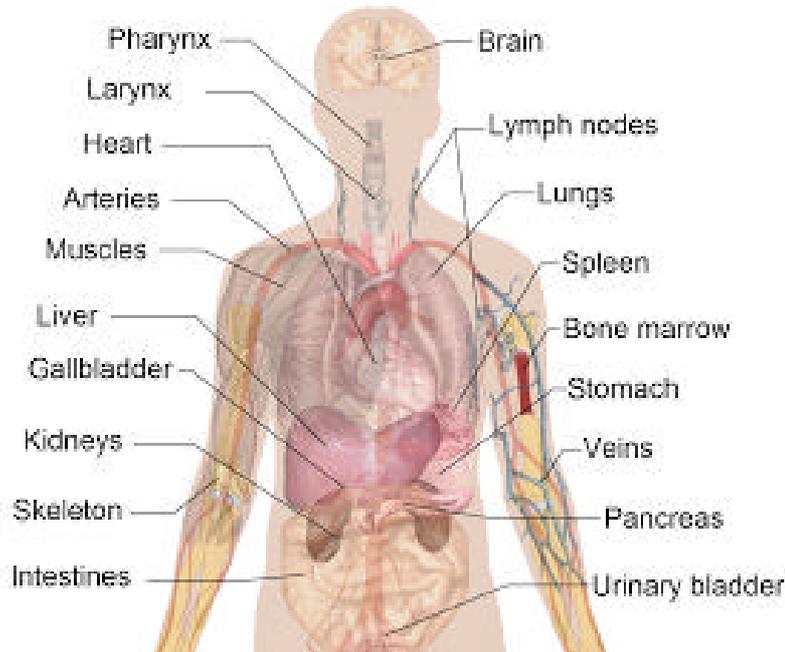


Rahasia bebas dari kanker selamanya

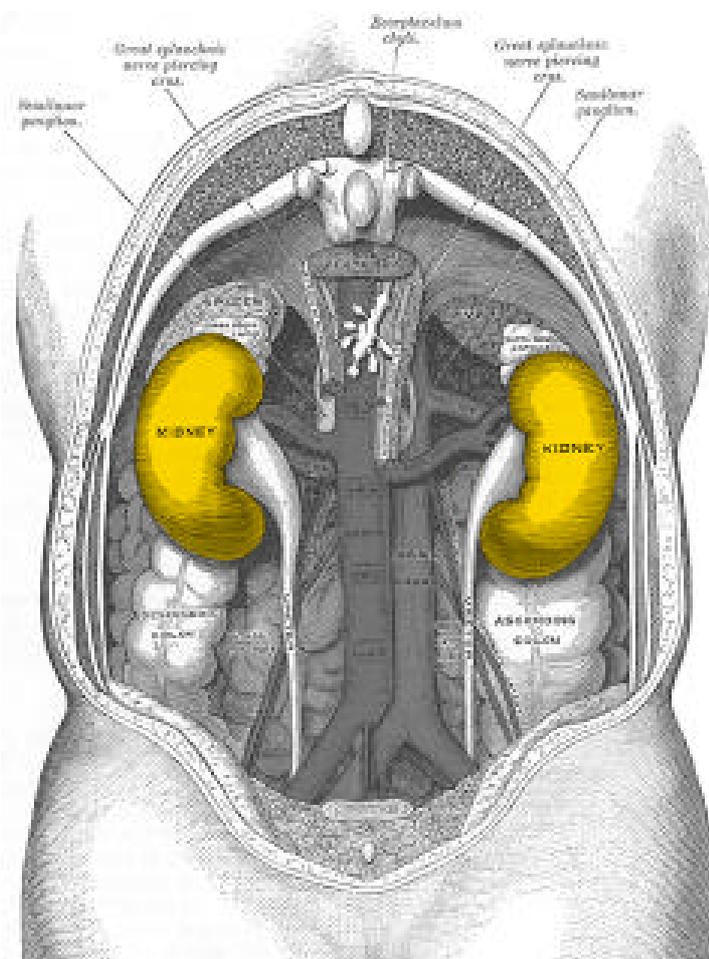
Artikel ini dikirimkan dr Andry Hartono di sebuah milis, mungkin dapat membantu anda atau kerabat anda.

