

Penjagaan

kesihatan semula jadi

BH 2/8/14 MS 7



» Kaedah ayurveda bantu sembuhkan penyakit

Oleh Bennie Zie Fauzi
bennie@bh.com.my



“
PRINSIP
RAWATAN
DI RITSHIKA'S
INI TIDAK
MENGESAN
GEJALA MELULU
TETAPI
MELAKUKAN
BEREBARA UJIAN

antara kaedah mendapatkan bentuk badan menarik, selain berat seimbang.

Terapi kesihatan semula jadi

Janani berkata, rawatan tidak sekadar mengesan simptom tetapi menyasarkan ketidakseimbangan asas.

Beliau berkata, bukan semua orang mempunyai masalah kesihatan yang sama sebaliknya punca dikenal pasti menerusi interaksi pengamal perubatan dengan pesakit sebelum rawatan.

Menerusi herba ayurvedik, ubat tradisional, diet peribadi seterusnya saranan gaya hidup perlu diamalkan, katanya Ayurveda, secara beransur-ansur menghapuskan toksin dalam tisu sebelum mengembalikan semula keaslian kesihatan luaran dan dalaman.

“Sememangnya prinsip rawatan di Ritshika's ini tidak mengesan gejala melulu tetapi melakukan beberapa ujian

JENIS RAWATAN

Ada beberapa rawatan ditawarkan Ritshika's termasuk:

1. Chikitsa yang menawarkan bacaan nadi, iridologi (pemeriksaan mata hitam) dan beberapa pemeriksaan lain seperti Prakruti (anggota tubuh) serta Vikruti (ketidakseimbangan badan). Semua chikitsa merujuk kepada ketidakseimbangan dan dari situ masalah kesihatan dikenal pasti.

2. Panchakarma

- ⊙ Nasya- memulihkan kembali masalah di kepala menerusi pengambilan ubat hidung.
- ⊙ Vamana- Pemulihan sistem pencernaan melalui muntah.
- ⊙ Virechana- Memulihkan kembali sistem pencernaan dengan mencuci anggota tubuh yang perlu dibersihkan.
- ⊙ Vasti - Mengembalikan semula kesihatan sistem pencernaan melalui ubat enema.
- ⊙ Rakta mokshana- melancarkan sistem peredaran darah dengan menghapuskan darah kotor.

3. Pinda Sweda (Urutan beg bolus)

- ⊙ Podi Kizhi (urutan menggunakan bedak berubat).
- ⊙ Ela Kizhi (urutan menggunakan daun boleh berfungsi sebagai ubat)
- ⊙ Navarakizhi (urutan dengan bedak berubat)
- ⊙ Pizhichil (minyak mandi)

4. Rawatan tradisional tempatan

- ⊙ Kadi Vasti (bahagian bawah belakang)
- ⊙ Janu Vasti (sendi lutut)
- ⊙ Greeva Vasti (tengkuok)
- ⊙ Netra Vasti (mata)
- ⊙ Urovasti (dada)
- ⊙ Nabhivasti (perut)

5. Abhyanga (urutan)

- ⊙ Abhyanga biasa (urutan badan),
- ⊙ Shiro Abhyanga (kepala dan bahu),
- ⊙ Mukha Abhyanga (urutan wajah)
- ⊙ Kalari Marma memabatkan urutan di bahagian
- ⊙ yang ingin diberi tekanan dan tumpuan.

Ayurveda merujuk kepada sains kehidupan dan perubatan silam India yang dipercayai berupaya meningkatkan kualiti kesihatan selanjutnya membawa kepada panjang umur.

Dikatakan sudah wujud sejak 5000 tahun lampau, keberkesannya dalam merawat penyakit serta masalah kesihatan kini mula mendapat pengiktirafan dunia terutama negara Barat yang kini menjadikannya sebahagian kaedah perawatan alternatif.

Kecantikan dalaman, luaran

Pemilik butik perawatan dan spa Ritshika's Ayurvedic Healing and Yoga Works, Dr Janani Athvik berkata, kaedah rawatan itu kian dicari kerana

mengemukakan falsafah penjagaan kesihatan semula jadi.

Beliau berkata, rawatan berpandukan ubatan herba bagi jaminan kesihatan tubuh secara menyeluruh.

“Membicarakan mengenai kecantikan dalam konteks rawatan ayurveda, pelanggan sepatutnya jelas mengenai keperluan memiliki kecantikan dalaman dan luaran.

