

Hidup Sehat: tersingkapnya 20 Mitos Kesehatan Umum

Minumlah 8 Gelas Air Sehari

Apakah tubuh Anda bekerja paling baik dengan 8 gelas air sehari? Belum tentu. Setiap orang memiliki kebutuhan cairan yang berbeda. Cuaca - baik suhu dan kelembaban - berperan. Begitu juga dengan ukuran fisik, jenis kelamin, dan tingkat aktivitas Anda.

Terkadang klaim kesehatan ini lebih spesifik. Ada yang mengatakan 8 gelas air membantu menurunkan berat badan. Itu tidak berlaku untuk 38 remaja yang kelebihan berat badan dan obesitas, yang diminta oleh para peneliti untuk minum lebih banyak air selama enam bulan. Yang lain mengklaim bahwa minum air lebih dari yang Anda haus membantu melembabkan atau menghaluskan kulit, mengurangi



sakit kepala, atau membantu membuang lebih banyak racun dari ginjal. Klaim ini dengan hati-hati ditinjau dan ditemukan tidak benar: "**Tidak ada bukti jelas manfaat dari minum air dalam jumlah yang banyak,**" para peneliti menyimpulkan. Sebaliknya, **minum ketika haus sudah cukup baik bagi kebanyakan orang.**

Apakah Telur Membahayakan Jantung Anda?

Telur mengandung banyak kolesterol dibandingkan dengan makanan lain. Kolesterol dalam darah sangat terkait dengan penyakit jantung dan serangan jantung. Jadi, makan banyak telur akan berdampak buruk bagi jantung Anda, bukan? Tampaknya benar, tetapi sebagian besar studi gizi mengatakan sebaliknya.

Sebanyak satu telur per hari tidak meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular - yg dpt menyebabkan serangan jantung - bagi orang dgn kolesterol normal.

Itu bisa jadi karena **selain kolesterol telur memiliki sifat melindungi jantung.** Mungkin juga karena makan



kolesterol hanya sedikit terkait dengan peningkatan kolesterol dalam darah Anda. Apa pun alasannya, kebiasaan telur Anda mungkin tidak akan membahayakan jantung Anda.

Kanker atau Alzheimer Dari Antiperspirant?

Lebih dari 40 tahun yg lalu, lonceng alarm dibunyikan di dunia kesehatan terkait dengan antiperspiran dan demensia. Para peneliti menemukan rasio aluminium yang lebih tinggi pada otak pasien Alzheimer. Ada kekhawatiran bahwa aluminium yang sementara menyumbat saluran keringat Anda dapat meningkatkan risiko masalah neurologis. Namun seiring waktu tidak ada bukti yang muncul untuk mendukung ini. Alih-alih, tampaknya Alzheimer mengecilkan otak Anda, meninggalkan konsentrasi aluminium yg lebih tinggi. Dan tampaknya aluminium dalam antiperspirant hampir tidak diserap oleh kulit Anda. Dgn kata lain, aluminium di otak tampaknya merupakan konsekuensi dari Alzheimer, dan bukan penyebab, dan antiperspiran mungkin tidak meningkatkan risiko demensia, termasuk Alzheimer.



Itu adalah ilmu yang kurang dipahami yang memulai ketakutan Alzheimer, tetapi email berantai bertanggung jawab untuk meyakinkan banyak wanita pada 1990-an bahwa antiperspirant mereka meningkatkan risiko kanker payudara. Email tersebut secara keliru mengklaim bahwa antiperspirant menjebak bahan kimia berbahaya di dalam tubuh Anda. Ternyata semua yg dihambat deodoran ketiak

Anda adalah keringat dan garam tubuh - air seni dan kotoran Anda menghilangkan bahan kimia yang lebih berbahaya. Dan tidak ada kebenaran pada mitos medis ini - American Cancer Society mengatakan **tidak ada hubungan antara antiperspiran dan kanker payudara.**

Udara Dingin Menyebabkan Pilek?

Anda mungkin pernah mendengar yang ini dari ibu Anda: "Jangan pergi ke luar dengan rambut basah atau Anda akan pilek!" Dengan segala hormat kepada Ibu, itu bukan bagaimana flu menyebar. Jika Anda pergi ke luar dalam cuaca dingin, dengan atau tanpa pakaian atau rambut basah, Anda tidak berisiko terkena flu. Pilek datang dari virus, dan virus dapat menyebar terlepas dari cuaca.

