

Gaya Hidup Sehat

Dr. Steven Blake, naturopath vegan, herbalis, terapis neuromuscular, dan Dokter Kesehatan Holistik, adalah penulis buku "Menyingkap Vitamin dan Mineral," "Obat Penyembuh" dan "Memahami Lemak Diet dan Minyak," pencipta dari software kesehatan, seperti "Dokter Diet," program analisis gizi dan program analisis gizi dan "Dokter Herbal," kompilasi elektronik dari pengobatan herbal untuk berbagai kondisi kesehatan dan juga pendiri Kampus Kesehatan Dunia di Maui, Hawaii, AS. Ia mendorong pendekatan alami untuk kesehatan dengan pola makan dasar nabati sebagai landasan.

Dr. Steven Blake: Diperkirakan bahwa setiap sel dalam tubuh kita diserang 10.000 kali sehari oleh radikal bebas, dan kita punya 100 triliun jumlah sel yang diperkirakan ada dalam tubuh kita, jadi itu sungguh banyak. Untungnya tubuh kita punya dua jenis pertahanan yang berbeda untuk menghadapi radikal bebas. Salah satunya adalah sayuran dan buah-buahan yang kita makan dipenuhi dengan vitamin antioksidan, dan juga dengan antioksidan bioflavonoid dan polyphenol lainnya yang ada dalam tumbuhan. Sistem perlindungan antioksidan kita yang lain melibatkan sistem internal kita yang dirancang untuk memulung radikal-radikal bebas ini dan menetralkan mereka dan menghentikan reaksi berantai merusak apa pun yang dapat terjadi.

Supreme Master TV: Banyak dari kita telah mendengar bahwa radikal bebas, atau atom dan molekul tanpa pasangan elektron yang dapat merusak sel, berhubungan dengan proses penuaan. Dr. Blake berkata radikal bebas juga berhubungan penyakit jantung dan stroke - yang menurut Organisasi Kesehatan Dunia adalah penyebab utama kematian seluruh dunia.

Dr. Steven Blake: Radikal bebas menyebabkan penyakit jantung dan stroke hampir secara langsung. Penyakit jantung dan stroke seperti kita tahu disebabkan oleh atherosclerosis, penyumbatan arteri. Dan ini pada tahap awal dapat terjadi sejak usia dua hingga delapan tahun ketika sisi-sisi dari arteri pada awalnya terluka dan membentuk alur lemak. Proses ini berlanjut sepanjang hidup, dan seiring usia bertambah, kita menjadi semakin rentan pada produk akhir dari atherosclerosis kita yang adalah serangan jantung atau stroke. Sekarang ketika kita ingin mensirkulasikan kolesterol dalam aliran darah, yang amat berguna untuk tubuh kita, contohnya kita membuat hormon steroid seperti testosterone dari ini, ketika liver

kita hendak membungkus kolesterol ini untuk sirkulasi dalam darah, liver kita menempatkan perlindungan antioksidan dalam bentuk vitamin E.

Supreme Master TV: Ketika ditemani oleh antioksidan ini, Lipoprotein Densitas Rendah atau Kolesterol LDL dapat menguntungkan kita. Akan tetapi, tidak cukupnya jumlah vitamin E dan C dalam tubuh mengakibatkan LDL teroksidasi oleh radikal bebas, dan melukai kita.

Dr. Steven Blake: LDL akan melekat dan merusak bagian dalam dari arteri kita, mengakibatkan atherosklerosis, yang mengakibatkan serangan jantung dan stroke. Dan untuk tujuan ini, banyak buah segar dan sayuran amat baik untuk dikonsumsi setiap hari. Dalam bentuk mentah adalah selalu yang terbaik.

Supreme Master TV: Bagaimana dengan bentuk suplemen vitamin E sintetis untuk menghindari bahaya dari radikal bebas? Apakah ini sebanding dengan makan makanan kaya vitamin E untuk perlindungan?