#amandarikanker

Human anatomy



Memulihkan fungsi empat organ tubuh utama dan melepaskan tekanan batin

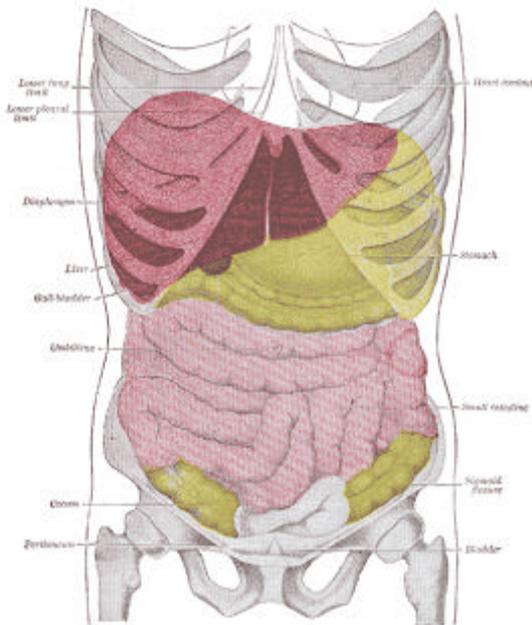


Bagi pasien kanker, asal fungsi **empat organ tubuh**, berupa **limpa, hati, usus besar** dan **ginjal sehat kembali**, sudah boleh mengucapkan selamat berpisah dengan penyakit **kanker, kencing manis, penyakit jantung** dan **darah tinggi**.

Ketika pagi tadi saya memeriksa kembali para pasien kanker, banyak dari pasien kanker itu yang tadinya menderita tekanan darah tinggi, sekarang tekanan darahnya sudah normal, tadinya menderita penyumbatan pembuluh darah, sekarang tidak perlu lagi mengkonsumsi obat. Jelas, asal beberapa organ tubuh utama ini dapat dipulihkan secara perlahan-lahan, berbagai jenis penyakit peradaban baru dapat dihilangkan, namun itu bukan faktor utama satu-satunya. Kalau kanker hanya merupakan tumor, tentu lebih mudah ditangani.

Dahulu kita pernah berbuat suatu kesalahan besar dalam bidang medis, asal melihat sebuah tumor, lalu berusaha untuk membunuhnya melalui operasi, kemoterapi atau radiasi, pokoknya jalan terbaik adalah dibunuh dengan segala cara, kemudian dosis obat semakin tinggi semakin baik. Ketika sel kanker mati, orangnya juga mati.

Itu adalah kesalahan terbesar dalam ilmu kedokteran, sebab masalah bukan berdiri sendiri, harus dipertimbangkan secara menyeluruh. Maka dari itu, organ limpa harus dipulihkan terlebih dahulu, kita mesti memelihara suatu kebiasaan makan, dengan kandungan jenis biji-bijian, baik kasar mau pun halus, harus paling sedikit mencapai 50% dalam bahan makanan sehari-hari.



Biji-bijian ini adalah **kacang merah, kacang kuning, kacang hijau, jali**, dan lainnya, semua ini adalah jenis biji-bijian, **biji teratai** juga sangat baik, dengan konsep demikian, fungsi limpa dan hati akan membaik. Limpa berguna untuk produksi darah, setiap hari ada dua masa penting, yaitu jam 23.00 - 01.00 dan 11.00 - 13.00.

Maka ketika waktu istirahat memang sudah tiba, harus beristirahat. Orang sekarang kebanyakan memiliki masalah organ hati, kenapa demikian?

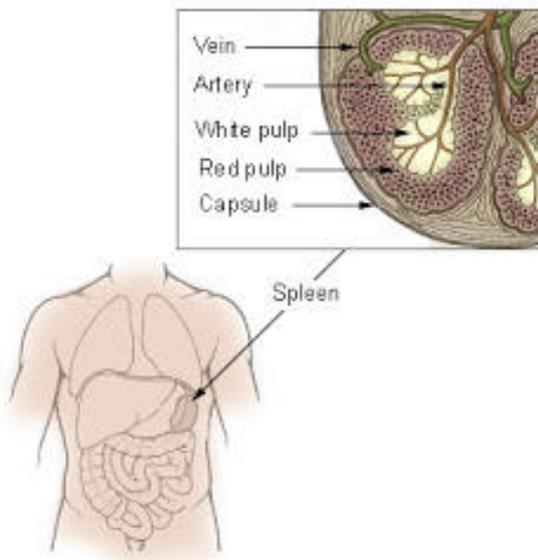
Tiga perusak organ hati adalah:

- tidur larut malam,
- makan makanan berminyak, dan
- suka marah.