Mengapa pilek dan flu menjadi sangat umum di musim dingin? Memang benar ada "musim dingin" dan "musim flu" yang berlangsung dari sekitar Oktober hingga Mei (di Amerika). Tapi kenapa? Satu teori adalah bahwa cuaca dingin memaksa orang-orang di dalam ruangan di mana virus pilek dan flu menyebar lebih mudah di ruang tertutup di mana orang-orang berkumpul bersama.



Apakah Semua Orang Membutuhkan Multivitamin?

Vitamin tampak sehat pada prinsipnya. Vitamin penuh dengan nutrisi yang memungkinkan tubuh kita melawan penyakit, membiarkan sel kita tumbuh, dan membiarkan organ kita melakukan pekerjaannya. Jadi, mengonsumsi vitamin dosis harian tampaknya bermanfaat, bukan? Tidak secepat itu. Vitamin tidak berbahaya. **Makan suplemen beta-karoten dan vitamin A dan E telah dikaitkan dengan peningkatan angka kematian.** Terlebih lagi, orang dewasa yang bergizi baik tidak mendapatkan manfaat melawan penyakit atau manfaat lain dari mengonsumsi vitamin tambahan. Kebanyakan orang Amerika mendapatkan semua vitamin yang mereka butuhkan dari makanan mereka, dan tambahan tidak membantu.

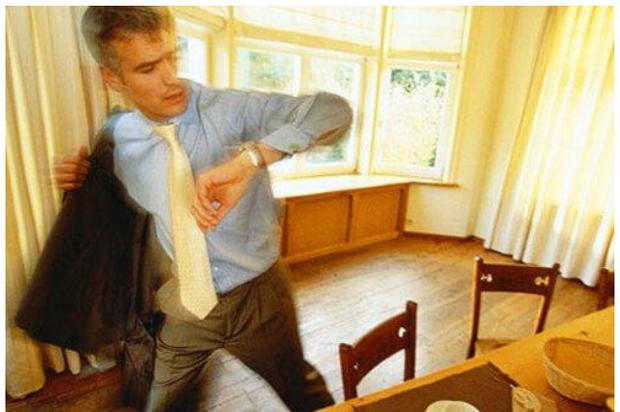


Meski begitu, banyak orang dewasa yang sadar kesehatan mengonsumsi multivitamin. Penggunaan tambahan vitamin telah meningkat dari sekitar 40% dari populasi orang dewasa pada awal 1990-an menjadi lebih dari setengah pada hari ini. Banyak orang yang mengonsumsi vitamin "berjaga-jaga," tetapi banyak dokter mengatakan uang yang dihabiskan untuk multivitamin terbuang sia-sia. "Polis multivitamin sebagai asuransuransi adalah kisah para isteri berusia lanjut dan kita perlu menghilangkannya," kata ahli gizi Dr. Miriam Nelson.

Semua yang dikatakan, beberapa orang harus minum suplemen. Dokter Anda dapat memberi tahu Anda jika Anda hamil atau menghadapi masalah kesehatan tertentu vitamin akan bermanfaat. **Tetapi jika Anda secara umum sehat, multivitamin tidak akan melakukan apa pun untuk membantu - dan mungkin malah membahayakan - kesehatan Anda.** Ahli gizi setuju bahwa cara tersehat untuk memasukkan vitamin ke dalam tubuh Anda adalah melalui buah-buahan dan sayuran.

Apakah Makan Sarapan Membantu Anda Menurunkan Berat Badan?

Anda mungkin pernah mendengar bhw melewatkan sarapan membuatnya lebih sulit untuk menurunkan berat badan. Benarkah itu? Mungkin tidak. Meskipun bbrp bukti tampaknya menunjukkan hal itu, bukti tsb telah dikritik krn bias, tmsk salah menyajikan datanya. Argumen untuk sarapan-sebagai-penurun-berat-penyembuhan adalah seperti ini: jika Anda makan di pagi hari, Anda tidak akan lapar di siang hari dan Anda akan makan lebih sedikit kalori di malam hari saat tubuh Anda paling tidak aktif. Penelitian telah menunjukkan bahwa tidak masalah, saat Anda mendapatkan kalori. Sebagian besar tubuh Anda memperlakukan kalori sama apakah Anda memakannya di malam hari atau di pagi hari.