Dr. Steven Blake: Vitamin E sintetis memiliki delapan isomer berbeda. Isomer adalah molekul yang sejenis, tapi berbeda bentuk. Isomer ini bukanlah antioksidan, tapi hadir di dalam vitamin E sintetis. Jadi katakan liver Anda mengambil ini dan meletakkan mereka dalam LDL untuk sirkulasi - tidak ada perlindungan apa pun.

Supreme Master TV: Produk hewani amat berbahaya bagi kesehatan kita untuk alasan tak terhitung dengan hilangnya antioksidan sebagai salah satunya.

Dr. Steven Blake: Daging dalam hidangan mungkin menggantikan sayur yang seharusnya kita makan untuk sumber antioksidan. Jadi, satu dari bagian merusak dari daging adalah pengurangan antioksidan dalam makanan. Dan tentu saja masalah besarnya adalah lemak jenuh dalam produk hewani tersebut. Dan lemak jenuh tersebut lalu mengeras dalam membran sel kita; membuat mereka kurang lentur dan dapat ditembus, jadi kita memiliki lebih sedikit reseptor LDL untuk menyingkirkan kolesterol buruk ini dari aliran darah dan ke dalam sel kita di lokasi seharusnya, sehingga ia tidak terus bersirkulasi dalam aliran darah dan menyebabkan serangan jantung dan stroke. Jadi satu hal yang penting adalah kita memasok diri kita sendiri dengan vitamin E yang cukup melalui kacang-kacangan dan biji-bijian, satu porsi sehari sudah sempurna, dan kita harus memasok diri kita jumlah vitamin C yang berlimpah dan juga vitamin A dalam bentuk beta karoten. Dan untuk tujuan ini banyak buah segar dan sayuran adalah amat baik untuk dikonsumsi

setiap hari. Dalam bentuk mentah selalu yang terbaik.

Supreme Master TV: Tubuh kita juga dapat membuat antioksidan untuk menetralkan radikal bebas. Kami meminta pada Dr. Blake untuk berbicara tentang bagaimana proses ini berlangsung.

Dr. Steven Blake: Tubuh kita perlu menetralkan radikal bebas yang terbentuk dalam produksi normal. Contohnya ketika kita membuat energi, ada sesuatu yang disebut rantai transportasi elektron. Itu adalah nama yang cukup keren bukan? Dan dalam rantai transportasi elektron ini terkadang kita memiliki bentuk radikal bebas. Ini adalah radikal bebas kuat superoksida. Dan tubuh kita dengan bijak mengembangkan enzim, enzim yang amat kuat, disebut dismutase superoksida dan ini memecah dan menetralkan superoksida ini menjadi senyawa kurang beracun yang dapat dinetralkan lebih jauh lagi. Sekarang ada tiga bentuk SOD dalam tubuh. Dismutase superoksida adalah kepanjangan SOD. Bentuk yang melindungi mitokondria kita, pabrik energi kecil dalam tubuh kita, bentuk ini membutuhkan mineral mangan untuk dapat berfungsi. Dan saya tertarik ketika saya menganalisa pola makan untuk menemukan bahwa beberapa diet seperti diet Atkins ternyata rendah dalam mangan. Hal ini amat berbahaya karena dapat membiarkan radikal bebas merusak sel-sel produsen energi kita dan dapat membuat Anda gemuk, letih dan lapar. Sekarang ada dua gizi lain yang amat penting, seng adalah salah satu dan tembaga adalah yang lainnya. Mineral-mineral ini adalah faktor yang berdampak dalam dua jenis dismutase superoksida lainnya yang melindungi misalnya aliran darah dan juga paru-paru. Jadi mereka adalah mineral yang harus kita miliki untuk membuat dismutase superoksida: mangan, seng, dan tembaga. Ketika SOD menetralkan radikal bebas superoksida, lalu menjadi hidrogen peroksida. Dan hidrogen peroksida juga adalah radikal bebas berbahaya. Jadi hidrogen peroksida perlu dipecah lebih lanjut. Sekarang yang satu ini didegradasi dengan glutathione peroksidase, sebuah enzim yang membutuhkan selenium. Sekarang biji wijen utuh warna coklat adalah sumber luar biasa dari selenium. Hampir semua kacang dan biji-bijian adalah sumber baik dari mineral yang dibutuhkan, jadi glutathione peroksidase lalu menetralkan radikal bebas ini menjadi air, yang tentu saja tidak berbahaya sama sekali.