“Semakin kita memanjakan dan menitikberatkan penjagaan diri, kesannya berupaya pada fizikal yang mantap bertenaga selain wajah berseri-seri,” katanya yang turut memberitahu ia

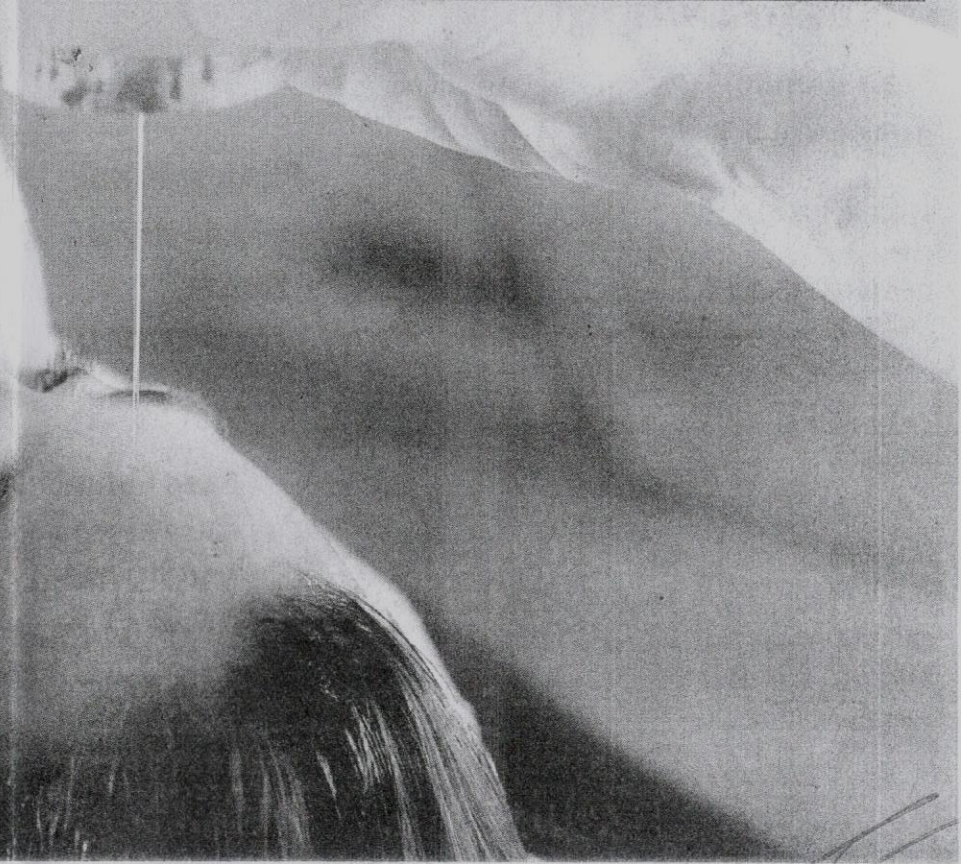
BEBERAPA UJIAN MEMBABITKAN SELURUH ANGGOTA BADAN”

Dr Janani Athvik,
*Pemilik butik perawatan
dan spa Ritsjika's
Ayurvedic Healing
and Yoga Works*

melakukan beberapa ujian membabitkan seluruh anggota badan.

“Selepas mengesan rejim rawatan Ayurvedik paling sesuai dan paling diperlukan tubuh, baru langkah rawatan dilakukan,” katanya mengenai rawatan ditawarkan kliniknya di Taman Desa, Jalan Klang Lama itu.

“Program kawalan berat badan menepati keperluan, pakej Spa Ayurvedik diambil mampu membuatkan pesakit lebih tenang. Ditambah urutan mengikut keperluan tubuh dapat memulihkan ketegangan otot menjadi tubuh lebih segar,” katanya.



Tingkat pengambilan serat

BH 28/11 MS 6

» **Lebih bertenaga** teruskan azam kekal berat badan

Oleh Mohd Hoesni
Rahmat
bminggu@bh.com.my

Usaha anda untuk menurunkan berat badan pastinya tidak memberi sebarang hasil jika anda tidak memberi perhatian kepada pengambilan makanan yang sesuai.

Pemilihan makanan adalah faktor penting untuk mengekalkan berat badan ideal. Tanpa kita sedari pengambilan serat yang mencukupi adalah faktor utama untuk anda terus aktif dan segar sepanjang hari.