Ada satu penelitian yg menemukan beberapa perbedaan kesehatan antara melewatkan sarapan dan melewatkan makan malam. Dalam studi itu, subjek yg melewatkan sarapan memiliki bukti peningkatan peradangan dalam darah mereka. Ini berpotensi menjadi alasan untuk sarapan di pagi hari, tetapi manfaat kesehatan sarapan belum terbukti secara meyakinkan. Studi lain menemukan bahwa orang-orang kehilangan berat badan jika mereka mengubah rutinitas mereka, baik dari memulai sarapan rutin atau yang mulai melewatkan sarapan. Dalam kedua kasus, pelaku diet yang mengubah waktu ketika mereka biasanya makan kalori mereka kehilangan lebih banyak berat badan.

Apakah Lendir Hijau Mengungkap Infeksi?

Banyak orang percaya bahwa jika mereka melihat lendir hijau setelah meniup hidung mereka, inilah saatnya untuk pergi ke dokter untuk resep antibiotik. Apakah Anda melindungi kesehatan Anda dengan cara ini? Tidak juga. Untuk memahami hal ini, ada baiknya mengetahui cara kerja antibiotik.

Ketika Anda minum **antibiotik**, Anda **membantu tubuh Anda melawan infeksi bakteri** - dan hanya infeksi bakteri. **Kebanyakan pilek disebabkan oleh virus. Antibiotik sama sekali tidak berguna melawan virus.** Sayangnya, warna lendir Anda tdk mengindikasikan infeksi bakteri, karena penyebab yang lebih besar - virus - dapat menghasilkan lendir hijau juga.

Jika lendir hijau tidak berarti Anda membutuhkan antibiotik, lalu apa?

Berikut adalah beberapa tanda Anda mungkin mengalami infeksi bakteri:

- Demam tinggi Anda tidak membaik.
- Lendir Anda terlihat tebal dan putih seperti nanah.
- Anda sakit selama lebih dari 10 hari.
- Gejala Anda parah dan tidak membaik dengan obat flu biasa.



Apakah Gula Membuat Anak Hiper?

Anda dan anak² Anda menikmati pesta Halloween yang riuh penuh permen dan permen lainnya. Saat malam terus berjalan, mereka tidak akan tenang dan tdk mendengarkan ketika Anda mengatakan ini saatnya utk pergi. Terdengar akrab? Banyak orang tua mengaitkan perilaku yg tidak baik ini dengan gula yang baru saja dimakan anak²nya. Tetapi **gula tampaknya tidak melakukan apa pun untuk meningkatkan perilaku hiperaktif pada anak-anak.**

Mitos ini terus berlanjut karena itu tergantung pada siapa Anda bertanya. Ketika orang tua diperintahkan untuk

menambah atau menghilangkan gula dari makanan anak-anak mereka, orang tua ini berpikir bahwa mereka melihat perubahan perilaku anak-anak mereka. Mereka melaporkan hubungan antara gula dan hiperaktif. Itu mungkin karena diet populer pada awal 1970-an yang disebut *Feingold Diet*, yang meminta orang tua untuk menghilangkan gula dan bahan tambahan makanan lainnya untuk membantu menenangkan anak² mereka. Diet itu telah didiskreditkan, tetapi bnyk orangtua skrg mengharapkan anak² yg gelisah setelah memberi mereka gula. Namun, ketika para peneliti mengamati, mereka tidak dapat menemukan perbedaan antara anak-anak dgn gula dan anak-anak tanpa gula.

Dalam satu penelitian, anak-anak dipilih yang seharusnya sensitif terhadap gula, bersama dengan anak-anak biasa. Para peneliti memberi anak-anak gula dan dua pengganti gula untuk melihat bagaimana bahan kimia yang berbeda ini mengubah perilaku mereka. Apa yang mereka temukan adalah bahwa tidak ada perbedaan signifikan antara anak-anak itu. Tampaknya ini akan menghentikan mitos ini, tetapi gagasan bahwa gula menyebabkan hiperaktif tetap ada.



Bisakah Anda Mendapat Penyakit Dari Kursi Toilet?

