

Dr Rushmini Maris

RAHSIA CANTIK DAN AWET MUDA



RAHSIA CANTIK DAN AWET MUDA

Rosnani dan Hamidi merupakan pasangan suami isteri. Masing masing kini sudah mencecah 45 tahun. Kebahagiaan rumah tangga semakin melimpah apabila mereka du kurniakan empat orang cahaya mata yang kini masing masing sudah remaja.

Hamidi ialah seorang perokok tegar. Dari usia remaja sehingga kini dia menghisap hampir sekotak rokok sehari. Seorang sahabat nya yang juga merupakan perokok tiba tiba terkena kanser paru paru. Penderitaan sahabat nya menjadikan Hamidi merasa takut.

Sejak beberapa bulan lalu Hamidi mencuba untuk berhenti merokok. Sejak itu berat badannya meningkat sebanyak 15 kilogram. Dia cuba berdiet dan mengamalkan senaman tetapi gagal. Dia takut akan dihinggapi penyakit kronik berkaitan dengan obesiti. Masalah berat badan dan keletihan yang di alami oleh Hamidi sangat serius. Hamidi tidak lagi ceria seperti dulu. Hamidi juga menjadi panas baran dan mudah merajuk. Hal ini menjadikan Rosnani amat tertekan. Setiap hari ada sahaja perkara yang tidak kena. Sikap Hamidi sering membuat Rosnani menjeruk hati kesedihan. Mengapakah seorang lelaki yang baik boleh berubah sikap sedemikian rupa? Rosnani sering tertanya tanya ke manakah perginya lelaki budiman yang menjadi suaminya? Adakah perubahan ini di sebabkan peningkatan usia? Jika benar bolehkah masalah ini rawat.

Bagi seseorang perokok tegar, terdapat pelbagai bahan toksik dari rokok seperti tar, karbon monoksida dan nicotine yang merosakkan kelenjar hormone, bahan bahan toksik sebegitu mempengaruhi paras hormone.

Semasa dia mula mula berhenti merokok, seseorang akan berasa keletihan dan malas kerana signal dari bahan toksik terhadap pengeluaran hormone terganggu. Sebenarnya bahan toksik turut memberi kesan kepada tubuh dengan mengeluarkan signal kepada kelenjar hormone. Bentuk molekul bahan toksik yang seakan akan hormone manusia menyebabkan kelenjar hormone menerimanya sebagai signal positif. Namun kesan signal ini bersifat sementara kerana bahan toksik turut mencederakan kelenjar hormone tersebut.

Keadaan ini bolehlah di samakan seperti virus yang masuk ke dalam computer. Pada awalnya virus itu di sangka salah satu program computer lalu computer mula mengikuti arahannya. Namun virus bukan saja memberi arahan palsu ia turut sama merosakkan komputer tersebut.

Terdapat pelbagai bahan toksik dari rokok seperti tar, karbon monoksida dan nicotine yang merosakkan kelenjar hormone, bahan bahan toksik sebegitu mempengaruhi paras hormone. Kesan daripada hormone yang rosak amat perlahan. Pada peringkat awal seseorang mula berasa keletihan lalu mereka beranggapan masalah itu adalah disebabkan penuaan. Metabolik turut menjejaskan rupa paras dan kulit. Kulit menjadi bertambah gelap dan kering. Pigmentasi mula kelihatan dan bagi lelaki rambut mula menjadi nipis. Sesetengahnya mula menjadi pelupa dan mudah stres. Hormone yang tidak cukup menjejaskan perasaan menjadikan seseorang mudah marah dan berasa tertekan.

Lelaki seperti juga wanita mengalami rentak hormon yang agak kompleks sehingga memberi kesan kepada mood, fizikal dan seksualiti. Simptom lain termasuk rasa bimbang tanpa sebab, tertekan, letih, pelupa dan tidur yang terganggu. ia turut mengganggu kemampuan seksual lelaki. Kemerostan hormone dalam tubuh menyebabkan kita mengalami pelbagai tekanan dari segi emosi dan juga fizikal.

Hormon sering di pandang remeh oleh kebanyakan orang. Apabila haid tidak menentu hormone di persalahkan. Ini me nyebabkan berlaku salah faham dan tanggapan negative mengenai hormone dan tugas nya di dalam tubub kita.

.D sini saya ingin menjelaskan bahawa gangguan yang di maksudkan bermakna tidak cukup hormone dalam badan. dan bukan kerana hormone merbahayakan tubuh badan kita. Sebenarnya hormone merupakan entity yang sangat penting dan memainkan peranan yang penting bagi kehidupan kita. Tanpa hormone segala proses metabolic akan terganggu.

Hormon Tyroxine missal nya meningkatkan metabolisme tubuh. Seseorang yang kurang thyroxine akan mengalami masalah berat badan meskipun makan sedikit. Beliau juga mempunyai kulit yang kasar ,rambut yang gugur serta kekurangan tenaga menyebabkan dia selalu keletihan.

Hormon insulin pula terlibat dalam metabolisme gula dan ia juga membolehkan gula di gunakan di dalam sel sebagai tenaga. tanpa insulin sel tidak dapat menggunakan tenaga. Ini menyebabkan seseorang yang kurang insulin kelihatan lesu dan tidak bermaya. Insulin merupakan sejenis hormone dan masalah kencing manis sebenarnya merupakan gangguan hormone dalam tubuh kita.

