana menjelaskannya dengan sederhana, tetapi mereka dapat sedikit memahami setelah saya menjelaskan bahwa makanan yang kita konsumsi setiap hari, seperti ikan, daging, dan susu merupakan makanan yang mengandung banyak kolesterol,

sehingga jika kita dapat mengurangi konsumsi makanan tersebut, kolesterol dalam tubuh juga dapat turun.

Seperti kebanyakan orang yang hidup berkecukupan, mereka rajin berolahraga dan membentuk tubuh, serta rutin mengonsumsi makanan yang mengandung protein tinggi. Akan tetapi, setelah hari itu, mereka mengurangi konsumsi makanan hewani dan mulai mengonsumsi makanan bertekstur keras dengan menu nasi dan lauk sayur sederhana sebagai makanan utama.

Mereka menuliskan apa yang mereka makan setiap hari di dalam jurnal makan. Hasil dari pemeriksaan darah yang mereka lakukan setelah dua minggu menjalani program diet menunjukkan kadar kolesterol dalam darah mengalami penurunan signifikan. Melihat hasil pemeriksaan darah tersebut, keduanya sangat terkejut dan hampir tidak percaya dengan apa yang mereka lihat. Mereka tidak percaya bahwa mereka selama ini tidak mengetahui cara menurunkan kolesterol ternyata dapat sesederhana itu. Hasil tersebut sama seperti ketika melakukan pemeriksaan kesehatan di rumah sakit umum dengan puasa sehari sebelumnya.

Akan tetapi, pemeriksaan darah pada rumah sakit kami justru menyarankan agar pasien makan seperti biasanya. Pada kondisi manakah hasil pemeriksaan menunjukkan kadar kolesterol yang lebih tinggi? Tentu saja ketika pasien makan sebelum pemeriksaan. Akan tetapi, mereka sangat sulit percaya bahwa hasil pemeriksaan yang dilakukan dahulu ketika perut mereka kosong menunjukkan kadar kolesterol lebih tinggi dibandingkan dengan saat ini.

Kini, kita hidup di dunia tempat orang-orang memiliki budaya makan daging-dagingan secara berlebihan. Banyak orang yang merasa bingung ketika akan membuat janji makan malam di luar. Tak ada tempat yang tidak menyajikan daging, ikan, dan hasil laut lain. Jika tidak menyajikan makanan-makanan tersebut untuk tamu, kita akan dinilai tidak tulus. Selain itu, daging selalu dapat menarik perhatian orang-orang walaupun sudah sering memakannya.

Sayangnya, sering mengonsumsi daging seperti itu merupakan kebiasaan yang tidak baik bagi siapa pun. Alasan paling utama adalah kadar kolesterol dalam darah dapat meningkat sehingga dapat menciptakan zat-zat yang dapat menimbulkan berbagai penyakit pada tubuh. Selain itu, kebiasaan makan yang buruk tersebut dapat meningkatkan jumlah kotoran dalam darah, sehingga membuat tubuh akan merasa kelelahan ketika berusaha

mengeluarkannya. **Industri** pengolahan makanan yang dapat meningkatkan kadar kolesterol, yakni daging-dagingan, ikan, telur, produk olahan susu, dan sebagainya, memproduksi daging yang tidak sehat. Selain itu, kita juga sudah mengetahui bahwa industri menimbulkan berbagai masalah lingkungan.

Dahulu, masyarakat Korea, jika ingin makan daging ayam, harus bekerja setengah mati (kerja keras) dahulu memelihara ayam. Kemudian, daging sapi hanya dapat dinikmati beberapa potong yang terdapat pada *tteokguk* (sup berbahan dasar kue beras Korea dan irisan daging sapi) yang biasa disajikan pada perayaan hari-hari besar atau *tangguk* (sup berisi irisan daging sapi dan lobak) yang disajikan pada upacara pemakaman. Pada masa tersebut, kolesterol bukan merupakan sesuatu yang harus dikhawatirkan.

Akan tetapi, saat ini, keserakahan kita yang membuat kita menjadi berlebihan dan tidak berpikir panjang telah membuat tubuh kita sendiri, lingkungan, serta ternak menjadi tersakiti. Alih-alih memperbaiki pola makan yang menaikkan kadar kolesterol, banyak orang lebih memilih mengonsumsi obat-obatan karena dianggap cara yang paling tepat. Orang-orang yang makan sesuka hati dan dokter yang mendukung hal tersebut hanya akan membuat timbulnya kondisi ketergantungan obat.

Tak ada obat yang tidak memberikan efek samping buruk bagi tubuh.

Obat untuk hiperlipidemia diketahui dapat merusak hati dan otot. Hasil pemeriksaan yang dilakukan setelah mengonsumsi obatobatan tersebut sebenarnya tidak berarti apa-apa. Banyak orang yang melakukan pemeriksaan kesehatan, baik yang dilakukan pribadi maupun melalui layanan pemeriksaan gratis yang diselenggarakan pemerintah, hanya membandingkan dengan angka standar kesehatan untuk mengetahui apakah mereka sehat atau tidak.

Sebenarnya, jika pemeriksaan kesehatan tersebut dimanfaatkan sebagai media untuk memberikan informasi mengenai pola hidup yang tepat kepada masyarakat, tidak akan ada orang-orang yang menderita penyakit seperti yang diceritakan pada bagian sebelumnya. Selain itu, akan lebih baik lagi jika pada konsultasi hasil pemeriksaan kesehatan, pasien diberi informasi dengan jelas mengenai ketidaknormalan apa yang terjadi dan apa yang menjadi penyebabnya. Sehingga, setelah itu, pasien dapat tahu apa yang harus dilakukan untuk mengatasi masalah kesehatannya.

Pada kenyataannya, tidak demikian. Tanpa mengetahui apa penyebab

penyakit yang muncul, pasien justru diberi obat-obatan atau dianjurkan untuk melakukan operasi sebagai jalan keluar, yang pada akhirnya malah menimbulkan masalah baru. Ketika tekanan darah menunjukkan angka tinggi, maka akan divonis sebagai penderita hipertensi dan harus mengonsumsi obat pengendali tekanan darah seumur hidup. Ketika gula darah menunjukkan angka tinggi, maka akan divonis sebagai penderita diabetes dan harus mengonsumsi obat seumur hidup. Ketika hasil endoskopi dan CT-scan menunjukkan adanya kelainan diduga tumor, maka akan dianjurkan untuk mendapatkan tindakan operasi.

Ketidaktahuan **penyebab penyakit** tersebutlah yang menyebabkan metode pengobatan dengan obat-obatan dan operasi menjadi umum di masyarakat.

Oleh sebab itu, perhatian pasien dan dokter terhadap bagaimana cara memulihkan kondisi kesehatan secara mendasar sangat diperlukan.

Pelemakan Hati dan Sirosis, Tak Ada Obatnya?

Istilah “Tidak ada obat untuk hati” sudah sejak lama ada. Selain itu, pepatah Korea yang berbunyi “Jika tubuh kita bernilai 1.000, maka hati bernilai 900”, menandakan bahwa hati memiliki peran yang sangat penting bagi tubuh kita.

Hati banyak sekali melakukan peran penting bagi tubuh. Makanan yang kita makan akan diserap oleh usus, kemudian zat yang diserap tersebut akan dialirkan menuju hati melalui pembuluh darah yang terhubung dengan usus. Zat-zat tersebut pertama-tama diolah oleh hati. Setelah selesai, akan dialirkan ke jantung, dan zat-zat yang tidak dibutuhkan akan dibuang, tetapi sebagian kecil di antaranya akan disimpan di dalam tubuh. Darah yang sudah disaring di dalam hati akan mengalir menuju jantung, lalu menuju paru-paru, dan kembali lagi menuju jantung untuk memenuhi kebutuhan oksigen bagi jantung, kemudian mengalir ke seluruh tubuh.

Kadar kolesterol yang tinggi melebihi batas normal, atau kadar trigliserida yang tinggi, dan tingginya kadar zat seperti homosistein yang dapat menyebabkan kerusakan pembuluh darah sering dijumpai pada hasil pemeriksaan kesehatan. Pada saat itulah, dapat diketahui apakah hati sedang mengalami gangguan atau tidak. Makanan yang kita makan pertama kali akan disaring oleh usus. Namun, ketika kita mengonsumsi makanan yang salah, fungsi penyaringan zat-zat tidak dapat berjalan dengan normal sehingga membuat zat-zat berbahaya yang seharusnya dibuang tubuh justru menyebar ke seluruh tubuh. Jika hati tidak dapat melakukan **detoksifikasi** pada saat tersebut, darah akan menjadi kotor. Itu sebabnya, hati merupakan salah satu organ penting yang berperan dalam proses pembuangan zat-zat berbahaya dari dalam tubuh, sehingga ketika hati mengalami gangguan, maka organ tubuh lain juga akan ikut mengalami gangguan.

