

B/H 17/5/12 Ms. 3.

'Elak

makan berdiri, berembun selepas jam 12 malam'

MASALAH angin dalam badan turut menyerang remaja sekiranya mereka tidak menjaga kesihatan dengan sepatutnya.

Ada pelbagai petua yang boleh diamalkan sekiranya

INFO

Angin

- Mengikut perubatan tradisional, angin penyebab utama yang kerap menjadi gangguan kesihatan manusia tanpa mengira usia.
- Banyak angin sering dikaitkan dengan individu kerap melepas angin daripada usus (kentut), sendawa, kembung perut, mudah senak atau memulas perut, deruan bunyi seperti air berkokak dalam perut, sakit kepala dan sengal otot badan.

Makanan angin

- Labu air, labu manis
- Nangka, cempedak
- Nasi sejuk (nasi semalaman)
- Mi kuning
- Kacang soya
- Kacang tanah
- Tauge
- Pulut
- Teh, air bergas dan minuman berkafein

Petua elak

- Amalkan pengambilan makanan yang berserat tinggi dan mudah dihadam seperti sayur-sayuran, ikan, buah-buahan serta bijirin
- Elak minuman ais, bergas dan yang kaya angin jahat seperti tebu, tembikai susu dan durian Belanda dua minggu sebelum kedatangan haid. Ia boleh menyebabkan senggugut, rengat dan peranakan kembang yang mudah mendapat masalah lelehan atau keputihan.
- Jangan minum sambil berdiri kerana mengundang masuk angin dan melemahkan saraf batin badan.

mereka mahu memastikan kesihatan terpelihara dan bebas daripada penyakit bawaan angin.

Datin Sharifah Anisah Syed Agil Barakbah, berkata antaranya amalkan menjilat madu lebah di tapak tangan kanan sejurus bangun pagi, berkumur mulut dengannya dan ditelan.

"Petua ini boleh diamalkan sebelum menggosok gigi supaya mendapat air penawar dari lelangit mulut yang dipercayai berkhasiat untuk menguatkan imunisasi badan. Selepas melakukan amalan itu, minum segelas air suam sebelum sarapan pagi. Amalan ini dipercayai dapat membantu pencernaan usus dengan baik. Pastikan ketika sarapan pagi ambil makanan seimbang dan elakkan minuman bergas dan berkafein," katanya.

Sharifah Anisah menyarankan supaya dielak pengambilan makanan harian yang berangin dan sejuk menjaga badan supaya tidak mengalami masalah banyak angin atau urat saraf kembang 'masuk angin'.

Katanya, banyakkkan mengambil makanan yang berserat tinggi dan mudah dihadam seperti sayur-sayuran, ikan, buah-buahan serta bijirin supaya proses pekumuhan berjalan lancar dan mudah buang air besar, selain mengelak sembelit.

Sembelit mengundang pelbagai masalah penyakit kerana pengumpulan angin jahat bertoksik.

"Selain jangan amalkan minuman ais, bergas, kita juga elakkan ambil jenis minuman 'angin



sejuk' seperti tebu, tembikai susu dan durian Belanda dua minggu sebelum kedatangan haid. Ini menyumbang kepada senggugut, rengat dan peranakan kembang yang mudah mendapat masalah lelahan atau keputihan.

"Untuk mengelakkan angin, jangan minum sambil berdiri kerana ia mengundang masuk



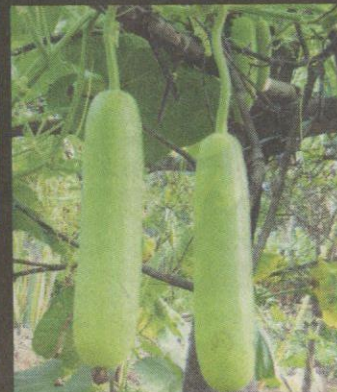
angin dan melemahkan saraf batin badan. Elakkan merokok dan ambil apa saja jenis dadah yang mengundang 'angin jahat' sebagai penyebab

kepada penyakit cepat tua sebelum usianya," katanya.

Justeru, jangan pandang remeh masalah angin akan memberi kesan berpanjangan terhadap keadaan badan. Oleh itu, lebih baik mencegah daripada mengubati.

"Orang tua selalu marah, berembun waktu pagi. Itu ada sebabnya, kerana berada di luar rumah selepas jam 12 tengah malam akan menggalakkan angin masuk dalam badan dan lebih memburukkan keadaan jika ambil pula makanan sejuk.

Mereka yang mahu mendapatkan maklumat mengenai penjagaan kewanitaan dengan rapi, dapatkan Ensiklopedia Perbidanan Melayu dan mengamalkan pengambilan produk NR untuk amalan kesihatan remaja dan dewasa.



▶▶ Buah-buahan tempatan memang enak, tapi ada antaranya bersifat 'sejuk' dan perlu dihindari.