



LATAR BELAKANG PENULIS

DR. (H) SURAYA ARIFFIN lahir pada 8 Jun 1963 di Kuala Lumpur. Anak ketiga daripada sepuluh orang adik beradik. Kemiskinan keluarga menjadikan beliau seorang yang sangat kuat semangat untuk memajukan diri. Semenjak kecil beliau mengalami pelbagai penyakit akibat daripada kemalangan di dalam air kumbahan sampah dan terpaksa dibesarkan oleh nenek (sebelah ibunya) dan dirawat secara alami. Sehingga beliau dewasa, pelbagai penderitaan penyakit telah beliau rasai. Dengan rahmat Allah SWT, beliau telah diperkenalkan kepada sistem perubatan Homeopathy, iaitu salah satu rawatan dijilani oleh beliau. Rentetan daripada keberkesanan rawatan tersebut, rasa ketakjuban timbul dari dalam diri beliau tentang cara perubatan ini dan seterusnya membuka hati beliau untuk mendalaminya sehingga memperoleh Bachelor in Homeopathic Medical Science di bawah Akademi Homeopathy Malaysia yang bekerjasama dengan Fakultas Kedokteran, Universitas Sumatera Utara. Bertitik tolak dari situ, beliau meneruskan pengajian di dalam pelbagai bidang perubatan alami (natural medicine) termasuklah Ayurveda, Chinese Medicine, Bio Identical Hormone Therapy serta Nutrition & Environmental Medicine.

Pengetahuan luas beliau di dalam bidang-bidang ini menjadikan beliau seorang yang sentiasa mahu berkongsi ilmu dengan masyarakat. Beliau memiliki sebuah klinik khusus untuk wanita, iaitu Zarraz Spa & Clinic, Cheras. Selain dikenali sebagai pengamal serta pakar runding perubatan alami, Dr. (H) Suraya juga sering diundang memberikan ceramah-ceramah kesihatan di seluruh negara. Pelbagai ilmu di dalam bidang kesihatan dan perubatan alami ini sering dikongsikan menerusi Facebook Page beliau, Zarraz Medicare. Dr. (H) Suraya turut membangun dan menyelenggarakan laman sesawang (website) beliau sendiri dengan tujuan dan matlamat yang sama, iaitu menyebarkan ilmu tentang kesihatan dan kecantikan wanita.

USIA seumpama pohon. Ia mercup dan tumbuh daripada benih, membesar sedikit demi sedikit, semakin lama semakin cantik dan merimbun rendang. Ia menjadi tempat berteduh dan memberikan nafas kepada insan dan persekitaran. Semakin lama ia semakin tua... semakin banyak gunanya... semakin rendang dan menyenangkan mata yang memandang dan jiwa yang merasa. Namun, ranting-rantingnya tetap akan rapuh setelah sedemikian lama ia berbakti kepada alam. Itulah pengorbanan. Apabila ranting usia semakin kering, usahlah kita kesal kerana itulah sunnatullah, hukum alam yang telah termaktub... yang muda pasti akan menjadi tua, yang hidup pasti akan merasai mati. Namun apabila kita tiada lagi, biarlah kita tinggal dan wariskan kenangan manis kepada orang yang pernah singgah berteduh. Janganlah kita tusuk hati mereka dengan tajamnya ranting itu. Apabila kita pasrah dan reda bahawa hidup ini adalah suatu persinggahan, pasti kita ingin menjadi pohon yang menyimpan pelbagai kenangan... kerana selagi ada akar yang kuat dan utuh, pohon usia itu tidak akan pernah gentar dan takut kepada waktu yang bakal memusnahkannya.

Buku ini ditulis khusus buat wanita yang bakal melewati usia senja dan penting sebagai persediaan bagi menjalani waktu-waktu sukar apabila usia mendekati angka 40. Kesihatan amat bernilai untuk kita nikmati akan indah dan damainya hari tua. Hanya dengan ilmu yang benar, kita dapat mengenal keupayaan dan keterbatasan kita agar kita terus hidup sihat. Wanita yang sihat mental, fizikal, spiritual serta sihat juga sosial dan kewangannya akan menjadi wanita yang lebih bahagia dan dapat menikmati hari tua yang mendamaikan. Mengintai Seri di Ranting Usia memberikan pemahaman tentang tubuh sebagai alam kecil, cara merawat dan memelihara tubuh secara alami dan disertai amalan-amalan yang harus kita lakukan setiap hari demi menjadi wanita yang kekal sihat dan berseri pada usia senja.

Buku ini juga memberikan penjelasan tentang alam dan peranannya dalam pembentukan kesihatan yang abadi. Terdapat pelbagai rahsia yang dikandung oleh tanah, air, udara, pepohonan, warna-warna bunga dan buah dari segi peranannya yang memberikan tenaga dan kesihatan yang sempurna. Apabila rahsia-rahsia ini digali dan diamalkan secara yakin dan berterusan, insya-Allah setiap pembaca akan memperoleh wajah yang kekal berseri.

COVER ILLUSTRATION : JOE LEONG

MENGINTAI SERI DI RANTING USIA DR. (H) SURAYA ARIFFIN

MENGINTAI SERI DI RANTING USIA

Rahsia Awet Muda Pada Usia Senja

DR. (H) SURAYA ARIFFIN

KANDUNGAN

i) PRAKATA

BAHAGIAN SATU (Pembuka Minda)

BAB 1

KITA ADALAH ALAM

BAB 2

SEMBANG-SEMBANG TENTANG USIA

BAB 3

OKSIGEN

BAB 4

AIR

BAB 5

GEMA DAN GELOMBANG (BETA, THETA,

BAB 6

MAKANAN ALAMI

BAHAGIAN DUA (Pembuka Minda)

BAB 1

BERSIH, SIHAT DAN BERSERI DENGAN DETOKSIFIKASI

BAB 2

KONSEP S.E.E.D

BAB 3

AURA

BAB 4

TULANG

BAB 5

PENJAGAAN ESTETIK (LUARAN)

BAB 6

HORMON-HORMON AWET MUDA

BAB 7

SIHAT MENTAL, FIZIKAL, SOSIAL & FINANSIAL

BAHAGIAN TIGA

(Amalan-amalan Hari-an)

AMALAN DARI PAGI HINGGA MALAM

BAHAGIAN EMPAT

Kesimpulan

PRAKATA

Mengapa Saya Menulis Buku Ini

ALANGKAH bertuahnya menjadi wanita. Kalau jadi lelaki, nak pakai *lipstick* tak boleh, nak merajuk tak boleh, bodoh sikit tak boleh, mengamuk tak boleh, mengomel pun tak boleh... Kerana kita ini wanitalah, kita boleh dimaafkan dalam banyak perkara. Kalau mengamuk, orang kata kita tengah datang bulan atau nak *menopause*, kalau kita mengomel, orang kata biasalah tu, sifat wanita, kalau kita tak reti nak buat itu dan ini pun wajarlah sebab kita wanita. Kitalah yang menarik di mata lelaki, kitalah yang mewarnai dunia dengan warna-warna baju dan tudung kita, kita jugalah yang disayangi anak-anak, kitalah anak manja mak atau abah... kitalah yang comel dan manja.