Minyak dapat membungkus organ hati, ketika anda menyantap makanan berminyak, lapisan minyak akan membungkus organ hati, membuat organ hati tidak berfungsi, maka jangan mengkonsumsi terlalu banyak makanan berminyak.

Bila semakin banyak tidur semakin lelah: peringatan akan masalah hati. Ketika tidur, **limpa** mengumpulkan cairan darah dan dikirimkan ke hati untuk dibuang kandungan racunnya, darah bersih kemudian dikirimkan ke jantung, jantung memompakan darah ke seluruh tubuh, apakah tujuannya? Agar setiap tempat yang tercapai oleh darah mendapatkan gizi, sehingga tubuh terjaga tetap sehat.. Sayang sekali, banyak orang sekarang telah memiliki masalah limpa, di mana limpa tidak mampu lagi mengumpulkan darah.

Spleen

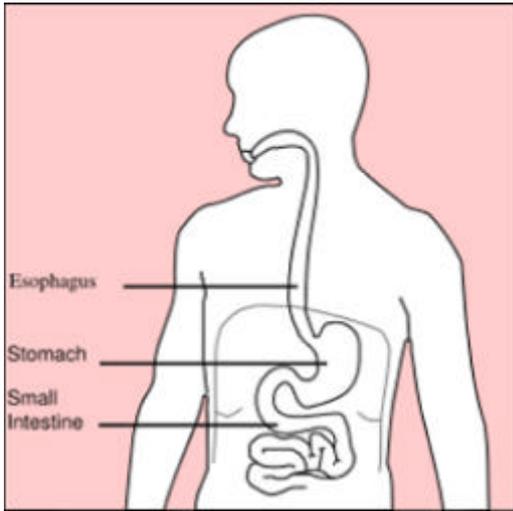


Hanya ada satu cara untuk menjaga kesehatan organ limpa, dengan mengkonsumsi jenis biji-bijian, lalu kenapa organ limpa orang sekarang sedemikian buruknya dan tubuh banyak penyakit? Karena tidak mengkonsumsi jenis biji-bijian, lebih suka makan hamburger, steak, kentang goreng, hanya makan sedikit nasi, itu pun jenis beras putih, kita semestinya mengkonsumsi jenis biji-bijian yang belum diolah, misalnya beras kasar.

Namun saya ingatkan semua orang, Singapura adalah negara tropis, maka jenis biji-bijian asal daerah beriklim dingin atau panas tidak cocok untuk dikonsumsi oleh penduduk daerah tropis, seperti gandum, soba, barley dan sorghum, semua ini merupakan produk pertanian daerah beriklim dingin, tentu ada tubuh sebagian kecil orang yang memang tahan, namun tidak cocok untuk dikonsumsi oleh sebagian besar orang, bukan bahan makanan ini tidak baik.

Apakah bahan makanan paling cocok untuk penduduk daerah tropis seperti kita ini? Yaitu **beras kasar** dan **ubi rambat**, kedua jenis makanan ini cocok untuk penduduk seluruh dunia, selain itu juga ada jali dan sekoi yang lebih cocok untuk penduduk daerah tropis. Dengan memelihara kebiasaan makan jenis biji-bijian, fungsi organ limpa akan pulih.

Memulihkan fungsi pembuangan kotoran dari usus besar



Kalau anda sering merasa lelah, hati anda bermasalah, maka anda harus lebih cepat beristirahat. Setiap pagi, anda sulit sekali buang air besar, anda bagai sedang berperang dengan kakus saja, itu tentu sangat menyedihkan sekali.

Gejala apa ini? Itu disebabkan daya serap tubuh anda terhadap makanan berserat sudah lemah, mengapa penderita kanker usus besar di Amerika sangat banyak, penderita kanker usus besar di daerah pantai Tiongkok juga banyak, penderita kanker usus besar di Singapura juga menempati urutan dua dari semua penderita kanker, sedangkan hasil riset terhadap penduduk daerah pedalaman Tiongkok menunjukkan tiada penderita kanker usus, sebab mereka setiap hari buang air besar dengan lancar, begitu jongkok langsung keluar, tinjanya bagai pisang saja, sangat cantik! Bahkan berjejer dengan rapi.

Bukan begitu saja, saya jelaskan, tinja orang sehat, diameternya sekitar 2 - 3 cm, berbentuk batangan sepanjang 30 - 45 cm, kalau diletakkan di atas tanah, bisa berguling, bahkan berasap, bahkan ada wangi vanilla.