Akhir-akhir ini, diketahui bahwa jumlah orang yang menderita pelemakan hati karena gangguan hati semakin meningkat. Bagaimana pelemakan hati dapat terjadi? Zat-zat berbahaya dalam jumlah banyak yang masuk ke dalam tubuh melalui makanan yang diserap oleh usus akan diubah bentuknya menjadi lemak di dalam hati. Hasilnya, jaringan lemak akan tersusun semakin banyak di sela-sela sel-sel hati. Jika zat-zat berbahaya tersebut terus-menerus masuk ke dalam tubuh dalam jumlah yang semakin banyak, sel-sel hati akan mengarah menuju **fibrosis**, kemudian muncullah yang dinamakan **sirosis**. Jika kondisi sirosis sudah muncul, hati telah kehilangan fungsinya sebagai penyaring zat-zat berbahaya. Pada kondisi seperti itu,

organ-organ tubuh lain juga akan mengalami gangguan, sehingga membuat seseorang sulit memulihkan kondisi kesehatannya seumur hidup. Sebelum hal tersebut terjadi, kita harus berusaha agar hati tidak mengalami pelemakan.

Seperti yang telah kita ketahui, pelemakan hati banyak dialami oleh orang-orang dewasa yang memiliki kebiasaan minum minuman keras. Akan tetapi, pada masa modern seperti sekarang ini, pelemakan hati juga dijumpai pada orang dewasa yang tidak mengonsumsi minuman alkohol, bahkan pada usia remaja. Mengapa dapat terjadi? Penyebabnya adalah tingginya konsumsi makanan olahan pabrik dan rafinasi, serta makanan yang mengandung banyak gula. Makanan-makanan tersebut memang baik untuk tubuh karena dapat dengan cepat menghilangkan rasa lapar dan menaikkan kadar gula darah sehingga tubuh dapat dengan cepat menghasilkan tenaga. Namun, konsumsi zat-zat kimia buatan dan gula secara berlebihan akan membuat tumpukan lemak yang merupakan hasil proses pengubahan zat-zat tersebut oleh hati jadi memenuhi hati, sehingga membuat hati membesar. Zat-zat yang berbahaya bagi tubuh disimpan oleh hati agar tidak menyebar ke seluruh organ tubuh.

Jika seseorang mengalami pelemakan hati, biasanya hasil pemeriksaan kesehatan akan menunjukkan kadar kolesterol dan tekanan darah yang tinggi. Jika kondisi tersebut sudah terjadi, pembuluh darah akan mengalami gangguan dan menimbulkan terjadinya pengentalan darah, sehingga menyebabkan terjadinya masalah pada peredaran darah. Karena itulah, sangat penting membuat fungsi hati kembali normal seperti semula. Jika ingin memulihkan kondisi hati yang mengalami gangguan, kita harus membuang sel-sel hati yang mengalami pelemakan dan membuat sel-sel hati yang sehat.

Kebanyakan pasien penderita pelemakan hati atau sirosis berusaha untuk mencari makanan yang baik untuk hati. Tanpa mengetahui penyebab penyakitnya, mereka berusaha untuk memulihkan kembali kondisi hatinya dengan mengonsumsi suplemen kesehatan. Namun, tindakan ini tidak membuahkan hasil karena sel-sel hati yang sehat tidak tercipta. Sebenarnya,

hanya dengan mengubah pola makan, kinerja usus dapat menjadi lebih kuat dan membuat zat-zat berbahaya tidak ada yang masuk ke dalam hati,

sehingga hati tidak akan lagi menghasilkan dan menyimpan lemak. Ketika hal tersebut terjadi, tumpukan lemak dalam hati akan menghilang dan sel-sel hati dapat kembali ke kondisi normal.

Hati merupakan salah satu organ tubuh yang sangat penting dan mudah mengalami gangguan. Namun, dibandingkan dengan sel-sel lain, sel-sel pada hati dikenal lebih dapat cepat **beregenerasi**. Nah, jika kita memperbaiki pola makan ketika hati sedang mengalami gangguan, kondisi hati dapat dengan cepat pulih.

Saya pelajari, para pasien sirosis yang pernah datang untuk berobat ke rumah sakit kami memiliki satu ciri khas. Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, dibandingkan dengan orang-orang yang mengalami kerusakan hati karena minuman keras dan rokok, pasien wanita yang tidak merokok dan tidak minum minuman keras yang mengalami kerusakan hati justru lebih banyak. Setelah melakukan tanya jawab singkat, mereka memiliki persamaan. Para wanita tersebut memiliki kebiasaan membawa cokelat batang atau makanan ringan lain di dalam tas, atau terbiasa mengonsumsi makanan-makanan manis ketika sedang mengalami stres. Makanan-makanan manis tersebut, entah apakah dapat meredakan marah atau membuat perasaan tenang, yang jelas konsumsi gula secara berlebihan menyebabkan pelemahan hati dan membuat mereka menderita sirosis.

Karena itulah, saya kemudian meminta mereka untuk mengurangi konsumsi gula dan makanan manis lain, dan memenuhi kebutuhan energi harian dengan menerapkan pola makan yang tepat, serta meningkatkan konsumsi garam baik sebagai ganti gula. Mengubah kebiasaan makan yang biasa dijalani dengan pola makan yang saya anjurkan memang terlihat mudah. Namun, bagi orang-orang yang sudah pada tahap **kecanduan gula**, hal tersebut sangatlah sulit dilakukan. Jika orang yang terbiasa mengonsumsi gula setiap hari lalu berhenti mengonsumsinya, hampir semuanya akan mengalami gejala gula darah rendah. Ketika gejala yang muncul sudah parah, mereka dapat mengalami keringat dingin dan tangan kakinya bergetar karena menggigil kedinginan, bahkan sampai mengalami kehilangan kesadaran. Jika gejala tersebut sampai terjadi, membuktikan bahwa kecanduan gula yang dialami orang tersebut sudah sangat parah.

Setelah orang-orang yang mengalami gejala seperti tersebut mulai mengonsumsi nasi dari beras cokelat dan garam, nasi dapat dicerna tubuh dengan baik sehingga mereka dapat menghasilkan energi kembali, dan membuat diri mereka sendiri menjadi takjub. Tak hanya itu, mereka juga

menghindari coklat yang sebelumnya sangat mereka sukai, bahkan sampai menghindari konsumsi buahbuahan karena bagi mereka rasanya terlalu manis. Kemudian, para wanita yang berprofesi sebagai ibu rumah tangga kini lebih suka hanya menyimpan sayuran segar, sehingga setelah mengikuti program, kulkasnya terlihat lebih kosong. Hasil pemeriksaan darah pun menunjukkan kondisi darah dalam keadaan yang baik. Hasil pemeriksaan darah tersebut menunjukkan bukti bahwa hati sudah kembali pulih.

Akan tetapi, ada satu hal yang harus diperhatikan ketika membaca hasil pemeriksaan darah. Biasanya pada pemeriksaan fungsi hati terdapat nilai angka untuk zat-zat seperti GOT (*Glutamic Oxaloacetic Transaminase*), GPT (*Glutamate Piruvat Transaminase*), dan GGT (*Gamma Glutamyl Transpeptidase*). Jika angka-angka tersebut tinggi, berarti hati sedang mengalami gangguan. Namun, karena kondisi angka tinggi tersebut juga dapat terjadi ketika hati sedang mengalami pemulihan kondisi, kita harus dapat membedakan keduanya. Zat-zat tersebut hanya berada pada sel-sel hati yang dapat terdeteksi dalam darah ketika sel-sel hati mengalami kerusakan. Ketika seseorang mengalami hepatitis akibat virus yang membuat hati mengalami gangguan pun, zat-zat tersebut akan bertambah banyak karena sel-sel hati melakukan pembelahan dengan cepat.

Sebaliknya, ketika seseorang sudah pada kondisi hati mengeras karena sirosis, tingkat zat-zat GOT, GPT, dan GGT-nya dapat meningkat walaupun hati sudah mulai memproduksi sel-sel yang baru. Ketika kondisi tubuh membaik dan kembali pulih pun, angka zat-zat tersebut dapat mengalami kenaikan. Sebagian pasien yang menjalani pengobatan untuk penyakit sirosis dan hepatitis akut di rumah sakit kami mengalami perubahan seperti itu. Setiap bertemu dengan mereka, saya selalu memberikan penjelasan mengenai perubahan yang terjadi pada zat-zat dalam hati dan meminta mereka untuk lebih memperhatikan perubahan tersebut. Akan tetapi, kondisi tersebut hanya berlangsung sementara karena seiring berjalannya waktu, kondisi hati akan kembali normal dan fungsinya dapat pulih seperti semula.

Jika melihat kondisi tersebut, angka-angka yang muncul pada hasil beragam pemeriksaan kesehatan yang dilakukan untuk memeriksa kondisi kesehatan tubuh tidak dapat memaparkan secara terperinci kondisi kesehatan dan penyakit. Ini karena tubuh kita bukanlah sebuah mesin yang dapat dijabarkan dengan angka-angka. Terkadang, muncul suatu gejala, tetapi masih dinilai sebagai kondisi yang normal. Karena itulah, yang

pertama harus dilakukan adalah bertanya mengenai **mengapa perubahan tersebut dapat terjadi pada tubuh**, bukan memikirkan bahwa jika masih di dalam batas angka rujukan, maka kondisinya normal; atau, jika di luar angka rujukan, maka kondisinya tidak normal. Dengan memahami hal ini, kita akan dapat menolak berbagai metode pengobatan yang tidak tepat yang ditawarkan.

Kita tidak akan lagi memerlukan obat-obatan dan tindakan operasi karena kondisi tubuh telah kembali normal jika dapat memperbaiki pola makan yang salah yang selama ini dijalani.