Melatonin merupakan hormone yang penting bagi membolehkan kita tidur lena. Gangguan hormone melatonin membuatkan seseorang tidak lena tidur dan mendapat insomnia. Hormon ini penting bagi megelakkan penyakit nyanyuk atau pelupa.

Estrogen dan Progesteron pula merupakan hormone sex yang mustahak bagi kesejahteraan wanita.

Saya menasihatkan wanita empat puluh tahun ke atas agar memandang serious berkenaan tahap hormone di dalam tubuh yang berkurangan. Hormon bukan saja berkait rapat dengan kitaran haid dan menopause wanita .Ia amat penting kerana ia mempengaruhi pelbagai aspek kehidupan dan kecantikan kita.

Penggunaan hormone di bawah nasihat doctor doctor yang berpengalaman dalam bidang ini akan merubah hidup anda. Bukan sahaja kesihatan anda menjadi lebih baik namun anda akan kelihatan lebih cantik dan muda semula. Pengetahuan sains perubatan yang tinggi membolehkan kita menikmati hidup yang lebih berkualiti di usia tua dengan terapi peningkatan hormone dalam badan.

Justeru itu persepsi kita terhadap hormone harus berubah kea rah yang lebih positive

Hormon harus di beri perhatian yang sewajarnya dan perkongsian ilmu sebegini adalah mustahak bagi kita sama sama melahirkan masyarakat Malaysia yang sihat dan sejahtera.

OKSIGEN

Tahukah anda betapa pentingnya oksigen kepada badan yang sihat? Ramai pakar menyimpulkan bahawa kekurangan oksigen dalam sel dan tisu manusia adalah penyebab utama kepada kebanyakan (dan mungkin semua) jenis masalah kesihatan dan penyakit dan terapi oksigen tambahan (termasuk CELLFOOD) boleh membawa kebaikan fisiologi yang menakjubkan.

Terdapat banyak jenis terapi oksigen berkesan yang boleh didapati sekarang. Apa itu terapi oksigen? Terapi oksigen adalah mana-mana proses tambahan yang dapat meningkatkan kebolehdapatan kandungan oksigen terlarut di dalam badan secara selamat. Terapi juga boleh termasuk proses yang meningkatkan keupayaan badan menggunakan atau menggalakkan penyerapan oksigen. Kebanyakan rawatan adalah mahal dan perlu diambil atau dijalankan di bawah pengawasan ahli profesional perubatan yang berlesen. Berikut adalah satu penjelasan ringkas tentang beberapa terapi oksigen yang diperakui:

> Oksigen yang dibotolkan- Biasanya diberikan sebagai terapi penarikan nafas bagi masalah pernafasan yang serius.

> Terapi Ozon (O₃)- Biasanya diinfusikan ke dalam rektum atau secara intravena. Ia digunakan terutamanya untuk meningkatkan pengoksigenan darah, peredaran darah, imuniti dan untuk membunuh bakteria, virus dan fungus. Molekul oksigen ozon adalah sangat tidak stabil dan boleh menjadi toksik jika tidak diambil dengan sempurna.

> Terapi Hidrogen Peroksida (H₂O₂)- Hidrogen peroksida dimasukkan ke dalam aliran darah untuk menentang bakteria, virus, yis, fungus dan patogen penyerang yang lain. Peninggian H₂O₂ adalah amat controvers ia adalah kerana ia boleh menyebabkan tindak balas yang buruk dalam saluran penghadaman. Hidrogen yang berlebihan menyebabkan ketidakseimbangan pH dan mungkin juga menghasilkan radikal bebas yang berbahaya. Terapi H₂O₂ hanya patut digunakan di bawah pengawasan ketat seorang ahli profesional kesihatan berlesen.

> CELLFOOD- satu-satunya rawatan terapi oksigen yang selamat diambil sendiri dan tidak memerlukan preskripsi perubatan. Ia membekalkan kebolehdapatan oksigen pada tahap sel. Teknologi canggih ini adalah jawapan kepada kekurangan oksigen.

TANDA-TANDA KEKURANGAN OKSIGEN

Tanda-tanda awal kekurangan oksigen termasuklah kelemahan keseluruhan, kelesuan, masalah peredaran darah, masalah penghadaman, kesakitan otot, pening, kemurungan, hilang ingatan, tidak rasional, lekas marah, perut berasid dan masalah pernafasan. Apabila sistem imun mengalami kekurangan oksigen, badan akan menjadi lebih terdedah kepada jangkitan bakteria, virus dan parasit, serta demam selesema. Kekurangan oksigen boleh juga membawa penyakit yang membawa maut

seperti kanser. Kanser dan kebanyakan jangkitan atau penyakit tidak boleh hidup di dalam persekitaran yang kaya dengan oksigen. Menurut Dr. Otto Warburg, pemenang Hadiah Nobel sebanyak 2 kali menyatakan bahawa penyebab utama kanser adalah penggantian pernafasan biasa sel badan dengan pernafasan sel secara aneorobik (kekurangan oksigen).