Kombinasi aktiviti fizikal dengan bersenam dan mengambil makanan tinggi

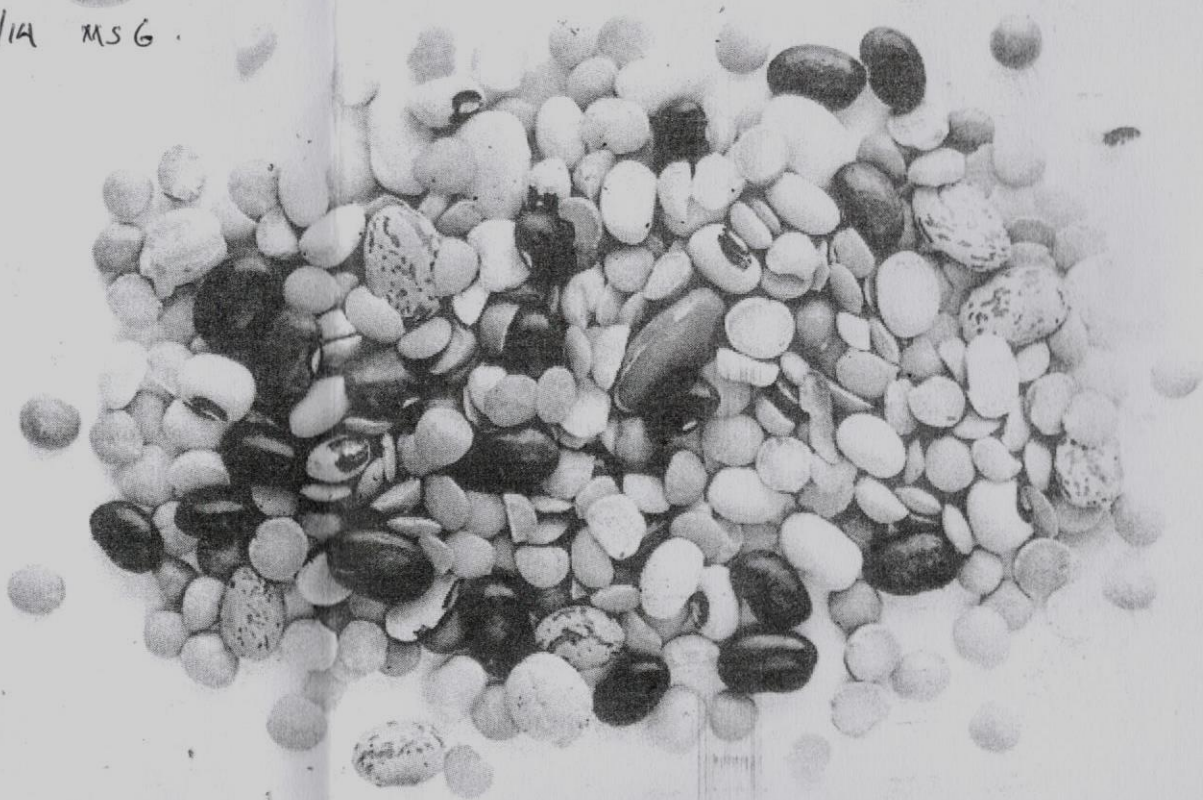
serat memudahkan anda melakukan apa saja jenis senaman. Nutrisi yang terkandung di dalam serat membantu anda terus cergas sepanjang menjalani latihan fizikal.

Kehebatan serat

Kebanyakan kita apabila mendengar perkataan serat secara automatik berfikir sesuatu yang hambar dan tidak membangkitkan selera. Serat adalah makanan yang sangat baik dan membebaskan tanggapan. Di antara salah anggapan adalah rasanya seperti kadbod atau nampak seperti makanan haiwan ternakan.

Apakah serat

Serat adalah rantaian mo-



gambilan makanan tinggi serat membantu anda mengurangkan berat badan secara lebih berkesan.

Kurangkan pengambilan karbohidrat dan makanan berlemak, sebaliknya pengambilan serat membantu anda menjalani latihan kecergasan dengan lebih mudah.

Kajian saintifik menunjukkan diet serat yang seimbang membantu sistem pencernaan dan melancarkan pergerakan kumuh dalam usus besar manusia. Pelancaran itu membantu menukarkan berat badan.

Pengambilan lebih

serat dan makanan rendah lemak gula yang diikat bersama dan mudah hadam. Serat melalui saluran penghadaman mudah hadam dan bebas kalori.

Terdapat dua jenis serat. Bagi faedah yang optimum, anda perlu mendapatkan kedua-duanya dengan cukup di dalam diet harian.

Pertama, serat boleh larut dalam air dan dikaitkan dengan penurunan tahap kolesterol 'jahat'. Serat tidak larut pula iaitu serat yang berfungsi membersihkan usus anda dan dikaitkan dengan penurunan risiko penyakit kardiovaskular.