Penyempitan Aliran Darah ke Jantung, Penyebab Pemasangan *Stent*

Dalam mata kuliah Penjaminan Mutu (*Quality Assurance*) di fakultas kedokteran, saya mempelajari bahwa operasi bedah jantung terbuka (*open heart surgery*) merupakan salah satu yang paling banyak digunakan sebagai indikator di Amerika Serikat. Oleh karena hasil operasi dapat berbeda berdasarkan operasi itu sendiri, maka hasil operasi digunakan untuk membandingkan peringkat kualitatif rumah sakit di Amerika Serikat. Bagi orang-orang di Amerika Serikat, operasi tersebut adalah operasi yang paling banyak dilakukan dan berhubungan langsung dengan kehidupan. Karena itulah, di Amerika Serikat, setiap hasil operasi selalu diumumkan, bahkan dibuat peringkat rumah sakit mana saja yang dapat melakukan operasi dengan lebih baik.

Lalu, mengapa serangan jantung banyak terjadi di Amerika Serikat? Apakah karena faktor genetika dari masyarakat di negara tersebut? Tentu saja bukan.

Hal tersebut mungkin saja disebabkan oleh pola makan yang diterapkan oleh masyarakat di Amerika Serikat. Masyarakat di Amerika Serikat sangat menyukai konsumsi banyak gula. Karena itulah, tingkat obesitas di negara tersebut sangat tinggi dan banyak orang berusia muda yang sudah mengalami serangan jantung karena penyumbatan pembuluh darah.

Jika di seluruh penjuru tubuh banyak lemak, maka lemak juga akan menumpuk di pembuluh darah sehingga menyebabkan terjadinya penyumbatan. Penyakit tersebut juga sedang meningkat di Korea Selatan. Serangan jantung banyak dialami oleh orang-orang yang mengidap diabetes atau memiliki tekanan darah tinggi. Penyebabnya adalah kotoran yang menumpuk di pembuluh darah.

Serangan jantung adalah kondisi ketika darah tidak dapat mengalir lancar untuk memasok kebutuhan darah bagi jantung karena adanya penumpukan kotoran pada arteri koroner, sehingga darah tidak dapat mengalir menuju bagian otot jantung yang berada di bagian belakang pembuluh darah yang mengalami penyumbatan. Penyebab penyumbatan arteri koroner adalah kotoran-kotoran yang terkandung pada darah dan membuat darah kotor dan mengental, menumpuk pada dinding-dinding pembuluh darah, sehingga perlahan-lahan menyumbat pembuluh darah. Pada situasi biasa dan normal, gejala tidak akan muncul, tetapi ketika melakukan aktivitas yang dapat membuat jantung berpacu dengan cepat dan meningkatkan peredaran darah, seperti berolahraga atau menaiki

tangga, gejalanya akan muncul. Seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya mengenai rasa sakit yang muncul ketika pembuluh darah mengalami pelebaran. Gejala tersebut terkadang juga disebut **angina** dan membuat penderitanya sulit bernapas karena adanya terasa sesak seperti dipukul, serta bagian punggung terasa sakit. Penyebab timbulnya gejala tersebut adalah sejak awal darah tidak bersih dan banyak mengandung kotoran.

Jika kita ke rumah sakit dengan keluhan gejala tersebut, rumah sakit akan melakukan tindakan *coronary angiography* untuk mencari tahu adakah penyumbatan arteri koroner. Jika ternyata ditemukan adanya penyumbatan, tindakan selanjutnya adalah pemasangan alat yang disebut *stent*, yang berfungsi memperlebar pembuluh darah yang mengalami penyempitan.

Namun, karena operasi pemasangan *stent* bukanlah metode pengobatan yang fundamental, pada pelaksanaannya dapat menimbulkan masalah. Selain *coronary angiography* tidak dapat mendeteksi semua arteri koroner, pemasangan *stent* juga tidak dapat dilakukan pada semua bagian pembuluh darah yang mengalami penyempitan. Masalah lainnya adalah walaupun pemasangan *stent* berhasil— karena penyebab utama terjadinya penyumbatan pembuluh darah adalah darah yang mengental sebab mengandung kotoran—sewaktu-waktu pembuluh darah dapat kembali mengalami penyumbatan jika **penyebab utamanya tadi tidak diselesaikan terlebih dahulu**. Karena itulah, orang-orang yang telah menjalani operasi pemasangan *stent*, biasanya akan kembali menjalani operasi yang sama di kemudian hari, serta harus mengonsumsi obat-obatan seumur hidupnya.

Atas dasar itulah, sebagian dokter spesialis bedah toraks dan kardiovaskular lebih memilih untuk melakukan tindakan transplantasi pembuluh darah terlebih dahulu sebagai tindakan awal dan menempatkan operasi pemasangan *stent* yang memiliki sisi negatif sebagai tindakan terakhir yang harus dilakukan karena sudah tidak ada pilihan lain. Ini dilakukan karena mereka beranggapan bahwa pemasangan *stent* bukan merupakan metode pengobatan yang fundamental.

Para dokter yang tidak pernah memberitahukan kepada pasien cara yang dapat membuat mereka dapat sehat kembali, tetapi justru mengatakan bahwa kondisi dapat menjadi semakin buruk sehingga pasien harus segera melakukan pemasangan *stent* sebagai cara terbaik untuk mengatasi gejalanya, sangatlah tidak masuk akal. Jika pembuluh darah mengalami penyumbatan karena pola makan yang tidak tepat, sedini mungkin kita harus berusaha untuk mengubah pola makan tersebut. Jika kita tidak

berpikir mengenai kesalahan apa yang telah kita perbuat sehingga membuat tubuh mengalami gejala penyakit, dan malah pergi ke berbagai rumah sakit, maka kita harus membuang jauh-jauh pikiran untuk dapat sembuh.

Hanya dengan mengetahui penyebabnya kita akan dapat sembuh.

Pasien yang datang ke rumah sakit kami karena menerima mengalami serangan jantung dan divonis harus minum berbagai obat pun banyak jumlahnya. Yang lebih mengejutkan adalah di antara para pasien tersebut, sebagian besar berusia 30-40 tahunan, dan telah menjalani satu sampai dua kali operasi. Selain itu, mereka juga sudah mengonsumsi tak terhitung berbagai jenis obat.

Akan tetapi, jika saya bertanya kepada mereka apakah dengan minum obat-obatan tersebut mereka memiliki tenaga yang cukup untuk beraktivitas sehari-hari, sebagian besar menjawab tidak. Itulah yang menjadi masalah. Obat-obatan yang diminum untuk gangguan jantung adalah obat-obatan yang dapat menurunkan tekanan darah dan obat-obatan sejenis aspirin yang dikenal sebagai zat yang dapat melebarkan pembuluh darah dan zat trombolisis. Akan tetapi, tidak pernah dijelaskan apakah obat-obatan tersebut memang dapat mencegah terjadinya penyumbatan pembuluh darah atau tidak. Sebenarnya, obat-obatan tersebut dapat menghambat peredaran darah sehingga dapat mengganggu aktivitas.

Sama seperti yang terjadi pada arteri koroner, penyebab pembuluh darah ke otak mengalami penyumbatan adalah darah yang tidak bersih. Karena itulah, jika kita dapat mengetahui bagaimana cara membuat darah dapat kembali bersih, maka mengatasi penyakit serangan jantung akan menjadi lebih mudah.

Darah tercipta dari makanan yang kita makan, maka jika kita dapat memperbaiki pola makan dan menerapkan kebiasaan hidup yang sehat, pembuluh darah yang tersumbat dapat kembali lancar, juga dapat mencegah penyumbatan yang dapat terjadi di bagian lain. Hal tersebut tidak mungkin dapat dilakukan oleh zat apa pun di dunia ini. Hanya kita sendiri yang harus melakukannya.

Skizofrenia yang Membuat Hilang Kendali Sehari-hari

Seorang ibu dan anak laki-lakinya yang berusia awal 20-an datang ke rumah sakit kami karena sudah banyak mendengar cerita mengenai orang-orang yang sembuh dari penyakit kronis setelah berobat di rumah sakit kami.

Anak laki-lakinya, tiga tahun lalu divonis menderita skizofrenia, sehingga sejak saat itu ia mulai mengonsumsi obat-obatan terus-menerus. Akan tetapi, semenjak mulai mengonsumsi obat-obatan tersebut, ia tidak dapat beraktivitas di luar rumah, sehingga setiap harinya hanya melakukan kegiatan di dalam rumah. Untuk mengobati penyakit anak laki-lakinya tersebut, sang ibu sudah mencoba membawa anaknya ke berbagai tempat sampai-sampai tidak ada tempat pengobatan yang belum mereka kunjungi.

Saya merasa sangat iba saat membayangkan bagaimana perasaan sang ibu yang sudah berusaha sangat keras untuk dapat menyembuhkan anaknya. Gejala penyakitnya pertama kali muncul ketika anak itu bekerja sebagai sukarelawan di luar negeri. Ketika bekerja sebagai sukarelawan, dirinya sering mendengar suara bisikan-bisikan dan merasa itu adalah suara-suara makhluk halus. Karena itulah, ia sempat menjalani beberapa kali ritual pengusiran makhluk halus.

Sejak dahulu, gangguan kondisi jiwa seperti itu sering dianggap masyarakat sebagai gangguan makhluk halus. Selain itu, kepercayaan akan gangguan makhluk halus seperti ini karena pada ilmu kedokteran modern, bidang mengenai kejiwaan masih belum begitu banyak dikembangkan sehingga menyebabkan banyak hal sulit dijelaskan dan dibuktikan.

