

Air Penyembuh Ajaib

Air, penyembuh ajaib.

Kali ini kita akan membahas satu obat ajaib yang telah Tuhan sediakan dengan berlimpah disekeliling kita.

Semua makhluk hidup sangat bergantung pada air untuk hidup. Kita dapat bertahan hidup jauh lebih lama tanpa makanan dibanding tanpa air minum.

Kita sering kali menganggap sepele masalah air ini, dan karena gejala dehidrasi ringan sering tidak terlalu mengganggu, kita jadi sering mengabaikannya begitu saja.

Banyak orang yang malas untuk minum air karena berbagai alasan, ada yang tidak suka rasa air yang tawar, ada yang tidak mau repot-repot banyak minum, karena banyak minum akan banyak kencing. Lalu ada yang merasa bahwa minuman seperti soft drink, kopi, teh, susu, dll sudah sama saja dengan minum air putih. Air putih dan berbagai minuman tadi walaupun sama-sama cairan, namun manfaatnya tidaklah sama bagi tubuh. Bahkan berbagai minuman ringan, minuman berkafein memberikan efek yang negatif bagi tubuh.

- Air dan tubuh manusia.

Air merupakan salah satu unsur yang terpenting bagi tubuh manusia. Tubuh kita terdiri dari sekitar 70% air dan air ini terlibat dalam setiap fungsi tubuh.

Gigi	10%	Paru-paru.....	80%	Tulang	22%
Tulang rawan	55%	Empedu	86%	Hati	71.5%
Otot	75.6%	Getah bening	94%		

Karena komposisinya yang sekitar 2:1 dari bagian tubuh, maka sewajarnya kita harus mengkonsumsi air lebih banyak daripada makanan yang kita makan.

- Fungsi air dalam tubuh.

Setiap aktivitas pada tubuh digerakkan oleh air. Air terdapat didalam sel dan disekitar sel. Air yang ada didalam sel disebut cairan intra selular dan yang berada diluar sel disebut cairan extra selular. Cairan extra selular terdapat diberbagai bagian tubuh dalam berbagai bentuk seperti misalnya:

1. Plasma.
2. Cairan Interstitial, berada diantara sel-sel.
3. Cairan Cerebrospinal, berada di otak dan tulang belakang.
4. Cairan Serous berada dilapisan terluar dari paru-paru.
5. Cairan peritoneal berada di dalam perut dan melapisi usus.
6. Cairan Synovial mengisi cairan diantara dua sambungan tulang.
7. Air seni, dll.

Beberapa fungsi cairan dalam tubuh diantaranya ialah: Mengatur suhu tubuh, membersihkan dan membuang racun/sampah dari tubuh, mengangkut oksigen dan nutrisi keseluruhan organ tubuh, melapisi dan melindungi organ-organ tubuh, dan masih banyak lagi fungsi lainnya.

- Akibat-akibat kekurangan air.

Jika tubuh kekurangan air, maka tubuh akan membatasi penggunaan air. Air yang seadanya itu akan diatur untuk menjaga organ-organ yang paling vital seperti: Otak, jantung, hati, ginjal, paru-paru, ini adalah organ yang paling utama. Sementara organ lain yang kurang penting seperti persendian, usus, kulit, dan lainnya akan tidak kebagian cairan dan mengalami dehidrasi dulu, akibatnya gejala kekurangan cairan biasanya akan terasa di bagian – bagian ini terlebih dahulu. Yang kasat mata bisa terlihat di kulit dan bibir yang kering.

Setiap hari air yang kita minum akan dikeluarkan dari tubuh melalui air seni, keringat, pernapasan dan tinja. 1. 1 hingga 1.5 liter air keluar melalui ginjal dalam bentuk air seni. 2. sekitar 600 hingga 800 ml. air keluar melalui kulit dalam bentuk keringat. Ini sangat tergantung kepada aktifitas kita, kadang bisa mencapai dua liter kalau berolah raga pada cuaca panas. 3. 400 hingga 500 ml. air keluar melalui paru-paru saat kita bernapas. 4. 100 ml. air keluar melalui tinja, akan lebih kalau mencret.

Akibat yang langsung terasa jika kekurangan air ialah: Kita merasa haus dan lemas, kulit menjadi kering dan elastisitasnya berkurang, mata menjadi kering. Ginjal baru dapat bekerja dengan baik untuk membersihkan darah apabila air tersedia dalam jumlah yang cukup.

