

8 Jenis Penyakit yang Boleh Sembuh dengan Berjalan Kaki

Published By [Fauzie Jasmani @ eiz1004](#)

Salam hormat,

Jika anda selama ini malas untuk berjalan , fikirkanlah kembali. Menurut satu kajian, **berjalan boleh mengurangkan lapan jenis penyakit**. Malah boleh menyembuhkan penyakit tanpa harus mengeluarkan wang.

Mulai sekarang rajin-rajinlah berjalan dan rasakan manfaatnya. Berikut **8 jenis penyakit yang boleh disembuhkan dengan berjalan** yang bertumpu pada kaki tersebut.

1. Serangan Jantung

- Berjalan boleh mengurangkan risiko serangan jantung. Otot jantung memerlukan aliran darah lebih deras (dari pembuluh koroner) agar segar dan berfungsi normal mengepam darah tanpa henti.
- Berjalan dengan cepat boleh mengalirkan darah ke dalam jantung. Dengan sering berjalan , kolesterol baik (HDL) yang bekerja sebagai spans penyerap kolesterol (LDL) akan meningkat dengan berjalan kaki tergopoh-gopoh.
- Dengan sering berjalan , kolesterol baik (HDL) yang bekerja sebagai spans penyerap kolesterol (LDL) akan meningkat dengan berjalan kaki tergopoh-gopoh.
- Tidak banyak cara di luar dapat mengubat seperti ini. Berjalan dengan cepat boleh menurunkan risiko serangan jantung.

2. Stroke

- Satu kajian dilakukan kepada 70 ribu pesakit di Harvard School of Public Health yang bekerja sambil berjalan kaki sebanyak 20 jam dalam seminggu, hasilnya risiko diserang stroke menurun hingga dua pertiga.

3. Membakar Lemak

- Rutin berjalan kaki akan meningkatkan metabolisme tubuh. Selain sejumlah kalori terbuang oleh aktiviti berjalan kaki, kelebihan kalori yang tersimpan di dalam tubuh akan ikut terbakar, kemudian kenaikan berat badan tidak terjadi.

4. Melangsingkan Badan

- jika anda kelebihan berat badan, mulailah untuk rutin berjalan. Pergerakan kaki hingga seluruh tubuh mampu menurunkan berat badan dan lemak yang ada terutama di perut anda akan terkikis. Lakukan berjalan kaki secara rutin selama satu jam.

5. Kanser

- Gejala kanser akan lenyap dengan sendirinya jika kita rajin jalan kaki. Kanker yang dimaksudkan adalah jenis kanser usus besar (colorectal carcinoma).
- Kita tahu, bergerak badan ikut melancarkan peristaltik usus, sehingga buang air besar lebih lancar. Kanser usus dicetuskan oleh najis tertahan lama dalam saluran pencernaan.
- Sementara dalam satu kajian lain, berjalan boleh menurunkan risiko terkena kanser payudara.

6. Mencegah Osteoporosis

- Sering berjalan bukan hanya otot-otot badan menjadi sihat, rangka atau tulang di dalam tubuh anda juga akan menjadi sihat dan kuat.

- Osteoporosis tidak cukup hanya dengan rutin mengambil vitamin D dan kalsium yang banyak, tubuh juga memerlukan gerak badan dan memerlukan waktu paling kurang 15 minit dibawah sinar matahari pagi dan anda akan terhindar dari osteoporosis.

7. Mencegah Kencing Manis

- Dengan rutin berjalan kira-kira 6 km per jam, dalam tempuh sekitar 50 minit, mampu mencegah berkembangnya diabetes tipe 2, khususnya pada mereka yang bertubuh gemuk (National Institute of Diabetes and Digestive & Kidney Diseases).
- Selagi gula darah boleh dikawal hanya dengan cara bergerak badan (brisk walking), ubat tidak diperlukan. Anda hanya memerlukan berjalan secara rutin untuk terus menjaga kesihatan badan dan terhindar dari diabetes.

8. Depresi

- Berjalan kaki dengan cepat boleh menggantikan ubat anti depresan yang biasanya diminum secara rutin oleh pesakit depresi. Mulai sekarang, rajinlah berjalan kaki akan menyembuhkan pesakit yang tengah depresi.

Artikel Asal : Sorotnews / Tulahan