Tubuh kita terdiri dari raga dan jiwa yang saling berhubungan. Jika kita dapat memahami bahwa keduanya merupakan satu kesatuan yang tak terpisahkan, saya rasa, penyakit yang berkaitan dengan kejiwaan juga memiliki penyebab yang jelas.

Skizofrenia sering ditemukan terjadi pada penderita berusia belasan sampai 20 tahunan. Saya berpikir, mungkin penyebabnya adalah tekanan berat dan stres yang sering diterima ketika menjalani kehidupan sekolah dan juga ketika membaur dengan masyarakat yang lebih luas. Akan tetapi, jika dipikir lebih dalam, siapa pun pasti mengalami stres berat pada masa-masa tersebut. Namun, mengapa ada orang yang mengalami penyakit berbahaya?

Jika mempelajari kebiasaan hidup, terutama apa saja yang dimakan selama ini oleh orang-orang yang mengidap suatu penyakit, kita akan dapat mengetahui penyebabnya. Selain itu, hubungan antara makanan apa dan bagaimana cara memakannya, dengan kondisi psikososial di sekitarnya, juga

menjadi penentu.

Sang ibu yang membawa anak laki-lakinya ke rumah sakit kami tersebut, sangat sibuk dengan pekerjaannya sehingga anaknya, sebelum berangkat dan setelah pulang sekolah, terbiasa menyiapkan makanan sendiri. Kita pasti sudah dapat membayangkan bagaimana anak-anak menyiapkan makanan untuk mereka sendiri. Ketika duduk di bangku kelas 2 SMA, hampir setiap hari sang anak makan ayam goreng. Sebagai ibu yang memiliki kesibukan, tanpa merasa adanya masalah, ia juga terbiasa menyiapkan ayam goreng yang merupakan makanan kesukaan sang anak. Selain itu, anak tersebut juga sering mengonsumsi makanan olahan pabrik.

Jika diperhatikan dengan saksama, tatapan mata orang-orang yang mengonsumsi obat-obatan dari psikiatri terlihat sayu. Nah, anak laki-laki yang datang bersama ibunya tersebut pertama kali datang menemui saya, pandangan matanya terlihat tidak fokus.

Saya pun menjelaskan kepada keduanya pentingnya mengonsumsi garam. Setelah itu, saya meminta sang anak untuk mengambil sedikit garam yang selalu saya letakkan di atas meja kerja saya dan memintanya untuk memasukkannya ke dalam mulutnya. Tak lama setelah garam itu masuk ke dalam mulutnya, anak tersebut langsung muntah. Itu terjadi karena selama ini ia tidak terbiasa mengonsumsi garam. Pada garam, sebenarnya tidak hanya ada rasa asin semata, juga ada rasa manis dan gurih. Akan tetapi, karena anak tersebut tidak dapat merasakan rasa-rasa tersebut, ia pun muntah. Ini menandakan bahwa selama ini, sang anak telah menjalani pola makan yang tidak tepat. Saya pun menjelaskan kepadanya bagaimana pola makan yang tepat yang seharusnya dijalani, serta meminta sang ibu untuk turut membantu.

Setelah memulai perbaikan pola makan, obat-obatan yang selama ini dikonsumsi oleh sang anak perlahan-lahan dapat dihentikan. Pada awalnya, tubuh mengalami satu dua penyakit. Hal itu menandakan bahwa tubuh sedang mengalami perubahan. Tubuhnya yang semula mengalami obesitas dapat berubah menjadi tubuh anak muda usia 20 tahunan pada umumnya, serta berat badannya yang semula 79 kilogram, dapat turun menjadi 70 kilogram. Kemudian, pandangannya yang semula kosong perlahan-lahan mulai kembali normal.

Setelah melewati dua bulan program perbaikan pola makan, anak tersebut berhasil berhenti mengonsumsi obat-obatan dan mulai dapat beraktivitas di luar rumah seperti mengikuti kursus serta belajar memainkan

alat musik. Andai saja anak tersebut tetap terus mengonsumsi obat-obatan yang diberikan dokter di rumah sakit sebelumnya dan hanya berdiam diri saja di rumah, bagaimanakah kehidupannya? Membayangkannya saja sudah terasa buruk.

Pada kenyataannya di masyarakat kita saat ini, banyak orang yang mengalami skizofrenia. Gangguan psikologis bukan hanya gangguan yang dialami oleh jiwa. Bukan juga penyakit yang diakibatkan oleh gangguan makhluk halus. Melainkan gangguan yang muncul karena otak besar mengalami gangguan kinerja yang disebabkan oleh gangguan pada proses penciptaan energi tubuh yang berasal dari makanan yang kita makan.

Darah merupakan bagian penting dalam tubuh yang membuat semua bagian tubuh dapat beraktivitas dengan normal. Jika melihat hasil tes pemeriksaan darah orang-orang yang mengalami gangguan psikologis, dapat diketahui bahwa **kadar homosistein** yang merupakan zat-zat kotoran buangan dalam darah mereka berada pada level tinggi melebihi ambang batas normal. Selain itu, kolesterol dan trigliseridanya pun berada pada level tinggi. Raga dan jiwa kita adalah satu kesatuan yang terhubung melalui darah. Karena itulah, apa yang kita makan setiap hari dapat memengaruhi sifat dan karakter kita.

Di rumah sakit kami, pasien yang mengidap penyakit kejiwaan seperti skizofrenia memang tidak banyak. Namun, saya pernah terkejut ketika melakukan konsultasi dengan mereka. Mereka memiliki beberapa kesamaan, yaitu kasih sayang keluarga yang cenderung berlebihan, dimanjakan tidak tepat, dibiarkan makan apa saja tanpa dibatasi, sering mengonsumsi makanan olahan pabrik, serta mengonsumsi gula dan daging-dagingan dalam jumlah berlebih. Penderita skizofrenia akut berusia 30 tahunan dan penderita depresi akut berusia 20 tahunan, ketika masih kecil sering membuat temantemannya iri karena orangtuanya memiliki supermarket sehingga mereka sering makan banyak kue, es krim, dan makanan ringan lain. Kemudian, ada juga penderita skizofrenia yang masih berusia 20 tahunan yang orangtuanya menjalankan bisnis restoran piza sederhana. Jadi, pasien ini bisa makan piza atau makanan lain di mana pun melalui layanan pesan antar, kapan pun ia ingin makan. Siapa pun tentu tidak akan dapat sehat secara psikologis jika makan seperti itu untuk jangka waktu lama.

Seorang pria berusia 50 tahunan yang bukan mengalami gangguan psikologis, melainkan tingginya kadar zat-zat pada hati, mengatakan bahwa

sifat dan karakter dirinya berubah setelah ia mengubah pola makannya. Pria tersebut sangat dihormati dalam masyarakat karena telah berusaha dan bersusah payah dalam lingkungan yang sulit sekalipun. Sebagai pelayan masyarakat, ia selalu melewati kehidupan yang penuh dinamika karena pekerjaan yang dilakukannya sangat melelahkan. Selain itu, pria ini tak jarang kehilangan waktu makan dengan tenang ketika di rumah karena kesibukannya tersebut. Akan tetapi, walaupun kegiatan sehari-harinya sangat padat, ia tetap bertekad untuk mengubah pola makannya, dengan selalu membawa bekal nasi dari beras cokelat setiap hari.

Setelah melakukan perbaikan pola makan, kadar zat-zat pada hati yang semula tinggi, perlahan menurun. Kemudian, berat badannya pun turun dan rasa lelah yang sering ia rasakan juga perlahan hilang karena tubuhnya dapat kembali menghasilkan energi dengan normal. Bersamaan dengan itu, sifat dan karakternya juga mengalami perubahan. Sebelumnya, pria tersebut mudah sekali marah. Sifat temperamental dan tidak sabar muncul bergantung pada makanan yang dimakan. Melalui pola makan yang tepat, tubuh dan perasaan dapat berada pada kondisi sehat bersama-sama.

Parkinson Membuat Seluruh Tubuh Sulit Bergerak

Parkinson merupakan penyakit yang muncul akibat dopamin yang dapat menggerakkan otot-otot pada tubuh tidak dapat diproduksi di otak besar. Penyakit ini timbul karena sel-sel pada bagian otak besar yang disebut Substantia Nigra mengalami kerusakan. Penderita parkinson biasanya menunjukkan gejala: tangan gemetar, gerakan sendi menjadi sulit, bahkan tubuh dapat menjadi kaku dan sulit bergerak.

Saya memahami sekali penanganan penyakit ini karena nenek saya pun mengalami parkinson yang membuatnya hanya dapat berbaring di tempat tidur untuk waktu lama. Saat itu, perasaan saya sangat sedih dan kacau karena saya masih kuliah sebagai mahasiswa kedokteran dan ilmu yang saya miliki belum cukup untuk membantu menyembuhkan Nenek.

Pada awalnya, Nenek sering merasa gemetar pada salah satu tangannya ketika duduk dan berdiri. Setelah itu, beliau kehilangan tenaga pada bagian kaki yang hingga akhirnya membuat selama lebih dari lima tahun harus menghabiskan hari-hari dengan berbaring di tempat tidur saja. Saat itu, saya masih belum mengetahui mengapa tangan Nenek bisa gemetar hebat dan kaki-kakinya kehilangan tenaga. Saat ini, setelah mempelajari para pasien yang mengidap penyakit tersebut, saya dapat mengetahui penyebab penyakit parkinson.