Meskipun bukan semua wanita bernasib baik menjadi insan yang disayangi, namun cubalah kita pandang dari sudut positif menjadi seorang wanita. Jika kita melihat banyak kelebihan yang kita dapat atau peroleh berbanding lelaki, maka hidup ini akan menjadi lebih indah. Wanita sebenarnya lebih kuat semangatnya berbanding lelaki. Oleh kerana itu, ibu tunggal dapat membesarkan anak-anak tanpa suami hingga bertahun-tahun lamanya. Wanita berupaya menggalas tanggungjawab sebagai ibu dan ayah sekali gus dalam waktu yang sama. Hebatnya seorang wanita itu terlihat daripada semangatnya, namun wanita sering mengabaikan dirinya demi orang lain. Banyak wanita menjadi lilin yang membakar diri sendiri.

Buku ini saya tulis khas untuk kaum wanita yang merasakan diri mereka

dalam perjalanan menuju usia senja. Banyak wanita ketika menjengah usia 40 tahun, akan mengalami perubahan yang sangat ketara dari segi kesihatan dan ketrampilan diri. Semangat juang mereka juga menjadi semakin luntur. Saya ingin mereka menjadi wanita yang berhati waja, namun pada waktu yang sama tetap memelihara kecantikan dan kesihatan walau sesibuk mana sekalipun. Naluri setiap wanita suka akan kecantikan, namun kerana sikap wanita yang biasanya melebihkan orang lain yang mereka cintai ataupun kerana kesibukan kerjaya, maka kecantikan dan kesihatan menjadi agenda paling akhir dalam hidup mereka.

Setiap kali saya memberikan ceramah kesihatan, saya akan menekankan: meski sesibuk manapun wanita, jangan sesekali mengabaikan kesihatan dan kecantikan diri. Jika kita tak sayangkan diri kita, siapa lagi yang nak diharap menjaganya? Saya memilih untuk menjadi penceramah kesihatan dan kecantikan agar saya dapat bertemu dengan lebih ramai wanita di Malaysia – supaya saya dapat memberitahu mereka betapa pentingnya menjadi diri sendiri dan janganlah kita tua sebelum waktunya. Maka buku ini akan menjadi suatu sumber rujukan untuk anda semua yang membacanya tentang bagaimana untuk menjaga kecantikan dan kesihatan sehingga usia lanjut. Wanita yang mengabaikan kecantikan sememangnya ramai, namun lebih ramai lagi wanita yang taksab dengan kecantikan. Saya sendiri amat menghargai kecantikan kerana semenjak kecil saya sudah tahu bahawa dunia ini memang ‘tidak adil’. Dunia memberikan keistimewaan kepada orang yang cantik. Orang yang tidak berapa elok paras rupanya ataupun tidak mempunyai kulit yang licin dan halus sering menjadi mangsa keadaan.

Ketika saya kecil, saya adalah anak perempuan yang hodoh dan sering diketepikan. Ketika kulit ber kudis, saya sering menggaru-garu keruping kerana nikmatnya menggaru itu memang menakjubkan. Ketika itu, jika orang katakan saya seorang budak kecil yang hodoh, sedikitpun telinga saya tidak mengendhaknya. Bukan kerana tak mahu mendengar, tetapi ketika itu seratus peratus tumpuan diberikan untuk mencapai klimaks kenikmatan menggaru kudis. Nyahkan kata-kata orang lain. Cantik atau buruk, tak pernah saya hiraukan.

Namun ketika saya duduk-duduk dalam kesenggangan, dan ada yang mengejek leher saya terlalu panjang, jari-jemari saya seperti rupa kacang tanah "Ngan Yin", kadang-kadang saya berasa hati juga. Saya melihat diri di cermin. Dengan tubuh yang kurus kering, kulit yang kusam, mata yang juling air, leher yang panjang seperti suku etnik Karen di Chiang Rai, tak mungkin sesiapa pun akan suka kepada saya. Saya anak yang buruk dan berpenyakit, menjadi ejekan kawan-kawan dan keluarga.

Setiap hari nenek akan memandikan saya. Jari-jemarinya yang kasar menggosok-gosok kulit tubuh kadang-kadang rasa seperti mahu melecet. Disabungkannya saya, kemudian selepas mandi diletakkan minyak pada seluruh tubuh, kudis-kudis yang kembang akibat terkena air itu dibubuhnya minyak kepala yang bercampur kunyit hidup. Dia kemudian membersihkan cuping telinga, mengorek telinga saya yang bertokak dengan kapas agarmengorek telinga saya yang bertokak dengan kapas agar nanah-nanah yang menyumbat telinga saya itu dikeluarkan dan diletakkannya ubat titis.

Hari ini, jika saya katakan sayalah anak kecil yang lahir sangat buruk

kerana sakit, tak siapa pun percaya. Oleh sebab itu, hati saya sering tersentuh melihat kanak-kanak yang berkudis dan bernanah sana-sini kerana saya pernah melalui saat-saat sebegitu, yang sentiasa dipandang jijik oleh masyarakat. Saya teringat kepada Mazni, anak jiran saya di Melaka dulu. Lehernya berkudis, hingga agak ngeri orang melihatnya. Anak-anak yang lain pun apabila memandangi, mata mereka menjadi bertambah besar... kerana jijik dan tidak mahu berkawan dengannya. Ketika itu anak saya, Ida, masih kecil lagi. Mazni rajin ke rumah saya dengan seorang lagi anak jiran, Aji namanya. Aji (perempuan) berwajah manis tetapi bibirnya sumbing. Namun hampir setiap hari kedua-dua anak kecil ini bermain dengan anak saya yang masih kecil.