Pernah suatu hari, Billy menelepon saya dengan gembira, "Pak dosen, apa yang anda katakan memang benar, sebelumnya saya tidak yakin, sekarang saya ingin minta maaf pada anda." Saya bertanya: "Apa yang anda tidak yakin?"

"Anda katakan tinja orang sehat wangi vanilla, mana mungkin? Namun sekarang tinja saya sudah wangi vanilla."

Kenapa? Karena racun dalam usus sudah terbuang, apakah anda tidak merasa tahi lembu ada wangi vanilla? Namun kotoran lembu sekarang sangat bau, sebab makanan lembu sekarang kacau balau, apalagi lembu disuntik antibiotik, kalau anda sulit buang air besar, apa artinya ini? Segala penyakit berawal dari gejala usus besar sulit buang air besar.

Ketika usus besar anda sangat sehat, anda bukan bangun sendiri di pagi hari, namun dibangunkan oleh geliat usus besar. Kenapa?

Karena antara jam 05.00 - 07.00 pagi, usus besar paling aktif bekerja, itu sebabnya kita meminta pasien kanker harus pergi tidur pada jam 21.00 malam, demikian juga dengan pasien kencing manis. Orang pada umumnya harus tidur sebelum jam 23.00 malam, sebab pagi harinya jam 06.00 - 07.00 usus besar akan menggeliat untuk membangunkan anda, meminta anda untuk jongkok di kakus.

Setiap hari berapa kali makan, juga berapa kali buang air besar, kalau begitu berapa kali seharusnya buang air? Ingat!

Kalau 4 - 5 hari buang air sekali, itu artinya menderita penyakit susah buang besar parah, 2 - 3 hari buang air sekali termasuk penyakit susah buang besar tingkat menengah, sedangkan satu hari hanya sekali buang air besar termasuk penyakit susah buang besar tingkat ringan.

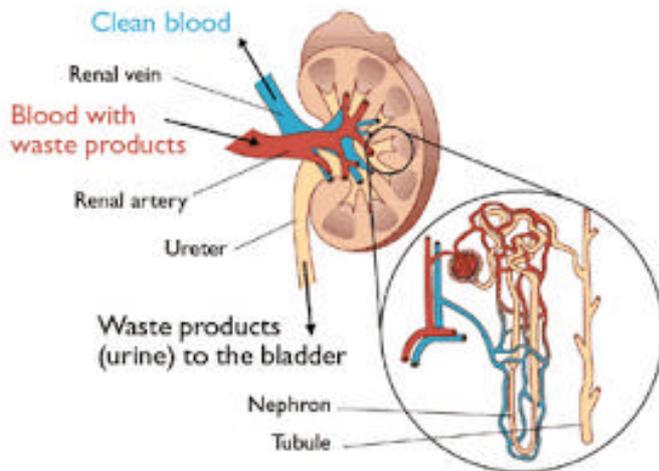
Bagaimana bisa disebut paling sehat dan normal? Berapa kali anda makan, sebegitu banyak kali pula anda buang air besar, itulah yang disebut sehat, lagipula setiap kali jongkok, dalam 2 - 3 menit langsung beres.

Lihatlah tinja anda, berjejer dengan rapi, kalau pantat anda dibersihkan dengan kertas tissue, tidak akan ada tinja yang lengket, bersih sekali. Saya melihat ada sebagian orang sangat kasihan sekali, sepuluh lembar kertas tissue juga tidak sanggup membersihkan sisa kotoran di pantat, orang demikian biasanya tidak memakai kertas tissue, langsung siram saja dengan air.

Sebab tubuhnya sangat kekurangan selulosa. Kalau makanan yang masuk ke dalam badan tidak dikeluarkan dalam jangka waktu 12 jam, akan berubah menjadi zat beracun. Racun yang tidak dibuang keluar ini akan diserap oleh dinding usus besar, racun yang terserap ini akan dikembalikan oleh pembuluh balik gerbang ke hati, itu sungguh celaka! Berakibat kerusakan hati yang bermasalah besar.

Maka, masalah hati berhubungan dengan usus besar, asal usus besar lancar, hati akan pulih dengan sendirinya, sistim kekebalan tubuh juga pulih, darah yang dikirimkan ke jantung juga bersih, tubuh akan sulit terserang penyakit.