Anda mungkin tidak senang menggunakan toilet umum, tetapi untuk sebagian besar, Anda tidak perlu takut terkena penyakit apa pun. Untuk memahami alasannya, perlu diingat bahwa mikroba penyebab penyakit ada di mana². Anda dapat menemukannya di keyboard, pada gagang pintu, uang, dan bahkan pada ponsel pintar Anda. Ya, mikroba mungkin ada di kursi toilet juga, tetapi yang mana yang lebih sering dibersihkan - toilet atau telepon Anda? Mana yang Anda pegang lebih dekat ke wajah Anda? Dibandingkan dengan benda-benda lain yang Anda sentuh setiap hari, toilet bukanlah sumber signifikan mikroba pembawa penyakit.

Salah satu mitos yg perlu dihapuskan adalah mitos ttg infeksi menular seksual (IMS). Bisakah Anda benar-benar menangkap IMS dari kursi toilet? Hampir pasti tidak. Penyakit-penyakit ini bertahan hidup dan menyebar dari kontak kulit ke kulit, dan begitu mereka mengenai porselen dingin, mereka akan segera mati. **Belum pernah ada satu pun kasus IMS yang ditularkan dengan duduk di kursi toilet.**

Semua sama, ada beberapa penyakit mikroba yg lebih umum yang mungkin menyebar dari kursi toilet. Berita baiknya adalah bahwa risikonya hampir dihilangkan hanya dengan mencuci tangan. Penyakit² tsb termasuk mikroba E. coli, Strep, dan Staph, serta mikroba (virus) yg bertanggung jawab atas pilek dan flu. Tapi ingat - microbes penyebab penyakit ini membutuhkan jalan masuk ke tubuh Anda, dan tidak bisa masuk melalui kulit Anda tanpa luka. Sebagian besar perlu lewat selaput lendir Anda - mata, hidung, atau mulut Anda - untuk melakukan kerusakan. Jadi jika Anda menghindari menyentuh wajah Anda sebelum mencuci tangan, kemungkinan Anda akan baik-baik saja.



Apakah bunyikan Buku Jari Menyebabkan Arthritis?

Anda mungkin membuat orang lain jengkel dengan suara-suara yang muncul ini, tetapi buku-buku jari yang berbunyi tidak akan membuat Anda radang sendi. Suara bunyi itu berasal dari gelembung yg 'meledak' di cairan sendi Anda. Itu tidak membuat kebiasaan ini tidak berbahaya. Jika Anda secara teratur membunyikan buku-buku jari Anda, Anda menempatkan diri Anda pada risiko tangan bengkak. *Knuckle-cracker* kronis juga lebih cenderung kehilangan sebagian kekuatan genggamannya.



Apakah Makanan Alami Selalu Terbaik?

Konsumen menyukai makanan alami, dan industri makanan mengetahui hal ini. Makanan seperti es krim, keripik kentang, dan soda dapat ditemukan berlabel "organik" atau "alami" di rak toko bahan makanan. Apakah ini membuat lebih sehat? Belum tentu. Garam itu alami, dan juga banyak racun. Menggambarkan makanan sebagai "alami" tidak cukup untuk membuat pilihan yang sehat.

Untuk mengetahui apakah makanan itu sehat, Anda harus memeriksa labelnya. Bahkan makanan dengan bahan organik atau alami dapat penuh dengan lemak jenuh, gula, dan sumber kalori kosong lainnya.

Hal² alami belum tentu lebih sehat. Tapi tentu saja banyak

yg sehat. Pemakan makanan sehat melewati makanan olahan - seringkali penuh dgn bahan kimia buatan - dan mengisi gerobak belanjaan mereka dan buah-buahan, sayuran, dan biji-bijian yang sehat.



Apakah Vaksin Berbahaya?

Vaksin telah dikecam. Ketakutan akan vaksin membuat banyak orang tua menunda atau menghindarinya sama sekali dalam perawatan anak² mereka.

Apakah ketakutan itu bisa dibenarkan?

Bisakah vaksin menyebabkan kerusakan?

Vaksin, seperti halnya obat lain, dapat menyebabkan efek samping. Ini hampir selalu minor, seperti benjolan merah kecil yang berkembang di mana jarum masuk. Jarang alergi dipicu oleh vaksin, dan dokter dan perawat dilatih untuk mencarinya. Bukan ide yg buruk utk mengawasi anak Anda akan tanda² reaksi alergi selama beberapa hari setelah vaksinasi.



Kelemahan vaksin adalah sedikit ketidaknyamanan. Keuntungannya adalah perlindungan dari penyakit yang sangat berbahaya dan seringkali mematikan. Penyakit seperti polio, campak, dan batuk rejan telah berhasil dikendalikan oleh vaksin, tetapi wabah telah terlihat sekarang karena ketakutan vaksin sedang meningkat. Jangan percaya rasa takutnya.