Supreme Master TV: "Dokter Diet" adalah program komputer yang memungkinkan seseorang menginput semua makanan dikonsumsi dalam sehari lalu menerima analisis instan asupan gizi, termasuk tingkat antioksidan.

Dr. Steven Blake: Ya, saya telah mengembangkan selama bertahun-tahun program software yang menganalisis diet, dan saya gunakan itu untuk memeriksa status antioksidan dari diet dari orang-orang yang berbeda. Dan satu cara untuk itu adalah melihat diet standar, seperti diet Zona atau diet Atkins atau diet Mediterranean, dan melihat berapa banyak antioksidan, vitamin dan mineral yang diambil dengan diet ini. Jadi saya telah menemukan, contohnya, bahwa diet standar Amerika memiliki antioksidan yang amat rendah pada umumnya, vitamin E cukup rendah dan vitamin C dan betakaroten terlalu rendah. Tapi diet yang sungguh nampak baik untuk antioksidan adalah pola makan vegan, terutama pola makan makanan vegan utuh dan pola makan vegan mentah. Pola-pola makan ini nampak berlimpah dalam antioksidan, dan mungkin inilah mengapa mereka amat berguna memulihkan orang-orang dari penyakit jantung dan dari kanker, karena mereka menyediakan antioksidan yang dibutuhkan tubuh untuk menetralkan radikal bebas dan dalam waktu yang tepat hingga kerusakan tidak terjadi. Ada banyak dokter yang menggunakan diet vegan amat rendah lemak untuk mengobati penyakit jantung, dan ini adalah ide yang baik. Tapi diet-diet ini, sementara berlimpah dalam beta karoten dan vitamin C, nampak secara konsisten rendah vitamin E. Ini adalah keprihatinan, dan tentu saja mereka rendah dalam vitamin E karena ada amat sedikit minyak, dan vitamin E ditemukan di sana. Sekarang untuk koreksi ini, seseorang bisa menambahkan sedikit kacang dan biji-bijian ke dalamnya, dan mereka akan nampak jauh lebih baik dalam status vitamin E.

Supreme Master TV: Bagi mereka yang berminat diet vegan mentah kaya antioksidan dan ingin mencobanya, Dr. Blake memiliki beberapa tips berguna untuk memilih makanan terbaik.

Dr. Steven Blake: Hampir semua diet vegan mentah adalah baik dalam semua vitamin kecuali B12 yang hilang, dan harus diambil, saya pikir, oleh semua orang, baik mereka vegan makanan mentah Amerika atau warga negara lain atau jenis makanan lain. Di luar B12, hampir semua vitamin sudah tercakup dengan baik dalam diet vegan mentah. Mineral, juga, terliputi dengan baik, dengan pengecualian mungkin adalah kalsium. Dapat jadi diperlukan untuk makan makanan ekstra dengan kalsium ekstra. Kacang hijau adalah sumber kalsium yang bagus. Sekarang sulit bagi seorang vegan makanan mentah mendapat cukup kalsium dari kacang hijau karena kacang kering butuh dimasak atau direndam dan berkecambah. Jadi saya merekomendasi vegan makanan mentah untuk makan taoge dan makan taoge setidaknya sekali sehari. Sekarang protein biasanya bukan masalah. Saya telah menemukan bahwa diet makanan mentah memberikan banyak protein. Nah, dalam diet vegan makanan

mentah lemak, meskipun tinggi, sekitar 40 atau 50 persen dari kalori, tak punya banyak lemak jenuh. Lemak jenuh pada umumnya kandungannya tujuh persen dari kalori, yang adalah amat baik. Ini adalah jumlah yang baik yang akan menjauhkan penyakit jantung dan stroke. Jika orang itu adalah wanita di bawah 50 tahun, atau mungkin seorang anak apa pun atau wanita hamil membutuhkan zat besi ekstra, yang harus dipenuhi. Mereka bisa dipasok dari pola makan, tapi cara terbaik adalah menganalisis diet secara berkala dan melihat apakah Anda telah memadai mendapatkannya dan lalu jika Anda sedikit kurang satu hal atau yang lainnya, tingkatkan itu dengan makan sedikit lebih dari makanan yang mengandungnya.

