

10 Kebiasaan Yang Membuat Tubuh Anda Sehat

Ditulis oleh Manati I. Zega
Selasa, 28 April 2009 00:50

—Punya tubuh yang sehat tidak terjadi begitu saja. Apalagi dianggap hadiah instan yang turun dari langit. Tubuh sehat harus dilatih dengan kebiasaan baik—

Tubuh ini anugerah Allah. Kita bertanggungjawab atasnya. Kita harus menggunakannya sesuai kehendak-Nya. Jemaat Korintus terkenal dengan reputasinya yang jelek, Paulus menasihati. ... Tetapi tubuh bukanlah untuk percabulan, melainkan untuk Tuhan, dan Tuhan untuk tubuh. (1 Kor. 6:13b)

Di hadapan Allah, tubuh begitu penting. Bahkan, tubuh harus dipersembahkan kepada-Nya. Paulus menyebut tubuh bait Roh Kudus. Ia berkata, “Atau tidak tahukah kamu, bahwa tubuhmu adalah bait Roh Kudus yang diam di dalam kamu, Roh Kudus yang kamu peroleh dari Allah—dan bahwa kamu bukan milik kamu sendiri? (1 Kor. 6:19). Kalau demikian, tubuh perlu dijaga. Harus sehat dan bugar untuk melakukan aktifitas yang memuliakan Dia. Tubuh harus dikelola dan jangan digunakan untuk minuman keras, rokok atau narkoba.

Kebiasaan baik apa yang perlu dibangun agar kita menggunakan tubuh ini untuk memuliakan Allah? Dr. Robert Demaria dalam Resep Dr. Bob Sehat Tanpa Obat (ANDI Yogyakarta, 2008) memberikan beberapa resep yang telah terbukti.

1. **RUTIN BACA ALKITAB.** Pengetahuan adalah kekuatan. Penerapan pengetahuan adalah hikmat. Gairah yang digabung dengan pengetahuan adalah dasar kehidupan yang luar biasa. Sumber pengetahuan yang benar hanya dalam firman Allah.

2. **RUTIN MINUM AIR PUTIH.** Air sangat dibutuhkan oleh tubuh. Air diperlukan untuk proses pencernaan dan pembuangan kotoran. Mengonsumsi teh, kopi, dan soda menciptakan kondisi beracun dalam tubuh. Minumlah air putih secara rutin setiap hari sedikitnya seperempat galon.

3. **RUTIN MINUM JUS.** Pilihlah jus anggur Sweetened Spiritizers—minuman yang terbuat dari campuran air mineral dan anggur putih. Sweetened Spiritizers ini dapat berfungsi sebagai pengganti minuman bersoda. Teh herbal dicampur daun mint segar dapat digunakan sebagai pengganti kopi.

4. **RUTIN KONSUMSI MAKANAN BUATAN ALLAH.** Bukankah semua bahan makanan diciptakan Allah? Ya. Tetapi yang dimaksud di sini adalah makanan yang masih murni dan sederhana. Konsumsi makanan yang tidak awet dalam beberapa hari. Hindari makanan olahan. Santaplah sayuran organik segar, mentah atau rebus.

5. **RUTIN KONSUMSI BUAH.** Mengonsumsi buah dapat mengembalikan gizi yang penting dalam tubuh. Buah-buahan merupakan sumber serat yang paling bagus, terutama apel. Serat diperlukan agar organ-organ pencernaan dapat berfungsi normal.

6. **RUTIN BERENANG.** Tubuh kita butuh mineral. Tubuh kita akan menyerap berbagai mineral dari air laut. Diusia tua, mineral yang berasal dari sumber air panas bahkan dari air mandi di rumah sangat bermanfaat, karena mineral dapat diserap oleh kulit. Sebab itu, berenanglah di kolam renang yang mengandung klorin. Kolam yang mengandung klorin dapat menghilangkan sodium.

7. **RUTIN OLAH RAGA.** Berolah raga secara rutin meningkatkan efisiensi pembakaran gula darah. Otot butuh bahan bakar untuk melakukan kegiatannya. Dan, bahan bakar itu adalah olah raga.

8. **RUTIN RENDAM KAKI KE AIR GARAM PANAS.** Garam mineral yang terkandung dalam tanah liat hitam berguna untuk kulit. Mekanisme kerja tanah liat itu menyedot racun dan kotoran

10 Kebiasaan Yang Membuat Tubuh Anda Sehat

Ditulis oleh Manati I. Zega
Selasa, 28 April 2009 00:50

dari kulit. Menggunakan lumpur sebagai masker wajah dapat mencerahkan warna kulit. Mandi lumpur secara berkala dalam waktu lama dapat memulihkan kesehatan.

9.HINDARI MAKAN GULA BERLEBIH. Gula, produk susu, terlalu banyak makan daging merah, lemak trans dan soda menciptakan keadaan peradangan dalam pembuluh darah Anda. Agar tetap sehat hindari kebanyakan makan gula dan produk susu yang menyebabkan peradangan.

10.MATIKAN TV ANDA. Orang yang terbiasa menonton TV selama berjam-jam pikirannya tidak terlatih berpikir. Daya ingatnya menurun. Tingkatkan memori Anda dengan berpikir dan beraktifitas. Caranya? Matikanlah TV Anda hari ini dan mulailah berpikir. Terbiasa berpikir tidak membuat Anda pikun!

Melakukan sepuluh kebiasaan di atas, memungkinkan tubuh Anda sehat dan bugar. Dengan demikian, Anda dapat memuliakan Tuhan melalui tubuh Anda (1 Kor. 6:19-20).

Surakarta, 25 Agustus 2008

Manati I. Zega