Untuk melindungi semua anak, sebaiknya Anda memvaksinasi anak Anda.

Apakah Microwave dan Ponsel Pintar Penyebab Kanker?

Apa yang dimiliki oleh microwave dan ponsel? Keduanya memancarkan energi, juga dikenal sebagai radiasi. Apa yang mereka lakukan dengan kanker? Tidak banyak. Beberapa penemuan yang mengeluarkan energi dapat merusak DNA dan meningkatkan risiko kanker, seperti mesin x-ray. Demikian pula, sinar UV yang terpancar dari matahari dapat menyebabkan kanker kulit. Tetapi tidak semua hal yang memancarkan energi membahayakan DNA Anda. Tubuh Anda sendiri, misalnya, memancarkan energi untuk menciptakan kehangatan.

Untuk memahami mengapa x-ray dapat merusak DNA tetapi smartphone dan microwave tidak, Anda perlu tahu sesuatu yang penting tentang radiasi. Radiasi dapat berupa energi tinggi atau energi rendah. Semuanya ada pada apa yang disebut spektrum elektromagnetik. **Radiasi berenergi tinggi seperti sinar-x dan sinar gamma yang didorong dari 'ledakan' nuklir dapat merusak DNA Anda. Namun radiasi energi rendah, termasuk jenis yang berasal dari smartphone dan microwave, tidak cukup kuat untuk membahayakan DNA.**

Meski begitu, penelitian sedang berlangsung, apakah ponsel atau menara ponsel menyebabkan tumor atau bentuk kanker lain. Beberapa orang berpikir bhw bahkan tanpa merusak DNA Anda, gelombang radio yg dipancarkan utk mengirim sinyal seluler Anda dpt membahayakan Anda. Namun, American Cancer Society mengatakan ada "sangat sedikit bukti" kerusakan dari menara ponsel. Ketika berbicara tentang telepon itu sendiri, "bukti ... terbatas, dan diperlukan lebih banyak penelitian."



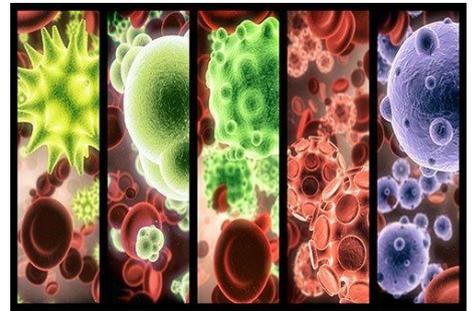
Apakah Bakteri Selalu Berbahaya?

Ketika Anda mendengar kata "bakteri," apakah itu membuat kulit Anda merinding? Organisme bersel tunggal kecil itu bertanggung jawab atas beberapa penyakit mengerikan, termasuk TBC, sifilis, dan kolera. Kedengarannya Anda tidak ingin berada di dekat bakteri, bukan? Namun ada masalah - ada lebih banyak sel bakteri dalam tubuh Anda daripada sel manusia.

Bagaimana kita bisa hidup dengan bakteri setiap hari jika mereka sangat berbahaya? Nah, kerusakannya tergantung pada bakteri.

Walaupun ada beberapa infeksi bakteri yang harus diwaspadai, sebagian besar bakteri yang kita hubungi bersifat netral atau bermanfaat bagi kehidupan manusia.

Kadang-kadang kita bahkan dapat membahayakan tubuh kita dengan membunuh bakteri yang hidup di dalamnya, banyak di antaranya membantu kita dengan mencerna makanan kita dan melakukan berbagai fungsi lainnya. Karena alasan itu, banyak dokter merekomendasikan makanan probiotik seperti yogurt dan hati-hati pada saat pemberian antibiotik.



Apakah Homeopati Mengobati atau Menyembuhkan Penyakit?

Homeopati adalah praktik mencampurkan sejumlah kecil obat atau ramuan ke dalam air dalam upaya untuk membalikkan efek obat atau ramuan itu. Praktisi homeopati percaya air dapat mempertahankan "memori" suatu obat dengan cara ini. Sudah dipraktekkan sejak 1700-an, saat kedokteran modern sering membunuh pasiennya, dan pada saat itu relatif tidak berbahaya dari homeopati (obatnya pada dasarnya adalah air) membuat banyak orang menganggap itu bekerja.

