

TERAPI JUS UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH TINGGI (HIPERTENSI)

Oleh : Prof. H.M. Hembing Wijayakusuma

Hipertensi atau tekanan darah tinggi termasuk penyakit yang tidak menunjukkan gejala atau tanda-tanda yang jelas sebelum adanya perubahan pada pembuluh darah di jantung, otak atau ginjal. Oleh karena itu banyak orang yang tidak menyadari kalau menderita hipertensi, mereka baru mengetahuinya ketika dokter mengukur tekanan darahnya saat cek kesehatan atau keluhan penyakit lain. Seseorang dikatakan menderita hipertensi apabila nilai tekanan darah sistoliknyanya di atas 140 mm Hg dan diastoliknyanya di atas 90 mm Hg. Penyakit ini menyerang satu dari sepuluh orang dewasa dalam hidupnya.

Tekanan darah tinggi sering disebut juga dengan 'silent killer' karena jarang menunjukkan tanda-tanda dan jika diderita dalam jangka waktu lama dapat menimbulkan berbagai macam komplikasi. Secara ekstrem tekanan darah tinggi dapat merusak bagian dalam dari arteri yang kecil, kemungkinan dapat menyebabkan pembekuan darah. Jika hal ini terjadi maka dapat menyebabkan serangan jantung (jika terjadi pada jantung), kebutaan (jika terjadi pada retina mata), gagal ginjal (jika pembekuan darah terjadi di ginjal), dan stroke (jika pembekuan darah terjadi di otak). Stroke juga dapat terjadi karena pecahnya pembuluh darah akibat hipertensi sehingga mengakibatkan pendarahan di otak.

Sekitar 90-95% hipertensi tidak diketahui penyebabnya secara pasti, keadaan tersebut disebut juga hipertensi esensial. Sedangkan sisanya yaitu sekitar 5-10% diketahui penyebabnya yang disebut juga hipertensi sekunder. Hipertensi sekunder antara lain disebabkan oleh penyakit parenkim ginjal, pembuluh darah ginjal, akibat pemakaian obat, kelainan endokrin, dan lain-lain.

Ada beberapa faktor risiko yang dapat memperberat hipertensi, antara lain: stres, obesitas/kegemukan, makanan yang banyak mengandung garam, kolesterol tinggi, makanan yang diawetkan, daging kambing, buah durian, rokok, kopi, riwayat keluarga/genetik dan usia. Selain usia dan faktor genetik, faktor lainnya dapat dikendalikan atau dihindari dengan pengontrolan pola hidup sehat, seperti :

- diet rendah garam dan rendah lemak
- berhenti merokok dan minum alkohol
- menghindari stres dan berolahraga sesuai kebutuhan
- menurunkan berat badan bagi yang kegemukan

Konsumsi makanan yang mengandung mineral kalium dan magnesium yang dapat membantu menurunkan tekanan darah

Banyak penderita hipertensi yang bosan minum obat penurun tekanan darah karena menimbulkan ketergantungan, apabila tidak minum obat tensinya tetap tinggi. Selain itu faktor efek samping yang ditimbulkan pada obat yang harganya murah sedangkan obat yang mahal banyak penderita yang tidak sanggup lagi membelinya. Karena berbagai alasan tersebut, penderita hipertensi mencari cara pengobatan lain yang lebih ekonomis namun minim efek samping yaitu melalui pengobatan alamiah dengan menggunakan bahan-bahan alami seperti buah, sayuran dan herbal.

Buah dan sayuran merupakan sumber vitamin, mineral, serat dan zat-zat berkhasiat lainnya yang sangat dibutuhkan untuk pertumbuhan dan kesehatan tubuh. Selain untuk meningkatkan kesehatan, buah dan sayuran juga banyak dimanfaatkan untuk terapi pengobatan. Kandungan mineral, vitamin, karotenoid, dan komponen lainnya yang terdapat pada buah dan sayuran diantaranya berkhasiat sebagai antioksidan untuk mencegah kanker, mengatasi gangguan pencernaan, menurunkan kolesterol tinggi, dan tekanan darah tinggi.

Beberapa jenis buah-buahan dan sayuran yang berkhasiat menurunkan tekanan darah tinggi antara lain seledri, ketimun, labu siam, selada air, lobak, tomat, belimbing wuluh, belimbing manis, semangka, wortel, pisang, apel, dan kiwi.

Berikut beberapa contoh terapi jus untuk menurunkan tekanan darah tinggi

1. Bahan :

200 gram labu siam

200 gram ketimun

Cara membuat : kedua bahan dicuci dan dipotong-potong, dimasukkan ke dalam juicer, airnya/sarinya diminum.

2. Bahan :

100 gram Seledri jenis kecil

100 gram selada air

100 cc air dingin

Cara membuat : semua bahan dicuci dan dimasukkan ke dalam juicer atau diblender dan disaring, airnya diminum untuk 2 kali sehari, pagi dan sore hari.

3. Bahan :

250 gram belimbing manis yang matang

250 gram semangka

Cara membuat : semua bahan dijus, airnya diminum. lakukan secara teratur 2 kali sehari.

4. Bahan :

250 gram wortel

50 gram seledri

2 siung bawang putih

100 cc air dingin

Cara membuat : semua bahan dijus atau diblender dan disaring, airnya/sarinya diminum.

5. Bahan :

100 gram pisang ambon

150 gram tomat

150 gram jeruk mandarin

100 cc air dingin

Cara membuat : semua bahan diblender, diminum.

6. Bahan :

2 buah mengkudu matang

Cara membuat : mengkudu dijus, sarinya diminum.

7. Bahan :

60 gram pegagan segar

100 cc air matang

Cara membuat : pegagan dicuci bersih, diblender hingga halus, disaring. Diminum airnya.

Catatan: pilih salah satu resep/terapi jus dan lakukan setiap hari secara teratur.

Resep dapat diganti-ganti.

<http://cybermed.cbn.net.id/cbprtl/cybermed/detail.aspx?x=Hembing&y=cybermed|0|0|8|106>