

INSPIRASI & SOLUSI

sugesti

Seseorang Sakit Itu
Sebenarnya Bukan Dari Luar
Tapi Dari Pikirannya

Ikuti 5 Tips Menjaga Pikiran
Agar Tubuh Selalu Sehat
DALAM Segala Kondisi

**“PIKIRANMU SUMBER
KESEHATANMU”**





Pilihan
Sempurna
Banyak Kuota
dan Reward
Istimewa

Halo • Kick! **GOLD**

Paket mulai

Kuota hingga

100 ribu **50 GB**

Halo • Kick! **PLATINUM**

Paket mulai

Kuota hingga

300 ribu **200 GB**

Reward & Saluran Layanan

Segera aktifkan di
GraPARI terdekat

kartuHalo
Just for you

Terluas >>>>
Tercepat >>>>

ISI PULSA MINIMAL Rp **20.000**
DAPAT KUOTA HINGGA

10  **GB***

*Potongan pulsa Rp10 untuk mendapatkan kuota ekstra.
Sesuai dan ketentuan berlaku. Info lengkap klik www.telkomsel.com

4G LTE / **TELKOMSEL**
www.telkomsel.com

Buruan ikuti promo

PESTA KUOTA

Makin banyak isi pulsa,
makin banyak dapat kuota!

simPATI  

Fakta #KuotaKeluarga



Tidak semua nomor telkomsel bisa menggunakan #KuotaKeluarga?

Faktanya, pelanggan simPATI, KartuAS, Loop, dan KartuHalo bisa gunakan #KuotaKeluarga

Pakai #KuotaKeluarga internet lambat karena dipakai bersamaan?



Faktanya, kecepatan internet tetap stabil karena bukan tethering #KuotaKeluarga



#Kuota Keluarga mahal?

Faktanya, Pakai #KuotaKeluarga lebih hemat 30% dari internet regular

#KuotaKeluarga sama dengan tethering?



Faktanya, Pakai #KuotaKeluarga tidak harus bersama sama di satu tempat



Ikuti Terus

DAILY CHECK IN

Dan dapatkan berbagai hadiah menarik ini!

Periode 10 Jan - 13 Feb 2020

7
Stamp

100
menit

200 MB

14
Stamp

hingga
1 GB

22
Stamp

2 GB

30
Stamp



gopay

DICARI!

2 Top spender untuk diajak
ke **Korea**!

Beli produk Telkomsel di  gopay
sebanyak-banyaknya.

Periode 15 Januari - 15 Februari 2019

*SSK Berlaku

TELKOMSEL

by Telkom Indonesia



01

Redaksi

Bagaimana Cara
"Bergantung Kepada Allah
Yang Benar"

04

Catatan Kecil

Ikuti 5 Tips Menjaga
Pikiran Agar Tubuh
Selalu Sehat Dalam
Segala Kondisi

08

Kekuatan Diri

Seseorang Sakit Itu
Sebenarnya Bukan
Dari Luar Tapi Dari
Pikirannya

11

Hipnosis

7 Kesalahan Presepsi
Tentang Hipnotis

15

Alpha Telepati

Bisakah Seseorang Yang
(Katanya) Terkena Pelet
Dikembalikan Lagi?

20

Hipnoterapi

Hipnoterapi Itu Berhasil Kalau
Tertidur? Anda Salah

23

Inspirasi Tokoh

Alexander Fleming

30

Motivasi

9 Tips Menjaga
Kesehatan Tubuh
Agar Tetap Sehat
Dan Bugar

35

Sugesti dalam Gambar

37

Metaphore

Cerita Inspirasi Dengan
Pesan Moral : Titik Hitam

40

Kolom Techno

Berawalnya Dan
Berkembangnya
Obat

48

Dokumentasi

49

Testimoni Peserta AMC

51

Curhat Pikiran

Bagaimana Cara “Bergantung” kepada ALLAH dengan Benar”

Malam ini saya ingin menulis artikel yang berhubungan dengan ketuhanan, yaitu cara bergantung kepada ALLAH dengan benar. Tulisan ini terinspirasi dari kejadian tadi siang ketika ada seorang teman yang mengajak bertemu disela-sela saya mengisi kelas platinum tadi. Dari pagi teman saya ini memaksa untuk bertemu saya, padahal biasanya juga jarang untuk bertemu.

Ternyata mau meminjam uang, padahal teman saya ini sering sekali membagi artikel atau tulisan yang menyuruh manusia minta pertolongan kepada ALLAH. Dalam tulisan ini saya ingin menyadarkan anda bahwa seharusnya bergantung itu hanya kepada ALLAH, dan meminta bantuan juga hanya kepada ALLAH. Dibutuhkan cara yang benar supaya kita semua bisa benar dalam bergantung kepada ALLAH. Karena faktanya banyak orang sering bicara tentang bergantung kepada ALLAH tetapi seringkali malah mengemis kepada manusia.

Saya mau mengutip ayat Al-Quran yaitu surat Ali Imron ayat 173 yang artinya :”Cukuplah Allah Menjadi Penolong kami, dan ALLAH adalah sebaik-baiknya perlindungan”. Dalam bahasa arabnya sering kali menjadi kalimat dalam wiridan yaitu Hasbunallah wa ni’mal wakil, ni’mal maula wa ni’mal nashir. Tentu anda sering kan membaca dan mendengar

kalimat ini. Yang menjadi persoalan adalah sejauh mana pemahaman anda tentang kalimat tersebut, ataukah hanya sekedar menjadi ucapan dilisan tanpa makna?

Untuk mengeceknya, coba anda ingat-ingat ketika mengalami situasi yang sulit khususnya tentang keuangan. Siapa yang anda ingat untuk dimintai pertolongan? Ke ALLAH kah? atau ke manusia? Jawab pertanyaan ini dengan jujur ya. Coba ingat juga ketika anda butuh uang untuk keperluan mendesak, kepada siapa anda meminta pertolongan? kepada ALLAH? atau ke manusia?



Jalan TUHAN itu PASTI

yang TERCEPAT juga

PASTI yang TERMUDAH

dan PASTI TERBAIK

Firman Pratama



firmanpratama_pakarpikiran



www.facebook.com/pakar.sugesti

Bukankah kita sering mengatakan dalam setiap shalat “hanya kepada-MU lah kami minta pertolongan”, lalu kemana kalimat itu? Hilang begitu selesai shalat?

Banyak orang hanya bisa berbicara seperti itu, hanya bisa share tulisan tentang “bergantung kepada ALLAH” ke berbagai media sosial tetapi tidak bisa mengamalkan apa yang dibicarakan dan dishare tersebut. Apakah kita tidak malu kepada ALLAH, sering mengucapkan kalimat “Cukuplah Allah Menjadi Penolong kami, dan ALLAH adalah sebaik-baiknya perlindungan” tetapi begitu bertemu dengan situasi yang gawat langsung lupa meminta tolong kepada ALLAH tetapi sibuk mencari pertolongan manusia lainnya. Padahal harusnya bergantung itu hanya kepada ALLAH, bukan kepada makhluk.