Apabila para saintis menganalisis kandungan oksigen dalam gelombang udara yang terperangkap di dalam gerudi kerak ais di Antartika, mereka dapati bahawa pada suatu masa dahulu, atmosfera bumi mengandungi antara 38%-44% oksigen. Dengan peredaran zaman, peningkatan pencemaran, peningkatan toksin, pemusnahan hutan hujan dan pengurangan penghasil oksigen lain telah mengurangkan tahap oksigen di atmosfera zaman moden ini dari lebih 38% hingga ke kurang daripada 20%. Oleh sebab badan kita bukan dibentuk bagi penggunaan oksigen bertahap rendah, toksin yang berbahaya akan berkumpul dalam sel, tisu, organ dan aliran darah kita. Bagi tujuan perbandingan, tahap oksigen pada 6% boleh menyebabkan asfiksiasi dan kematian.

Kita boleh hidup beberapa minggu tanpa makanan, beberapa hari tanpa air, tetapi jika anda berhenti bernafas dari saat anda mula membaca artikel ini, pasti anda tidak lagi dapat membaca petikan ini sekarang!

STRESS

Sebenarnya tekanan memang boleh menghalang penurunan berat badan. Bukan sahaja tekanan boleh menghalang berat badan tetapi ia boleh juga menyebabkan badan anda naik kembali. Tekanan – yang mungkin disebabkan oleh kurang tidur, pemakanan terlalu rendah kalori dan juga sudah tentu dari masalah kehidupan harian yang kita lalui akan

menyebabkan rembesan hormone seperti cortisol dan adrenalin.

Hormon yang dirembeskan oleh sebab masalah tekanan ini akan menghantar pesanan kepada tubuh untuk memecah jisim otot sebagai tenaga; yang akan menyebabkan metabolisme badan menjadi rendah. Ia juga menghantar pesanan yang amat berkesan pada otak untuk kita makan (iaitu fenomena banyak makan kerana tekanan).

Cortisol juga akan memberi arahan kepada tubuh untuk menyimpan lemak dengan banyak dikawasan perut. Oleh kerana diantara tugas cortisol adalah memecahkan bahan kimia tubuh, maka cortisol yang teramat berlebihan akan menyebabkan kesan perlindungan semulajadi didalam badan dengan pengeluaran insulin yang berlebihan juga. Ini menjadikan keadaan dimana pengeluaran cortisol yang berlebihan akan menjadi salah satu punca badan kita menghadapi keadaan rintangan insulin dan tidak boleh membakar lemak.

Salah satu sebab lagi kenapa tekanann boleh menghancurkan proses penurunan berat badan kita adalah akibat dari serotonin. Tekanan akan mengurangkan serotonin didalam badan. Pengeluaran serotonin akan menjadi berkurangan kerana tekanan disebabkan kurang mendapatkan tidur yang nyenyak dan lena yang diperlukan untuk mengganti dan mengeluarkan serotonin yang cukup. Pada waktu

ini kita memerlukan lebih lagi serotonin tetapi keadaan tekanan ini menyebabkan pengeluarannya makin berkurangan.

Mungkin ramai yang belum faham bahawa serotonin (5-hydroxytryptamine, 5-HT) sebenarnya bukanlah sejenis hormon tetapi ianya adalah sejenis neurotransmitter atau bahan kimia yang menjadi penghubung saraf yang terdapat didalam otak yang juga banyak berfungsi pada bahagian dinding usus, pembuluh darah dan juga 'central nervous system'.

Terdapat banyak fungsi serotonin ini yang diantaranya adalah mengawal selera makan, tidur, daya ingatan dan pembelajaran, menyeragamkan suhu badan, rasa atau perasaan, fungsi pembuluh darah, pengecutan otot badan, mengawal sistem endokrin dan kemurungan.

Kekurangan serotonin memang tidak sesuai untuk penurunan berat badan dan memang menjadi salahsatu punca yang terbesar sebab badan kita naik jika anda menghadapi tekanan ketika berdiet.

Apabila kita berdiet maka jagalah kesihatan mental dan perasaan kita dan nikmatilah diet yang kita buat untuk mendapat menafaat yang optima...

Kenali Jenis Bentuk Badan Wanita

Bentuk tubuh badan anda di waktu ini sebenarnya bergantung pada faktor keturunan, tabiat pemakanan dan aktiviti harian. Pengaruh keturunan...

Antara sistem yang terpenting dalam memastikan keremajaan dan kesihatan yang baik ialah sistem hormone. Sistem hormon ialah satu sistem yang kompleks di mana ia berpusat di otak kita .Terdapat satu kelenjar pada otak kita yang penting bagi penghasilan hormone iaitu kelenjar pituitary.kelenjar ini mengeluarkan hormone yang menjadi signal keatas hormone hormone lain dalam tubuh kita.Seorang bayi yang baru lahir mempunyai sistem hormon yang sedang berkembang.Apabila mencapai akil baligh maka sstem hormon nya di katakana lengkap berlembang .Jumlah hormone yang mencukupi menjadikan tubuh badan segar dan sihat.GH atau growth hormone memastikan seorang kanak akanak berkembang menjadi dewasa .