Ketika itu saya masih amat muda, namun naluri keibuan saya pada kedua-dua anak ini sangat kuat. Setiap hari saya merawat luka pada leher Mazni dan memberi motivasi kepada Aji. Saya meletakkan minyak gamat setiap jam pada leher Mazni yang kelihatan hampir genting itu. Apabila teringat bagaimana arwah nenek merawat kudis saya dahulu dengan kunyit hidup, saya akan membuat perkara yang serupa kepada Mazni. Lama-kelamaan luka dan kudis pada leher Mazni sembuh berkat kerajinan saya dan dengan izin Allah SWT. Sesudah itu, Mazni dan Aji pergi bermain jauh sedikit daripada tempat selalu (di rumah saya) kerana kawan-kawan sudah mahu mendekati Mazni. Saya bersyukur melihat keadaan beliau. Ibu Mazni yang bernama Milah pun tak perasan sejak bila kudis anaknya sembuh kerana beliau terlalu sibuk bekerja. Hari ini saya bukanlah lagi seorang budak yang berkudis, dan anak kecil yang saya rawat dulu pun sudah kembali normal.

Namun disebabkan pengalaman itu, saya memahami banyak perkara tentang kesihatan dan kecantikan. Apabila kita tidak mempunyai kesihatan yang baik, tak mungkin kita memperoleh kecantikan. Kulit adalah petunjuk utama tahap kesihatan kita. Kulit adalah organ manusia paling besar yang menjadi tempat perkumuhan bagi penyakit dalaman. Jika berlaku 'pertarungan' di dalam tubuh manusia, benda-benda yang 'kalah' akan tertendang keluar dan muncullah pelbagai rupa toksin pada kulit. Oleh sebab itu sesetengah orang kulitnya bersisik, sesetengah orang kulitnya kering dan menggerutu, ada juga yang tumbuh bintik-bintik kecil, yang lebih teruk tumbuh kudis dan tokak atau bisul.

Manusia bukan sahaja sangat suka mengadili orang lain kerana warna kulit, mereka juga mencemuh orang yang tidak memiliki kulit yang sempurna. Orang yang berkulit putih biasanya disukai dan dianggap lebih cantik dan bijak daripada mereka yang berkulit gelap. Orang yang berkulit bersih lebih mudah mendapat pekerjaan daripada mereka yang berjerawat. Bukankah ini tidak adil?

Mengintai Seri di Ranting Usia juga ditulis kerana saya berasa sangat gelisah melihat mereka yang taksu akan kecantikan sehingga merosakkan kesihatan mereka sendiri. Mereka mahu jadi putih kerana kulit yang putih dikatakan lebih cantik. Mereka sanggup menelan pelbagai asupan supplemen atau mengizinkan diri dicucuk dengan pelbagai unsur 'ajaib' yang membolehkan mereka kelihatan muda dan cantik. Saya cuma ingin menyata dan menyampaikan bahawa untuk cantik kita mesti sihat. Kecantikan tidak semestinya terserlah pada wajah semata. Kecantikan

sebenarnya adalah daripada nurani yang bersih. Jika cantik, biarlah berseri kerana banyak wanita cantik tidak tampak berseri akibat daripada peribadi yang kurang sempurna. Namun banyak sudah saya temui para wanita yang kelihatan berseri-seri meskipun wajah tidak secantik mana. Apa yang penting kita mesti menjadi insan yang tidak akan memandangi rendah kepada rupa paras orang lain kerana Allah SWT menjadikan setiap insan itu sangat istimewa. Orang yang kamu ejek suatu masa dahulu, entah-entah berubah menjadi secantik ratu dunia. Kamu yang sangat cantik suatu waktu dahulu, kini semuanya sudah berakhir dengan kedut seribu sebelum waktu.

Di dalam buku ini, saya berkongsi ilmu sains dalam bentuk paling mudah, untuk kita fahami diri kita ini di peringkat selular. Dengan mengenal diri kita, kita juga mengenal keterbatasan kita dan mengenal bahawa apa yang diciptakan oleh Allah SWT sangat sempurna. Dengan ilmu yang jelas, maka setiap langkah yang kita ambil menjadi lebih teratur, yakin dan mengarah kepada kesempurnaan. Natiyah daripada ilmu itu juga (apabila kita sudah mengenali diri kita), kita akan memahami apakah yang terbaik untuk kita amalkan dan apakah yang wajib kita jauhi. Amalan-amalan ini jika dilakukan berterusan, insya-Allah akan menjadikan kita wanita yang akan tetap berseri hingga akhir hayat kita. Tiada ubat-ubatan moden yang saya usulkan – semuanya adalah daripada anugerah alam. Alam dan manusia tidak dapat dipisahkan. Rahsianya akan sama-sama kita gali di dalam buku comel ini.

*Pelangi mercup
daripada pertemuan
sinar yang hening
dan air yang bening;
bukan daripada hujan
yang memdesah dan
badai yang menggugah.*



BAHAGIAN SATU

PEMBUKA MINDA

BAB 1: KITA ADALAH ALAM

ALAM yang terbentang luas ini menyimpan seribu satu macam rahsia penciptaan Allah SWT. Matahari, bulan, bintang, langit, bumi, air, udara, gunung-ganang, manusia, haiwan, serangga, semuanya ini saling berkait. Apa yang ada di alam ini, sebenarnya ada di dalam diri kita. Kita adalah alam kecil saling tak tumpah seperti alam yang Allah SWT ciptakan untuk kita menikmatinya. Sebagaimana pentingnya menjaga alam dengan peraturan-peraturan yang betul, begitulah pentingnya kita menjaga diri kita dengan peraturan-peraturan yang ditetapkan. Peraturan yang Allah swt tetapkan dipanggil sunnatullah.

وَلِلَّهِ يَسْجُدُ مَنْ فِي السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ طَوْعًا وَكَرْهًا وَظُلْمًا لَهُمْ بِالْغُدُوِّ
وَالْأَصَالِ



“Dan kepada Allah jualah sekalian makhluk yang ada di langit dan di bumi tunduk menurut, sama ada dengan sukarela (tau’an) atau dengan terpaksa (karhan) dan (demikian juga) bayang-bayang mereka; pada waktu pagi dan petang.” (ar-Ra’d 13:15)

Berbicara tentang peri pentingnya peraturan yang dinamakan *karhan* ini, manusia perlu akur – sama ada kita mahu atau tidak mahu, hukum *karhan* terpaksa juga kita terima pakai. Antara contohnya, Allah SWT telah menetapkan bahawa manusia bernafas dengan udara, maka jika mahu juga bernafas menggunakan air, maka lemaslah kita.