Kita semua bisa introspeksi diri, merenung untuk masuk ke dalam diri sendiri. Untuk menyadari sejauh mana kita bergantung kepada ALLAH dalam setiap waktu kehidupan. Sebenarnya ALLAH sudah memberikan kita “alat” untuk menjadi sarana bergantung kepada ALLAH, alat itu disebut PIKIRAN. Karena dengan menggunakan pikiran secara benar

maka kita bisa meminta hanya kepada ALLAH dan pasti ALLAH mendatangkan jalan darimanapun juga. Bahkan untuk berdoa saja harus menggunakan Pikiran.

Bukti kalau diri kita menjadikan ALLAH sebagai tempat bergantung adalah dengan menggunakan Pikiran secara benar. Karena Pikiran kita diciptakan oleh ALLAH dan memang untuk digunakan dalam kehidupan sehari-hari untuk menciptakan kebaikan dalam hidup ini. Jadi cara bergantung kepada ALLAH dengan benar adalah menggunakan Pikiran sendiri dulu sebelum sibuk meminta bantuan kepada orang lain. Dengan menggunakan Pikiran maka kita terbebas dari ketergantungan terhadap manusia lainnya, tapi menjadi bergantung sepenuhnya kepada ALLAH.

Buat anda yang suka membaca kalimat wirid “Cukuplah Allah Menjadi Penolong kami, dan ALLAH adalah sebaik-baiknya perlindungan” dan suka membagi artikel yang berhubungan dengan hal ini, maka cobalah tahan dulu untuk meminta bantuan atau meminjam kepada orang lain tapi munculkan rasa pasrah yang penuh kepada ALLAH dengan berpikir yang benar. Maka saya jamin ALLAH pasti memberikan apapun yang kita minta.



SAMSUNG
Galaxy Note10 | 10+

Galaxy



Note10 | 10+

Ikuti 5 Tips Menjaga Pikiran Agar Tubuh Selalu Sehat Dalam Segala Kondisi

“

Menjaga pikiran untuk membuat tubuh selalu sehat dalam segala kondisi. Sebagian dari anda mungkin bertanya-tanya. Yang ingin selalu sehat kan tubuh, tetapi kenapa pikiran yang dijaga? jawabannya adalah karena pikiran itu adalah sumber dari kontrol semua fungsi tubuh kita. Pikiran adalah tempatnya semua program dari organ-organ tubuh.

Ketika pikiran menjadi stress maka hormon adrenalin dalam tubuh juga meningkat. Meningkatnya jumlah hormone adrenalin ini meningkatkan pula produksi asam lambung yang menyebabkan munculnya sakit maag. Tak hanya itu, stres dan perasaan negatif lainnya akan merangsang system syaraf simpatik yang akan mengakibatkan kesulitan dalam proses pencernaan makanan sehingga sangat beresiko membuat sakit. Dimanakah stress bermula? dari Pikiran.

Maka menjadi penting untuk menjaga Pikiran agar tubuh selalu sehat dalam segala kondisi. Ketika pikiran dijaga untuk selalu tenang, bahagia dan damai maka pasti hormon yang memicu asam lambung juga tidak keluar dengan banyak sehingga sistem pencernaan baik-baik saja. Artinya kesehatan tubuh selalu terjaga. Bagaimana caranya menjaga pikiran kita dalam kehidupan sehari-hari agar tubuh juga ikut selalu sehat dalam segala kondisi? Ada 5 tips yang ingin saya bagikan pada artikel kali ini untuk anda. Dibaca dengan baik dan terapkan ya.

Pertama, Bangun pagi sambil Tersenyum

Waktu bangun pagi adalah awal dari kehidupan kita seharian nanti. Kalau bangun pagi dimulai dengan amarah, dengan emosi negatif, dengan pikiran yang berat.



Maka itu bisa membuat seharian nanti pikiranmu tidak karuan dan pasti membuat tubuh juga tidak nyaman. Anda bisa membaca doa sesuai agama masing-masing untuk memuji kebesaran Tuhan yang sudah membangunkan anda kembali. Tersenyumlah dengan penuh bahagia dan kesenangan. Jangan malah bangun pagi yang diingit hutang dan hal negatif lainnya, apalagi langsung mengingat wajah orang yang bagi anda negatif. Bahaya itu. Ayo kita jaga pikiran mulai sejak bangun tidur !

Kedua, Nikmati Guyuran Air Mandi Dikepala Kita

Setelah bangun tidur terus mandi ya..seperti lagu anak-anak itu lho. “bangun tidur ku terus mandi” hehe. Nah ketika mandi pasti memakai air kan ya (alah gini aja tanya).

Resapi ketika menyiram air ke kepala anda, anda bisa sambil memejamkan mata dan membayangkan ada di sebuah air terjun dengan guyuran air yang banyak itu.



Tarik napas yang dalam lalu lepaskan perlahan. Anda bisa gunakan shower atau gayung juga tidak apa-apa. Karena yang penting anda meresapi setiap siraman air itu kedalam kepala anda, masuk ke pori-pori kepala anda sehingga menyejukkan kepala anda. Sambil menikmati guyuran air mandi itu lalu katakan “Tuhan, ini rasanya nikmat sekali, sejuk sekali. Jadikan hari ini penuh kenikmatan dan kesejukan seperti nikmatnya guyuran air ini ya”

Ketiga, Lakukan Sarapan dengan Santai



Sarapan itu bermanfaat bagi pikiran lho, ingat otak kita butuh energi yang cukup dalam menjalankan aktivitas harian. Dan energi itu ya dari makanan. Makanan awal di hari ini adalah dari sarapan. Tapi sarapannya dengan santai jangan terburu-buru, kalau bahasa saya sarapan sambil “alpha”.

Sarapan yang santai membuat suplai energi ke otak dan pikiran menjadi lancar dan membuat kita menikmati apapun bentuk sarapannya. Meskipun sarapannya sederhana tapi jika dilakukan dengan santai maka pasti terasa nikmat. Coba deh..!

Keempat, Lihatlah tanaman yang Hijau atau Bunga yang Indah



Setelah mengisi energi dengan sarapan yang nikmat, maka berikutnya isilah pikiranmu dengan keindahan alam tuhan. Hampir disemua kota sekarang ada pepohonan hijau di sepanjang jalan, ada juga taman-taman kota yang indah. Atau di halaman rumah anda harus ada pepohonan hijau dan bunga.

Ini penting untuk selalu masuk ke pikiran kita setiap hari. Dengan melihat tanaman yang indah maka pikiran menjadi bahagia dan damai. Maka pasti tubuh juga selalu sehat. Jadi penting untuk membuat taman kecil dilingkungan rumah kita ya, tidak harus luas yang penting ada ruang untuk tanaman, untuk bunga yang indah.

