



29 JAN, 2021

Imuniti tubuh lemah, mudah sakit

Sinar Harian, Malaysia



Imuniti tubuh lemah, mudah sakit

Ekstrak tongkat ali bantu menggerakkan sistem pertahanan badan

Mengapa sesetengah orang lebih mudah jatuh sakit? Ini disebabkan sistem tubuh mereka mengalami penurunan kemampuan untuk melawan bakteria, virus atau benda asing yang boleh menyebabkan penyakit.

Jika sistem daya tahan (imuniti) lemah, tubuh tidak dapat mempertahankan diri daripada ancaman kesihatan.

Sistem pertahanan badan terdiri daripada komponen sel-sel dendritik (dendritic cells), sel-sel makrofaj (macrophages cells), sel pembunuh semula jadi (natural killer cells) dan sistem komplimen (complement system).

Statistik klinikal menunjukkan, akibat kekurangan sistem pertahanan badan penyakit berjangkit boleh meningkat 5 kali ganda bagi individu berumur antara 45 hingga ke 85 tahun.

Bekas Pengarah Eksekutif Institut Bioteknologi Kebangsaan Malaysia, Profesor Dr. Muhamad Zakaria berkata, stres, kurang tidur, kurang aktif, dehidrasi dan kurang nutrisi boleh menyebabkan sistem imun seseorang itu menjadi lemah.

Keberkesanan sistem imuniti badan yang berfungsi melindungi

tubuh juga akan berkurangan apabila usia makin meningkat.

Selain menjaga pola pemakanan, tubuh perlu diseimbangkan dengan makanan tambahan daripada suplemen daya tahan tubuh yang mengandungi vitamin dan zat mineral termasuk mengamalkan herba termasuk tongkat ali, bagi membantu menggerakkan sistem pertahanan ini.

Tingkat daya ketahanan tubuh

Tahukah anda tentang khasiat tongkat ali dan peranannya kepada tubuh badan? Tongkat ali adalah sejenis herba yang digunakan oleh masyarakat kita sejak berzaman untuk merawat penyakit malah terkenal hingga mendapat perhatian pakar-pakar dan penyelidik luar negara kerana mampu meningkatkan daya tubuh badan (daya imuniti).

Dalam kajian yang diterbitkan Jurnal Perubatan Sukan British, penyelidik mendapati pengambilan 100 mg ekstrak tongkat Ali setiap hari selama

lima minggu dapat meningkatkan prestasi jisim otot atlit, mengurangkan keletihan dan meningkatkan ketahanan.

Menurut Dr. Muhamad, tubuh manusia memerlukan pelbagai



29 JAN, 2021

Imuniti tubuh lemah, mudah sakit

Sinar Harian, Malaysia



Page 2 of 4

hormon untuk keseimbangan badan. Jika kurang hormon testosteron, ia akan menjejaskan penghasilan hormon-hormon lain yang akhirnya memberi kesan kepada fizikal dan mental.

Kekurangan hormon testosteron bebas menyebabkan

badan sering keletihan, mudah mengantuk, tidak bermaya, hilang daya tahan dan akhirnya menjejaskan kualiti hidup.

"Amalkan gaya hidup sihat dan pengambilan suplemen seperti tongkat ali bagi meningkatkan penghasilan hormon testosteron serta membantu meningkatkan sistem daya tubuh," katanya.

Jelas, kajian demi

kajian pakar telah membongkar rahsia kehebatan tongkat ali. Hakikatnya, tongkat ali bukan sekadar herba penambah tenaga, bahkan juga sebagai suplemen yang baik untuk meningkatkan imuniti tubuh badan manusia.

“Tubuh manusia memerlukan pelbagai hormon untuk keseimbangan badan. Jika kurang hormon testosteron, ia akan menjejaskan penghasilan hormon-hormon lain yang akhirnya memberi kesan kepada fizikal dan mental. - Dr. Muhamad Zakaria, Bekas Pengarah Eksekutif Institut Bioteknologi Kebangsaan Malaysia



29 JAN, 2021

Imuniti tubuh lemah, mudah sakit

Sinar Harian, Malaysia



Imuniti





29 JAN, 2021

Imuniti tubuh lemah, mudah sakit

Sinar Harian, Malaysia



SUMMARIES

Ekstrak tongkat ali bantu menggerakkan sistem pertahanan badan

Mengapa sesetengah orang lebih mudah jatuh sakit? Ini disebabkan sistem tubuh mereka mengalami penurunan kemampuan untuk melawan bakteria, virus atau benda asing yang boleh menyebabkan penyakit. Jika sistem daya tahan (imuniti) lemah, tubuh tidak dapat mempertahankan diri daripada ancaman kesihatan. Sistem pertahanan badan terdiri daripada komponen sel-sel dendritik (dendritic cells), sel-sel makrofaj (macrophages cells), sel pembunuh semula jadi (natural killer cells) dan sistem komplimen (complement system).