Hormon yang penting bagi wanita ialah hormone estrogen dan progesterone manakala hormone yang penting bagi lelaki ialah hormone testpsteron.hormon lain ialah hormone adrenal yang memberi tenaga serta mood yang baik kepada kirta ,melatonin,hormone calcitonin yang menjaga paras kalsium dalam tubuh dan hormone dhea ,insulin dan sebagainya yang mempunyai fungsi menukarkan gula kepada tenaga serta menjana tenaga.

Hormone seperti leptin pula penting bagi menjaga sel lemak..seseorang akan menjadi obese jika leptin nya gagal berfungsi.endorphin dan serotonin ialah contih bahan bahan yang menyerupai hormone.kehadiran nya menjadikan otak kita cergas dan tenang selalu.

Penuaan menyebabkan salur darah halus yang membawa zat serta nutrisi kepada kelenjar hormone menjadi keras dan akhirnya tersumbat.Ini membawa kepada kematian sel dan hormone tidak lagi dapat di dihasilkan.paras hormone akan merosost dengan teruk pada peringkat ini.

Bagi wanita pula, ketiadaan hormone estrogen dan progesterone menyebabkan mereka mengalami menopause. Banyak gejala tidak sihat yang di sebabkan oleh menopause. Gejala ini terjadi kerana hormone yang tiada menyebabkan sel sel tidak mampu berdikari. Banyak sel bergantung kepada hormone bagi meneruskan fungsinya. Oleh kerana tindakan hormone ialah spesifik maka ketiadaan nya turut mendatangkan kesan yang sangat spesifik kepada kita.

Wanita menopause sering mengalami kemurungan, masalah tulang rapuh, masalah rambut gugur, kulit berkedut dan pigmentasi, kulit gatal gatal pada badan, masalah vagina kering. masalah ingatan yang berkurangan, masalah keletihan. badan panas dan tekanan perasaan yang kuat.

Begitu juga lelaki yang, kekurangan hormone. apabila usia melebihi empat puluhan tanda tanda andropause mula kelihatan. Lelaki sering mengalami keletihan, kurang keupayaan seksual, wajah tampak murung dan perasaan menjadi tidak ceria. Ingatan juga terganggu dan mereka mula di serang masalah jantung pula.

Terdapat juga mereka yang mula di serang gejala kekurangan hormone secara berperingkat peringkat.

Kekurangan melatonin menjadikan kualiti tidur terganggu. Mereka sukar tidur malam dan menganggap keadaan ini adalah disebabkan masalah psychiatric. Tambahan pula apabila mereka mula merasa tekanan perasaan dan kemurungan. lalu ramai yang tampil bagi mendapatkan bantuan dengan mengamalkan ubat sakit jiwa.

Kekurangan calcitonin menjadikan tulang rapuh. kalsium yang di minum tidak boleh masuk kedalam tulang jika tiada hormon ini.

Ini menjadikan tulang rapuh dan pemeriksaan x-ray menunjukkan rongga dalam tulang yang besar di namakan osteoporosis. penyakit osteoporosis bermakna tulang yang berongga. tulang ini ringan tidak padat serta mudah patah.

Jika analisis hormon di buat kita dapatlah mengenal pasti gejala ini dengan betul. analisis hormon bermakna kita memeriksa paras hormone dalam darah. selepas itu kita akan melakukan rawatan berperingkat peringkat bagi meningkatkan aktiviti kelenjar hormon

Dan mengelakkan kelenjar hormon mati. Saya selalu memberitahu pesakit saya bahawa anggaplah kita membaja pokok. pokok yang sering di baja dan di siram pastinya hidup lebih lama dan mengeluarkan buah yang banyak dan lebih manis manakala pokok yang langsung di biarkan tumbuh sudah tentu kualiti buahnya kecil kecil dan jangkahayatnya tidak dapat di jangka.

Begitulah kelenjar hormon pada tubuh kita. kita perlu mengambil berat tugasnya agar ia tahan lama dan boleh sentiasa mengeluarkan hormon bagi kegunaan kita.

Menurut kajian anti penuaan seorang wanita akan mula mengalami penuaan sistem hormon selepas usia 35 tahun. pada masa ini hormone nya merosot sekali menjadikan dia mula resah gelisah dan merasa gejala kekurangan tenaga. pada waktu inilah rawatan pemulihan hormone patut di mulakan

Lelaki pula mula merosot hormone nya seawal usia 25 tahun. ini menyebabkan merosotnya stamina mereka.

Mereka yang bersukan mengalami kemerosotan hormone lebih lambat kerana aktiviti sukan menjamin pengaliran darah yang baik ke seluruh tubuh termasuklah ke oragan kalenjar hormon.

Masih ramai yang menganggap bahawa menjadi tua merupakan satu takdir yang tidak harus di elakkan. Spatutnya kita melihat penuaan sebagai satu penyakit atau halangan yang harus kita atasi. tidak kira berapa pun usia kita, kita mesti memastikan system hormone kita kekal muda dan berfungsi sepanjang masa.

Penuaan memang pasti akan berlaku pada setiap orang. Akan tetapi, ternyata dengan diet rendah kalori, proses penuaan ini dapat diperlambat. Bagaimana ia berlaku?

