

Awet muda: 7 rahsia kesihatan holistik

Sinopsis:

“AWET MUDA: 7 Rahsia Kesihatan Holistik” merupakan karya yang diterbitkan untuk memberi kesedaran tentang penjagaan kesihatan berasaskan kesihatan holistik menerusi pemantapan minda separa sedar dan amalan hidup sihat. Buku ini sesuai untuk semua lapisan masyarakat tanpa mengira kelulusan akademik, jantina, agama dan usia.

Buku ini menjelaskan kepentingan program awet muda dari perspektif penjagaan kesihatan secara bersepadu dengan mengambil kira kemajuan perubatan moden, gaya hidup sihat dan ajaran agama. Buku ini memberi penekanan kepada minda separa sedar; memahami kaedah penjagaan kesihatan secara ideal, sebagaimana yang diamalkan oleh Rasulullah s.a.w sebagai model kesihatan holistik menerusi pemugaran minda, pemakanan dan minuman, keperluan tidur, riadah, amalan ritual, dan pengawalan tekanan.

Dalam buku ini, penulis menggariskan 7 rahsia bagi menjadi awet muda. Rahsia pertama memerlukan persiapan minda yang kental dan perlu sentiasa konsisten serta pengawalan tekanan supaya hidup “sentiasa tenang, ceria dan gembira”. Kita juga perlu sentiasa bertitik-tolak daripada kefahaman ajaran Islam yang sebenar. Justeru kita perlu memahami dan menggunakan sistem limbik dengan input positif sama ada melalui pemikiran positif, cita-cita dan doa.

Rahsia lain ialah rahsia tentang pemakanan dan pengambilan air yang mencukupi. Dapatkan makanan seimbang mengikut keperluan karbohidrat, protein dan lemak. Rahsia seterusnya melakukan senaman iaitu bagi mencorakkan cara hidup yang aktif merupakan salah satu kunci untuk sihat. Senaman membuahkan impak kepada menjaga DNA, mengimbangkan hormon, membantu mengekalkan bentuk badan serta menjaga komposisi badan dan dapat mengurangkan tekanan.

Pengambilan makanan tambahan juga menjadi rahsia penting dalam menjalani kehidupan moden. Tekanan kerja, pencemaran alam sekitar, pengurangan zat-zat di dalam makanan dan cara hidup moden mengundang radikal bebas serta kekurangan vitamin dan mineral di dalam pemakanan dapat digantikan semula untuk memastikan DNA tidak mengalami kerosakan dan dapat dibaik pulih.

Selain itu, rahsia penjagaan kulit penting untuk awet muda kerana kulit adalah organ pertama yang dapat dilihat oleh mata kasar. Keadaan kesihatan kulit juga memberikan persepsi orang kepada kita terutamanya

pada bahagian muka. Walau bagaimanapun, perlu diingat bahawa penjagaan kulit bukan semata-mata terletak pada muka, sebaliknya meliputi keseluruhan badan.

Penulis menegaskan bahawa sikap yang konsisten dalam melakukan sesuatu aktiviti kunci kejayaan bagi apa jua program, termasuklah program awet muda dan kesihatan holistik. Jika kita mempunyai ilmu tetapi tidak diamalkan, hasilnya tidak mendatangkan banyak manfaat. Dalam hal ini, keikhlasan adalah asas penting untuk menyuburkan sikap konsisten. Justeru kita perlu melakukan program awet muda dan penjagaan kesihatan holistik semata-mata untuk mendapat keredaan Allah SWT.

Awet muda: 7 rahsia kesihatan holistik

Kandungan:

Prakata

Titah Pengantar

Penghargaan

Singkatan

Istilah

BAB 1 BAGAIMANA PROSES PENUAAN TERJADI?

Proses Penuaan Berkaitan Minda/Badan

DNA, Gen dan Kromosom

Penuaan Positif

Penuaan Negatif

Genetik Reproduktif

Suis Genetik

Kenapa Kita Tua?

Kerosakan Asid Lemak

Sumber Radikal Bebas

Keadaan yang Merangsang Pembentukan Radikal Bebas

Apoptosis

Apakah Penyebab Sel Menjadi Tua?