Pelbagai faedah

Pengambilan pemakanan yang tinggi serat memberi banyak faedah kesihatan. Selain penting untuk sistem pencernaan, serat lebih terkenal bagi membantu mengurangkan kolesterol dan mencegah penyakit berkaitan kolesterol tinggi. Serat berfungsi sebagai bahan toleransi terhadap glukosa.

Serat juga bermanfaat untuk menurunkan berat badan. Struktur molekul bersaiz besar meningkatkan rasa kenyang tanpa menambah kalori. Ia juga dapat memperlambatkan pengosongan perut anda, justeru membantu memanjangkan rasa kenyang supaya anda tidak makan dengan begitu kerap dan banyak.

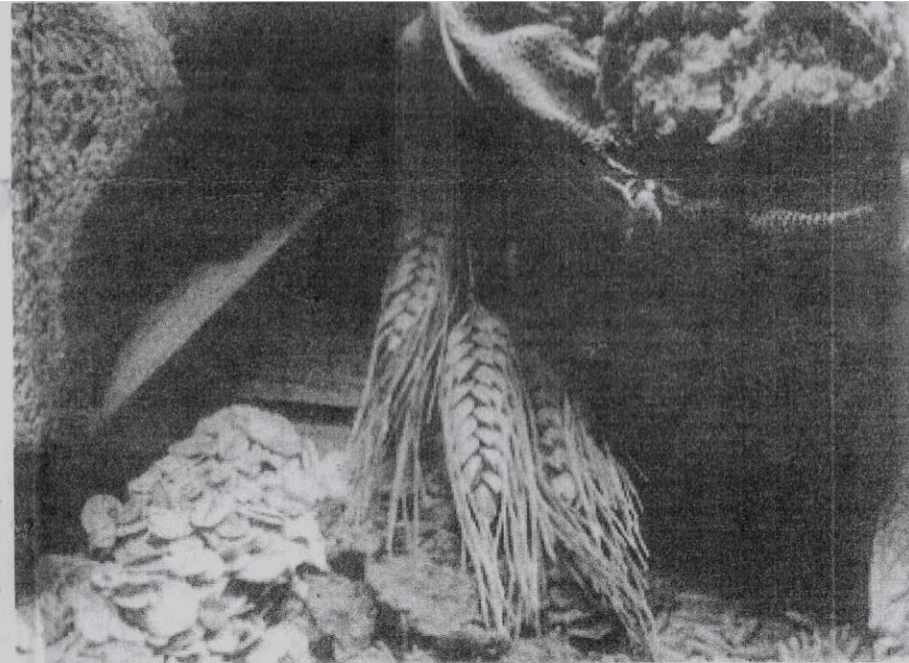
Cadangan pengambilan

Jumlah hidangan serat harian ialah

- kanak-kanak berumur 9-13 >> 31 gram bagi lelaki dan 26 gram untuk perempuan.
- lelaki berumur 14-50 >> 38 gram.
- perempuan berumur 14-18 >> 26 gram.
- wanita berumur 19-50 >> 25 gram.
- umur 50 atau lebih >> 30 gram bagi lelaki dan 21 gram untuk wanita.

Satukan makanan tinggi serat

Apabila anda meningkatkan pengambilan serat, adalah penting untuk memulakannya secara perlahan-lahan. Ini boleh memeran-



jakan saluran penghadaman anda dan boleh menyebabkan sembelit, loya serta ketidakselesaan usus. Mulakan peningkatan pengambilan serat anda dengan beberapa gram sehari sehingga tahap yang disyorkan.

Serat juga menyerap air, jadi apabila anda meningkatkan pengambilan serat, anda perlu meningkatkan pengambilan air secara tidak langsung.

Terdapat banyak bijirin yang diperkuatkan dengan serat seperti yogurt dan biskut. Antara makanan semula jadi yang kaya dengan serat ialah bijirin, kekacang, buah-buahan dan sayur-sayuran.

Berikut adalah beberapa perkara mudah diamalkan

untuk tingkat pengambilan serat dalam diet harian:

● Mulakan hari anda dengan semangkuk oatmeal. Oat adalah sumber terbaik untuk serat larut.

● Tambahkan buah kering dan kekacang untuk menambah tekstur dan serat tambahan.

● Tukar produk bijirin yang diproses kepada produk berasaskan gandum. Pastikan barangan runcit anda adalah berasaskan gandum 100 peratus dan mempunyai sekurang-kurangnya tiga gram serat untuk setiap hidangan.

● Campurkan beras perang bersama beras putih bagi memudahkan peralihan daripada beras putih kepada beras perang.