Kita semua pasti pernah mengalami tangan gemetar walaupun sedang dalam kondisi sehat. Kapankah? Anda pasti pernah mengalaminya ketika berada di luar ruangan untuk waktu lama pada saat cuaca sedang dingin, sehingga suhu tubuh akan menurun dan membuat tangan menjadi gemetar. Jika peredaran darah tidak mengalir dengan lancar akibat suhu tubuh yang menurun, tubuh kita akan menggerakkan semua otot dan melepaskan panas sebagai bentuk reaksi tubuh untuk dapat meningkatkan peredaran darah. Pada saat itulah tangan kita akan gemetar.

Tangan yang gemetar harus dilihat sebagai gejala yang timbul akibat darah tidak dapat mengalir dengan lancar sampai ke ujungujung tangan. Parkinson pun muncul akibat adanya gangguan pada peredaran darah dalam tubuh. Penyakit parkinson adalah penyakit yang muncul akibat tidak adanya tenaga yang cukup untuk mengalirkan darah ke ujung-ujung jari tangan dan kaki, serta adanya penyumbatan pada pembuluh darah. Dari hasil pemeriksaan MRI para pasien penderita parkinson, terlihat bahwa aliran darah pada bagian otak yang bertugas memproduksi dopamin berkurang. Bagian jaringan otak yang mengalami kekurangan aliran darah tersebut akan

mengalami kerusakan sehingga menyebabkan munculnya penyakit parkinson.

Lalu, apa sebenarnya peran dopamin pada tubuh kita? **Dopamin** adalah neurotransmitter yang dapat memberikan efek rasa senang dan bahagia kepada seseorang. Pada orang-orang yang memproduksi sedikit dopamin, kita dapat melihat mereka sebagai pribadi yang pemurung dan terlihat tidak bersemangat. Ini karena dopamin diproduksi oleh otak besar ketika seseorang sedang merasa senang dan bahagia. Oleh sebab itu, parkinson sering sekali dijumpai pada orang-orang sering memiliki banyak pikiran dan juga mengalami stres yang menyebabkan saraf-sarafnya bekerja dengan keras. Peredaran darah yang mengalami gangguan sebagai reaksi tubuh atas stres yang dialami merupakan inti penyakit parkinson.

Walaupun demikian, saat ini, cara terbaik untuk mengobati seseorang yang divonis mengidap parkinson adalah dengan pemberian obat pro-dopamin yang terbuat dari levodopa. Jika mengonsumsi obat ini, gemetar yang dialami penderita parkinson akan berkurang, dan tubuh dapat kembali menghasilkan tenaga untuk sementara waktu. Neurotransmitter buatan yang berasal dari luar tubuh tersebut memang dapat membantu mengurangi gejala parkinson sementara waktu.

Namun,

dopamin buatan yang tidak diproduksi di otak besar

membuat tubuh kita tidak berusaha untuk menghasilkan dopamin.

Mengonsumsi obat tersebut pada awalnya akan membuat gejala berkurang dan kondisi tubuh membaik. Tetapi seiring berjalannya waktu, gejala akan memburuk dan tidak dapat membaik walaupun sudah makan banyak obat. Pada akhirnya nanti, jika kondisi sudah semakin buruk, penderita parkinson akan mengalami kaku pada sekujur tubuh, sehingga membuat mereka hanya dapat berbaring di tempat tidur dan memandang langit-langit kamar, sebelum akhirnya mengembuskan napas terakhir dan meninggalkan dunia selamanya.

Saya terus menginformasikan berkali-kali bahwa

tubuh kita dapat terus terjaga dalam kondisi sehat jika kita dapat mengetahui dan memahami apa yang menjadi penyebab munculnya penyakit yang menyerang kita.

Mengonsumsi obat-obatan yang mengandung dopamin ketika dopamin sebenarnya dapat diproduksi otak besar sangatlah tidak dianjurkan, karena, ibarat meniupkan angin ke rumah yang sedang kebakaran, justru dapat membuat kondisi semakin buruk.

Ketika tangan mengalami gemetar dan tubuh terasa kaku saat digerakkan, itu merupakan pertanda tubuh sedang mengirimkan sinyal melalui gejala tadi. Jika gejala-gejala tersebut sudah muncul, berarti tubuh memberitahukan bahwa saat ini sedang mengalami gangguan sehingga kita harus segera melakukan perbaikan pada pola hidup, yaitu dengan memperbaiki pola makan agar peredaran darah dalam tubuh tetap terjaga kelancarannya dan kita dapat terus menjalani hidup dengan senang. Ketika kita merasa senang dan sering memikirkan hal-hal yang menyenangkan, serta banyak tertawa, maka aliran darah pada otak besar akan meningkat sehingga dapat meningkatkan produksi dopamin.

Saya dapat mengenali langsung para pasien yang datang karena keluhan penyakit parkinson hanya dengan melihat wajah mereka. Wajah yang tidak menunjukkan ekspresi selain kecemasan dan lelah. Walaupun sangat menderita karena otot-otot tubuh mengalami kekakuan dan tubuh tidak dapat merespons perintah otak, mereka masih berharap bagaimana agar dapat kembali sehat.

Saya menjelaskan kepada mereka apa yang menjadi penyebab penyakit parkinson yang mereka derita. Saya pun meminta mereka untuk mulai memperbaiki pola makan dan mengubah pola pikir selama ini. Salah satu jenis latihan gerak tubuh yang saya anjurkan kepada para pasien parkinson yang mendatangi saya adalah **menari**. Ketika menari sambil mengikuti irama lagu, kita akan merasa bersemangat dan timbul rasa senang.

Setelah mereka dapat mempertahankan pola makan tersebut, seiring berjalannya waktu, raut wajah mereka mulai terlihat berubah. Oleh karena telah kembali bertenaga, mereka membuang jauh-jauh tongkat yang selama ini dipakai sebagai alat bantu untuk berjalan karena tubuh sudah mampu berjalan sendiri.

Melihat para pasien parkinson yang telah pulih kondisinya, rasanya saya ingin kembali lagi ke masa-masa ketika saya masih kuliah kedokteran untuk mengobati nenek saya. Andai saja saya lebih awal mengetahui penyebab munculnya penyakit parkinson Ah, bukan, ... andai saja saat ini Nenek masih hidup, saya ingin sekali membantunya agar di sisa usianya, ia tidak hanya menghabiskan masa hidup dengan berbaring di tempat tidur.

Kanker Bukanlah Penyakit

Kanker sudah sejak lama telah menjadi penyebab kematian nomor satu di dunia, dan mungkin untuk beberapa waktu ke depan. Kanker dikenal sebagai penyakit pemanggil kematian. Karena itulah, dunia kedokteran modern saat ini tengah berusaha keras bisa mengalahkan penyakit kanker sehingga dapat memperpanjang masa hidup penderitanya. Di Korea Selatan pun dewasa ini bermunculan pusat pengobatan kanker di berbagai tempat dan pasien yang mengunjungi tempat tersebut pun semakin bertambah banyak.

Sayangnya, dunia kedokteran saat ini memiliki keterbatasan, yaitu ketidaktahuan dengan jelas dan pasti penyebab munculnya kanker yang merupakan penyakit yang ditakuti banyak orang. Karena itulah, penyakit kanker menjadi teror yang menyeramkan. Tidak jarang, ditemukan dokter yang melakukan pengobatan kanker justru meninggal karena penyakit kanker itu sendiri.

Sebenarnya, mengapa kanker dapat muncul pada tubuh kita?

Pada bagian-bagian sebelumnya, saya sudah menjelaskan bahwa

tubuh kita melakukan perubahan untuk dapat bertahan hidup.

Jika memandang kanker dari sudut pandang seperti itu, kita harus mencari tahu apa yang dilakukan sel-sel kanker di dalam tubuh kita.

Tubuh kita terdiri dari banyak sel. Tubuh dapat bertahan hidup dengan cara pembelahan sel untuk menggantikan sel-sel yang telah mati dan rusak dengan sel-sel baru. Tubuh memerlukan tenaga untuk dapat melakukan pembelahan sel. Energi tersebut dapat diperoleh dari nutrisi yang berasal dari makanan yang dimakan, juga oksigen. Jika zat-zat penghasil tenaga dalam darah mencukupi dan darah tersebut dapat mengalir dengan lancar, proses pembelahan sel akan dapat berjalan normal.

Akan tetapi, ketika energi pada darah yang mengalir di dalam tubuh tidak mencukupi sehingga membuat peredaran darah menjadi tidak lancar, untuk dapat bertahan hidup, tubuh akan tetap memproduksi sel-sel abnormal. Sel-sel abnormal yang tercipta tersebutlah yang dinamakan **sel-sel kanker**. Pada prinsipnya, sebelum jaringan tubuh mengalami kerusakan karena pemenuhan kebutuhan energi yang dialirkan melalui darah tidak mencukupi, tubuh kita akan tetap dapat menghasilkan sel-sel tubuh baru melalui proses pembelahan sel walaupun tanpa adanya darah. Dengan kata lain, sel-sel kanker yang dihasilkan tubuh manusia merupakan jalan terakhir yang dimiliki tubuh untuk dapat bertahan hidup. Karena itulah, sel-sel kanker

dapat muncul pada siapa saja, tetapi ketika pemenuhan energi melalui darah kembali lancar, sel-sel kanker akan hilang dengan sendirinya.