Para ilmuwan skrg telah mempelajari homeopati ratusan kali.

Mereka telah meninjau bukti dari studi ini lebih dari selusin kali dalam metastudies. Hasilnya? Mereka semua "gagal memberikan bukti kuat yang mendukung homeopati," menurut dokter dan ahli homeopati yang terlatih Edzard Ernst, yang menulis tinjauan metastudies.

Perawatan homeopati terus dijual di apotek dan supermarket, meskipun sering lebih sedikit dari air. Mereka tidak perlu membuktikan keefektifannya untuk ditempatkan di sebelah obat-obatan lain. Namun hal ini akan berubah, karena FDA telah memperkenalkan aturan baru yang membuat lebih sulit bagi pengobatan homeopati untuk menemukan tempat di samping obat yang terbukti secara ilmiah di rak-rak toko obat.



Apakah Diet Golongan Darah Bekerja?

Apakah gol darah Anda bisa menurunkan berat badan? Sebuah buku diet keluar pada tahun 1996 mengklaim itu bisa. Ini mengusulkan beberapa diet tergantung pada genotipe ABO seseorang. Butuh 18 tahun, tetapi para peneliti menguji ide ini. Hasilnya mungkin tidak akan membuat jantung Anda berdetak lebih cepat.

Para peneliti mempelajari 1.455 orang. Mereka menemukan bahwa diet spesifik mungkin memiliki hasil yang sehat, tetapi itu benar terlepas dari golongan darah apa yang Anda miliki. Sebagai contoh, peserta yang mengikuti "diet tipe-O" pada dasarnya mengikuti rencana makan rendah karbohidrat, dan manfaat yang sama dari jenis diet itu dapat diharapkan bagi siapa saja. Karena tidak masalah apa golongan darah pelaku diet, penelitian besar ini berfungsi untuk menyanggah seluruh konsep, menandai **diet berdasarkan golongan darah adalah mitos kesehatan.**



Bisakah Anda Mendetoksifikasi Tubuh Anda?

Apakah tubuh Anda perlu dibersihkan utk membersihkan racun? Idenya menarik. Jika Anda dapat membersihkan bahan kimia jahat dari tubuh Anda yang akan memberi Anda lebih banyak energi, fokus mental, atau tidur yang lebih baik, bukankah Anda akan melakukannya? Ada juga sesuatu yg memuaskan tentang mengeluarkan hal-hal buruk dari tubuh Anda, terutama jika Anda diberitahu itu akan menyembuhkan masalah kesehatan lain. Jadi, apakah detoksifikasi tubuh Anda bekerja?

Agar dokter mengetahui apakah terapi detoksifikasi berhasil, mereka perlu mengetahui dua hal. Pertama, mereka perlu tahu racun apa yang dikeluarkan dari tubuh. Kedua, mereka perlu tahu bagaimana itu akan dihapus. Sekelompok ilmuwan meninjau 15 produk yang mengklaim dapat mendetoksifikasi tubuh Anda. Produk-produknya berkisar dari lulur wajah hingga air kemasan. Sebagian besar perusahaan yang menjual produk-produk ini hanya mengganti nama proses biasa seperti membersihkan atau menyikat,



menyebutnya "detoksifikasi." Sebagai contoh, salah satu dari scrub wajah itu "mendetoksifikasi" kotoran dan make up - persis seperti yang Anda harapkan dari setiap scrub wajah. Para peneliti mengatakan perusahaan-perusahaan ini tidak bisa menjelaskan bagaimana mereka mengeluarkan racun atau "racun" apa yang dirancang untuk dihilangkan oleh produk mereka. Dengan kata lain, mereka hanya menggunakan "detox" sebagai kata kunci untuk iklan.

Jadi jika suatu produk mengklaim membersihkan usus besar Anda, bersihkan ginjal Anda, atau membantu Anda mengeluarkan racun, pikirkan dua kali sebelum membeli. **Detoksifikasi yang bisa dibenarkan terjadi di rumah sakit, dan biasanya hanya ketika ada masalah serius, seperti pada pasien dengan keracunan logam berat atau perawatan medis dari seorang pecandu alkohol.**

Bisakah Produk Khusus Meningkatkan Sistem Kekebalan Tubuh Anda?