Kelima, Selalu bersyukur kepada Tuhan



Setelah keempat tips tadi maka harus ditutup dengan selalu bersyukur kepada Tuhan. Dalam setiap kegiatan, setiap kejadian cobalah berprasangka baik kepada Tuhan.

Sering-seringlah mengatakan “terima kasih Tuhan”, “alhamdulillah”, “Maha Baik Tuhan”. Kalau di Alquran ada ayat yang menerangkan hal ini: “Orang-orang yang beriman dan diri mereka menjadi tenteram dengan berzikir (mengingat) Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah diri ini menjadi tenteram” (Qs. ar-Ra’du: 28).

Lakukan dan biasakan 5 tips menjaga pikiran agar tubuh selalu sehat dalam segala kondisi ini mulai sekarang ya. Anda juga bisa bagikan tips ini ke teman-teman dekat anda. Tetap Positif dan semakin sehat ya.




Mari Kita Sukseskan
Asian Games ke 18
Jakarta - Palembang 2018



18th ASIAN GAMES
**Jakarta
Palembang
2018**



Saatnya beralih ke fiber
IndiHome 100% fiber !
Cepat, Stabil, Andal, Canggih




Saatnya Menggunakan Aplikasi myIndiHome
Mudah & Pasti

- Registrasi IndiHome
- Cek Tagihan
- Gratis iflix dan HOOQ
- Cek Point Reward
- Registrasi Fitur Tambahan
- Info Penggunaan
- Lapor Gangguan
- Free Music & Free Movie

my IndiHome

GET IT ON
Google Play

Download on the
App Store

[Info Detail](#)

*Syarat dan ketentuan berlaku



Ingin registrasi IndiHome,
instal **my IndiHome**

GET IT ON
Google Play

Download on the
App Store



Seseorang Sakit itu Sebenarnya Bukan dari Luar, Tapi dari Pikirannya

Sakit itu karena virus mas, karena salah makan, bukan dari pikiran, mas firman ini apa-apa pikiran, semua karena pikiran. Jelas-jelas kalau sakit itu ya karena salah makan, ketularan orang dan sebagainya, jawaban seseorang melalui akun whatsapp ke saya, awalnya dia bertanya bagaimana mengobati saudaranya yang sakit, maka saya jawab "sakit itu karena pikirannya, kalau dia sudah mengubah pikirannya maka pasti bisa sembuh". Anda pasti

juga mungkin berpikir sama seperti orang yang membalas whatsapp saya tadi bahwa kalau sakit itu bukan karena pikiran. Kelihatannya memang bukan dari pikiran, misalnya ketika anda pilek, batuk akibat sebelumnya terkena hujan, lalu anda menyalahkan hujannya kan?

Ngomongin tentang hubungan antara hujan batuk pilek, apakah semua orang yang terkena hujan lantas otomatis batuk dan pilek? ngga juga kan, bahkan anda mungkin pernah kehujanan tapi

baik-baik saja, ayo coba direnungkan. Berarti yang buat sakit batuk dan pilek itu bukan hujannya, lalu apa? sebenarnya yang membuat seseorang itu batuk dan pilek sehabis terkena hujan itu karena pikirannya yang memang mau sakit hehe, maka terciptalah kondisi yang menjadikan dirinya sakit. "pikiran mau sakit?", pasti anda protes lagi, "mana ada orang yang mau sakit mas firman", semua orang maunya sehat. Gitu kan yang muncul dibenak anda. Ya wajar saja, ketika seseorang belum memahami AMC sebagai satu-satunya panduan mengenali, mengontrol dan memaksimalkan pikiran pasti protes ketika membaca blog ini, karena dalam tulisan-tulisan saya selalu mengatakan bahwa semuanya bersumber dari pikiran kita sendiri.

Ada sebuah ungkapan dari seorang peserta reguler AMC di surabaya pada tanggal 25 Maret kemarin, "mas firman, dulu saya senang membaca artikel dan buku tentang

**SEMUA HARI PADA
DASARNYA ADALAH SAMA.
PIKIRAN KITALAH YANG
SESUNGGUHNYA MENJADIKAN
SUATU HARI ITU BAIK
ATAU KURANG BAIK**

Firman Pratama



firmanpratama_pakarpikiran



Www.facebook.com/pakar.sug

penyakit, eh gak tahunya malah saya yang terkena sakit itu, berarti pikiran saya yang menarik sakit itu ya mas". Saya jawabnya "yup, benar banget, diri anda lah yang sesungguhnya menginginkan sakit itu, lalu menarik virus, makanan yang tidak sehat masuk ke tubuh kemudian secara metabolisme terjadi proses sakit". Kalau pikiran anda sudah diubah maka juga pasti menarik proses penyembuhan, jadi ketika anda mengalami kondisi sakit maka yang harus diperbaiki dulu ada pikiran anda, janganlah terburu-buru sibuk mencari obatnya, mencari bentuk terapi-terapinya, tapi harus mengenali dulu bagaimana pikiran bekerja sehingga bisa dikontrol dan dimaksimalkan untuk kesehatan anda.

Pernah melihat orang gila, coba deh perhatikan makanan yang dia makan, makan dimana saja, bahkan ditempat sampah, tetapi orang gila jarang terlihat sakit apalagi diare. Kenapa? karena dia tidak berpikir tentang sakit, sehingga makanan yang dimakan sebenarnya aman-aman saja bagi metabolisme tubuhnya sehingga tetap sehat. Pikiran kita, memang sudah dirancang oleh Tuhan untuk menjadi kunci dari kesehatan kita, karena itu menjadi kebutuhan bagi semua orang untuk memahami benar bagaimana mengelola pikirannya, bagaimana menggunakan pikirannya. Dengan mengelola pikiran yang benar maka pasti hidup selalu sehat, terjauh dari sumber-sumber makanan yang menjadikan diri kita sakit. Tapi, kalau tidak memahami kerja pikiran sehingga tidak bisa mengelolanya maka sangat mungkin mengalami sakit.