Di siaran televisi, bisa kita lihat bagaimana pasien penderita kanker stadium akhir yang menyerah pada rumah sakit, diwawancara dengan kondisi tubuh yang terlihat sehat. Kanker bukanlah penyakit yang tidak dapat dihilangkan jika sudah sekali muncul. Kanker merupakan penyakit yang dapat hilang jika kondisi tubuh semakin sehat. Mengidap penyakit kanker bukan berarti Anda pasti akan segera meninggal. Jika kita terus berusaha keras untuk membuat tubuh menjadi lebih sehat, maka kanker sekalipun dapat dihilangkan.

Para pasien yang pernah mendatangi rumah sakit kami karena keluhan penyakit kanker, sebagian besar dapat bertahan hidup, tetapi gagal dalam proses menciptakan energi yang dibutuhkan oleh tubuh. Untuk dapat melakukan pembelahan sel dengan normal, dibutuhkan energi yang cukup. Akan tetapi, jika melihat hasil pemeriksaan darah para pasien kanker, sebagian besar tidak dapat memenuhi kebutuhan energi tersebut. Walaupun sudah makan nasi, karena makanan yang masuk ke dalam mulut tidak dapat dicerna dengan benar, maka darah tidak memiliki energi yang cukup dan keseimbangan tubuh terganggu.

Munculnya hasil pemeriksaan seperti itu biasanya berkaitan erat dengan pola hidup, termasuk pola makan sehari-hari. Dengan demikian, apa yang menjadi penyebab kanker akan semakin jelas diketahui. Kanker hanyalah suatu penyakit yang disebabkan oleh pola makan yang salah. Orang-orang yang dapat sembuh dari penyakit kanker adalah orang-orang yang mampu mengubah kehidupannya menjadi lebih baik.

Dalam wawancara pada suatu acara, dokter yang pernah bekerja pada pusat pengobatan kanker dan telah menemukan penyebab munculnya penyakit kanker mengatakan bahwa metode pengobatan modern untuk mengobati kanker, seperti operasi pengangkatan kanker, konsumsi obat antikanker, dan terapi radiasi, bukanlah cara yang tepat.

Kanker dapat hilang jika kita dapat memperbaiki pola hidup dan pola makan.

Lalu, mengapa rumah sakit besar saat ini masih menggunakan metode operasi, obat antikanker, dan terapi radiasi? Ketidakpahaman mengenai penyebab utama kanker membuat mereka berkata kepada pasiennya bahwa

mereka pasti akan mati. Anjuran untuk melakukan metode pengobatan seperti tindakan operasi, pemberian obat-obatan berbahaya, serta terapi radiasi merupakan fakta yang sering sekali dijumpai di masyarakat. Ketiga metode pengobatan kanker tersebut membuat darah tidak dapat mengalir menuju sel-sel kanker dengan merusak pembuluh darah. Ini karena dunia kedokteran modern percaya bahwa sel-sel kanker bisa mati jika dibuat kelaparan, yaitu dengan membuat darah tidak mengalir ke dalamnya.

Tentu saja ini merupakan pemahaman yang salah. Kanker muncul sebagai reaksi tubuh untuk bertahan hidup ketika kondisi peredaran darah mengalami gangguan, sehingga kanker dapat dihilangkan jika peredaran darah yang membawa energi untuk proses pembelahan sel-sel dapat kembali normal. Dengan demikian, metode pengobatan dengan cara menghambat peredaran darah pada akhirnya hanya akan membuat sel-sel abnormal semakin banyak bermunculan di bagian tubuh yang lain. Sebenarnya, seorang pasien pengidap kanker kehilangan nyawanya bukan karena sel-sel kanker itu sendiri, melainkan karena penanganan dan pengobatan penyakit kanker yang salah.

Saya harus bisa menerima bahwa kanker merupakan salah satu bagian dari kematian alami karena fungsi sistem peredaran manusia pasti akan mengalami penurunan seiring bertambahnya usia, sehingga dapat menimbulkan sel-sel kanker. Jika melihat peringkat penyakit mematikan masa sekarang ini, kasus kematian alami tidak pernah ada. Padahal, siapa pun di dunia ini, sebenarnya ingin mengalami kematian dengan alamiah.

Saya merasa iba kepada penderita kanker yang sudah berusia 70-80 tahunan. Namun, kenyataannya kanker memang sulit disembuhkan pada penderita dengan usia tersebut. Mengonsumsi obat antikanker dengan alasan kanker yang muncul sudah merusak sebagian jaringan tubuh hanya membuat kondisi tubuh semakin memburuk, sehingga sisa-sisa waktu yang dapat dihabiskan bersama keluarga menjadi semakin pendek dan pada akhirnya pasien mengalami kematian yang menyedihkan.

Jika kondisi pasien sudah semakin memburuk, sebenarnya semua pasti sudah mengetahui bahwa kemungkinan pasien untuk bisa sembuh kembali sangat kecil. Akan tetapi, menurut saya, pengobatan kanker dengan cara seperti yang sudah disebutkan, yang banyak dilakukan di rumah sakit besar, bertujuan untuk kebaikan rumah sakit itu sendiri, bukan untuk pasien.

Akhir-akhir ini, kanker juga banyak ditemukan pada orang-orang yang masih berusia muda, bahkan remaja. Dahulu, kanker banyak muncul pada

orang-orang yang sudah berusia 40-50 tahunan karena pada usia tersebut, organ-organ tubuh sudah mulai mengalami penuaan. Kenyataannya, pada saat ini, jumlah penderita kanker berusia 20-30 tahunan sedang meningkat.

Selain itu, banyak juga penderita kanker berusia muda yang tutup usia setelah menjalani berbagai metode pengobatan kanker. Hal ini merupakan bukti tidak langsung bahwa **ada sesuatu yang salah** dengan metode pengobatan kanker yang dijalankan oleh dunia kedokteran modern saat ini. Sekarang, sudah tidak dapat dihitung berapa banyak pasien kanker yang mengalami keputusasaan karena sudah menjalani operasi yang dianjurkan rumah sakit dan mengonsumsi banyak obat anti-kanker, serta menjalani terapi radiasi, tetapi sel-sel kanker tetap muncul kembali.

Baik selebritas terkenal maupun pengusaha sukses sekalipun dapat mengalami kematian walaupun sudah menjalani metode pengobatan. Hal ini menunjukkan bahwa sebanyak apa pun uang yang dimiliki seseorang, metode pengobatan saat ini tidak dapat menunda datangnya kematian.

Semua itu karena ketidakpahaman penyebab kanker sehingga kita menganggap bahwa kanker adalah musuh yang harus diperangi. Kanker sebenarnya merupakan reaksi alami tubuh untuk dapat bertahan hidup, sehingga jika kita menyerang sel-sel kanker tersebut dengan tujuan menghilangkan kanker itu sendiri, sama saja dengan kita menyerang diri kita sendiri. Oleh karena itulah, banyak penderita kanker yang kehilangan nyawanya.

Janganlah memerangi kanker karena apa yang muncul di dalam tubuh kita bukanlah hal yang akan membunuh kita.

Hasil pemeriksaan kesehatan yang dilakukan oleh orang-orang berusia muda sebagian besar menunjukkan bahwa pada tubuh mereka terdapat sel-sel kanker. Pendeteksian kanker dari hasil pemeriksaan kesehatan lebih sering ditemukan dibandingkan dengan hasil dari pemeriksaan mengenai gejala yang lain karena sel-sel kanker secara khusus tidak menunjukkan gejala-gejala yang serius. Penemuan kanker melalui gejala yang lain biasanya terjadi saat pasien menjalani pemeriksaan endoskopi di rumah sakit karena adanya keluhan pencernaan yang bermasalah. Selain itu, tidak jarang kanker ditemukan ketika pasien menjalani rontgen karena sering mengalami batuk. Dewasa ini, jumlah penderita kanker tiroid berada pada posisi pertama dan biasanya sering terdeteksi pada saat menjalani pemeriksaan kesehatan.

Saat ini, ketika sel-sel kanker ditemukan pada tubuh seseorang, dokter biasanya akan mengangkat bagian yang terdapat sel-sel kanker tersebut melalui operasi dan juga pemberian obat-obatan antikanker untuk menghilangkan kanker. Namun, cara yang terlalu dini tersebut justru sering menyebabkan kematian bagi penderitanya. Obat-obatan antikanker yang bersifat destruktif yang diberikan untuk mencegah sel-sel kanker berkembang dengan aktif, jika diberikan kepada orang yang sehat dan kondisi tubuhnya normal juga dapat menyebabkan kematian pada orang tersebut.

Nah, apa yang akan terjadi jika obat-obatan tersebut diberikan kepada orang yang kurang bertenaga sampai mengalami kanker? Se-orang penderita kanker tidak meninggal karena kankernya, melainkan karena obat-obatan yang digunakan untuk mengobati kanker. Jadi, ubahlah pikiran untuk menjalani metode pengobatan sedini mungkin untuk dapat menghilangkan gejala secepat mungkin, serta mulailah untuk lebih meningkatkan perhatian pada kesehatan.

Orang-orang yang masih berusia muda yang terlalu dini menjalani metode pengobatan justru lebih cepat mengalami kematian dibandingkan dengan orang-orang yang berusia lanjut. Pada usia yang masih sangat muda, mereka mengalami kekurangan stamina dan tenaga. Jika orang-orang yang memiliki kebiasaan dan pola hidup buruk mengalami **stres** berat, biasanya peredaran darah pada salah satu bagian tubuhnya akan mengalami gangguan sehingga sel-sel kanker bisa muncul untuk sementara waktu. Jika saat itu langsung menjalani tindakan pengobatan yang berbahaya, hal tersebut justru dapat memperpendek usia. Memperbaiki pola hidup yang buruk dan mengatasi stres yang dialami sehingga tubuh dapat kembali bertenaga merupakan metode pengobatan yang paling tepat. Jika hal itu dapat dilakukan, maka kita akan dapat hidup dengan sehat.