Beberapa tanaman herbal seperti echinacea sangat bermanfaat dalam memperkuat sistem kekebalan dan hanya perlu dikonsumsi sesekali saat kita perlukan untuk mendorong penjagaan kekebalan kita, misalnya saat kita terkena selesma.

Ada banyak sekali tanaman herbal di seluruh dunia, dan selama 27 tahun, saya telah memasukkan informasi tentang tanaman-tanaman herbal ini ke dalam basis data ini, "Dokter Herbal", saya sekarang punya 54 negara yang diwakili. Saya baru saja menambahkan tanaman obat dari Korea Selatan, dan tanaman obat dari Au Lac (Vietnam), ke dalam basis data saya. Saya telah memperolehnya dari ratusan buku dan tujuan saya adalah melihat di mana dokter herbal yang hebat ini cocok. Saat ini saya punya 1.311 obat alami yang terdaftar dalam "Dokter Herbal". Ia punya 168.000 fakta dari seluruh dunia pada catatan kakinya, membandingkan tanaman-tanaman ini dan bagaimana penggunaannya, bagaimana dosisnya diterapkan, dan semua fakta lainnya, aksinya. Misalnya, jika masalahnya adalah insomnia, salah satu obat yang paling cocok adalah passionflower, *passiflora incarnata*. Mungkin ada 300 tanaman herbal berbeda yang dipakai di seluruh dunia untuk insomnia, tapi sungguh menarik melihat yang mana yang paling disetujui para dokter di kebudayaan yang berbeda, di benua yang berbeda, karena artinya itu lebih mungkin menolong kita.

Supreme Master TV: Salah satu anggota keluarga bawang yang populer adalah jahe. Selain digunakan dalam berbagai santapan untuk meningkatkan cita rasa, ia juga memiliki berbagai penerapan medis.

Dr. Steven Blake: Beberapa tanaman herbal lainnya yang banyak dipakai adalah jahe, yang digunakan dalam pengobatan China dan Ayurvedik. Ia digunakan di Barat sebagai bumbu masak, dan ia adalah tanaman yang menghangatkan tubuh dengan sangat kuat dan anti-mual. Akar *zingiber officinale* (jahe) digunakan di seluruh

dunia dan merupakan obat yang luar biasa misalnya, untuk sesama. Jika orang mengalami sesak dada, dan ia mencincang akar jahe segar dan merebusnya selama setengah jam, akan diperoleh cairan sangat kuat yang akan menghangatkan dan memecahkan sesak di dada; cobalah dan lihat.

Supreme Master TV: Chamomile adalah anggota keluarga bunga matahari dan tumbuh di Eropa, Afrika Utara, dan Asia. Banyak yang akrab dengan minuman teh chamomile yang terkenal, tetapi mungkin tidak menyadari bagaimana tanaman ini dapat bermanfaat bagi tubuh kita.

Dr. Steven Blake: Saya tahu bahwa ada banyak orang yang mengatakan bahwa tanaman herbal tidak bekerja atau tidak manjur, tetapi saya kira mereka tidak memakainya dengan benar. Misalnya, chamomile. Ya, jika Anda memasukkan sekantong teh chamomile yang sangat tua ke dalam cangkir berisi air, itu tidak akan memberi banyak pengaruh. Tapi, jika Anda mengambil bunga kering yang segar, dan menaruh seperempat cangkir bunga itu ke dalam cangkir berisi air mendidih dan merendamnya beberapa menit, Anda dapatkan tonik yang sangat kuat untuk perut, yang akan merilekskan perut Anda dan saraf Anda, dan tidak ada yang ajaib tentang itu, itu adalah perasaan yang indah dan damai yang Anda dapatkan dari meminum teh ini.