Sebelumnya kita telah singgung bahwa air terlibat dalam hampir setiap kegiatan tubuh. Apa yang terjadi bila kita kurang minum air tentu akan berdampak pada aktifitas tubuh itu sendiri. Karena fungsinya yang sangat banyak, maka dampaknya akan sangat luas bila kita kurang minum. Oleh karena itu, saya sarankan, bila saudara mengalami gejala-gejala suatu penyakit, seperti misalnya sering sakit kepala, maka yang pertama saudara harus periksa adalah apakah saudara kurang minum air.

Walaupun katakanlah kita menjaga nutrisi dengan baik, namun apabila kita kekurangan cairan, maka nutrisi yang kita makan dengan baik itu bisa tidak sampai kepada tujuannya, atau hasil sisa pencernaan yang harus dikeluarkan dari tubuh telah berubah menjadi racun, karena tidak dapat dibersihkan dengan baik oleh karena kekurangan cairan, maka yang akan terjadi adalah mungkin kita akan berasa sakit perut/ sembelit, bisa juga terasa sakit kepala, demam dan gejala-gejala yang lain.

- Air dan penyembuhan. Seperti telah diterangkan sebelumnya, karena air terlibat dalam berbagai aktifitas tubuh, maka kekurangan air dapat menyebabkan komplikasi berbagai macam penyakit. Dengan demikian, tentu dengan menjaga kecukupan air dapat menyembuhkan atau setidaknya mengurangi gejala berbagai penyakit seperti:

1. Mengurangi tekanan darah tinggi sampai tahap tertentu Air sendiri tentu tidak akan menyembuhkan tekanan darah tinggi, namun dengan konsumsi air yang cukup dapat menurunkan tekanan darah. Ada beberapa orang yang dapat

menurunkan tekanan darah dari 140/90 ke 120/80.

2. Menyembuhkan tekanan darah rendah Air adalah salah satu obat yang manjur untuk mengatasi tekanan darah rendah. Seringkali dokter menyarankan konsumsi lebih banyak garam dan kurangi minum, namun pendekatan ini tetap tidak dapat meningkatkan tekanan darah.

3. Menyembuhkan sakit kepala. Ada banyak hal yang menyebabkan sakit kepala diantaranya; Kurang darah/ anemia, darah yang terlalu kental, toxin/ racun dalam darah yang berlebihan, kekurangan air minum, dll. Dengan banyak minum, semua problem tadi dapat dikurangi.

4. Menghilangkan/ mengurangi sembelit. Pada saat kita kurang minum, feses mengeras dan lengket pada usus. Ini yang menyebabkan sembelit. Walaupun makanan yang kita konsumsi sudah lumayan baik, namun bilamana kita kurang minum, persoalannya akan tetap ada. Hanya air yang dapat melembutkan feses dan memudahkannya keluar tanpa usaha yang keras.

5. Minum yang cukup juga dapat memberikan tidur yang nyenyak pada malam harinya.

6. Banyak minum akan mengurangi rasa perih di lambung dan mengurangi sakit maag

7. Air dapat menurunkan berat badan. Orang yang gemuk sering tidak berani terlalu banyak minum, karena pikirnya ini dapat menambah berat badan. Padahal sesungguhnya dengan banyak minum air, dan tentu menjaga diet makanan yang sehat, akan lebih cepat menurunkan berat badan.

8. Mengatasi Flu/ Meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Anak saya tahu ini, ketika ia mulai merasa gejala flu, suhu badan mulai meningkat, maka ia akan minum air putih dalam jumlah yang banyak, mungkin lebih dari seliter sekali minum, lalu beristirahat. Dalam waktu yang singkat, setelah bangun tidur, gejala flunya pun menghilang.

9. Air berhubungan langsung dengan fungsi otak, meningkatkan konsentrasi otak.

10. Air juga meningkatkan penampilan kulit, membuat kulit kelihatan lebih segar dan sehat.

- Berapa banyak kebutuhan air kita? Sampai saat ini tidak ada satu kata sepakat mengenai berapa jumlah air yang harus kita minum dalam sehari. Ada beberapa pendekatan untuk memperkirakan jumlah air minum yang ideal bagi seorang dewasa, diantaranya:

- Pendekatan cairan pengganti. Setiap hari kita mengeluarkan cairan melalui air seni, keringat, pernapasan dan tinja. Rata-rata diperkirakan sekitar 2,5 liter kasarnya. Untuk mengganti kehilangan cairan ini, kita harus minum sekitar 2 liter air sehari plus air yang berasal dari makanan yang sekitar 0.5 liter. Jadi dengan minum 2 liter air atau sekitar 8 gelas, dianggap sudah mencukupi untuk mengganti cairan yang hilang.

- Saran minum 8 gelas air perhari (sekitar 1,9 liter). Didalamnya termasuk cairan yang berasal dari makanan yang mengandung cairan. Pendekatan ini kurang mendapat support ilmiah, namun orang sering menggunakan ini karena sederhana.

