

Tips Cegah Kanser

Artikel

Posted by: webmaster

Posted on : 2013/4/17 3:42:06

Dalam mencegah penyakit kanser, ada tiga faktor yang kita perlu fokus iaitu gaya hidup sihat, diet seimbang dan stres minimum.

Tidak dinafikan, antara punca utama kanser adalah gaya hidup tidak sihat seperti merokok, mengambil minuman keras, tekanan emosi atau stres berterusan manakala faktor utama adalah pemakanan tidak teratur dan seimbang. Ini mendorong kuat kepada kanser membarah di dalam tubuh.

Justeru, dengan mengambil berat kepada tiga faktor ini, insya-Allah kanser dapat dielakkan.

Makanan mengandungi pH alkali tinggi dapat mengelakkan serangan kanser, malah mampu membantu menyembuhkan seseorang yang menghidap kanser. Malangnya, kebanyakan rakyat Malaysia, gemar memilih diet dengan pH berasid.

Apa itu diet beralkali? Diet beralkali melibatkan pengambilan minimum makanan seperti daging merah (lembu dan kambing), daging ayam, ikan, makanan laut, makanan berasaskan susu seperti mentega, keju, ais krim; tepung, teh, kopi, makanan segera, minuman soda dan gula.

Kebanyakannya adalah makanan asasi dan kesukaan rakyat Malaysia. Makanan ini meningkatkan kandungan asid dalam badan seseorang.

Diet beralkali tinggi adalah makanan berunsur sayur-sayuran dan buah-buahan, biji-bijian, kurma, habatus-sauda, madu, jus buah-buahan, teh hijau dan makanan berunsur soya seperti tempe dan tau fu faa.

Makanan ini meninggalkan alkaline ash atau persekitaran tubuh beralkali.

Bagaimana diet beralkali pengaruhi sel kanser?Kajian makmal membuktikan, sel kanser dalam tabung uji lebih cepat membiak dalam persekitaran berasid.

Apabila tahap asid dikurangkan maka didapati ketumbuhan kanser lebih lambat.

Dengan memilih diet yang menjadikan pH di dalam tubuh seseorang lebih beralkali, maka potensi untuk kanser tumbuh dan membiak adalah berkurang.

Makanan beralkali tinggi menghasilkan persekitaran sukar untuk kanser membiak dan merebak.

Sel kanser tidak boleh membiak dalam persekitaran yang tinggi kandungan oksigen. Apabila kandungan oksigen rendah, ia menggalakkan pembiakan kanser.

Apabila sel tisu dalam badan mempunyai kandungan alkali tinggi, ia berupaya menampung kandungan oksigen tinggi berbanding sel tisu berasid tinggi.

Dengan memastikan kandungan pH alkali di dalam badan tinggi, ia dapat melindungi sel di dalam badan daripada diserang kanser.

Kesimpulannya, semakin tinggi tahap alkali dalam badan, semakin banyak kandungan oksigen dapat ditampung dalam badan, maka semakin nipis peluang sel kanser membiak.

Adalah digalakkan memakan banyak makanan berasaskan buah-buahan dan sayur-sayuran, makanan mengandungi kandungan serat tinggi, jus buah-buahan terutama sekali jus lobak merah.

Ini bukan bermakna pesakit kanser tidak boleh mengambil diet berasid tinggi, tetapi dinasihatkan mengurangkan pengambilannya.

Makanan yang perlu dikurang atau dielakkan

1. Daging merah

Sel kanser tumbuh dengan cepat pada persekitaran berasid, diet daging bersifat asid sangat tinggi.

Daging mengandungi antibiotik ternak yang menumbuhkan hormon dan parasit berbahaya, terutama kepada pesakit kanser.

Diet lebih baik adalah memakan ikan dan ayam kerana walaupun bersifat asidik tetapi tahap kandungan asid tidak setinggi daging merah.

2. Gula

Gula adalah 'hayat kanser'. Dengan mengurangkan pengambilan gula, bererti kita mengurangkan hayat atau potensi sel kanser.

Gula terbaik adalah gula semulajadi seperti madu. Madu tergolong di dalam makanan bersifat alkali.

Hari ini kita melihat banyak produk pengganti gula di pasaran, namun kita harus menyiasat terlebih dahulu adakah produk itu berkesan atau lebih buruk daripada gula.

3. Garam

Garam yang digunakan dalam masakan mempunyai tambahan kimia untuk membuat warna putih dan tahan lama, garam yang lebih baik adalah garam laut.

4. Makanan laut cengkerang

Kebanyakan makanan laut cengkerang seperti kerang, ketam dan kepah mengandungi banyak kimia dan toksik yang boleh menggalakkan pembiakan kanser.

