

Makanan-Makanan Penyembuh



Mengonsumsi makanan yang tepat saat sedang sakit ternyata bisa membantu proses penyembuhan. Selain merupakan bentuk pengobatan paling alami, cara ini juga tidak menimbulkan efek samping, yang penting makanan yang dikonsumsi tepat jenisnya.

UNTUK PILEK & BATUK

Pilek dan batuk adalah salah satu tanda terjadinya inflamasi atau infeksi di bagian saluran pernapasan. Langkah di bawah ini dapat dilakukan untuk mempercepat penyembuhan:

Hindari makanan dan minuman yang manis-manis (termasuk susu manis), dan yang mengandung terigu. Segala sesuatu yang manis bisa menurunkan daya tahan tubuh sampai 5-6 jam setelah mengonsumsinya.

Tingkatkan daya tahan tubuh dengan sayur-sayuran dan buah-buahan. Kalau perlu, bisa dikonsumsi dalam bentuk jus agar porsi yang masuk bisa banyak. Nanas dan wortel adalah pilihan yang baik. Tambahkan lidah buaya jika suka, kandungannya berkhasiat sebagai obat anti inflamasi. Jus pir juga dapat diberikan sebagai obat batuk natural.

UNTUK PILEK & DEMAM

Resep tradisional yang menganjurkan makan sup ayam kala sedang pilek yang disertai demam (flu) memang benar. Mengapa? Karena bahan-bahan dalam sup ayam, seperti bawang putih dan jahnya mengandung zat anti-radang yang dapat mengurangi produksi *mucus*. Uap hangatnya juga membantu melancarkan rongga hidung yang tersumbat.

Obat demam di apotek mungkin ampuh menurunkan suhu dan mengurangi nyeri, tetapi tidak benar-benar mengobati. Lain halnya dengan semangkuk sup ayam hangat. Rasanya pun lezat dan nikmat. Jadi, bila terserang demam, beristirahatlah yang cukup, perbanyak minum, dan santap semangkuk sup ayam hangat. Jangan ragu untuk menghabiskan kuahnya hingga tetes terakhir. Sebab, khasiat yang utama justru ada pada kuahnya itu.

UNTUK KEKUATAN JANTUNG

Makanan-makanan yang kaya akan lemak tak jenuh tunggal, seperti ikan laut, kacang-kacangan, dan minyak *canola* mampu menjaga jantung tetap sehat dan bebas penyumbatan. Pola makan seperti itu disebut juga diet Mediterania. Bahkan, menurut Lyon Diet Heart Study di Perancis, diet Mediterania mampu mencegah terulangnya serangan jantung hingga sebesar 50-70%.

UNTUK KETAJAMAN MATA & TELINGA

Menurunnya fungsi mata akibat kerusakan retina yang berhubungan dengan penuaan (*Age-related Macular Degeneration*) bisa dicegah oleh asupan makanan yang mengandung antioksidan. Untuk itu, kita disarankan memperbanyak konsumsi vitamin C, E, betakaroten, dan zink. Keempatnya dapat memperlambat risiko kehilangan penglihatan pada penderita AMD awal sebesar 25%.

Kerusakan pendengaran akibat akumulasi radikal bebas yang merusak jaringan sel halus di dalam telinga juga bisa dicegah atau diperlambat dengan antioksidan. Memang, hingga saat ini, para ahli masih belum menemukan kandungan antioksidan yang paling efektif bagi kinerja mata dan telinga. Namun yang jelas, makan sayur dan buah yang kaya akan antioksidan mampu mempertahankan kualitas penglihatan dan pendengaran hingga di usia lanjut. Hal ini sudah dibuktikan oleh penelitian yang dilakukan tim University of California. Dengan mendapat asupan antioksidan selama 13 minggu berturut-turut terbukti dapat meningkatkan kemampuan mendengar seseorang. Selain itu, sebisa mungkin hindarilah potensi polusi suara yang terlalu bising.

Jika suatu penyakit masih bisa disembuhkan dengan cara yang alami seperti mengonsumsi makanan yang tepat, mengapa tidak kita coba? Jangan lupa juga bahwa makanan sehat harus kita konsumsi setiap hari, bukan hanya saat sakit saja.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/makanan-makanan-penyembuh.html>