Saya bukan guru agama, dan kita juga tidak akan membincangkan isu-isu keagamaan di dalam buku ini. Namun hakikatnya, apabila kita menjadi sebahagian daripada alam, kita tidak akan dapat lari daripada fakta-fakta bahawa hidup tanpa berlandaskan peraturan akan memusnahkan diri. Alam termusnah apabila peraturan yang seharusnya diikuti, diingkari. Begitu juga kita, alam kecil yang akan musnah apabila kita mengingkari hukum alam. Firman Allah SWT dalam surah ar-Rum 30: 41:

ظَهَرَ الْفَسَادُ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ بِمَا كَسَبَتْ أَيْدِي النَّاسِ لِيُذِيقَهُمْ بَعْضَ
الَّذِي عَمِلُوا لَعَلَّهُمْ يَرْجِعُونَ ﴿٤١﴾

Maksudnya: "Lahiriah kerosakan di lautan dan di daratan akibat dari tangan-tangan manusia...."

Oleh hal yang demikian itu, adalah teramat penting untuk kita mengenali diri kita secara selular. Apabila kita mempunyai pengetahuan, kita akan lebih memahami keadaan sebenar di dalam tubuh apabila berlakunya sesuatu penyakit.

Manusia berasal daripada satu sel. Walaupun pada mulanya sel manusia hanya SATU, sel ini berkembang, membahagikan dirinya sehingga berlipat ganda. Daripada satu (1) menjadi dua (2), daripada 2 menjadi 4, kemudian terbahagi lagi kepada 8, 16 dan seterusnya. Cubalah bayangkan sel itu seperti sesuatu benda yang bulat dengan satu titik di tengah-tengahnya yang berwarna kuning (ini untuk anda bayangkan saja, supaya lebih memahami). Titik tengah yang berwarna kuning itu kita panggil *nucleus*. Sekarang bayangkan *nucleus* yang berwarna kuning itu adalah sebuah rumah yang di dalamnya ada batang ajaib yang kita panggil kromosom. Kromosom berbentuk X dan Y, setiap satunya menyimpan kod-kod penting yang dinamakan DNA. Kod-kod DNA ini adalah penentu kepada kehidupan manusia. Warna rambut, warna mata, tekstur kulitnya kasar atau halus, jantainya – lelaki, perempuan atau khunsa, tubuhnya gemuk atau kurus, tulangnya tegap atau rapuh, punggung dan buah dadanya besar atau kecil, otaknya cerdas atau lembab. Nah! Oleh hal yang demikian itu, kita harus akur bahawa setiap manusia adalah suatu ciptaan Allah SWT yang sangat unik. Tiada manusia yang serupa meskipun kembar. Pasti akan ada sesuatu yang membezakannya dengan yang lain. Manusia itu bukan saja unik, manusia juga adalah makhluk yang dapat mengawal kehidupan dan kematian selnya sendiri (Nanti akan kita bincangkan lagi pada bab yang seterusnya).

Jika anda sudah memahami tentang sebiji sel yang halus tetapi hebat itu, sekarang anda harus memahami bahawa tubuh kita terdiri daripada 40 hingga 60 trilion sel yang sangat bijaksana itu.

Kita mempunyai sel yang berbeza-beza tugasnya. Sel-sel otot yang tugasnya berkontraksi, sel-sel jaringan ikat untuk mengikat sel yang lain supaya menjadi satu entiti yang lebih besar, kita juga ada sel-sel tulang yang hidupnya untuk menempatkan garam dan kapur bagi keperluan rangka, sendi, rambut, dan kuku. Ada sel kelenjar yang Allah SWT jadikan semata-mata untuk menjadi askar pertahanan. Sel darah yang berjuta-juta itu pula berfungsi sebagai buruh awam yang membawa pelbagai keperluan zat, nutrisi, oksigen dan lain-lain ke dalam organ. Sel paru-paru kita adalah jaringan rumit untuk pembahagian oksigen dan pembuangan karbon dioksida serta bahan-bahan asing lain yang tidak berguna lagi. Sel hati amat penting kerana tugasnya menyerap bahan-bahan toksid dan mengubahnya menjadi kimia-kimia yang memperlancarkan pencernaan, serta membuat lain-lain proses rumit. Sel yang terbesar dan terpenting adalah sel otak dan sel saraf tunjang. Sel-sel tubuh ini sibuk melakukan setiap tugas masing secara tunggal ataupun bersama-sama sel yang lain. Keadaan ini tidak ubah seperti tugas-tugas manusia di bumi. Manusia di bumi ada pelbagai tugas – ada yang menjadi tentera, hakim, arkitek, jurutera, doktor dan ada yang menjadi jururawat. Keadaan di alam sel sama seperti manusia – ada yang miskin, ada yang kaya, ada yang degil, dan ada yang baik. Ada juga kaki pemberontak, pencuri, pemusnah dan pembunuh.

Selain sel yang sifatnya tidak ubah seperti manusia di bumi, di dalam tubuh manusia juga ada tumbuh-tumbuhan dan haiwan yang kita panggil mikroflora. Mereka ini terdiri daripada bakteria-bakteria, virus, protozoa, kulat dan cacing-cacing.

Pelbagai mikroflora yang hidup di dalam tubuh kita – ada yang baik, ada juga yang jahat dan ganas (seperti sifat haiwan dan serangga). Koloni mikroflora ini perlu dikekalkan dalam nisbah 85:15, iaitu 85 peratus mestilah bakteria baik dan 15 peratus lagi bakteria yang tidak baik. Hal demikian ini adalah untuk mengekalkan keamanan di dalam tubuh. Sama seperti pemerintahan di bumi, harus ada 15 peratus pakatan pembangkang dan 85 peratus itu adalah parti pemerintah. Jika pakatan pembangkang tiada, pihak pemerintah tidak akan berfungsi dengan baik. Mereka jadi malas, tidak memajukan diri. Namun sekiranya pakatan pembangkang ini mengambil alih, maka pemberontakan akan berlaku di dalam tubuh. Banyak huru-hara akan terjadi kepada tubuh kita.

Setiap saluran di dalam tubuh ini sama fungsinya seperti sungai atau jalan raya. Saluran darah membawa pelbagai bahan untuk ke tempat-tempat lain. Saluran limfatik dikhaskan untuk membawa keluar bahan-bahan kumuh yang tidak diperlukan oleh tubuh. Mata, telinga, dan hidung menjadi penghubung khusus untuk transmisi cahaya, suara, bau dan rasa untuk sel-sel otak yang hidup. Jika tadi kita telah memahami serba sedikit tentang sel, sekarang kita perlu tahu pula tentang komuniti sel. Sel yang satu atau individu adalah seperti seorang manusia. Manusia ada fikirannya sendiri, ada perangai yang tersendiri dan ada jangka hayatnya yang tersendiri. Sel juga sama. Apabila sel itu tinggal dalam satu kelompok, dapatlah kita samakan ia dengan seorang manusia dan ahli-ahli keluarganya. Jika manusia dipanggil keluarga, kelompok-kelompok sel ini pula kita panggil TISU. Jadi, tisu bermakna satu keluarga sel.