Penuaan pada sel tubuh dikaitkan dengan semakin pendeknya telomer. Telomer merupakan bahagian hujung dari DNA yang menjaga supaya sel-sel tubuh tetap hidup. Secara semula jadi, sel-sel tubuh akan mengalami pembahagian untuk regenerasi. Namun, sayangnya setiap kali mengalami pembahagian, bahagian telomer ini akan menjadi semakin pendek. Pada satu tahap nanti, proses pembahagian telomer akan terus menjadi semakin pendek serta kematian sel akan terjadi dengan cepatnya dan boleh menyebabkan usia seseorang itu menjadi singkat. Telomer yang semakin pendek juga dikaitkan dengan peningkatan risiko penyakit tua seperti demensia atau kepikunan (Alzheimer) menjadi 100 kali kali ganda.

Di dalam tubuh kita, terdapat enzim telomerase yang membantu supaya hujung telomer menjadi panjang kembali sehingga sel-sel tubuh tetap aktif. Namun, sayangnya semakin bertambahnya usia seseorang, semakin kurangnya jumlah enzim dalam badan kita. Selain itu, aktiviti telomerase akan menjadi berkurangan dan menjadi lebih pendek daripada akibat stress.

Sebuah kajian yang diterbitkan di Rejuvenation Research tahun 2009 membuktikan dalam hasil kajiannya bahawa penurunan berat badan dan jumlah lemak dengan cara diet rendah kalori pada kaum adam yang mengalami obesiti berkaitan dengan peningkatan panjang telomer. Pada kajian tersebut, ditunjukkan pula bahawa orang dengan penurunan berat badan dan pembakaran lemak yang paling banyak mempunyai peningkatan panjang telomer paling besar. Sehingga pada kajian tersebut disimpulkan bahawa orang yang melakukan diet rendah kalori menghasilkan penurunan berat badan yang mempengaruhi panjang telomer dan menurunkan kerosakan DNA.

Penyelidikan lain dalam The Lancet Oncology memberikan hasil bahawa orang yang melakukan perubahan gaya hidup dengan mengamalkan diet rendah lemak (low-fat diet) dan berjalan kaki sekurang-kurangnya 30 minit setiap hari

mempunyai peningkatan aktiviti telomerase dan panjang telomer. Selain itu, pengurusan stress yang baik juga penting, kerana dalam kajian tersebut, terbukti pula bahawa selain dengan diet rendah lemak, dan sukan yang teratur, tahap stress yang lebih rendah dapat membantu meningkatkan panjang telomere.

Melalui pemakanan kita setiap hari, kita mendapat kalori daripada karbohidrat, protein dan lemak. Oleh kerana itu, ada baiknya kita mula hidup sihat dengan menjaga pengambilan makanan, bersenam, dan menguruskan stress agar hidup kita lebih sihat dan cergas.

CARA MELAMBATKAN PENUAAN

- Pemakanan secara seimbang dan teratur boleh mengekalkan kesihatan. Elakkan obesiti dengan mengambil pemakanan rendah lemak dan lebihkan sayur-sayuran serta mengikut pyramid makanan, ataupun kita boleh mengambil suplimen seperti **magnesium, selenium** dan **chromium**.
- Kolagen semula jadi boleh diperolehi dalam makanan yang kaya dengan asid lemak **omega 3** seperti ikan, kacang dan telur dan makanan yang kaya dengan anti oksida seperti sayuran hijau. Makan bergoreng telah membuktikan ia dapat mengurangkan jumlah kolagen, ataupun anda boleh mengambil **kolagen** untuk meningkatkan tahap kolagen dalam badan.
- DHEA (DEHYDROEPIANDROSTERONE) dikatakan hormon untuk awak muda. Ia dapat merangsang sistem imunisasi. DHEA iaitu hormon androgen dihasilkan oleh pundi adrenal. Anda perlu mendapatkan nasihat doktor sebelum mengambil pil hormon.

Diayana mahu menurunkan berat badan. Pada usia 35 tahun dia kelihatan jauh lebih tua dari usia sebenar. Dia merasa kecewa setelah pelbagai cara dan usaha yang dilakukan tidak memberikan hasil sebagaimana yang di harapkan. Memang benar dia gemar makan. Namun tidak lah selahap mana. Makan nya bercatu catu meskipun dia kerap makan kerana mudah lapar. Oleh kerana itu percubaan berdiet sering menemui kegagalan. Dia hairan melihat sahabat nya Jun yang tidak kisah berlapar mengikat perut bagi mengekalkan tubuh yang langsing. Apabila tubuh nya naik dia dengan pantas mengamalkan diet segera dan tubuh kembali langsing dan cantik selepas sebulan. Puas dia berfikir, mengapakah kezamananya tidak sekuat Jun padahal dia juga merupakan seorang yang bersemangat tinggi dalam mengejar sesuatu perkara.

Bagi mendapatkan penjelasan dia berkunjung ke Marissa Estetik. Di sini analisa di buat berdasarkan soalan soal selidik yang di usahakan oleh dr Rushmini. Soalan ini

membolehkan seseorang mengetahui masalah sebenar yang di hadapi oleh seseorang yang gagal menurunkan berat badan.