Jangan berusaha melawan dan mengalahkan kanker.

Jika kita menjalani pola hidup sehat, maka sel-sel kanker pada tubuh kita akan menghilang dengan sendirinya. Kita harus dapat mengubah pola pikir bahwa kanker adalah salah satu perubahan yang dapat terjadi pada tubuh kita ketika tubuh sedang mengalami penurunan stamina. Jangan memusuhi kanker yang muncul pada tubuh kita.

Mencintai tubuh kita sampai akhir merupakan metode pengobatan yang sangat diperlukan.[]



EPILOG

Menang Melawan Semua Penyakit di Dunia

Tujuh belas tahun sejak lulus dari Fakultas Kedokteran, saya sudah pergi ke berbagai penjuru sampai akhirnya tiba di tempat ini. Sama seperti kebanyakan tenaga medis, saya pun memiliki kebanggaan diri dan rasa tanggung jawab sebagai seorang dokter yang bekerja untuk menyelamatkan hidup banyak orang. Akan tetapi, saat ini saya tahu bahwa dunia kedokteran tidaklah seindah dan setulus itu. Saya pun sedang berusaha mencari tahu jawabannya.

Saya pernah ikut kegiatan bakti sosial dengan menjadi sukarelawan kesehatan pada saat masih duduk di bangku kuliah kedokteran. Ide saya mengenai pemberian bantuan kepada daerah-daerah yang kekurangan fasilitas kesehatan membuat saya terpilih menjadi pemimpin organisasi mahasiswa. Akan tetapi, setelah kegiatan tersebut selesai, saya selalu

merasakan penyesalan. Obat-obat yang diberikan pada kegiatan bakti sosial tersebut sangat terbatas. Pada saat itu, saya bisa memberikan obat-obatan untuk diminum selama 15 hari, bahkan sampai 1 bulan karena menganggap penyakit yang diderita mengharuskan pasien tersebut mengonsumsi obat seumur hidup. Saya sempat berpikir, masa kritisnya memang bisa dilalui, tapi apa yang akan terjadi selanjutnya ketika obatnya sudah habis?

Saat ini pun, banyak tim medis yang menggelar kegiatan bakti sosial untuk menyediakan layanan kesehatan. Tidak hanya di dalam negeri, mereka mengadakannya juga sampai ke negara-negara berkembang. Akan tetapi, layanan kesehatan yang diberikan pada kegiatan tersebut hanya sementara waktu. Obat-obatan yang diberikan untuk menghilangkan rasa sakit atau mengurangi gejalanya pun hanya cukup untuk dikonsumsi beberapa hari. Pasien yang mengonsumsi obat-obatan yang diberikan tersebut memang merasakan khasiatnya.

Akan tetapi, jika penyebab pasti penyakit tersebut tidak dicari tahu dan berusaha diperbaiki, atau jika kebutuhan makanan penghasil tenaga bagi tubuh tidak terpenuhi, gejala yang muncul kembali justru akan semakin parah. Lalu, apa yang harus dilakukan?

Sebagian besar orang akan mencari obat-obatan untuk diminum. Coba pikirkan, obat-obatan pada kenyataannya bukanlah metode pengobatan dasar yang dapat memberikan kesembuhan. Dengandemikian, siapakah yang diuntungkan lewat laba yang diperoleh dari penjualan obat besar-besaran?

Di masyarakat Korea Selatan, isu mengenai pengobatan gratis sedang menjadi kontroversi. Saya setuju sekali dengan pengobatan gratis. Setiap orang memiliki hak untuk dapat hidup dengan sehat, sehingga negara seharusnya dapat memberikan jaminan kesehatan jika ada rakyatnya yang mengalami kecelakaan atau terserang penyakit yang serius. Akan tetapi, perlu dipikirkan lebih matang lagi bagaimana layanan pengobatan yang diberikan dan juga penerimanya. Jika tidak dipersiapkan dengan matang, pengobatan gratis dapat berbeda jauh dengan yang diharapkan, yaitu membuat kondisi kesehatan menjadi semakin buruk dan hanya akan memperkaya rumah sakit besar serta perusahaan farmasi. Saat ini pun, para pasien yang menerima bantuan tunjangan medis maupun para veteran, dapat diketahui hanya dengan obat-obatan yang diberikan kepada mereka, yang terlihat sembarangan. Khususnya, jika dibandingkan dengan pasien umum, obat-obatan yang mereka terima lebih banyak jenisnya.

Berdasarkan hal itu, pemerintah harus menyediakan informasi yang jelas mengenai kesehatan dan perlindungan untuk masyarakat secara maksimal dari obat-obatan dan tindakan operasi yang justru dapat merusak tubuh, serta berinvestasi untuk program layanan yang dapat membuat rakyat dapat mengelola kesehatan tubuh mereka sendiri. Jika program tersebut berjalan dengan baik, kenaikan biaya pengobatan yang sudah setinggi langit bisa berkurang, sehingga kelebihan anggarannya dapat digunakan untuk manfaat kesejahteraan masyarakat serta investasi pengembangan ekonomi.

Untuk mewujudkan itu semua, kita semua harus sadar dari khayalan metode pengobatan seperti obat-obatan dan operasi. Dengan kata lain, alangkah baiknya jika semua orang menaruh perhatian yang lebih besar terhadap kebijakan yang dapat membuat semua orang menjalani pola makan yang berkualitas. Misalnya, menukar kondisi harga beras cokelat yang saat ini lebih mahal daripada beras putih, dan bantuan agar kantin-kantin di sekolah atau katering dapat menyediakan makanan dengan kualitas tinggi, serta peningkatan promosi dan pendidikan kedua kebijakan tersebut.

Saya pernah membaca artikel mengenai sebuah SMA di daerah Daegu yang menyediakan makan siang siswanya berupa nasi dari beras cokelat. Kepala sekolah SMA tersebut sudah sejak lama menjalani pola makan nasi dari beras cokelat dan merasakan sendiri manfaatnya, sehingga mendapatkan bantuan dan dukungan dari Kementerian Pendidikan untuk dapat mengubah makan siang siswa dengan menu nasi dari beras cokelat.

Hasilnya, para siswa menunjukkan perubahan baik. Contohnya, para siswa yang semula mengalami obesitas dapat turun ke berat badan normal, serta siswa-siswa yang semula menderita atopi, kondisi kulitnya membaik. Yang paling mengejutkan, nilai para siswa mengalami peningkatan. Melihat artikel tersebut, secara pribadi saya coba berpikir apakah pola makan yang tepat dapat mencegah kekerasan pada sekolah dan pelanggaran aturan oleh siswa yang saat ini menjadi masalah sosial?

Sayangnya, sekolah tersebut saat ini sudah tidak dapat lagi menyediakan nasi dari beras cokelat sebagai menu makan siang untuk para siswanya karena anggaran sekolah untuk menyediakan nasi dari beras cokelat tidak lagi mencukupi. Saya tahu bahwa nasi dari beras cokelat memang lebih mahal dibandingkan dengan nasi putih. Namun, saya tidak mengerti mengapa menu diet vegetarian bisa lebih mahal daripada daging-dagingan. Daging apa yang digunakan sehingga harganya bisa lebih murah daripada

harga sayur-sayuran? Jika kita dapat mengganti nasi putih yang biasa kita makan dengan nasi dari beras cokelat, serta mengurangi konsumsi daging dan gula yang berlebih, akan lebih banyak lagi orang yang dapat hidup dengan sehat. Kesehatan adalah masa depan bagi semua orang. Orang-orang yang memiliki kondisi tubuh yang tidak sehat, tidak akan memiliki harapan di dunia.

Satu lagi, pertanian garam yang menghasilkan garam-**garam berkualitas tinggi** harus diambil alih dan dikelola oleh negara. Tan-pa alasan apa pun, produksi garam yang sangat dibutuhkan untuk menjaga kesehatan, serta sistem jual-belinya, harus berada di bawah negara. Garam merupakan kebutuhan bersama, sehingga pengelolaannya tidak boleh dilakukan oleh swasta. Sayangnya, sebuah kabar mengatakan bahwa ladang garam di daerah Sinan-gun, Korea, sudah dibeli oleh sebuah perusahaan besar. Jika perusahaan besar mengendalikan harga dan mengomersialkan barang-barang yang menjadi kebutuhan dasar bagi masyarakat untuk bertahan hidup—seperti beras dan garam—masyarakat akan memilih kualitas yang berbeda sesuai dengan tingkat kemampuannya. Dan, dapat dipastikan, harga garam baik akan meroket naik.

Alangkah baiknya jika saat ini kita semua dapat mengubah pola pikir kita mengenai metode pengobatan. Saya, sebagai seseorang yang disebut tenaga medis, jadi paham tentang detoksifikasi dan menyadari pentingnya pola makan yang tepat karena saya bertanyatanya apa sebenarnya penyebab penyakit pada manusia. Setelah menyadari hal tersebut, saya pun menganjurkan para pasien yang menemui saya untuk memperbaiki pola makannya. Nah, ketika melihat perubahan yang mereka alami, saya dapat melihat benang kusut yang selama ini coba saya perbaiki. Akhirnya, benang kusut itu bisa saya urai dan rapikan.