Seperti ahli-ahli keluarga kita yang berkembang biak, TISU apabila dihimpunkan menjadi keluarga yang lebih besar dan kita namakan ia ORGAN. Perkataan ORGAN itu menunjukkan ia lebih besar seperti satu organisasi. Daripada seorang individu (SEL), kita berkeluarga (TISU) dan kemudiannya membentuk organisasi keluarga (ORGAN) yang lengkap. Organ-organ manusia terdiri daripada kulit, hepar (hati), jantung, paru-paru, perut, usus, ginjal, mata dan otak. Sekarang dapatkah anda bayangkan bahawa sebenarnya jantung anda itu adalah terdiri daripada beribu-ribu sell kecil?

Sel-sel lain dalam tubuh manusia yang tidak membentuk organisasi yang besar akan tetap hidup dan mempunyai tugas serta tanggungjawab masing-masing. Sebagaimana janji Allah SWT, setiap yang muda akan menjadi tua, setiap yang hidup akan merasai mati. Maka begitulah juga sifat sel-sel di dalam tubuh kita. Setiap sel, apabila sampai waktunya, ia akan menemui ajalnya juga. Allah SWT telah meletakkan jangka hayat setiap sel berbeza-beza antara satu dengan yang lain. Ada yang akan mati muda, ada yang akan mati apabila cukup usia 60 hari tetapi ada juga yang enggan menerima hukum Allah SWT, ia tak mahu mati dan tugasnya adalah merosakkan sel-sel yang lain (sepertimana Iblis enggan tunduk pada Nabi Adam a.s dan sebaliknya memohon kepada Allah SWT supaya ia terus hidup untuk mengganggu dan memporakperandakan anak-anak Adam). Sel yang derhaka ini adalah sel-sel kanser. Ia tidak mahu mati kerana tugasnya adalah untuk memusnahkan sel yang lain.

Sel manusia yang dianggarkan 40 – 60 trilion ini bukan saja bijaksana, mempunyai tugas tersendiri, mereka juga hidup dan bertenaga. Di dalam setiap sel juga ada satu benda yang kita panggil mitokondria. Mitokondria ini berfungsi untuk membangkitkan tenaga (*energy*) bagi semua kegiatan harian kita. Zat-zat makanan yang kita makan dan oksigen yang kita hirup akan dibawa kepada mitokondria agar ia ditukar menjadi tenaga. Jika sel-sel kita berada di dalam keadaan yang baik, kita akan mempunyai tenaga yang cukup dan akan menikmati kesihatan yang baik walaupun usia kita semakin bertambah.

Kita adalah ‘tuan punya rumah’ kepada semua sel-sel kita. Bagaimana kita menjaga sel-sel ini, akan menentukan keadaan rumah (tubuh kita) – sama ada rumah kita akan dipenuhi dengan sampah sarap, atau rumah kita menjadi bersih dan cantik. Kitalah penentunya. Banyak rumah yang berusia puluhan tahun, namun apabila dijaga dengan baik, ia menjadi tempat tinggal yang sempurna. Ada juga rumah yang asalnya cantik, lapang, dibeli dengan harga yang mahal, tetapi disebabkan tidak tahu menjaganya dengan baik, maka ia akan dipenuhi dengan sampah sarap, kekotoran, kebocoran di sana sini dan menjadi sarang penyakit.

Tiada bezanya kita dengan sel, jika kita menjadi manusia yang rosak, keluarga kita juga tidak akan menjadi pekerja yang baik, atau rakyat yang baik. Seluruh organisasi akan menjadi goyah, berpecah belah. Negara yang rakyatnya berpecah belah akan menjadi negara yang lemah, mudah diserang oleh musuh-musuhnya. Jika hanya seorang yang suka merosakkan harta benda, pasti kerosakan akan berlaku di rumahnya.

Bayangkan jika banyak manusia yang berperangai suka merosakkan harta benda awam. Habis pokok dicabut, papan tanda diconteng, tandas dirosakkan. Organisasi yang tidak berakhlak pula akan melakukan pelbagai perkara yang tidak sepatutnya untuk kepentingan diri. Mereka meratakan bukit, merosakkan alam sekitar, menindas orang lain, malah suatu ketika akan berperang. Oleh hal yang demikian itu, jihad kita yang pertama adalah berjihad untuk menentang nafsu dan memperbaiki akhlak kita dahulu. Kemudian disusuli dengan kita memperbaiki akhlak keluarga kita agar organisasi keluarga kita menjadi suatu organisasi yang unggul, berwibawa, bijaksana dan berkualiti.

Sebagai 'tuan rumah' 40 – 60 trillion sel di dalam tubuh anda, anda sebenarnya adalah pencipta keseimbangan kepada sel-sel anda. Anda adalah ibarat bumi kepada kehidupan sel-sel itu. Jika mereka dalam keadaan baik, maka baiklah keadaan tubuh fizikal, keadaan mental dan keadaan spiritual anda. Tugas anda adalah sebagai khalifah untuk membimbing sel-sel anda berakhlak sempurna. Dengan bimbingan andalah sel-sel ini boleh terus hidup sihat. Jika anda gagal menjadi khalifah kepada setiap sel-sel ini, anda jugalah sebenarnya yang bersalah. Semuanya di tangan anda sama ada mahu menjadikan mereka sel yang baik atau sel yang buruk, yang tinggal di tempat yang kotor atau di tempat yang bersih, yang bertenaga atau yang malas, yang pandai atau yang bodoh.

Daripada penjelasan dan analogi yang saya terangkan sejak awal tadi, saya amat berharap anda dapat memahami tentang komposisi tubuh anda secara selular. Sekarang, cuba anda fikirkan kembali, tidakkah tubuh

yang dapat anda elus ini sama seperti alam yang sedang anda huni. Anda adalah sebahagian daripada alam, dan tubuh anda juga adalah satu alam kecil yang perlu anda pelihara. Anda jugalah yang akan memusnahkan diri anda sendiri jika anda tidak memahami peraturan-peraturan yang dipanggil sunnatullah. Sekali lagi saya ingatkan ayat ini untuk anda renungi:

وَلِلَّهِ يَسْجُدُ مَنْ فِي السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ طَوْعًا وَكَرْهًا وَظُلْمًا لَهُمْ بِالْغُدُوِّ
وَالْأَصَالِ ۝

“Dan kepada Allah jualah sekalian makhluk yang ada di langit dan di bumi tunduk menurut, sama ada dengan sukarela (tau’an) atau dengan terpaksa (karhan) dan (demikian juga) bayang-bayang mereka; pada waktu pagi dan petang.” (ar-Ra’d 13:15)

Apabila anda mengerti bahawa manusia tidak ubah seperti alam, anda secara automatik dapat merasakan bahawa kita adalah pengawal kepada alam kecil kita. Sekarang tugas kita adalah sebagai khalifah yang membimbing keseluruhan sel-sel kita menjadi ‘insan’ yang terbaik. Ittakullah!