Sadarilah, bahwa kalau anda sekarang sakit itu bukan karena dikirim orang, bukan karena dari Tuhan juga, tapi sesungguhnya karena Pikiran anda sendiri, dan solusi utama untuk mengembalikan kesehatan anda adalah dengan mengenali, mengontrol dan memaksimalkan Pikiran secara benar dan utuh. Ingat pribahasa ini "Dalam tubuh yang sehat, terdapat jiwa yang sehat",



SAMSUNG
Galaxy Note10



7 KESALAHAN PERSEPSI TENTANG HIPNOTIS

Ilmu-hipnotisMendengar kata hipnotis langsung membuat orang awam serasa takut dan menjauh, hal ini pernah terjadi pada diri saya ketika datang ke reuni SMA tahun lalu, teman-teman saya tahu melalui facebook jika saya sekarang mendalami, mengajarkan hipnotis bahkan memiliki website dengan nama ahlihipnotis.com, tentu menurut mereka saya telah keluar jalur dari kehidupan normal yang dulu saya dikenal sebagai ketua osis yang selalu juara kelas paralel (fakta lho:)) tiba2 setelah tidak bertemu beberapa tahun langsung berubah menjadi seorang ahli hipnotis. Itulah anggapan mereka, bahkan ada yang langsung bilang ke saya, “gak salah loe fir belajar hipnotis setau ku dulu kan kuliah di sttelkom?”

persepsi masyarakat kita tentang hipnotis, mengapa bisa mereka berkata seperti itu? Sebab dari dulu yang dipahami tentang kata hipnotis adalah sesuatu yang negatif dan menyesatkan, sehingga terkesan aneh ketika seseorang mempelajarinya dengan begitu dalam. Yang lucunya, ada seorang guru saya yang berkata lagi “kalau belajar ilmu itu nanti matinya susah lho”, saya hanya tersenyum dan menjawab, “urusan mati itu urusannya yang punya nyawa saya pak”

Kesalahan persepsi yang ada di masyarakat ini muncul akibat pemberitaan dan tontonan televisi, dimana seorang bisa membuat orang lain seolah-olah tertidur tanpa sadar sehingga bisa disuruh berbuat apapun yang tidak wajar menurut pemikiran orang awam.

Saya merangkum ada 7 kesalahan persepsi masyarakat tentang hipnotis

1. Hipnotis itu membuat tidak sadar
2. Hipnotis itu memasuki alam lain
3. Hipnotis itu membuat orangnya tertidur
4. Hipnotis itu susah belajarnya dan butuh ritual khusus
5. Hipnotis itu menggunakan kuasa kegelapan
6. Hipnotis hanya bisa dilakukan oleh orang tertentu
7. Hipnotis itu bertentangan dengan agama



Secara gampang, hipnotis adalah kondisi dimana kita mau melakukan apapun tanpa berpikir panjang demi sebuah keinginan. Bukankah kondisi seperti itu sering kita alami, disaat para lelaki terpesona dengan kecantikan luar dalam seorang perempuan, maka apapun rela dikorbankan demi cintanya kepada perempuan itu. Dalam hal ini, dapat dikatakan bahwa si perempuan itu telah menghipnotis lelaki yang mengejanya.

Contoh lain, misalnya kita sedang mengikuti sebuah acara keagamaan, karena saya muslim maka contohnya adalah pengajian yang diakhiri dengan muhasabah, disaat para jemaah mengalami masa hening lalu terdengar isak tangis diiringi alunan tasbih karena dibimbing oleh ustadz atau kiyai untuk mengingat dosa-dosanya, itu juga dapat dikatakan bahwa kiyai atau ustadz tersebut sedang menghipnotis jemaah pengajiannya. Begitu juga di agama lain, banyak contohnya. Kalau begitu...dimana letak pertentangan hipnotis dengan agama jika agama juga menggunakan teknik hipnotis untuk memperkuat iman dari jemaahnya.

Coba anda ingat, bagi yang pernah mengikuti acara muhasabah, disaat anda menangis meraung-raung, tentu anda sudah tidak berpikir lagi bahwa anda sudah dewasa, anda sedang ada ditempat publik, anda sudah merasa tidak malu lagi untuk menangis seperti itu. Dalam kata lain, anda sudah tidak berlogika, anda sedang terhipnotis oleh lantunan doa dan kata-kata dari pemimpin pengajian itu. dampaknya adalah semua sugesti positif bisa masuk ke pikiran anda sehingga setelah melalui acara itu kita merasa kelegaan dan ketenangan.



Proses seperti itu juga disebut sebagai hipnoterapi, artinya apapun bentuk dari sebuah perlakuan kepada manusia sehingga membuat orang itu terhanyut ke dalam perasaanya yang dalam disebut sebagai hipnosis (hipnotist=orangnya)

Firman Pratama (spesialis bawah sadar)

HONDA
The Power of Dreams

All-New
CR-V
Luxury 7-seater **TURBO**



www.honda-indonesia.com/model/cr-v



OPEN YOUR EYES WIDER DISCOVER THE GREAT ALL NEW CR-V

Kemewahan SUV bertaraf Internasional dengan sentuhan terbaru pada desain eksterior All New Honda CR-V yang lebih tangguh dan berkarakter kuat.

1.5L PRESTIGE
TURBO



18" Alloy Wheel Design

All New Honda CR-V kini tampil semakin menawan dengan desain Alloy Wheel berukuran 18" yang agresif.

- Tailgate Spoiler
- Shark Fin Antenna
- Rear Wiper
- Rear Combi Lamp with LED Light Bars
- Dual Exhaust Pipe + Finisher



Bisakah Seseorang yang (katanya) Terkena Pelet Dikembalikan lagi?

Seseorang yang katanya terkena pelet itu apakah bisa dikembalikan lagi cintanya? Pertanyaan yang menarik untuk saya bahas menjadi artikel di alphatelepati.com. Karena memang alpha telepati adalah ilmu pelet yang sudah dibuat dan didesain secara modern untuk mempengaruhi orang lain tanpa bertatap muka dengan mudah.

Kalau “ilmu pelet” dianggap sebagai ilmu yang salah bahkan negatif oleh sebagian orang, tapi di buku alpha telepati justru saya ingin memunculkan kesadaran bahwa “ilmu pelet” itu adalah kemampuan semua orang yang memang sudah diberikan oleh Tuhan. Sehingga seharusnya ilmu pelet boleh saja digunakan untuk kepentingan manusia itu sendiri. Misalnya untuk menagih hutang, untuk membuat lawan jenis suka, untuk melamar pekerjaan dan sebagainya.

Tentu dimasyarakat sering kita dengar bahwa ilmu pelet itu bisa membuat seseorang suka tanpa alasan yang logis, misalnya cewek cantik tapi suka dengan cowok yang biasa aja. Lalu cewek yang masih muda suka dengan cowok yang sudah tua kakek-kakek. Secara logika umum memang terlihat tidak wajar, tapi realitanya ada kan pernikahan yang seperti itu. Kalau anda cari di google pasti ketemu, seorang laki-laki yang berumur menikahi gadis muda yang cantik, lalu muncul meme-meme yang lucu tentang keduanya. Pertanyaannya, apakah itu karena ilmu pelet? Kalau anda bertanya ke saya maka saya jawab IYA. Bahkan ketika seorang perempuan suka dengan laki-laki yang seumuruan itu juga karena ilmu pelet yang dilakukan tanpa disadari oleh laki-laki tersebut. Kok bisa?

Gini deh, semua orang itu memiliki gelombang pikiran dan ketika memikirkan sesuatu hal maka gelombang itu terpancar keluar dan menuju ke orang yang dipikirkan tersebut. Kalau bahasa jawanya “angan-anganen, nah ketika dalam pikiran cewek muda tadi memang menginginkan sosok pria dewasa yang terlihat mengayomi maka muncullah benih cinta diantara keduanya dan menikah. Sebenarnya itulah cara kerja sederhana dari ilmu pelet. Sudah jelas bahwa ilmu pelet adalah kemampuan dasar manusia yang memang sudah Tuhan berikan kepada kita.