How the kidney works



Ginjal

Ginjal adalah organ penting untuk metabolisme, pembuangan rekreasi dan racun, cairan darah dalam tubuh melewati ginjal sebanyak 20 kali perjam, kotoran metabolisme dari darah disaring oleh ginjal menjadi urin untuk dikeluarkan dari tubuh. Kalau fungsi ginjal bermasalah, pinggang akan terasa linu-linu, sakit gembur-gembur, dalam cairan darah ada racun urin, tekanan darah tinggi, infeksi saluran kencing, lelah, sulit tidur, telinga berbunyi, rambut rontok, pandangan mata kabur, refleks tubuh berkurang, suka muram, sering merasa cemas, bahkan berpikiran bukan-bukan.

ke dalam tubuh, mau pun akibat tekanan batin, semuanya melewati ginjal. Kalau sampah ini terlalu banyak, beban kerja ginjal terlalu berat, dalam jangka pendek akan timbul penyumbatan atau infeksi, dalam jangka panjang akan timbul gejala batu ginjal, fungsi ginjal menurun dan darah tidak bersih, paling parah harus menjalani proses cuci darah buatan, kalau tidak bisa membahayakan jiwa.

Segala jenis zat beracun yang ditimbulkan oleh minuman, makan dan udara yang masuk

Bagi ginjal "**pencegahan lebih baik daripada pengobatan**". Tindakan terbaik adalah menjaga kesehatan dan menghindari tindakan merusak ginjal.

Sebab utama kerusakan ginjal adalah:

1. Mengonsumsi terlalu banyak makanan mengandung protein tinggi dari binatang, akibatnya timbul asam kencing berlebihan, beban kerja ginjal terlalu berat.
2. Kerja terlalu lelah, tekanan terlalu berat, tidak cukup istirahat.
3. Terlalu banyak konsumsi obat-obatan barat, seperti obat pereda sakit dan antibiotik.
4. Lingkungan tercemar: air, tanah, udara dan suara ribut.
5. Terlalu banyak minum arak, kopi, minuman bersoda, air dingin.
6. Cuaca dingin dan basah.
7. Kurang minum air.

Kalau ingin menjaga kesehatan ginjal, harus kurang bahaya di atas, lebih banyak minum air dan jus buah-buahan, seperti strawberry, cranberry, blueberry, raspberry, semangka dan lemon.

Makan makanan berprotein dari tanaman, olah raga teratur, minum minuman alamiah yang ringan, istirahat secukupnya, menjaga kondisi hati gembira, cegah bagian pinggang jangan terkena udara dingin, sering-sering menggosok bagian pinggang dengan tepal tangan, agar ginjal lebih terjaga.

Menjaga kondisi ginjal dengan lemon



Lemon baik untuk ginjal, juga hati.

1. Menjaga kesehatan ginjal dengan jus lemon hangat:

Setiap bangun tidur, buat jus dari sebutir lemon, tambahkan air hangat 200 cc (boleh tambahkan garam laut sedikit agar terasa lebih enak diminum) , minum pelan-pelan dalam kondisi perut kosong, itu bisa membersihkan ginjal, juga memperlancar buang air.

2. Jus lemon untuk membuang batu ginjal

Peras jus dari 12 butir lemon segar (kalau sudah mau diminum baru diperas), tambahkan air hangat secukupnya (boleh tambahkan garam laut sedikit agar terasa lebih enak diminum), terus minum selama 7 hari (setiap hari 12 butir lemon, makan minum lainnya seperti biasa). Batu ginjal halus akan keluar bersama dengan urin. Ketika keluar akan terasa sakit, kalau batu ginjal sudah besar, sudah berakibat infeksi dan sakit, boleh minum jus cranberry untuk meredakan sakit dan mengobati infeksi.

Enam cara untuk menghilangkan tekanan batin

Banyak orang pernah menderita tekanan batin akibat beban hidup, beban kerja atau beban hubungan sesama, kalau tekanan batin bisa dikelola dengan baik, akan menjadi sejenis daya dorong yang menimbulkan motivasi hidup. Akan tetapi, kalau tekanan batin tetap ada, tidak dapat diuraikan, bahkan semakin bertambah, ini akan mendatangkan masalah besar pada kelenjar ginjal dan hormon, membangkitkan penyakit dalam sistim kekebalan tubuh, berakibat masalah sangat parah.

Sebagian besar penderita depresi disebabkan oleh tekanan batin sangat besar yang datang secara tiba-tiba, tanpa sanggup menguraikannya. Tekanan batin datang ketika bertemu kesulitan besar, maka kita harus belajar menangani kesulitan.