*Jadilah seperti matahari
yang tak pernah mungkir
pada janji; tetap terbit
setiap kali jelang fajar.*

BAB 2:

SEMBANG-SEMBANG TENTANG USIA

SEBELUM anda melanjutkan pembacaan pada bab ini, saya mohon anda baca bab pembuka minda tentang alam dan manusia. Ya, mungkin agak meleihkan juga untuk anda fahami tetapi ia adalah tajuk yang paling penting agar semua yang akan saya sampaikan di dalam buku ini dapat anda kaitkan dengan alam. Saya sedar banyak orang yang tidak mahu belajar sesuatu yang berat... sebab itu, jika saya memberi 'kuliah', anda akan menutup buku ini dan tidur. Lebih baik kita sembang-sembang saja. Semua orang suka bersembang. Cerita-cerita yang tidak memberatkan kepala memang mudah diingati.

Maka, mari kita bersembang tentang usia. Benarkah usia hanya angka? Keremajaan dan keghairahan hidup tidak terletak pada angka 20, 30, 40, 50, 60 ataupun lebih 70 tahun. Benarkah? Jika benar usia hanya angka, mengapa pula banyak orang yang takut apabila dikunjungi angka 40? Mungkin orang lelaki tidak sekalut wanita yang mahu masuk ambang 40-an. Lelaki memang selalu rasa mereka hebat walaupun mereka tidak hebat. Lelaki selalu merasa mereka muda walaupun mereka tidak muda. Hal demikian ini kerana lelaki dicipta dengan hormon kejantanan (testosterone) yang membuat dia ghairah tidak kira usia. Wanita pula sebaliknya. Wanita mahu selalu cantik – kulit mahu selalu cerah, tegang, tidak ada kecomotan, tidak ada kecelaan, tidak ada kepuatan.

Oleh sebab wanita mahu selalu cantik, maka apabila usia meningkat, mereka risau kecantikan itu akan pudar. Ada yang menjadi taksu kepada kecantikan sehingga sanggup menghabiskan beribu-ribu ringgit untuk memastikan wajah dan tubuh mereka dalam keadaan yang *'perfect'*. Wanita, apabila melihat dirinya tidak cantik, keghairahan hidupnya turut hilang. Bukan saja keghairahannya hilang, semuanya pun boleh hilang. Hilang keyakinan diri, hilang sikap-sikap comel dan manjanya sehinggalah ada suami yang tidak kenal akan isterinya lagi. Rasanya macam dah kahwin dengan orang lain. Dulu manja, namun apabila masuk usia 40-an, cakap sikit nak mengaum macam harimau. Lelaki pula hari-hari 'mau' selagi boleh beralah, dia beralah jugalah kerana dia 'mau'.

Pasti di antara anda yang masih ingat betapa hebatnya kita semasa muda. Kulit tegang dan mulus, banyak jejak yang tertawan dan kita pun dalam cuba-cuba nak mengawal keayuan, sebenarnya akan terlihat juga keseronokan apabila diusik para jejak. Tentu sekali anda akan berasa teruja sekiranya keadaan hebat itu masih dapat anda kekalkan sehingga sekarang. Usia sebenarnya tidak pernah merampas semua itu daripada anda sekiranya anda tahu bagaimanakah caranya untuk anda mengekalkan kemudaan. Maka, dengan itu jugalah kita harus memahami apa sebenarnya yang diperlukan semenjak kita dilahirkan daripada perut ibu kita sehingga masa kini. Saya ingin anda menyedari tentang beberapa hal asas seperti mengenal diri kerana itulah dasar ilmu. Sama seperti kita belajar huruf A,B, C dan angka 1, 2, 3. Tanpa kita mengenal abjad dan angka, bagaimanakah dapat kita membaca sebuah buku.

Apabila anda faham A,B,C dan boleh mengira kerana anda tahu 1, 2 dan 3 semuanya akan menjadi mudah bagi anda! Ayuh, kita mulakan perjalanan kita untuk mengetahui rahsia-rahsia untuk kita menjadi wanita yang cantik dan sihat.

Mari kita renung sejenak tentang alam sebelum kita semua dilahirkan. Ketika itu kita berada di dalam perut ibu kita. Ibu yang mengandungkan kita selama 9 bulan 10 hari. Usia sebenarnya telah pun bermula ketika itu, bukan hari pertama anda melihat dunia ini. Ketika di dalam perut ibu, apakah yang kita perlukan? Biar saya terangkan anda dengan penjelasan saya ini, anda akan dapat melihat bahawa untuk kekal sihat anda memerlukan apa yang pernah menghidupkan anda semasa di dalam perut ibu. Keperluan ketika itu hanya ada empat unsur – air, oksigen, gema dari degup jantung ibu dan makanan yang disalurkan daripada uri kepada kita. Secara logiknya tanpa ada empat keperluan utama itu anda akan mati ketika menghuni di dalam perut ibu. Maka apa yang anda masih perlukan di dalam hidup sesudah anda dilahirkan tetap juga sama. Mari saya tunjukkan mengapa yang empat perkara itu teramat penting bagi anda untuk meneruskan kehidupan ini tanpa mengira usia anda.

AIR – Tahukah anda bahawa setiap organ vital di dalam tubuh mengandungi peratusan air yang berbeza? Di dalam otak ada air, paru-paru ada air, jantung anda mengepam darah dengan lancar kerana ada air di dalam darah, ginjal mengandungi 79 peratus air malah hati dan tulang juga ada komposisi airnya. Air di dalam organ-organ ini tidak boleh tersimpan selamanya di dalam tubuh kita.

Manusia perlu minum air atau mendapatkan air untuk masuk ke tubuh kerana secara semulajadi tubuh anda memerlukan air untuk berfungsi dengan sempurna. Jika anda kurang air di dalam badan, akan berlaku suatu keadaan yang dipanggil dehidrasi. Dehidrasi berlaku apabila air yang keluar daripada tubuh melebihi air yang ada di dalam tubuh. Setiap kali anda kencing, berpeluh dan bernafas, anda sebenarnya telah mengeluarkan air daripada tubuh. Kehilangan 4 peratus air saja akan mengakibatkan penurunan tenaga kerja organ sebanyak 22 peratus. Maka tanyalah kepada diri anda, “berapa gelas air yang sudah kuminum sepanjang hari?”

