

Mengenal Autophagy, Metode Penyembuhan Alami

6 Mei 2018 10:33 Diperbarui: 6 Mei 2018 11:48 7420 3 1

Sumber: Pintererst

Autophagy kini mendapat perhatian besar dalam dunia kesehatan, karena ke depan dapat dijadikan cara alami dalam penyembuhan penyakit.

Secara sederhana **autophagy** dapat diartikan sebagai proses alami yang terjadi di dalam tubuh kita di tingkat seluler yang menyebabkan tubuh kita akan lebih tahan terhadap penyakit dan juga memperpanjang harapan hidup.

Autophagy sebenarnya bukanlah sesuatu yang baru, namun menjadi sangat dikenal dunia ketika pada tahun 2016 lalu ilmuwan Jepang yang bernama Yoshinori Ohsumi memenangkan hadiah Nobel atas kerja keras selama bertahun-tahun mengungkap mekanisme *autophagy*.

Yoshinori Ohsumi penemu mekanisme autophagy yang mendapatkan hadiah nobel tahun 2016. Photo: Reuters

Mekanisme kerja *autophagy* yang berhasil diungkap oleh Yoshinori Ohsumi membuat dunia ilmu pengetahuan lebih mengerti terhadap beberapa penyakit yang selama ini menjadi misteri seperti misalnya penyakit Parkinson dan Dementia.

Sejak penemuan mekanisme *autophagy* ini berbagai pihak berlomba-lomba untuk mengembangkan obat yang dapat menstimulasi *autophagy* ini.

Apa itu Autophagy?

Walaupun *Autophagy* sudah ditemukan di era tahun 1960 an, namun mekanisme kerja dan pentingnya *autophagy* ini baru dapat diungkap oleh Yoshinori Ohsumi di era tahun 1990 an ketika dia mulai menekuni dan melakukan penelitian intensif terkait dengan *autophagy* ini.

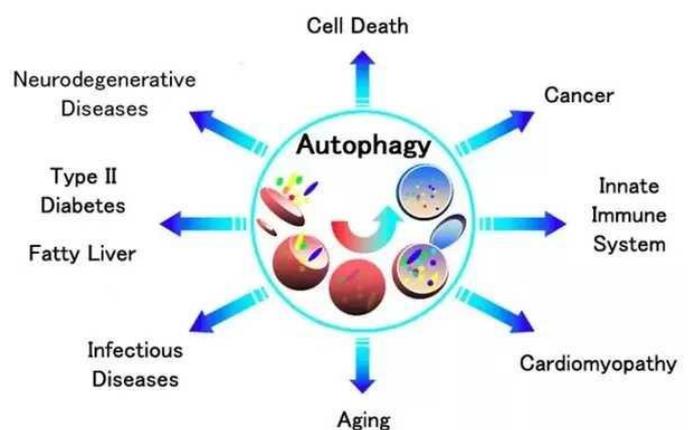
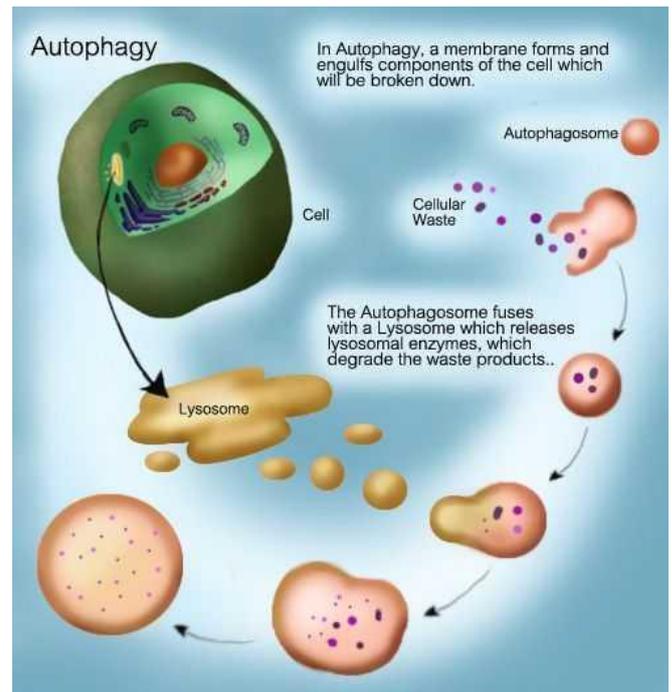
Kata *autophagy* berasal dari bahasa Yunani yaitu "*phagein*" yang berarti sendiri yang berarti juga "memakan".