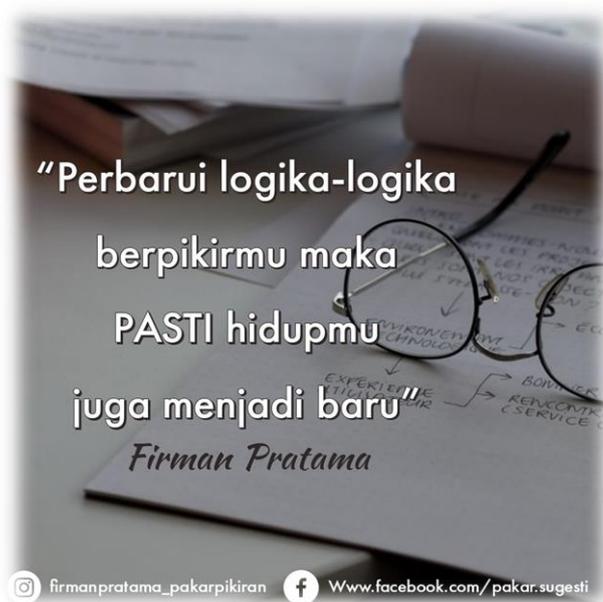
Lalu bagaimana jika seseorang yang sudah terlihat jatuh cinta tanpa alasan ke seseorang ingin dibalikkan 360 derajat cintanya, apakah bisa? maka jawabannya ya bisa. Tergantung bagaimana mengolah perasaan cinta anda kepada target, kalau perasaan cinta anda lebih besar dan membuat target menjadi lebih menyukai anda

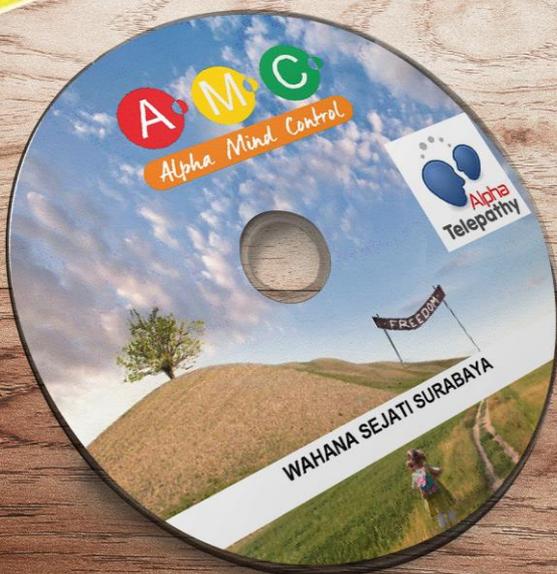
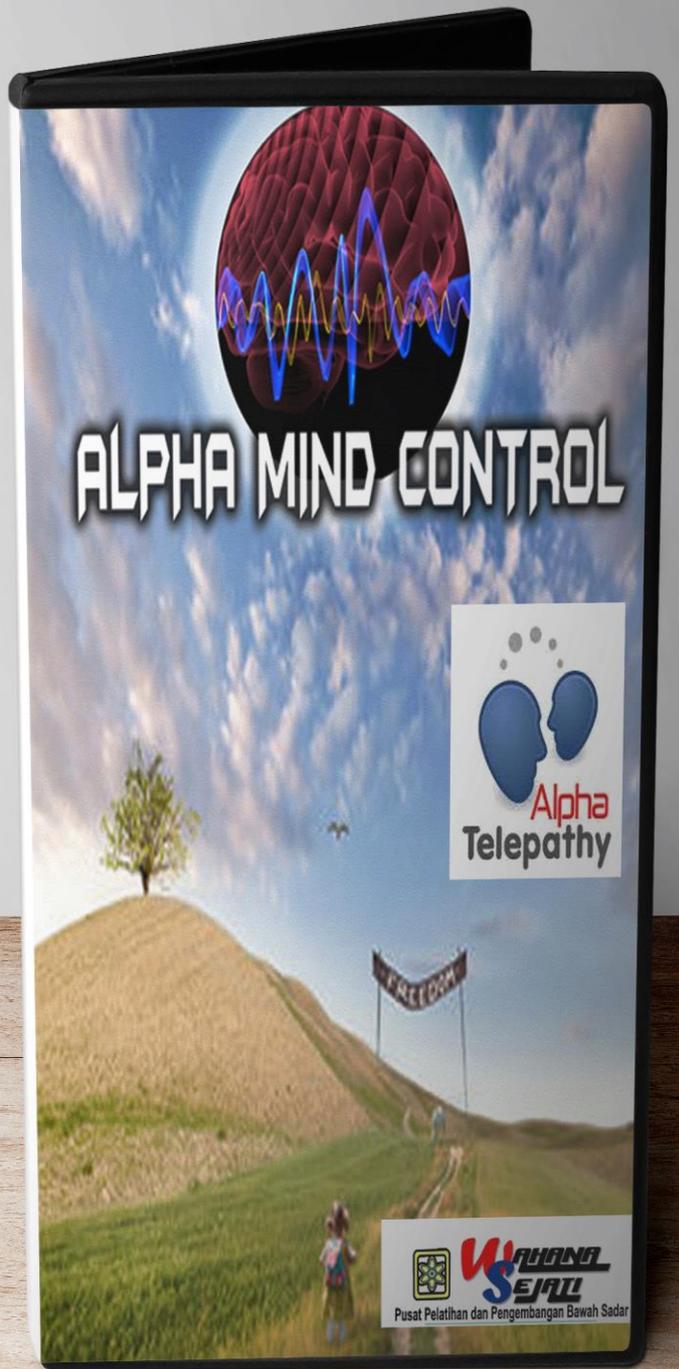
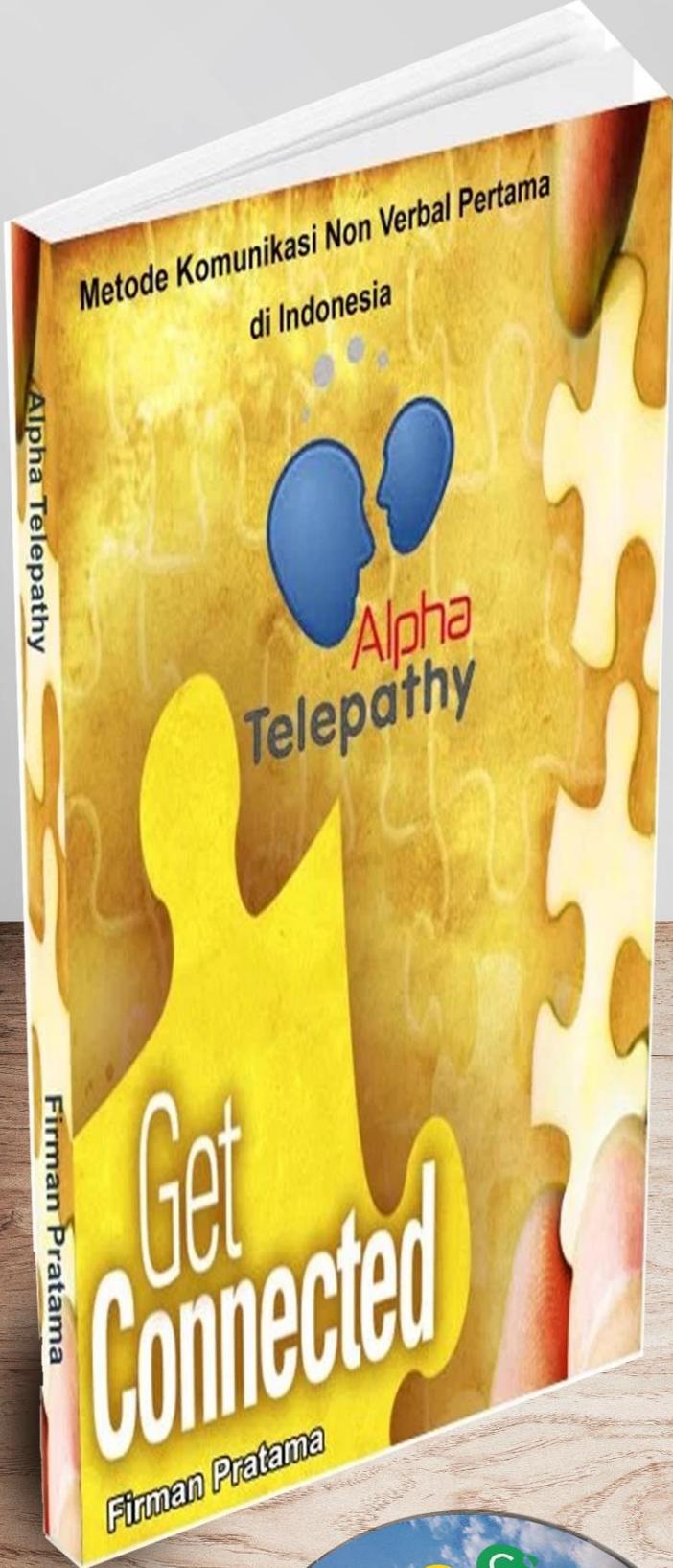
maka disitulah dia berbalik cintanya kepada anda. Ini hal normal dalam dunia percintaan, bahasa gaulnya adalah tikung menikung cinta. Mungkin anda pernah mendengar kisah seperti itu kan, sudah menikah sekian tahun lalu tergoda dengan perempuan lain yang secara logika tidak lebih cantik daripada istrinya sekarang. Ya itulah pikiran manusia, bisa berubah-ubah, bisa dibolak-balikkan dengan cepat kalau kita sudah memahami caranya.