Refraktori obesity atau obesity degil di sebabkan oleh tiga faktor utama:-

- 1) Rintangan insulin
- 2) Kehadiran reverse t3 dalam darah
- 3) Kerosakan leptin

Setelah menjalani analisa barulah Diyana tahu masalah yang di hadapi nya ialah kerosakan hormone leptin. Diyana di nasihatkan menjalani ujian darah terlebih dahulu bagi mengesahkan kerosakan leptin. Selain ujian darah, ujian genetic iaitu pemetaan DNA boleh di buat bagi membuktikan kerosakan atau mutasi pada genetic yang membawa kepada masalah kurang leptin ini.

Apakah leptin?

Leptin adalah protein kDa 16 hormon yang memainkan peranan penting dalam mengatur tenaga simpanan atau lemak dan pengeluaran tenaga atau pemecahan lemak, termasuk nafsu makan dan metabolisme.

Leptin sendiri ditemukan pada tahun 1994 oleh Jeffrey M. Friedman dan rakan-rakan di Universitas Rockefeller, melalui kajian kepada tikus.

Apabila genetic tikus di rosakkan agar tidak mengeluarkan leptin, tikus menjadi lapar dan rakus untuk makan. Berat tikus yang di kaji meningkat berkali kali ganda dari biasa. Apabila suntikan leptin di berikan kepada tikus itu ia kembali normal dan mula kurus semula.

Leptin manusia adalah sebuah protein 167 asid amino. Yang dihasilkan terutama di adipocytes (sel lemak) jaringan adiposa putih, Oleh itu mereka yang mempunyai banyak lemak akan mengeluarkan lebih banyak leptin, tubuh seseorang seolah olah di kawal daripada menjadi gemuk.

Rawatan yang terbaik bagi masalah Diayana ialah meningkatkan jumlah leptin dan menjadikan tubuh nya boleh mengesan kehadiran leptin. Kami mencadangkan terapi enzim yang bukan sahaja mempercepatkan penghasilan leptin namun turut membaiki fungsi hormone yang merosot.

Kesan rawatan dapat di lihat dalam masa empat minggu. Seseorang mula merasa bajunya menjadi longgar dan mudah berpeluh. Dia juga mula merasa tenang dan gembira dan tidak lagi mudah lapar. Bagi menjayakan proses pembakaran lemak yang efektif seseorang perlu mengelakkan makan jenis karbohidrat. Pengambilan karbohidrat menyebabkan leptin menjadi musnah.

Karbohidrat merupakan salah satu gizi makanan yang mustahak untuk menghasilkan tenaga di dalam tubuh kita. Dalam kesihatan moden, karbohidrat boleh dikategorikan sebagai karbohidrat baik dan karbohidrat tidak baik. Secara umumnya, jenis jenis makanan yang mengandungi karbohidrat sihat adalah buah-buahan, kekacang, sayur sayuran, buah-buahan

Walaupun buah-buahan merupakan sumber karbohidrat yang sihat, namun begitu tidak semua buah-buahan adalah sama. Ini adalah kerana ada buah-buahan yang mengandungi kandungan gula yang rendah dan tinggi. Peningkatan gula yang tinggi akan merangsang penghasilan hormon insulin di mana insulin akan menukar gula kepada lemak di dalam badan.

Proses penukaran lemak kepada tenaga berlaku di mitokondria iaitu kilang tenaga dalam badan. Bagi membolehkan proses ini berlaku, kita memerlukan sistem hormon yang baik. Hormon metabolik perlu berinteraksi dengan enzim bagi membolehkan protein menjana tenaga daripada lemak. Besar kemungkinan faktor makanan kita yang sering ditambah agen pengawet menyebabkan kerosakan pada sistem hormon kita.

Makanan yang terbaik adalah makanan yang tidak perlu dimasak lama. Tiada toksin di dalamnya yang perlu dibuang melalui pemanasan. Seandainya makanan itu perlu dimasak lama sebelum boleh dimakan itu bermakna makanan tersebut mempunyai toksin yang banyak. Kalau dimakan mentah akan

memudarat dan mendatangkan penyakit. Saya memberi contoh kentang, nasi dan ubi yang tidak boleh dimakan mentah. Ikan dan daging lebih cepat masak berbanding nasi. Cuba anda fikirkan yang manakah yang lebih selamat dimakan. Di zaman batu (paleolithic) manusia sangat kuat tegap dan sihat dengan amalan makanan yang kurang dimasak. Diet paleolithic menjadi satu isu yang menarik untuk dikaji.

Soalan Berkaitan Rawatan Wajah

Saya mempunyai masalah dengan keadaan wajah saya yang semakin teruk selepas tiga bulan menjalankan kaedah rawatan wajah menggunakan produk yang berkualiti dan ternama tetapi produk itu tidak bertindak memperbaiki struktur wajah saya tetapi menjadikan kulit wajah saya timbul iritasi kulit. Adakah rawatan itu perlu saya lakukan secara berterusan atau tukar kepada rawatan produk lain?

Panduan memilih produk kecantikan kulit wajah

ketahui kandungan produk kecantikan dan adakah ia sesuai jenis kulit wajah anda. Baca label informasi mengenai bahan produk itu sebelum membelinya.

* Produk kecantikan wajah terbaik dihasilkan bahan semula jadi. Jadi, carilah produk berasaskan bahan seperti lidah buaya dan vitamin E. Ingat bahawa apa yang di sapu di kulit muka akan juga meresap ke dalam badan kita.