Keperluan air yang anda perlukan adalah sekitar 2 - 2.5 liter sehari. Namun apabila cuaca panas dan keadaan kesihatan kurang baik, dinasihatkan anda meminum air sebanyak 3 liter dalam sehari. Apabila tubuh badan mendapat air yang mencukupi, maka segalanya akan lancar – sistem pencernaan anda menjadi baik dan tiada masalah sembelit, sistem peredaran darah juga bekerja dengan baik. Darah membawa oksigen dan nutriet ke dalam semua sel. Maka, dengan sistem peredaran darah yang sempurna, tubuh anda akan menjadi lebih sihat. Kulit juga akan lembab dan kekal lembut, tidak lagi kering dan berkedut. Otak dapat berfungsi dengan sempurna, mengelakkan anda daripada lupa dan menjadi lebih fokus. Segala kekotoran dapat dialirkan melalui sistem perkumuhan, menjadikan tubuh anda bersih daripada toksin. Ah... banyak sekali manfaat air. Nanti akan kita bincangkan segalanya tentang air di dalam satu bab yang lain.

OKSIGEN – Cuba tutup hidung dan mulut anda selama seminit! Dunia akan mengucapkan selamat tinggal dan alam barzah tersenyum menanti anda. Begitulah pentingnya oksigen kepada manusia. Ketika di alam rahim (dalam perut ibu), oksigen adalah sahabat karib anda, namun sebaik sahaja anda lahir ke dunia, anda sebenarnya telah terlupa untuk mendapatkan oksigen daripada alam yang kini anda huni. Kalau sehari anda tak makan, anda cuma lapar, tetapi tetap hidup... dan anda masih boleh hidup 15 hari jika tidak memakan apa-apa, dan jika anda tidak minum, anda masih boleh lagi bernyawa selama 7 hari, tetapi tanpa oksigen, meskipun seminit, keadaan sel-sel di dalam tubuh anda menjadi rosak binasa.

Peranan oksigen terlalu banyak. Biarlah saya sentuh sedikit sahaja dulu. Pernahkan anda rasa letih dan lesu meskipun anda memang sebenarnya seorang yang suka berehat dan tidak membuat kerja-kerja berat? Pelik tapi benar, orang yang tidak melakukan sebarang kerja pun boleh menjadi letih dan lesu seolah-olah dia baru lepas mengangkat 10 guni beras untuk kenduri kahwin cucu saudaranya. Ha..ha..ha... Sebenarnya keletihan itu disebabkan anda tidak berusaha untuk mendapatkan oksigen untuk masuk ke dalam paru-paru anda. Cuba ingat-ingatkan kembali, bila kali terakhir anda menarik nafas panjang? Mungkin ketika anak lelaki anda membawa teman wanitanya yang 'seksi dan seksa' ke rumah anda? Atau ketika suami anda memarahi anda kerana anda terbeli gincu merah yang anda idamkan, sedangkan bawang dan beras di rumah sudah habis? Hmmm... Sememangnya manusia lupa untuk menarik nafas dalam-dalam.

Kita sering menyangka bahawa setiap hari nafas kita turun naik itu sudah mencukupi untuk memasukkan oksigen ke dalam paru-paru. Anda tersilap besar! Anda sepatutnya membantu tubuh mendapatkan sebanyak-banyaknya oksigen melalui tarikan nafas yang dalam. Dengan latihan menarik nafas jauh-jauh ke dalam dan melepaskan karbon dioksida, anda telah membantu tubuh anda untuk mendapat kesihatan yang anda dambakan dan menjadi lebih muda 10 tahun!

Anda tidak percaya? Ini adalah kerana oksigen mempunyai peranan yang paling penting terutamanya untuk mendapatkan tenaga. Tanpa oksigen yang cukup, kilang tenaga anda (kilang ini kita namakannya mitokondria) tidak akan mengeluarkan cas-cas elektrik daripada Adenosine Tri Phosphate (ATP). ATP tugasnya memberikan isyarat daripada otak ke otot. Jika tiada isyarat atau *signal*, maka otot menjadi lelah. Sudah, janganlah difikirkan terma-terma yang susah ini.

Mari saya beri contoh dalam bentuk analogi. Bayangkan Mitokondria itu adalah anda. Oksigen itu diibaratkan suami anda (atau ibu bapa anda). Anda memerlukannya di dalam segala hal. Jika setiap hari suami anda memberikan anda wang (udara) untuk membeli bermacam-macam keperluan seperti makanan, minuman, pakaian, alat-alat solek dan sebagainya, maka anda pasti menjadi isteri yang akan menjalankan tugas anda dengan sempurna. Motivasi anda (ATP) akan menjadi tinggi. Apa-apa sahaja tugas yang suami anda mahukan, anda pasti dapat melaksanakannya dengan sempurna. Tetapi jika suami anda tidak memberi wang kepada anda, dan dia mengharap anda tetap juga menjalankan tugas anda dengan

sempurna, maka pastinya motivasi anda menurun. Hal demikian ini kerana anda terpaksa juga memasak lauk yang sedap-sedap sedangkan anda cuma ada RM2.00 sahaja. Anda akan mula merasa malas dan menjalankan tugas dalam keadaan terpaksa. Lama-kelamaan motivasi anda semakin menurun, anda bukan saja bekerja seperti pembantu rumah Indonesia yang tidak mendapat gaji selama 25 tahun, malah anda juga akan memberontak dan mungkin akan jatuh sakit. Akhirnya anda bercerai atau mati.

Oleh hal demikian itu, jangan biarkan Mitokondria anda kehilangan ATPnya. Belajarlah menarik nafas dalam-dalam supaya segala kebaikan oksigen yang anda berikan kepadanya dapat membuat anda lebih bertenaga. Banyak lagi tugas oksigen selain daripada memberikan tenaga dan mencipta keseimbangan tubuh. Ini hanyalah salah satu contoh untuk membuka minda anda terlebih dahulu sebelum kita berbincang lebih jauh lagi.