Coba buang dulu bahwa ilmu pelet itu adalah ilmu yang sakti dan tidak semua orang bisa, karena kalau anda menganggap ilmu pelet itu adalah ilmu yang penuh daya kekuatan maka selamanya anda merasa ilmu anda kurang dan tidak mampu membalikkan ilmu pelet tersebut.



Tapi kalau anda mau membaca buku alpha telepati dengan benar lalu menerapkannya maka pasti anda bisa membalikkan cinta seseorang yang katanya terkena ilmu pelet itu. Naikkan perasaan cinta anda kepada target yang katanya terkena pelet itu dan bersungguh-sungguhlah untuk mencintainya sehingga dia pun kembali kepada anda dengan segera. Maka sekarang dan seterusnya sadarlah bahwa semua orang itu memiliki potensi yang sama, Masih takut dengan ilmu pelet?







Never Felt Like This Before!

Postpaid Re-Imagined

Join now at prioritas.xl.co.id

Sekarang, bisa!



Never Felt Like This Before!

Postpaid Re-Imagined

Join now at prioritas.xl.co.id

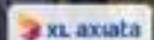
Sekarang, bisa!



Raih Lebih. Jadi Lebih. PRIORITAS

prioritas.xl.co.id

Daftar Sekarang!



Asri & Nino in the morning

Senin

Jumat

06.00 - 10.00 WIB

This promotional graphic features a grid of colorful shapes (blue, green, yellow) and images of the hosts, Asri and Nino. The text 'Senin' is in a blue shape, 'Jumat' is in a yellow shape, and the time '06.00 - 10.00 WIB' is in a blue shape. The background is a solid blue color.

Senin

Jumat

16.00 - 20.00 WIB

Sore Sore Seru

Bara ___ Harsya ___ Sarah

This promotional graphic features a grid of colorful shapes (blue, green, yellow) and images of the hosts, Bara, Harsya, and Sarah. The text 'Senin' is in a blue shape, 'Jumat' is in a blue shape, and the time '16.00 - 20.00 WIB' is in a yellow shape. The background is a solid green color.

Hipnoterapi itu Berhasil kalau TERTIDUR ?

Anda SALAH

Pak firman, saya pernah mengikuti hipnoterapi dengan bapak A, tapi saya tidak bisa tertidur, akhirnya saya tetap aja minder, bagaimana solusinya pak?. ada sebuah komentar di blog ini yang menulis seperti itu, banyak orang salah memahami makna dari hipnoterapi, kesalahannya adalah mengharap ingin tertidur lalu bangun-bangun semuanya berubah, pemahaman seperti ini muncul karena melihat tayangan di televisi, ada seorang artis yang katanya memiliki trauma dengan kucing, lalu dilakukanlah proses hipnosis, dan si artis terlihat tertidur, saya tekankan kata “terlihat” ya. Si hipnoterapist tv itu memberikan sugesti bahwa sekarang kucing itu lucu dan kamu berani dengan kucing, ketika artis disuruh bangun dan membuka mata, maka si artis jadi berani memegang kucing. Persepsi ini yang banyak diterima oleh masyarakat kita, sehingga kita mereka melakukan hipnoterapi yang diharapkan adalah tertidur hehe, saya sering bilang ke klien saya, kalau mau tidur di rumah aja, atau di hotel sekalian, enak kan daripada di kursi terapi ini. Ketika melihat tayangan di tv, kita harus cerdas, apa yang dilakukan si artis itu kan bukan tidur, tapi hanya menutup mata, benar kan? hanya anda melihatnya seperti tertidur, saya tekankan, kata “seperti”, ketika anda menutup mata lalu menyandar di kursi, pasti teman-teman anda menyangka anda tertidur, padahal belum tentu kan?