Supreme Master TV: Menggunakan alam sebagai "farmasi" kita adalah konsep yang tidak lazim bagi sebagian orang. Kami meminta Dr. Blake menjelaskan perbedaan antara memakai obat herbal dan obat konvensional untuk kondisi medis.

Dr. Steven Blake: Ya, salah satu perbedaan besar antara obat herbal dan obat modern adalah harga. Misalnya, Anda bisa memperoleh sebutir pil penenang, atau sebotol, dan ini harganya sejumlah uang. Tapi, teh chamomile, jika disiapkan dengan benar, biayanya sangat kecil, jadi itu satu hal. Hal lainnya adalah efek samping. Efek samping obat modern diketahui dengan baik, diteliti dengan baik, dan menyebabkan jutaan kematian setiap tahun, dan jutaan efek samping lainnya yang mengerikan. Ini mungkin perlu jika obat itu perlu dan diterapkan dengan benar. Tapi, banyak efek samping ini tidak perlu, dan banyak penggunaan obat modern mungkin tidak dibutuhkan, dan dapat diganti obat herbal. Misalnya, dalam pemulihan kesehatan, sering kali seseorang mengalami periode panjang pemulihan, di mana obat herbal akan membantu mereka memperbaiki sedikit lebih baik daripada obat modern. Juga kondisi kronis seperti artritis, mungkin lebih baik menggunakan obat herbal untuk artritis daripada obat nyeri yang kuat, karena obat herbal memiliki kesempatan

membantu tubuh menyembuhkan arthritis dan menyetop proses kerusakan, sementara obat modern umumnya hanya akan menyembunyikan nyeri, sementara kerusakan pada sendi terus berlanjut. Satu hal menarik lainnya tentang obat herbal versus obat modern adalah orang-orang suka obat herbal. Jika orang memakai obat herbal dan membantu kondisi mereka, mereka akan bersyukur kepada tanaman itu, mereka bahagia dengannya, dan belajar semua tentangnya dan merekomendasikannya kepada teman-teman mereka. Orang-orang jarang melekat pada obat modern, terutama jika mereka mengalami efek samping yang buruk. Saya tahu bahwa tujuan kita di Barat biasanya adalah "efek pil". Dengan kata lain, jika orang punya, misalnya, kolesterol darah tinggi, mereka lebih memilih minum pil, apakah itu ragi beras merah atau obat statin, yang keduanya punya efek yang sama. Mereka tetap lebih suka minum pil daripada mengubah pola makan. Pola makan vegan utuh akan menyembuhkan kolesterol darah tinggi dalam hampir setiap kasus dan juga dengan cepat. Tapi, orang lebih suka makan makanan yang sudah terbiasa, dan minum pil.

Supreme Master TV: Obat statin digunakan untuk menurunkan level kolesterol dengan tujuan menurunkan peluang serangan jantung. Selama dekade terakhir, penjualan obat ini adalah yang tertinggi di Amerika Serikat. Dr. Blake percaya bahwa orang harus mempertimbangkan aspek negatif obat ini dan alternatifnya tersedia untuk menurunkan level kolesterol.

Dr. Steven Blake: Ya, bukti terbaru menunjukkan bahwa obat statin merusak otot sangat parah pada sejumlah kecil orang. Mereka memutuskan untuk memeriksa setiap orang yang minum statin dalam tes, tidak hanya orang dengan efek samping kuat, dan memeriksa otot mereka untuk melihat apakah otot tersebut mengalami kerusakan pada semua orang yang minum statin. Sayangnya, mereka tidak menemukan bahwa itu benar, bahwa ada sebagian kerusakan otot dari obat statin pada hampir semua orang. Ingatlah: orang yang minum statin umumnya berusia 50, 60, 70 tahun. Dan jatuh adalah isu besar pada usia ini, terutama dengan kelaziman osteoporosis. Jadi, jika orang memiliki otot lemah dan jatuh, pinggul mereka bisa patah, dan itu dapat berarti akhir hidup mereka, atau setidaknya akhir dari kehidupan menyenangkan di mana mereka dapat berkeliling. Jadi, ini harus dihindari dan obat statin hanya perlu diminum oleh orang yang menolak untuk mengubah pola makan. Jika orang berniat mengubah pola makan mereka dan berolahraga, maka obat statin diperlukan hanya dalam sejumlah kasus yang sangat, sangat kecil. Saya mendorong orang-orang untuk mengikuti nasihat ini dan daripada minum statin, bertindaklah dan ubahlah gaya hidup Anda. Statin mengganggu kemampuan tubuh