- Rekomendasi diet. The Institute of Medicine menyarankan seorang pria dewasa mengkonsumsi sekitar 3 liter air (sekitar 13 gelas air) dan wanita dewasa cukup minum 2,2 liter air (sekitar 9 gelas) setiap hari. Disamping pendekatan diatas, ada anjuran untuk meminum air yang cukup hingga jarang merasa haus, dan periksa air seni anda, jika warnanya sudah putih atau sedikit kuning, dan jumlahnya kira-kira 1,5 liter (6 gelas lebih) maka diperkirakan itu sudah cukup. Faktor-faktor yang mempengaruhi jumlah air yang diperlukan. Kebutuhan air sangat dipengaruhi oleh aktifitas seseorang, cuaca dan kondisi tempat kita tinggal, kondisi kesehatan kita dan khusus bagi wanita, jika dalam keadaan hamil atau menyusui, kebutuhan air juga berbeda dari normalnya.

- Olah raga. Jika kita berolah raga atau melakukan aktifitas lain hingga berkeringat, maka kita perlu menambah jumlah air minum kita. Tambahan air itu tergantung berapa intense kita berolah raga, berapa banyak keringat yang keluar dan berapa lama kita berolah raga. Olah raga normal memerlukan tambahan minum antara ½ sampai 1 liter air (2-3 gelas).

Jika olah raga yang dilakukan amat berat, seperti pelari marathon yang berlari berjam-jam dan keluar amat banyak keringat, maka sebaiknya minum air yang mengandung sodium untuk mengganti sodium yang keluar melalui keringat (hyponatremia). Namun jika hanya berolah raga biasa, tidak perlu minum air yang demikian.

- Cuaca dan kondisi tempat tinggal. Udara yang panas dan lembab akan menyebabkan kita berkeringat, untuk itu kita perlu tambahan air minum. Demikian juga di tempat dengan ketinggian lebih dari 2.500 meter, seperti di gunung misalnya, kita akan cenderung lebih banyak kencing dan bernapas lebih cepat, jadi kita perlu lebih banyak minum di daerah tinggi tersebut.

- Kondisi sedang sakit. Pada saat sedang sakit, seperti demam, muntah, diare, membuat tubuh mengeluarkan lebih banyak cairan. Untuk itu kita perlu cairan pengganti yang lebih banyak. Demikian juga bila kita mengalami infeksi saluran air kencing, atau terdapat batu pada saluran air kencing, kita perlu lebih banyak minum lagi.

- Sebaliknya dalam kondisi gagal jantung, atau penyakit ginjal tertentu, penyakit liver dan kerusakan kelenjar adrenal dapat menyebabkan ketidak mampuan tubuh mengeluarkan cairan, untuk itu jumlah air minum harus dibatasi sesuai anjuran dokter.

- Hamil dan menyusui. The Institute of Medicine merekomendasikan bagi wanita hamil untuk minum 2.3 liter (sekitar 10 gelas) air setiap hari dan wanita menyusui meminum 3.1 liter (sekitar 13 gelas) air setiap hari.

- Kebiasaan yang salah dalam meminum air.

Banyak diantara kita memiliki kebiasaan yang salah, yaitu makan sambil minum. Alasannya supaya makanan dapat didorong oleh air sehingga lebih mudah ditelan. Ada juga orang yang tidak minum selama makan. Baru setelah selesai makan, dia akan meminum satu-dua gelas air. Ada juga orang yang minum satu dua gelas air dahulu, baru kemudian makan. Alasannya ialah supaya merasa lebih kenyang dan tidak makan terlalu banya, takut gemuk.

Ketika kita mengunyah dengan benar, air ludah kita akan membantu membasahi makanan sehingga makanan akan dengan mudah ditelan. Namun sebenarnya hal yang lebih penting dari peranan ludah ialah, ludah mengandung sekitar 2

persen enzim yang sangat membantu untuk mencerna makanan.

Pada saat kita makan sambil minum, akan lebih sedikit air liur yang akan dikeluarkan, dan ini kondisi yang tidak menguntungkan. Lebih parah lagi, makanan yang terlalu banyak bercampur air, akan menghambat proses pencernaan.