Sama seperti itu, proses hipnoterapi sebenarnya adalah proses pemberian nasehat, saya pernah menuliskan artikel tentang nasehat ini di blog ini. Pemberian nasehat disaat anda sedang santai, kalau anda tertidur sampai

ngorok, juga percuma kan. Yang namanya pemberian nasehat maka itu tergantung anda yang melaksanakan, mau menuruti nasehat (baca :sugesti) atau tidak. Jadi yang berperan penting disini adalah diri anda sendiri. Dan tidak dilakukan dalam kondisi tertidur, apalagi tidak sadar.



Hipnotis-artis-tv Kondisi tidak sadar banyak orang menyamakan dengan kondisi hipnotis, ini SALAH, yang namanya tidak sadar itu PINGSAN. Pemahaman yang sempit membuat banyak orang salah tentang hipnoterapi, bahkan banyak juga training hipnoterapi yang mengajarkan pemahaman sempit ini. Saya jadi ingat saat ada seorang bapak yang mengikuti kelas saya Alpha Mind Control (AMC) privat, bapak ini bilang kalau dia sudah mengikuti kelas hipnoterapi di lembaga xxx tapi tidak pernah bisa menghipnoterapi orang. Saya lalu bertanya dengan sedikit heran, “kenapa bapak bilang ngga bisa menghipnoterapi?”,

bapak ini menjawab, “saya susah membuat orang tertidur pak firman, kan kalau memberikan sugesti harus membuat tidur dulu”

Dari apa yang diutarakan bapak ini, saya tahu bahwa pemahaman dia tentang sugesti dan hipnoterapi masi salah besar he..he, padahal sudah memasang gelar CHt kemana-mana (buat apa juga ya). Lalu saya tanya deh, “pak, memang dulu belajar nya harus tertidur ya”. Sambil saya jelaskan tentang pikiran, apa itu sugesti. Lalu saya mencoba bapak ini untuk memodifikasi pikirannya tentang rokok, karena bapak ini bilang dia perokok yang ingin berhenti.

Praktek hipnoterapi benar Ketika dia sudah menerapkan teknik modifikasi pikiran yang saya ajarkan, langsung deh saya kasih rokoknya, “ini pak rokok”, bapak ini langsung jawab “ah, ngga pak, sudah ah saya jadi eneg ngelihatnya, kasihan anak saya”. Dan bapak ini pun berkata, “saya paham sekarang, bahwa hipnoterapi itu bukan tidur, dan yang namanya sugesti itu ya kapan aja, yang penting benar aturan programingnya, ternyata simpel ya mas belajar pikiran itu, gak disuruh tidur dulu hehe”



Jadi, kalau anda “merasa” memiliki masalah lalu ingin bertemu saya dan berharap saya tidurkan atau saya buat tidak sadar maka urungkan niat anda, silahkan tidur saja dirumah. Tetapi kalau anda berharap masalah anda menemukan solusinya, maka silahkan saja membuat janji ya..:)



Jaminan 100% uang kembali.

Pembeli dilindungi dengan payment system yang menjamin uang kembali jika barang tak dikirim.

Bukalapak
.com



Hanya Rp 59rb/30hari, kamu bisa dapatkan:

8GB
Semua Jaringan

100

(Menit + SMS
ke semua operator)

**Ribuan
Games
Tri*ogo**

**VIU/
Genflix/
Klikfilm**
(Pilih salah satu
akses filmmu)

Aktifkan di ***123#** atau  **bima+**

Dulu, mama minta pulsa. Sekarang, mama bagi kuota.

Nikmati kuota besar yang dapat kamu
bagikan ke keluarga tersayang.

Perdana

**Cinta.
70GB**



Sekarang ada **kuota**
setiap isi ulang pulsa
Tri **Rp 100.000**

Nikmati kuota 6 GB dengan isi ulang pulsa Tri
minimal Rp 100.000 di BCA, BNI, BRI, Bank Mandiri,
CIMB Niaga, Permata Bank dan Maybank.

Syarat dan ketentuan:

- Kuota berlaku selama 3 hari di semua jaringan pada pukul 00.00 - 09.00
- Periode promo 5 Februari - 30 April 2018





BIOGRAFI

Alexander Fleming

“

Alexander Fleming adalah seorang dokter dan bakteriologis yang telah merubah ilmu pengobatan modern dengan menemukan zat antibiotik pertama yang kemudian dikenal dengan nama penisilin.

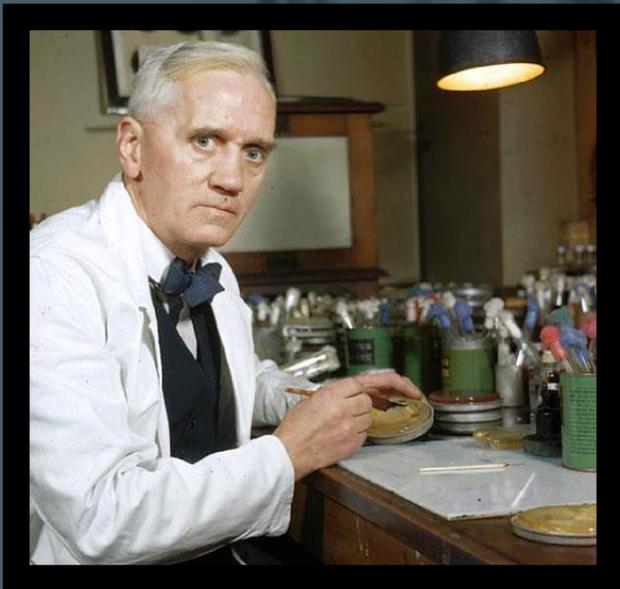
Lahir pada 6 Agustus 1881 di kawasan pedesaan Lochfield, Ayrshire Timur, Skotlandia, Alexander Fleming berasal dari keluarga petani. Kedua orangtuanya, Hugh Fleming dan Grace Stirling Morton bekerja di bidang pertanian. Alexander adalah anak ketiga dari empat bersaudara dan memiliki empat saudara tiri dari pernikahan pertama sang ayah. Masa kecilnya dihabiskan di kota kelahirannya, termasuk menempuh pendidikan di tiga sekolah setempat. Fleming pindah ke London dan tinggal dengan salah seorang kakaknya sambil menyelesaikan pendidikan dasarnya di Politeknik Regent Street (kini Universitas Westminster). Fleming sempat bekerja sebagai petugas pengiriman di London selama empat tahun, sebelum dapat meneruskan pendidikan di Sekolah Kedokteran Rumah Sakit St Mary pada 1901 dengan bantuan beasiswa dan uang warisan dari pamannya.