kita untuk membuat kolesterol. Sebagian besar kolesterol kita dibuat dalam tubuh kita, bukan dari makanan, jadi jika kita minum obat statin, kita membuat lebih sedikit kolesterol dan juga lebih sedikit antioksidan internal yang sangat penting, bernama Koenzim Q10. Ini adalah antioksidan larut lemak satu-satunya yang dibuat di dalam tubuh. Ia sangat, sangat penting. Ia ditemukan dalam semua sel dan jika tubuh tidak dapat membuat ini dengan benar, akibatnya mengerikan bagi kesehatan kita. Ini adalah salah satu alasan mengapa obat statin berbahaya. Itu karena obat statin menyekat produksi baik kolesterol maupun antioksidan bernama Koenzim Q10 atau Ko-Q10 yang sangat dibutuhkan dan dibuat dalam tubuh.

Supreme Master TV: Penyakit kronis seperti sakit jantung, obesitas, dan diabetes diderita jutaan orang di seluruh dunia. Secara keseluruhan Dr. Blake merasa bahwa tanaman herbal tidak harus merupakan jawaban untuk kondisi-kondisi tipe ini.

Dr. Steven Blake: Menggunakan obat herbal untuk kondisi kronis hanya sedikit yang saya sarankan. Semua kondisi ini, terutama seperti diabetes, telah terbukti bahwa dengan mengubah pola makan dan berolahraga lebih banyak, diabetes tipe 2 dapat dibalik dalam kebanyakan kasus. Jadi juga, kolesterol tinggi dan bahaya serangan jantung dapat dibalikkan dengan perubahan gaya hidup. Perubahan gaya hidup umumnya adalah menjalani pola makan vegan utuh. Jika dilakukan, maka obat herbal mungkin tidak perlu. Saya melihat obat herbal seperti kekuatan penyeimbang kecil dimana gaya hidup tidak dapat membuat semua perubahan yang dibutuhkan atau sebagai bantuan sementara bagi orang yang berpenyakit sampai perubahan hidup mereka dapat mengejar dan membuat mereka sehat dan bersemangat, mengaktifkan sistem kekebalan mereka sendiri sehingga mereka bisa melakukannya.

Supreme Master TV: Berikut ini beberapa pemikiran final Dr .Blake tentang kesehatan dan penyembuhan.

Dr. Steven Blake: Cara terbaik untuk mendorong kesehatan Anda dan melawan penyakit adalah dengan mengubah gaya hidup sehingga kita dapat lebih banyak berolahraga, makan lebih baik, lebih bersih, lebih sehat, lebih banyak makanan mentah, dan itu benar-benar jalan menuju kesehatan, dan obat-obatan jarang menyembuhkan. Cobalah dan aturlah sedikitnya separuh diet Anda adalah makanan sehat segar yang mentah, seperti buah, buah segar. Saya bicara tentang apel, bukan pai apel, dan sayuran, sebagian mentah, sebagian dimasak, tetapi sebanyak mungkin mentah agar Anda mendapat gizi penting yang Anda butuhkan dan energi

dan vitalitas dan penampilan muda menawan yang kita semua perjuangkan.

Supreme Master TV: Banyak terima kasih, Dr. Blake, atas perkenalan terhadap sifat tanaman herbal yang dapat mengobati dan penjelasan tentang cara menopang tubuh kita demi kesehatan dan kebahagiaan seumur hidup. Kami beri salut kepada Anda yang mendorong pola makan vegan yang benar-benar merupakan landasan kesehatan yang baik.

Untuk detail lebih jauh tentang Dr. Steve Blake, silakan kunjungi www.NaturalHealthWizards.com. Buku dan software oleh Dr. Blake tersedia di situs web yang sama.