Banyak produk mengklaim untuk meningkatkan atau "meningkatkan" sistem kekebalan tubuh Anda dengan beberapa cara. Tetapi mereka cenderung kabur pada aspek spesifik. Anda harus bertanya pada diri sendiri, "Bagian mana dari sistem kekebalan yang ditingkatkannya?" Sistem kekebalan Anda adalah serangkaian proses kompleks yang melibatkan antibodi, protein tertentu, bagian darah Anda (termasuk sel darah putih), dan banyak lagi. Ketika sebuah produk mengatakan "meningkatkan imunitas," tetapi tidak mengatakan bagaimana, artinya pernyataan tsb tidak benar.

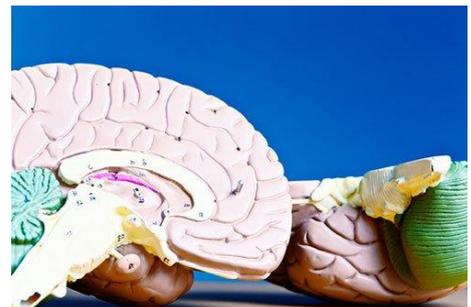


Terlebih lagi, ada cara sistem kekebalan tubuh Anda dapat meningkat yang akan berbahaya bagi tubuh Anda. Salah satu aspek terpenting dari fungsi kekebalan tubuh Anda adalah peradangan, proses alami yang dilakukan tubuh Anda untuk melawan bakteri, virus, dan apa pun dalam tubuh Anda yang tidak dikenali oleh sel-sel Anda sebagai bagian dari tubuh Anda. **Mengaktifkan respons peradangan Anda adalah salah satu cara suatu produk dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh Anda, tetapi itu juga akan meningkatkan risiko stroke, serangan jantung, dan masalah kesehatan lainnya.**

Upaya terbaik Anda untuk meningkatkan respons kekebalan Anda adalah mengikuti dasar-dasar kesehatan: **banyak tidur, berolahraga secara teratur, dan makan makanan sehat.** Bahkan di bidang-bidang ini, penelitian sedang berlangsung dan masih banyak kontroversi.

Anda Hanya Menggunakan 10% Otak Anda?

Jika Anda hanya menggunakan 10% otak, apakah itu berarti Anda bisa menghilangkan 90% dan baik-baik saja? Orang² yang mendukung klaim umum ini mengatakan bahwa jika Anda dapat menggunakan sisa kekuatan mental Anda, Anda bisa membuka kemampuan luar biasa yang bersembunyi jauh di dalam. Apakah hanya itu masalahnya? Hal itu sama sekali tidak benar.



Bisa jadi studi tikus tahun 1930-an mengarah ke ide ini. Dalam studi ini, sebagian otak tikus dihilangkan dan tikus masih bisa melakukan tugas-tugas dasar. Tapi itu hanya bagian spesifik dari otak tikus, dan tikus mungkin memiliki kekurangan lain yg tidak diuji.

Dari mana pun mitos itu berasal, tetaplh mitos. **Pemindaian otak dengan jelas menunjukkan bahwa apa pun kegiatan yang Anda lakukan, otak Anda aktif dan aktif.** Tentu, beberapa bagian otak "dihidupkan" untuk beberapa aktivitas lebih dari yang lain, tetapi tidak ada area yang tidak digunakan.

Apakah Berenang Tepat Setelah Makan Membuat Anda Kram?

Berapa lama Anda harus menunggu untuk berenang setelah makan? Saran untuk menunggu setelah makan sudah ada setidaknya selama 100 tahun, biasanya dengan peringatan bahwa Anda akan kram jika Anda berenang terlalu cepat. Untungnya bagi perenang muda di mana-mana, tidak ada kebenaran pada mitos kesehatan umum ini.



Tetapi bagaimana jika Anda mengalami kejang saat berenang? Bahkan jika perut penuh tidak akan menyebabkannya, Anda bisa menarik otot saat berenang atau mendapatkan kuda charley. Kram tidak akan menyebabkan Anda tergelincir di bawah air selama Anda tidak panik. Jika Anda mulai kram saat Anda berenang, kencangkan dan rilekskan otot yang sesak sampai kram berhasil lepas.

Reviewed by [Charles Patrick Davis, MD, PhD](#) on 7/25/2018

This tool does not provide medical advice.

© 1996-2019 [WebMD, LLC](#). All rights reserved.

https://www.medicinenet.com/health_myths_debunked_pictures_slideshow/article.htm