

10 Langkah Memperlambat Penuaan

Oleh Harliansyah, Ph.D
Senin, 11 Mei 2009 16:47

Secara umum segala sesuatunya berasal dari kebendaan (materi). Dan semua materi tadi memiliki siklus hidup. Tumbuh dan berkembang biak, berkreasi sehingga pada suatu saat akan mengalami penurunan kapasitas fungsional yang akhirnya mengalami kematian. Dalam konteks biokimia molekular pula, aspek penuaan ini sangat berhubungan dengan perubahan kumulatif mulai dari organisme, organ, jaringan sampai kepada tingkat selular.

Perubahan-perubahan degeneratif ini dapat dengan jelas terlihat mulai dari kulit yang keriput, gigi dan tulang yang rapuh, penglihatan yang redup sampai kecantikan yang memudar.

Sejalan dengan proses penuaan yang disebutkan tadi, saat ini para ahli telah pula mempelajari mekanisme regulasi untuk memperlambat proses penuaan. Sedikitnya ada 10 langkah yang dapat diusahakan agar proses penuaan dapat dikurangi yaitu;

1. Mengurangi kadar homosistein

Tingginya kadar homosistein akan berpengaruh kepada berbagai penyakit degeneratif sel termasuk serangan jantung dan stroke. Periksa secara rutin kadar homosistein di dalam darah dan bila telah meningkat gunakan suplemen vitamin B kompleks secara tepat.

2. Mengatur pola makan

Aturlah pola makan dan zat gizi yang diperlukan tubuh, khususnya protein. Untuk lebih efektifnya, kurangkanlah kalori yang diperlukan sehingga 2/3 bagian supaya berat tubuh senantiasa tampak ideal dan normal. Penurunan berat badan dapat diawali dengan pengaturan metabolit yang diperlukan sehingga kecepatan metabolisme tetap terkendali.

3. Berolah raga secara teratur

Aktivitas fisik yang teratur dapat mencegah atau mengurangi tekanan darah tinggi, penumpukan metabolit, obesitas, serangan jantung bahkan osteoporosis.

4. Dapatkan persediaan antioksidan yang optimal

Diet makanan yang mengandung antioksidan tinggi seperti terdapat dalam sayuran dan buah-buahan segar dapat mengurangi serangan radikal bebas di dalam sel. Akumulasi radikal bebas inilah yang dapat merusak struktur dan fungsi biomolekul sehingga pada gilirannya akan mengganggu aktivitas selular yang ada. Namun diingatkan, ada kemungkinan jika mengkonsumsi antioksidan secara berlebihan justru akan menjadi pro-oksidan, sehingga apa

10 Langkah Memperlambat Penuaan

Oleh Harliansyah, Ph.D
Senin, 11 Mei 2009 16:47

yang diharapkan malah dapat merugikan

5. Terpenuhinya kebutuhan vitamin C sebanyak 1000 mg per-hari.

Asam askorbat (vitamin C) merupakan salah satu antioksidan yang diperlukan tubuh guna menghambat pertumbuhan radikal bebas. Selain itu vitamin C juga sebagai molekul yang menjaga keseimbangan redoks homeostasis sel serta pendamping radikal vitamin E keadaan vitamin E semula. Buah-buahan seperti jambu biji, mangga dan jeruk diyakini kaya akan vitamin C.

6. Tersediannya suplemen koenzim Q10 (CoQ10, ubiquinon).

Nutrien ini berfungsi untuk menjaga serangan jantung. Tingginya ketersediaan CoQ10 disertai menurunnya kadar homosistein dapat menjaga dari kemungkinan serangan jantung yang akut.

7. Lakukan pemeriksaan kesehatan secara teratur

Guna membantu analisis dokter, lakukanlah pemeriksaan kadar homosistein darah, hormon testosteron, estrogen, CoQ10 dan HGH. Lakukan pula konsumsi vitamin alami guna menjaga beberapa ketidakseimbangan parameter yang disebutkan tadi.

8. Suplementasi dengan Human Growth Hormon (HGH)

Injeksi hormon pertumbuhan yang dilakukan atas izin dan pengawasan dokter dapat membantu dalam pemulihan berbagai aspek penuaan yang bakal terjadi, seperti pemulihan dan penguatan otot, mengurangi pengerutan kulit serta mengurangi rasa sakit dan peradangan.

9. Detoksifikasi secara periodik

Guna menjaga proses penawar racun tubuh (detoksifikasi) secara teratur, maka lakukanlah detoksifikasi pada darah dan hati sekurangngnya 4x dalam setahun.

10. Jangan cemas dan bergembiralah

Kecemasan yang selalu menghinggapi hidup kita akan dapat menyebabkan rasa sedih, putus asa bahkan sering merasa tidak berarti. Ketahuilah bahwa kegembiraan senantiasa memberikan semangat baru dalam setiap aktivitas yang dikerjakan. Ekspresi genetik di dalam sel akan sangat dipengaruhi pula oleh kemampuan kita untuk beraktivitas dan suasana happy yang selalu diciptakan sendiri.