Rahsia Awet Muda

BAB 2 RAHSIA PERTAMA: PERSIAPAN MINDA

Sistem dan Fungsi Limbik

Minda Sedar dan Minda Separa Sedar

BAB 3 RAHSIA KEDUA: PENGAWALAN TEKANAN (STRES)

Kortisol dan Tekanan

Kesan Tekanan terhadap Badan dan Otak

Tekanan dan Radikal Bebas

Pengawalan Tekanan

Langkah Mengawal Paras Kortisol

Tindak Balas Ketenangan

Lakukan Senaman Regangan Setiap Hari

Bersiap Sedia untuk Hari Baru

Hati-hati dengan Perkataan

BAB 4 RAHSIA KETIGA: PENGAMBILAN AIR

Kenapa Badan Memerlukan Air?

Simptom Kekurangan Air

Cara Pemilihan Air

Jenis-jenis Minuman

Kopi dan Teh?

Manisan untuk Minuman

BAB 5 RAHSIA KEEMPAT: PEMAKANAN

Masalah Pemakanan Masyarakat Moden

Pemakanan yang Mempercepatkan Proses Penuaan

Pemakanan yang Sihat

"Perangkap" Gula

Bahan Tenusu

Lemak

Lemak Tepu

Lemak Monotaktepu

Lemak Politektepu

Lemak yang Diproses

Hormon

Insulin

Dehidroepiandrosteron (DHEA)

Hormon Tiroid

Hormon Tumbesaran Manusia (HGH)

Estrogen/Progesteron/Testosteron

Metalonin

Karbohidrat

Sayur-sayuran

Buah-buahan

Bijirin dan Kekacang

Protein

Warna Makanan

Pemilihan Utama Warna Asli

Peraturan Pemakanan Awet Muda

BAB 6 RAHSIA KELIMA: SENAMAN

Senaman Awet Muda

Peraturan Asas dalam Senaman Awet Muda

Senaman Berlebihan Mempercepatkan Proses Penuaan

Senaman Pernafasan

Senaman Regangan

Senaman Berjalan Pantas

Senaman Aerobik dan Anaerobik

Senaman Di Tempat Kerja

Senaman Muka dan Leher

Senaman Bahu dan Tangan

Senaman Tangan dan Pergelangan Tangan

Senaman Belakang

Senaman Kaki dan Pergelangan Kaki

Senaman dan Emosi

BAB 7 RAHSIA KEENAM: MAKANAN TAMBAHAN

Makanan Tambahan Merangsang Proses Awet Muda

Vitamin

Vitamin A

Vitamin Larut Lemak

Vitamin B

Vitamin Larut Air

Vitamin B2 (Riboflavin)

Vitamin B3 (Niasin, Niasinamida, Asid Nikotinik, Nikotinamida)

Vitamin B5 (Asid Pantotenik, Kalsium Pantitenat, Pantenol)

Vitamin B6 (Piridoksina)

Asid Folik

Vitamin C

Vitamin D

Vitamin E

Mineral

Kumpulan Vitamin untuk Saranan Awet Muda

Peraturan Am Vitamin

BAB 8 RAHSIA KETUJUH: PENJAGAAN KULIT

Anatomi Kulit

Asas Kulit

Lapisan Epidermis

Lapisan Dermis

Lapisan Subkutis

Bagaimana Kulit Menjadi Tua?

Pemakanan dan Kesihatan

Kulit Mengikut Peredaran Zaman

Zaman Kanak-kanak

Zaman Remaja

Peringkat Umur Dua Puluhan

Peringkat Umur Tiga Puluhan

Peringkat Empat Puluhan

Peringkat Lima Puluhan

Peringkat Enam Puluhan

Kecantikan Kulit

Garis Halus dan Kedutan

Perubahan Warna Kulit

Kulit Menipis

Kulit Kering

Kulit Kasar

Kulit Suram

Kulit Berjerawat dan Liang Roma yang Besar

Liang-liang Roma

BAB 9 KESIMPULAN

Bibliografi

Indeks