* Sesuaikan produk kecantikan dengan masalah kulit yang sedang dialami.

* Kulit kering memerlukan formula yang dapat menggantikan minyak pada wajah, jadi produk mengandungi vitamin E menjadi pilihan tepat. Gunakan krim pada waktu malam untuk memberikan kelembapan pada kulit dan cuci wajah sehari dua kali (maksimum).

* Pemilik kulit berminyak biasanya bermasalah dengan jerawat. Atasi minyak berlebih pada kulit wajah dengan menggunakan pembersih dan penyegar khusus kulit berminyak. Elak menggunakan pencuci muka jenis susu kerana akan meningkatkan penghasilan minyak pada lapisan dermis.

* Kulit kombinasi memang cukup sukar dijaga. Pilihlah produk kecantikan khusus kulit kombinasi dan seminggu sekali gunakan topeng wajah untuk menyerap minyak terutama di zon T (dahi, hidung dan dagu).

* Elakkan memilih produk kecantikan yang menawarkan kesan baik dalam waktu singkat

sekarang nanya produk yang di gunakan memberi kesan yang tidak baik maka ia harus segera di hentikan di ganti dengan produk lain.

awatan pembuangan bulu di muka sudah menjadi amalan wanita pada masa kini. Saya juga berasa saya juga patut mendapatkan rawatan yang sama bagi mengelakkan wajah kelihatan seperti lelaki. Apakah kaedah ini selamat dilakukan dan bagaimana pula jika saya ingin melakukan kaedah ini pada bahagian badan saya, adakah kaedah ini selamat digunakan?

Bayangkan sekiranya anda memiliki rambut atau bulu roma terlalu lebat di kawasan yang tidak sepatutnya terutama di atas bibir yang menampakkan seperti misai, pada ketiak dan kaki?

Pasti hal ini menimbulkan rasa kurang senang apatah lagi bagi wanita yang gemar berdandan cantik dengan skirt atau gaun tanpa lengan. Sebenarnya memiliki bulu roma yang terlalu lebat atau berlebihan bukanlah sesuatu yang luar biasa.

Namun, bagi kebanyakan wanita mahupun lelaki, ia bagaikan satu mimpi ngeri dan amat memalukan. Tambah pula apabila ada wanita memiliki kaki yang cantik dan licin tanpa ditumbuhi seurat bulu atau ketiak yang bersih tanpa kesan hitam atau bekas cabutan bulu roma. Mengapa setiap orang mempunyai pertumbuhan rambut dan bulu roma yang tidak sama?

Bulu roma terbentuk dalam satu folikel rambut iaitu satu struktur kantung yang dijumpai di bawah kulit. Setiap orang mengalami pertumbuhan bulu yang berbeza

bergantung kepada keturunan, umur, berat badan, metabolisme, aktiviti hormon dan ubat-ubatan tertentu.

Rambut dan bulu roma melalui empat peringkat pertumbuhan iaitu anagen, catagen, telogen atau awal anagen. Fasa pertumbuhan rambut yang aktif adalah pada peringkat anagen. Pada waktu ini, bulu roma mengandungi melanin yang berlebihan.

Catagen pula adalah fasa pengunduran apabila bahagian bawah rambut berhenti tumbuh, tetapi tidak gugur dan folikel rambut diserap semula. Fasa terakhir adalah telogen iaitu apabila rambut atau bulu roma mulai gugur dan bersiap sedia untuk pertumbuhan rambut baru.

Seiring dengan perkembangan teknologi dalam bidang kecantikan, terdapat pelbagai rawatan membuang bulu diperkenalkan. Antara kaedah konvensional yang popular ialah mencukur, mencabut, penggunaan lilin (wax), krim membuang bulu serta rawatan denyutan lampu impuls (IPL) yang memberi kesan sementara dan perlu dilakukan semula apabila rambut mulai tumbuh. Biasanya rawatan ini datang bersama ketidakselesaan, kerengsaan kulit dan tidak dapat dipastikan kebersihannya.

pakar estetik tidak menggalakkan kaedah mencukur atau menggunakan lilin pada bulu roma. Ini kerana apabila bulu terkena pisau cukur, ia akan tumbuh lebih lebat dan kasar. Jika memakai krim (wax) pula, ia hanya akan mengaktifkan pertumbuhan rambut dan bulu. Kedua-dua kaedah ini bukannya dapat membantu mengurangkan masalah sebaliknya memburukkan lagi keadaan," katanya

IPL yang biasa dilakukan di salun oleh terapi kecantikan juga mempunyai kesan sementara. IPL adalah kaedah pembuangan rambut separa kekal menggunakan penapisan saluran cahaya impuls bagi menggugurkan bulu daripada akar. Namun kaedah ini hanya melambatkan pertumbuhan tetapi kebarangkalian bulu akan tumbuh semula.

Bagi mereka yang mempunyai masalah pertumbuhan rambut dan bulu yang tebal, terdapat rawatan pembuangan rambut laser yang mampu menyelesaikan masalah ini iaitu menerusi penggunaan cahaya laser yang lebih cepat dan bersifat kekal.