Kanker berhubungan paling erat dengan tekanan batin, umumnya enam bulan sebelum terserang kanker, penderitanya dilanda masalah dengan tekanan batin berat. Ketika ada tekanan batin, anda harus belajar rileks.

Hembusan nafas bisa berpengaruh pada frekuensi gelombang otak, frekuensi gelombang otak bisa berpengaruh pada kecepatan detak jantung, kecepatan detak jantung bisa berpengaruh pada kecepatan ketat-lemasnya otot. Dengan kata lain, ketika anda merubah cara bernafas, kondisi otot dan perasaan akan membaik, cara ini juga dipergunakan untuk terapi pasien makan langsung muntah.

1. Menggosok kedua telapak tangan.

Ketika mata anda lelah, cara ini paling efektif, dapat membantu kelancaran aliran darah, stamina dan semangat akan segera timbul kembali.



2. Berolah raga

Dengan seluruh badan bergoncang, semangat akan kembali dengan segera, paling baik kalau olah raga rutin, sebab olah raga adalah cara terbaik untuk melepaskan tekanan batin. Selain itu, berjalan kaki dengan kaki ayam di atas rerumputan, juga dapat melepaskan tekanan batin, persyaratan mendasar harus menjadikannya sebagai rutinitas dalam kehidupan sehari-hari.



3. Tidur

Namun orang sekarang kebanyakan sulit tidur nyenyak. Menurut statistik dokter Taiwan, di Taiwan ada sebanyak 5 juta warga yang hanya bisa tidur dengan bantuan obat tidur. Tidur itu adalah tekniknya, harus diingat kala tidur jangan meletakkan tangan di depan dada, bisa mendatangkan mimpi buruk. Juga jangan letakkan di bagian pinggang, bisa menyebabkan tekanan pada organ tubuh, paling baik letakkan di kedua samping tubuh, dengan telapak tangan menghadap ke atas.

Semakin baik tidur seseorang, tekanan batin semakin cepat hilang. Namun jangan tunggu sampai sangat lelah baru tidur, malah akan lebih sulit untuk tidur, sudah lelah masih susah tidur berarti hati sudah rusak berat karena menderita dua kali, yaitu lelah dan tidak bisa istirahat.

4. Istirahat.

Istirahat berbeda dengan tidur, istirahat adalah meninggalkan pekerjaan semula dan menukarnya dengan sebuah pemandangan. Contohnya saat makan jangan lakukan di meja kerja semula, usahakan membawa bekal makanan dari rumah atau disediakan perusahaan, jangan makan di luar, hanya menghabiskan waktu, apalagi kebanyakan makan di luar dapat merupakan biang kanker. Usahakan membawa bekal sendiri, lebih meta waktu, makan mengikuti formula buang racun saya ini, setelah makan, sisakan 15 menit untuk mengerjakan hal yang tiada hubungan dengan kerja sama sekali. Sisa waktu pergunakan untuk melakukan senam pernafasan dengan perut, melalui gerak pernafasan buat diri agar rileks.

5. Menjaga makan minum

Jangan konsumsi makanan bertekanan tinggi, semua makanan yang menyebabkan iritasi merupakan makanan bertekanan tinggi, semakin banyak konsumsi makanan ini akan membuat saraf simpatetik bekerja berlebihan, kadangkala mengganggu semua fungsi tubuh hingga berada dalam kondisi bahaya.

Apa yang disebut makanan bertekanan tinggi? Coca cola, kopi, teh, alkohol, rokok, produk turunan susu dan produk turunan daging, semua jenis daging, terutama yang telah diproses dengan minyak merupakan makanan bertekanan tinggi.

Makanan jenis apa yang bisa membuat perasaan gembira? Sayur-sayuran, buah-buahan dan biji-bijian. Minuman paling manjur menurunkan tekanan adalah air. Minum air bisa mengurangi tekanan, minum air yang baik dapat menghilangkan tekanan batin. (WHO menemukan, lebih dari 80% penyakit berhubungan langsung dengan sumber air yang kurang bersih).

6. Berjemur sinar mentari.



Sinar mentari memiliki kemampuan pengobatan. Banyak penderita depresi merupakan orang yang tidak suka mandi sinar mentari, dengan sering berjemur sinar mentari, antibodi akan meningkat.

gambar2 diambil dari wikipedia.org & yahoo.com

<http://myllurhealthylifestyle.blogspot.com/2010/03/rahasia-bebas-dari-kanker-selamanya.html?m=1>