

Oleh Norlaila Hamima Jamaluddin

FIR TINGKAT ALIRAN DARAH

FIR tingkat aliran darah

Oleh NORLAILA HAMIMA JAMALUDDIN

KITA perlu berpeluh untuk sihat. Berpeluh antara cara semula jadi untuk menyingkirkan bahan toksik daripada badan, selain meningkatkan sistem imun serta mengekalkan keanjalan otot dan menguatkan tulang.

Untuk berpeluh, kita perlu melakukan aktiviti menggerakkan badan atau bersenam. Selain peluh, bahan toksik disingkirkan melalui air kencing dan najis.

Badan kita ada dua organ utama yang bertugas sebagai penapis bahan asing, iaitu hati dan buah pinggang. Keduanya mesti mampu berfungsi dengan baik supaya kita boleh hidup sihat.

Ini sebabnya individu yang menghidap penyakit buah pinggang kronik perlu menjalani dialisis darah, sama ada tiga kali seminggu (untuk hemodialisis) dan empat kali sehari (bagi peritoneal dialisis) supaya mereka dapat meneruskan hidup.

Individu yang sukar buang air besar atau air kecil juga akan menghadapi pelbagai masalah kesihatan kerana bahan toksik berkumpul dalam badan dan boleh menyebabkan banyak jangkitan serta keradangan.

Saranan minum air sekurang-kurangnya lapan gelas sehari serta makan lima hidangan sayur-sayuran dan buah-buahan setiap hari juga mempunyai tujuan sama. Selain mendapat khasiat mencukupi, ketiga-tiga bahan ini penting dalam proses pencernaan dan perkumuhan.

Namun, gaya hidup sibuk membuatkan ramai tidak berpeluang bersenam. Antara kaedah terbaru untuk mengeluarkan peluh ialah menggunakan sinaran infra merah jauh (FIR) yang kini popular di Amerika Syarikat dan Jepun.

Menurut pakar fisioterapi, Dr Balwant Singh Bains, FIR sudah lama digunakan dalam dunia perubatan, terutama bagi rawatan pemulihan dan fisioterapi.

Katanya, gelombang jarak jauh FIR, iaitu antara enam hingga 14 mikron, mampu menembusi kulit sehingga empat sentimeter ke dalam badan boleh memberi kesan positif terhadap proses pemulihan.

Bagaimanapun, jarak gelombang ini berbeza dan disesuaikan dengan jenis kesakitan yang dialami pesakit.

Asalnya direka untuk angkasawan NASA pada 1980-an bagi meningkatkan tahap kesihatan dan kecergasan mereka sebelum dihantar ke angkasa.

Kajian mendapati FIR mampu merangsang fungsi kardiovaskular dan ia disahkan cara terbaik mengekalkan kesihatan jantung angkasawan apabila mereka terpaksa bertugas di angkasa lepas.

Kini teknologi sama digunakan untuk kebaikan ramai penduduk dunia yang tiada masa hendak bersenam. FIR bukan benda baru kerana ia wujud dalam cahaya matahari. Tenaga dalam cahaya matahari didapati banyak dalam jarak gelombang cahaya infra merah.

Tenaga haba daripada cahaya ini membuatkan kita terasa panas dan berpeluh. Kata Dr Balwant, ini sebahagian daripada cara semula jadi badan mengeluarkan bahan toksik berbahaya.

“Cahaya infra merah menembusi kulit hingga ke bahagian kutaneus dan sub-kutaneus (iaitu hingga empat sentimeter di bawah kulit). Apabila gelombang FIR memasuki badan, ia memberikan haba yang merangsang aliran darah pada bahagian berkenaan.