Penyebab utama munculnya penyakit adalah **pola hidup**. Dan, **memperbaiki pola makan** adalah cara yang paling efektif untuk dapat dirasakan manfaatnya dengan cepat. Jika hal tersebut terjadi, maka kita tidak perlu lagi memahami macam-macam bahan-bahan rumit yang dijelaskan pada ilmu gizi. Pola hidup sederhana, disiplin dan bersahaja, serta konsumsi makanan yang tidak mengganggu keseimbangan tubuh secara keseluruhan, dapat membuat kita terhindar dari hal-hal yang dapat membuat jiwa dan raga mengalami ketidaknyamanan, bahkan kematian.

Penyakit-penyakit kronis tidak akan datang tiba-tiba suatu hari nanti. Penyakit disebabkan oleh beberapa hal, seperti pola makan yang selama ini

dijalani, karakteristik kerja, dan faktor psikologis yang dapat terjadi tiba-tiba, seperti konflik dan stres. Tubuh dan perasaan merupakan satu kesatuan, sehingga jika tubuh sakit, maka hati juga sakit. Jika hati sakit, banyak orang biasanya menjadi kurang menjaga tubuhnya. Nah, saat mengetahui penyebab penyakitnya, pasien akan dapat menemukan kesembuhan dan pasien dapat mencari sendiri metode pengobatan yang disukai untuk memulihkan kondisi tubuhnya. Dengan kata lain,

saya adalah pemegang peran penting bagi tubuh saya sendiri.

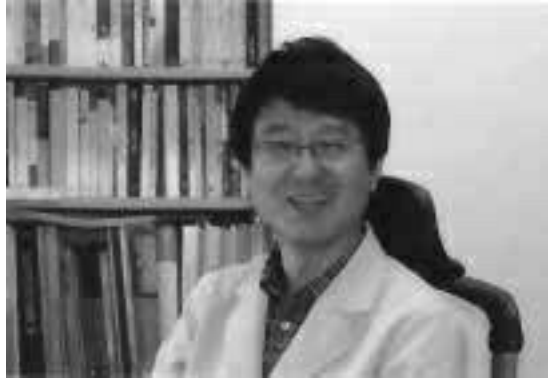
Sementara, dokter hanyalah memberikan informasi yang bermanfaat dan memberikan dukungan pada proses penyembuhan.

Karena itulah, saya selalu meminta bantuan kepada semua pasien yang mengikuti program di rumah sakit kami. Kami meminta mereka untuk tidak langsung pergi ke apotek untuk membeli obat atau pergi ke rumah sakit ketika muncul gejala yang tidak nyaman pada tubuh, namun berusaha untuk menyembuhkan sendiri dengan cara mencari tahu secara jelas mengapa gejala tersebut dapat muncul pada tubuh. Saat ini, kita harus bisa terbebas dari opini yang mengatakan bahwa rahasia sehat hanya diketahui oleh orang-orang yang mendapatkan pendidikan secara profesional. Dengan demikian, kita semua dapat hidup sehat karena hidup sehat merupakan hak bagi semua orang.

Saya masih tidak percaya bahwa saya bisa sampai menjadi sekarang ini. Dan, itu semua berkat para pasien yang sudah percaya dan mau mengikuti anjuran saya. Jika program sudah dimulai, tetapi ada bagian yang tidak membaik, saya dan pasien akan berdiskusi untuk bertukar pikiran dan bersama-sama mencari jalan keluarnya. Saya pernah benar-benar berpikir keras untuk menemukan cara yang tepat ketika ada kasus pasien yang—tak hanya satu dua bulan, tetapi sudah beberapa tahun—gejala penyakitnya belum membaik.

Proses mengalahkan penyakit tidak berjalan dengan mulus. Ketika tubuh sedang dalam proses pemulihan, tentu saja kita akan mengalami kesulitan untuk **bersabar**. Namun, jika proses tersebut merupakan proses yang dapat membuat tubuh sembuh dari penyakit dan menjadi kembali sehat, kita seharusnya tersenyum dan dapat bersabar karena hasil yang akan kita terima akan sangat indah. Anda semua pun, semoga dapat membaca buku ini sampai tuntas dengan hati yang berharap dapat sembuh dari penyakit

dengan nyaman. Semoga Anda semua selalu hidup dengan sehat.[]



Tentang Penulis

Shin Woo Seob—kelahiran Seoul, Korea—adalah lulusan Fakultas Kedokteran Universitas Konkuk. Dokter ini lebih suka membantu pasiennya dengan cara memberikan pola makan yang tepat—sehingga pasien dapat menyembuhkan dirinya sendiri—daripada memberikan obat. Saat mempelajari kedokteran modern, Dr. Shin sering mendengar bahwa banyak penyakit yang “tidak diketahui penyebabnya”. Padahal, jika penyakit tersebut diketahui penyebabnya, dokter akan mudah menjelaskan kepada pasien secara pasti. Dr. Shin pun kecewa dengan keterbatasan dan ketidakpastian dalam kedokteran modern tersebut sehingga pernah melepaskan “jas dokternya” dan belajar di sekolah bisnis untuk menjadi pengusaha. Menurutnya, bagaimana mungkin kita bisa mengetahui begitu banyak nama penyakit, tetapi tidak mengetahui penyebabnya.

Nah, ketika memutuskan kembali menjadi seorang dokter, ia menyadari bahwa penyebab semua penyakit sebenarnya berasal dari pola makan yang salah. Ia percaya bahwa perubahan yang terjadi pada tubuh ketika sakit sebenarnya bukan untuk membunuh kita, melainkan cara tubuh untuk bertahan hidup. Untuk mendapatkan kesehatan optimal, Dr. Shin menyarankan pasien agar menghindari rumah sakit dan obat.

Menurut Dr. Shin, pengetahuan pengobatan bukanlah monopoli se-orang dokter, melainkan sebuah pengetahuan yang dapat dipelajari dan diajarkan, terutama mengenai bagaimana cara hidup dengan kesehatan yang optimal. Dr. Shin yakin, tidak ada penyakit yang tidak dapat disembuhkan dan menekankan bahwa kita mampu melawan semua penyakit yang ada di dunia dengan cara penyembuhan yang menyenangkan.

Selain sebagai Ketua Senat di Uijeongbuk-do, sebuah kota di Provinsi Gyeonggi, Dr. Shin aktif sebagai anggota perkumpulan “Beji Doctor”, yaitu kelompok tim medis dan dokter vegetarian.

Dokter Shin juga memiliki blog kesehatan dan kedokteran: [http://dr.ottuki.kr.\[\]](http://dr.ottuki.kr.[])

"Saya melaksanakan saran Dr. Shin dengan diet vegetarian: mengonsumsi beras cokelat, mengunyah perlahan, serta mengurangi gula dan tepung-tepungan. Kesehatan saya meningkat sangat baik. Khawatir dengan kesehatan dan apa yang harus dimakan? Buku ini hadir untuk menghilangkan kekhawatiran Anda."

—Ha Sung Su, Pengacara, penyandang atopi dan diabetes

Pengetahuan pengobatan bukanlah monopoli seorang dokter, melainkan pengetahuan yang dapat dipelajari dan diajarkan; terutama mengenai bagaimana cara hidup dengan kesehatan yang optimal. Yakin bahwa tak ada penyakit yang tidak dapat disembuhkan, Dr. Shin menekankan bahwa kita mampu melawan semua penyakit dengan menyenangkan dan sederhana:

- ✧ Mengubah pola hidup dan pola pikir.
- ✧ Membuat peredaran darah mengalir lancar.
- ✧ Mencari tahu apa yang salah dan bagaimana memperbaikinya.
- ✧ Mengunyah perlahan, makan nasi cokelat, dan makan garam.
- ✧ Mengurangi sampai menghentikan obat-obatan.



Dalam buku ringkas dan praktis ini, Dr. Shin menunjukkan bahwa:

- ✓ Perlu mencari tahu penyebab penyakit.
- ✓ Tubuh juga memiliki kemampuan memulihkan kondisi.
- ✓ Rasa sakit sebenarnya adalah hal yang baik.
- ✓ Reumatik arthritis bisa disembuhkan.
- ✓ Flu adalah usaha tubuh untuk bertahan hidup lewat pembersihan organ dalam.
- ✓ Kanker bisa hilang jika kondisi tubuh semakin sehat.



Lalu, mengapa Dr. Shin menganjurkan berhenti minum obat? Karena,

- Tak ada obat yang tidak memberikan efek samping buruk bagi tubuh.
- Obat-obatan hanya mengurangi gejala, tidak membuat tubuh pulih.
- Obat pereda sakit kepala bisa mengakibatkan Alzheimer dini.
- Antibiotik dan antasida sebenarnya berbahaya bagi tubuh.
- Suntik insulin karena anggapan kekurangan kadar insulin, justru menurunkan kemampuan sekresi insulin di dalam tubuh.



Kita semua dapat hidup sehat karena hidup sehat merupakan hak semua orang.

"Fakta tentang kemampuan menyembuhkan dan memperbaiki kesehatan diri sendiri secara alami, serta meningkatkan sistem imun melalui perubahan gaya hidup dan diet yang tepat."

—Kim Hyun, Wiraniaga, mengidap kolitis ulseratif