Kerugian/ Kelemahan makan sambil minum atau makan pada waktu yang berdekatan dengan minum diantaranya ialah:

- Fungsi asam lambung melemah: Banyaknya air akan mengurangi kemampuan asam lambung untuk mencerna makanan/ potensi asam lambung berkurang. Karena tingkat keasaman yang berkurang, akan memaksa lambung untuk mengeluarkan lebih banyak lagi asam lambung, ini dapat menyebabkan rasa perih di lambung dan menyebabkan sakit maag.
- Makanan tidak tercerna secara sempurna.: Makanan yang tercampur air minum tidak dapat dicerna secara sempurna dan proses pencernaan memakan waktu lebih lama. Makanan yang tersimpan terlalu lama dilambung akan menyebabkan fermentasi atau pembusukan. Karena tidak tercerna dengan sempurna dan terjadinya fermentasi, maka akan lebih sedikit nutrisi yang dapat diserap oleh tubuh.
- Perasaan ngantuk dan lemas: Makanan yang terlalu lama tertahan dilambung akan menyebabkan paru-paru menerima lebih sedikit oksigen, itu sebabnya kita akan merasa lebih mengantuk dan lemas.

- Air apa yang baik untuk diminum? Kita sering mendengar orang merekomendasikan air yang mengandung mineral tertentu, apakah benar air bermineral bermanfaat? Sebenarnya itu hanyalah teknik marketing saja. Tidak semua mineral dengan nama yang sama memiliki sifat yang sama. Mineral yang manakah yang terdapat dalam air mineral itu? Apakah yang organik atau yang inorganik? Tentu yang inorganik. Tubuh manusia tidak memiliki kemampuan seperti tumbuhan yang dapat mengubah mineral inorganik menjadi mineral organik. Sebagai contoh, kita tahu manusia memerlukan zat besi bukan? Nah apakah kita dapat menjilat sebuah paku untuk mendapatkan zat besi? Tidak dapat. Tapi jika besi itu ditanam di tanah, dan tumbuhan menyerap zat besi dari paku tadi, lalu kita makan tumbuhan tersebut, maka kita akan mendapat manfaat dari zat besi yang telah diubah oleh tumbuhan tadi dari inorganik menjadi organik. Sesungguhnya mineral yang inorganik itu bukan hanya tidak bermanfaat, malah dapat merugikan kesehatan tubuh dan otak.

Jadi saran saya ialah, minum saja air yang bersih, kalau bisa yang Reverse Osmosis, lalu dimasak supaya semua kuman mati, itu saja.

Wadah penyimpanan usahakan dari kaca, stainless steel jangan yang terbuat dari aluminium, plastik murah atau melamin.

Jangan minum air es/ air dingin juga jangan minum air yang terlalu panas. Yang baik adalah air pada suhu ruang.

- Cara minum air yang baik dan jumlahnya.

1) Minum air pada saat perut masih kosong pagi-pagi pada saat baru bangun tidur.

Pertama, minumlah air sebanyak kesanggupan anda. Usahakan minum hingga 1 liter. Lalu setelah itu baru menggosok gigi dan melakukan kegiatan yang lainnya. Kalau sulit meminum sebanyak itu sekaligus, bisa displit jadi dua kali selang 5 menit kemudian. Tekanan dari air sebanyak ini akan sangat membantu memberikan tekanan di perut yang dapat mendorong feses untuk keluar.

Minum kedua kali: Setengah jam hingga 45 menit setelah minum yang pertama boleh minum lagi yang kedua kali, kali ini sekitar ½ liter sudah cukup. Jika anda suka minum jus buah, ini adalah saat yang baik untuk minum jus buah segar. Bagai yang terserang flu, alergi, sinusitis, maag, dapat minum air yang sedikit hangat. Setelah 20-30 menit setelah minum yang kedua ini barulah boleh makan pagi.

2) Minum waktu tengah hari: Minum yang ketiga kali: usahakan untuk minum antara ½-1 liter air lagi diantara 2 jam setelah makan pagi hingga ½ jam sebelum makan siang.

Minum yang keempat kali: minum lagi sebanyak 1/2 – 1 liter air 2 jam setelah makan siang dan ½ jam sebelum makan malam

Dua jam setelah makan malam, boleh minum ½ hingga 1 gelas air saja, jangan terlalu banyak, karena dapat mengganggu tidur anda nantinya.

Jika kita tidak terbiasa minum air sebanyak ini, maka pada awalnya kita akan mengalami beberapa gejala yang kurang enak, seperti:

- Mual, muntah jika sangat mengganggu, kurangi minumnya sampai terbiasa, baru tingkatkan lagi.
- Sering kencing, ini hal yang baik, artinya lebih banyak sampah yang bisa dibersihkan.
- Sakit kepala.
- Mencret. Semuanya adalah gejala yang normal dan memang tidak semua orang akan mengalaminya. Gejala tersebut akan hilang dalam waktu beberapa hari. Salam sehat dalam kasih Kristus.

19 April 2009