Proses ini terjadi di dalam tubuh ketika sel mengalami degerasi dan mendaur ulang komponen sel tersebut. Hasil kerja *autophagy* ini menghasilkan energi yang sangat vital dalam membangun sel-sel baru di dalam tubuh kita.

Peran penting *autophagy* ini juga sangat vital ketika tubuh kita mengalami infeksi karena *autophagy* dapat berfungsi juga dalam menghancurkan bakteri dan virus yang menyerang tubuh kita.

Autophagy proses daur ulang sel yang sangat bermanfaat.

Sumber: Quora



Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa **sel di dalam tubuh, kita menggunakan mekanisme *autophagy* ini untuk menghancurkan protein dan bagian sel lainnya yang rusak sehingga dapat dianggap sebagai proses yang mencegah penuaan.**

Seperti yang telah di uraikan di atas, ***autophagy* dapat di aktifkan melalui perubahan diet dan gaya hidup, seperti misalnya berpuasa secara teratur.**

Sebagai contoh **salah satu metode yang disebut sebagai cara alami mengaktifkan *autophagy* ini adalah perubahan gaya hidup.**

Program perubahan gaya hidup selama 15 hari yang meliputi puasa 16 jam per hari selama 3 hari dalam seminggu yang digabung dengan pengurangan konsumsi protein dalam beberapa hari, hanya mengkonsumsi karbohidrat secara terbatas di penghujung hari dan melakukan olah raga yang intensif akan berdampak besar pada tubuh kita.

Program seperti ini menurut peneliti akan mengurangi bobot badan paling tidak 2-3 kg dalam 15 hari, memperbaiki tekanan darah dan masa otot.

Melalui metode ini, orang yang memiliki kebiasaan buruk mengkonsumsi makanan yang kurang sehat atau yang dikenal dengan "*junk food*" dan juga orang yang memiliki kebiasaan ngemil memiliki kesempatan untuk mengaktifkan *autophagy*.

Jika proses *autophagy* ini di aktifkan maka tubuh kita akan mengeluarkan protein secara cepat dan melindungi tubuh dari penyakit *neurodegenerative* seperti misalnya penyakit *dementia*.

Saat ini para peneliti memang sudah berhasil memicu *autophagy* dengan menggunakan mekanisme genetik, obat dan puasa di laboratorium dan berhasil membuktikan bahwa melalui pengaktifan *autophagy* pada hewan percobaan akan memperpanjang umur dan memperbaiki kesehatan secara signifikan.

Ke depan banyak kalangan yang berharap akan ditemukan obat yang dapat memicu *autophagy* ini sehingga orang dapat secara mudah dan praktis mengaktifkannya.

Tidak pelak lagi *autophagy* berperan besar dalam menjaga agar tubuh kita dalam kondisi sehat dan prima. ***Autophagy* dapat diibaratkan sebagai pabrik daur ulang sel yang ada di dalam tubuh kita yang memberikan manfaat besar.**

Tentunya kita dapat membayangkan apa yang terjadi dengan tubuh kita jika tidak ada *autophagy* ini, tentunya tubuh kita kan dipenuhi sampah sampah dari sel tubuh kita yang sudah mati.

<https://www.kompasiana.com/rrnoor/5aee7778cf01b4281274aef2/mengenal-autophagy-metode-penyembuhan-alami?page=1>