

BERDAMAI DENGAN PENYAKIT DAN KELEMAHAN KITA

BM.Wara Kushartanti

- Pesan utama Natal adalah **DAMAI** yang berarti berdamai dengan Tuhan, berdamai dengan sesama, dan berdamai dengan alam. Sebelum semua itu dilakukan berdamailah terlebih dengan diri sendiri.
- Berdamai dengan diri sendiri berarti mau memahami kekuatan dan kelemahan diri termasuk penyakit yang kita sandang.
- Berdamai dengan penyakit Diabetes Mellitus (Kencing Manis) berarti rela mengurangi konsumsi nasi dan gula, menambah sayur, buah, dan air putih, serta berolahraga/aktif.
- Berdamai dengan penyakit Hipertensi berarti membatasi konsumsi garam, daging kaki empat, serta menambah sayur, buah, dan susu. Jalan pagi dan meditasi diusahakan rutin setiap hari.
- Berdamai dengan gout arthritis (radang sendi akibat penumpukan asam urat) berarti membatasi konsumsi emping dan keluarganya, jerohan, serta daging. Latihan kelenturan sendi dilakukan setiap kesempatan.
- Berdamai dengan penyakit kencing batu berarti rela membatasi daging kambing, bayam, tomat, serta nanas. Minum air putih banyak-banyak tanpa menunggu haus. Banyak jalan dan tidak menahan kencing harus terus diusahakan untuk mencegah pengendapan kencing batu.
- Berdamai dengan alergi debu berarti harus menutup hidung pada saat kontak dengan debu, dan alergi dingin disiasati dengan jaket, shal dll.
- Bila dicermati usaha pencegahan dan pengelolaan penyakit pada dasarnya dilakukan dengan cara:
 1. mengatur makan: jumlah, jenis, dan cara makan
 2. mengatur aktivitas kerja/olahraga
 3. mengatur istirahat / tidur
 4. mengelola stress
 5. mengkonsumsi oksigen (*)