GEMA dan GELOMBANG – Ketika di dalam perut ibu, kita sebenarnya dapat mendengar gema daripada degupan jantung ibu kita. Melalui gema yang bergetar-getar di dalam otak, kita sebenarnya mewujudkan tenaga *electromagnetic* yang memainkan peranan agar otak kita mula berfungsi dan menjadi pemacu kepada semua aktiviti tubuh. Getaran-getaran ini ditafsirkan di dalam bentuk-bentuk gelombang yang dinamakan Alfa, Theta, Beta, Delta dan Gamma. Setiap bentuk gelombang itu menjadi pengukur kepada tahap kesedaran manusia. Kita berada di dalam tahap kesedaran ketika otak dalam keadaan Beta. Di dalam gelombang Beta, orang terlanggar sedikit pun anda boleh marah. Tetapi apabila orang yang tahap kesedarannya sedang khusyuk ketika berangan-angan, misalnya mengimpikan kekasih hati, orang panggil

nama anda pun kadang-kadang anda tidak sedar. Ketika ini gelombang otak anda berada di dalam keadaan Alfa.

Pernahkah anda terfikir bahawa suara seseorang boleh memberikan impak yang sangat besar kepada diri anda? Cuba bayangkan suara ibu yang mendodoikan anaknya atau suara ibu yang sudah penat bekerja seharian dan masih belum lagi dapat merehatkan diri apatah lagi tidak berkesempatan mengikut kawannya pergi membeli gincu merah. Suara ibu yang sedang mengalunkan suara dengan penuh rasa cinta tentunya berbeza daripada suara ibu kepenatan yang menengking-nengking apabila anak-anaknya buat nakal. Gema suara dapat mengubah perasaan seseorang itu dalam sekelip mata. Oleh sebab itu, banyak lelaki yang menggunakan ayat-ayat '*power*' untuk memikat wanita, disulami dengan suara garau yang memikat hati. Ini adalah kerana otak sangat terangsang dengan gema suara. Oleh sebab itu juga, semua manusia secara tidak sedar memberi respons yang baik dengan alunan suara dan muzik. Orang-orang alim suka bertaranum, orang tua ada yang suka muzik dangdut, orang muda ada yang suka muzik rap, banyak yang meminati Dato' Siti Nurhaliza kerana gemersik suaranya, atau suara Dato' M. Nasir yang terkenal dengan 'garau jantannya'. Tanpa kita sangka, gema atau suara dan bunyi memainkan peranan yang sangat penting dalam kesihatan dan kecantikan wanita. Anda perlu belajar bagaimana gelombang-gelombang otak ini menjadikan hidup anda jauh lebih baik daripada apa yang anda sangkakan. Anda perlu tahu bahawa dengan adanya gema suara, muzik dan keadaan keliling yang menerbitkan gelombang-gelombang, kesihatan anda boleh mencapai tahap maksimum.

Saya cuma sentuh sedikit sahaja, sekadar memberitahu anda bahawa wujudnya gelombang-gelombang ini pada otak anda kerana Allah SWT tidak menjadikan sesuatu itu dengan sia-sia. Hatta degupan jantung ibu pun diangerahkan-Nya satu kuasa yang sangat luar biasa untuk membangunkan otak ketika di dalam rahim. Bermula dari dalam rahim, usia anda meningkat setahun demi setahun dan anda sebenarnya masih boleh memilih pada tahun manakah anda ingin terus hidup di muka bumi ini. Itulah rahsia keremajaan yang mungkin belum pernah diberitahu oleh sesiapa sebelum ini.

MAKANAN – Satu lagi yang anda perlukan ketika di dalam perut ibu adalah nutrisi daripada apa dimakan oleh ibu kita. Maha Suci Allah SWT, Dia memberikan janin nutrisi yang baik dan menolak nutrisi yang tidak baik melalui tali pusat. Hanya nutrisi yang baik-baik saja dicerna oleh janin yang kurang baik diserap oleh ibunya sendiri. Ibu yang sihat akan memakan makanan yang baik-baik agar segala yang baik-baik itu dapat diserap oleh bayi di dalam kandungannya. Ibu akan makan lebih daripada biasa kerana mahu bayinya sihat dan sempurna.

Firman Allah SWT dalam surah al-Baqarah ayat 168:

يَأْتِيهَا النَّاسُ كُلُّوْا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ
الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ ﴿١٦٨﴾

Maksudnya: “Hai sekalian manusia, makanlah yang halal lagi baik daripada apa yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah syaitan, kerana sesungguhnya syaitan itu adalah musuh yang nyata bagimu.”

Pada zaman yang penuh kesibukan ini, kita memilih untuk memakan makanan yang diproses, makanan yang dibuat oleh manusia, bukan oleh Maha Pencipta. Kesibukankah yang menghalang kita untuk menjadi semakin malas di dapur sehinggakan kita mengabaikan makanan dari tanah (sayur-sayuran, biji-bijian, buah-buahan) atau dari laut (ikan, sotong, udang, rumpai dan lain-lain) atau haiwan yang menghirup udara segar dan air dari bumi yang halal dimakan (lembu, kambing, kibasy, ayam)? Kita juga tidak memakan makanan yang berpandukan daripada al-Quran dan Sunnah sehingga kita merosakkan tubuh badan kita sendiri. Untuk semuanya cepat, kita makan burger, makan mee segera, makan apa-apa saja yang dijual; asal mudah, kita telan. Dan akibat kesibukan atau kemalasan kita sendiri, tubuh yang seharusnya berusia 30 tahun sudah kelihatan seperti 50 tahun akibat cara pengambilan makanan yang salah.

Daripada penerangan tentang apa yang diperlukan oleh kita ketika masih janin, dapatlah kita rumuskan bahawa hukum alam telah menetapkan bahawa apa yang kita perlukan ketika kita berada di alam rahim, itu jugalah yang kita perlukan ketika kita dilahirkan ke dunia ini. Namun apabila kita keluar dari alam rahim, dan kita membesar di alam yang lebih indah dan hebat ini, kita terlupa tentang semua ini. Kita terlupa menarik nafas dalam-dalam sedangkan kita memerlukan oksigen yang banyak, kita lupa untuk minum 8 gelas air sehari sehinggakan tubuh merana akibat dehidrasi. Kita lupa tentang keperluan gema suara atau alunan muzik tenang untuk menghasilkan gelombang-gelombang otak yang akan memacu otak untuk menyihatkan tubuh badan. Kita juga lupa bahawa keperluan mendapat

nutrisi daripada sumber alam adalah sangat penting.

Sudah selesai sembang kita tentang usia. Sebentar lagi saya bincangkan dengan lebih terperinci keempat-empat elemen yang selalu kita lupakan peri pentingnya ia untuk menjamin kita kekal sihat, awet muda dan cantik berseri-seri.

*Seperti darah yang tetap setia
dan yakin pada merahnya,
jadilah insan yang tetap setia
dan yakin pada dirinya.*