5. Kopi, teh, coklat

Ketiga-tiga diet ini mempunyai kandungan kafein tinggi. Kafein mengandungi kandungan asid tinggi.

Teh hijau adalah alternatif terbaik melawan kanser. Amalan meminum air bersih ditapis adalah baik bagi menghindari racun atau bahan kimia di dalam air memasuki tubuh.

6. Makanan cuka tinggi

Elakkan memakan makanan dijeruk seperti jeruk buah-buahan.

7. Makanan berminyak

Elakkan memakan makanan berminyak seperti makanan goreng. Utamakan makanan kukus atau disediakan menggunakan ketuhar.

8. Hindari alkohol

Minuman mengandungi kandungan alkohol tinggi, menyumbang kepada tahap asid tinggi. Kerana itu, Islam melarang umatnya meminum minuman yang mengandungi alkohol dan memabukkan.

9. Makanan kandungan lemak tinggi

Kanser melemahkan sistem imunisasi seseorang. Pemakanan seimbang boleh menguatkan sistem pertahanan tubuh dan melawan semula jangkitan penyakit.

Diet sihat mempercepatkan penyembuhan tisu rosak akibat kanser atau kemoterapi. Rawatan kemoterapi boleh membuatkan seseorang kurang selera makan.

Kadangkala pesakit dijangkiti penyakit ulser di dalam mulut dan lidah menyebabkan rasa sakit menelan atau mengunyah.

Kadangkala ubat kemoterapi boleh menghilangkan selera makan. Semasa menjalani kemoterapi, pesakit berasa penat dan emosi mereka lebih tertekan.

Hilang selera makan boleh berlarutan sehingga berminggu atau berbulan. Adalah mustahak pesakit kanser memaksa diri untuk makan meskipun tidak ada selera.

Apabila makan, badan menjadi kuat untuk melawan jangkitan kuman dan membaiki tisu tubuh yang rosak akibat rawatan kemoterapi.

Kesimpulannya pesakit kanser perlu menyedari kepentingan diet seimbang. Ini untuk mengawal pembiakan sel kanser di dalam badan pesakit.

Jika pesakit mengamalkan diet yang sama seperti sebelumnya, ini akan membahayakan.

Ini kerana bila seseorang menghidap kanser, mereka perlu menukar cara pemakanan dengan mengambil diet lebih bersifat alkali seperti sayur-sayuran dan buah-buahan bagi mengurangkan diet berasid.

Selain pemakanan seimbang, pesakit kanser mesti mengamalkan cara hidup sihat iaitu memastikan

waktu tidur dan rehat mencukupi, serta mengawal tekanan emosi dan stres, perbanyakkan membaca al-Quran, berzikir dan melakukan solat sunat untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT.

Bila hati dan jiwa kita dekat dengan Allah, hati lebih tenteram dan datang rasa reda kepada Allah atas penyakit yang dihadapi.

Nabi Muhammad bersabda "Berubatlah kamu dengan dua perkara - madu dan al-Quran" (Hadis Riwayat Ibnu Majah).

Madu adalah ubat segala penyakit tetapi dengan syarat tidak menjadikan madu atau ubat sebagai pegangan menyebabkan kita sembuh, itu adalah dengan keizinan Allah semata-mata untuk menyembuhkan kita.

Jadi di sini wajar pesakit kanser mengamalkan sunah Nabi iaitu dengan menggantikan pengambilan gula dengan madu kerana sifat alkalinnya yang tinggi.

Kajian saintis barat menunjukkan madu sebagai satu alternatif sihat mengganti gula.

Disebutkan dalam hadis Abu Dzar bahawa Nabi bersabda tentang air zamzam "Sesungguhnya air zamzam itu penuh berkat, sesungguhnya ia makanan yang mengenyangkan".

Abu Daud Ath-Thayalisi menambah dalam musnadnya "Dan penyembuh penyakit". (Hadis Riwayat Muslim).

Di dalam proses penyembuhan penyakit kanser digalakkan agar pesakit meminum air zamzam sebanyak mungkin.

Nabi Muhammad SAW bersabda "perut adalah tempat bermula pelbagai penyakit" (Hadis Riwayat Muslim).

Jadi di sini memang wajar umat Islam mengambil berat tentang jenis makanan dan diet yang diambil setiap hari agar tubuh kita sihat dan dapat menikmati kualiti hidup.

Nabi SAW bersabda "Seorang mukmin yang sihat itu lebih baik dan lebih dicintai oleh Allah daripada seorang mukmin yang lemah...." (Hadis Riwayat Muslim).

Kita sebagai seorang mukmin wajib menjaga kesihatan agar menjadi seorang yang sihat dengan mengamalkan pemakanan seimbang dan gaya hidup sihat.

Sumber : <http://cahayapurnama.com/cara-mencegah-kanser/>