, rawatan ini selamat untuk semua jenis kulit kerana tidak menyakitkan dan dilakukan pakar bertauliah dalam perubatan estetik. Paling penting pancaran laser akan terus mematikan folikel rambut secara kekal tanpa tumbuh semula.

Sehari sebelum melakukan rawatan, pesakit perlu mencukur kawasan sekitar. Sebaiknya jangan melakukan sebarang rawatan seperti penggunaan lilin atau pemutihan kulit enam minggu sebelum rawatan laser. Pesakit perlu mengelak matahari selama empat hingga enam minggu sebelum dan selepas melakukan rawatan bagi memastikan kulit tidak menghadapi sebarang masalah.

"Bagi mengelak rasa panas akibat cahaya laser, sapuan gel dilakukan di kawasan sekitar. Pesakit akan berasa selesa kerana sistem penyejukan menawarkan semburan cryogen yang selamat dan konsisten untuk semua pesakit.

Rawatan ini juga berkesan untuk lelaki yang memiliki bulu yang banyak di kawasan bibir, tepi wajah juga di sekitar dada, belakang dan leher. Ia menggunakan kaedah yang sama, namun masa rawatan berbeza bergantung kepada kawasan rawatan. Untuk sekitar leher, ia memerlukan kira-kira 10 minit manakala dada memerlukan antara 20 hingga 40 minit.

Mereka yang mengalami masalah kulit terbakar, luka atau sedang mengandung tidak digalakkan melakukannya.

Kepelbagaian produk di pasaran memberikan pengguna banyak pilihan. Kebanyakan produk di pasaran memberikan kesan sampingan terhadap kulit mungkin disebabkan bahan kimia yang terkandung di dalam produk tersebut. Pori di muka saya semakin jelas kelihatan walaupun saya telah mencuba pelbagai jenis produk. Apakah saya patut menggunakan rawatan laser sebagai langkah untuk mengatasi permasalahan yang saya alami?

Pada umumnya, setiap orang sebenarnya mempunyai liang pori-pori terbuka luas dan besar, saiz liang dua kali ganda lebih besar apabila berusia sekitar antara 25 hingga 50 tahun.

Keadaan itu menyebabkan kulit wajah tampak kasar dengan permukaan tidak sekata dan pada ketika itu selalu terdetik mahu saja ingin kembali seperti bayi yang mempunyai kulit mulus.

Hakikatnya, liang roma mula muncul selepas akil baligh, iaitu apabila mulanya pengeluaran androgen. Berdasarkan kajian dilakukan kepada testis pada lelaki dan ovari pada wanita, liang roma akan membesar serta-merta dan mengeluarkan minyak sejajar dengan perubahan hormon apabila remaja meningkat dewasa.

Perubahan pori-pori besar juga bergantung kepada genetik diwarisi ibu bapa, umur dan status hormon, selain amalan gaya hidup apabila sering terdedah kepada sinaran ultra lembayung.

Keadaan cuaca di Malaysia beriklim panas dan pencemaran alam sekitar menyebabkan kulit mudah rosak, kendur, melemahkan struktur liang roma dan menyumbang kepada saiz lebih besar.

Liang pori-pori semakin besar jika kerap memicit jerawat, bagaimanapun penggunaan produk kecantikan yang tepat dan amalan konsisten mampu mengurangkan masalah itu.

saya mencadangkan laser jenis pixel yang mampu menghaluskan kulit wajah dan mengecaikan pori pori selain kaedah microdermabrasion.

Saya baru sahaja menjalani rawatan wajah untuk menghilangkan jerawat dan kesan parut di muka. Setakat ini, tidak banyak perubahan yang saya rasakan, bahkan kulit terasa pedih dan timbul kemerah-merahan. Apakah saya patut meneruskan dengan rawatan selanjutnya dan adakah semua kaedah rawatan muka selamat dilakukan tanpa kesan sampingan?

apakah jenis rawatan yang saudara jalani?

bagi menghilangkan parut

JERAWAT merupakan masalah kulit yang biasa dilalui oleh kebanyakan remaja. Sekiranya tidak dirawat dengan betul akan menyebabkan kesan parut berlubang yang kekal selama-lamanya.

Parut ini bukan sahaja menjejaskan paras rupa tetapi menyebabkan kehilangan keyakinan diri dan masalah psikologi.

Namun dengan adanya teknologi terkini, kesan parut jerawat dapat dirawat iaitu menggunakan teknologi laser . Apabila laser disinarkan pada permukaan kulit, sinaran laser akan berpecah menjadi beberapa sinaran kecil yang akan membuat lubang-lubang luka kecil pada kulit. Apabila luka-luka kecil ini sembuh, kolagen yang baru akan terbentuk di bawah kulit menyebabkan permukaan kulit menjadi rata. Hanya sebanyak 20 peratus kulit akan mengenai sinaran laser tersebut, oleh itu bahagian kulit yang tidak mengenai sinaran tersebut akan cuba diperbaiki oleh bahagian yang telah dilaser. Oleh sebab itu, waktu pemulihan dari rawatan laser ini dalam lingkungan tujuh hari sahaja.

Proses penyembuhan berlaku dengan menghasilkan kolagen. Kemerahan kulit berkurangan dan lapisan epidermis terhakis meninggalkan kulit yang lebih bermaya