Karir Bakteriologis Fleming awalnya bercita-cita untuk menjadi dokter bedah, namun pengalamannya yang sempat membantu di laboratorium Departemen Inokulasi Rumah Sakit St Mary membuatnya yakin untuk mendalami bidang bakteriologi. Di sana dia bekerja di bawah bimbingan Sir Almroth Edward Wright, seorang pakar ilmu bakteri dan ketahanan tubuh yang menggagas terapi vaksin dan membawa revolusi di bidang perawatan medis. Saat pecah Perang Dunia I, Fleming turut bertugas dengan bergabung di korps medis. Dia bekerja sebagai bakteriologi dan mempelajari infeksi luka di laboratorium yang dibangun Wright di Boulogne, Perancis. Di sana, Fleming menemukan bahwa penggunaan antiseptik berlebihan pada luka, yang biasa dilakukan pada masa itu, ternyata justru berbahaya karena mengurangi efek kekebalan tubuh dalam mengatasi bakteri berbahaya. Kesalahan itulah yang menyebabkan pada masa itu lebih banyak tentara yang meninggal karena perawatan antiseptik dan bukan karena infeksi bakteri. Fleming merekomendasikan agar luka cukup dibersihkan dan dijaga tetap kering. Namun usulannya tidak terlalu diperhatikan.



Setelah perang usai, Fleming pun kembali ke St Mary, di mana dia kemudian diangkat menjadi asisten direktur di Departemen Inokulasi dan pada 1946 ditunjuk untuk memimpin departemen tersebut yang beralih nama menjadi Institut Wright-Fleming. Penemuan Antibiotik Sejumlah penemuan medis yang dilakukan Fleming tak lepas dari unsur ketidasesengajaan. Pada November 1921, Fleming menemukan

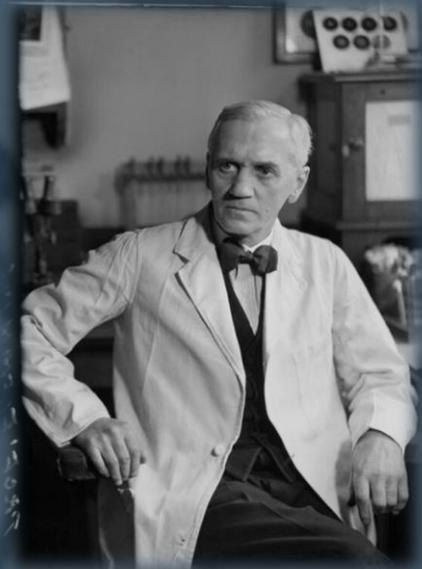


lisozim, enzim yang terkandung dalam cairan tubuh manusia, seperti air liur, ingus, dan air mata, yang memiliki efek antiseptik ringan. Lisozim menjadi salah satu penemuan utamanya Fleming yang terjadi saat dirinya tengah demam dan setetes lendir hidungnya jatuh ke wadah pembiakan bakteri.

Dia pun mencampurkan lendir tersebut pada wadah dan beberapa minggu kemudian dia melihat tanda-tanda bakteri yang telah larut. Temuan tersebut memberi kontribusi yang cukup signifikan terhadap pemahaman sistem kekebalan tubuh manusia dalam melawan infeksi. Meski demikian, Fleming mengetahui kemudian bahwa lisozim tidak berpengaruh pada bakteri patogenik.

Hingga pada September 1928, setelah beberapa bulan meninggalkan laboratorium dan kembali, Fleming menemukan wadah pembiakan bakteri *Staphylococcus aureus* yang sedang dikerjakannya telah terkontaminasi jamur. Jamur yang kemudian diidentifikasi sebagai *Penicillium notatum* itu tampak telah menghambat pertumbuhan bakteri. Fleming pun mencoba mengekstraksi zat yang diproduksi jamur tersebut.

Dari kejadian itu, Fleming merasa bahwa dirinya telah menemukan enzim yang lebih kuat dari lisozim untuk melawan bakteri, yang kemudian disimpulkan bahwa substansi dari jamur tersebut merupakan sebuah antibiotik yang dia beri nama penisilin.



Akan tetapi saat berupaya memurnikan penisilin hingga dapat digunakan dalam pengobatan, dengan bantuan dua peneliti muda, Fleming belum mencapai keberhasilan. Hingga akhirnya, sebuah tim ilmuwan dari Universitas Oxford, yang dipimpin Howard Walter Florey, ahli patologi asal Australia, dan rekannya, Ernst Boris Chain, pakar biokimia Inggris, berhasil mengisolasi dan memurnikan penisilin, dengan berpijak pada penemuan Fleming.

Antibiotik tersebut pun telah digunakan saat Perang Dunia II dan telah membuat perubahan besar dalam obat-obatan masa perang, serta dalam skala lebih luas, di bidang penanganan infeksi. Akhirnya pada 1945, berkat temuan dan hasil penelitian yang menghasilkan penisilin sebagai antibiotik pertama, Alexander Fleming bersama Howard Florey dan Ernst Chain dianugerahi Penghargaan Nobel di bidang fisiologi atau kedokteran.

Kehidupan Keluarga dan Kematian Sepanjang hidupnya, Alexander Fleming pernah dua kali menikah. Pertama pada 1915, di mana dia menikah dengan seorang suster berdarah Irlandia, Sarah Marion McElroy. Baca juga: Ilmuwan Temukan Antibiotik Ampuh Melawan Infeksi di Tanah Dari pernikahan tersebut lahir seorang anak laki-laki, Robert, pada 1924, yang kemudian akan mengikuti jejak sang ayah dan mempelajari ilmu medis.



Pada 1949, Sarah yang telah mengganti namanya menjadi Sareen, meninggal dunia. Empat tahun usai kematian sang istri, Fleming menikah lagi. Kali ini dengan rekan semasa sekolah di St Mary, Amalia Koutsouri Vourekas, yang berdarah Yunani, pada 1953. Namun dua tahun berselang, tepatnya pada 11 Maret 1955, Fleming mengalami serangan jantung saat berada di kediamannya di London dan meninggal dunia. Dia dimakamkan di Katedral St Paul di London.

tokopedia9™



Terima Kasih Toppers

Untuk merayakan
9 tahun kebersamaan kita,
kami sudah menyiapkan
kejutan spesial buat kamu.

#9TahunBersama

tokopedia



Lebih Update Bersama
Tokopedia Blog

Blog Tokopedia

9 TIPS MENJAGA KESEHATAN TUBUH AGAR TETAP SEHAT DAN BUGAR

Kesehatan merupakan harta yang tak ternilai harganya. Oleh sebab itu agar tetap sehat orang rela melakukan apa saja. Segala cara yang dilakukan baik yang bernilai medis maupun non medis, dari yang logis hingga yang bernuansa supernatural adalah beragam usaha yang dilakukan oleh banyak orang dari berbagai kalangan untuk senantiasa sehat atau mendapatkan kembali kesehatannya.

Sering juga cara yang dilakukan menghabiskan banyak biaya dan bahkan juga tak jarang menabrak aneka norma dan logika. Tetapi sebenarnya menjaga diri untuk tetap sehat tidaklah sulit, dan kadangkala juga tidak memerlukan biaya sama sekali. Tetapi tentunya kita butuh ekstra kesabaran dan ketelatenan, karena hanya sedikit orang bisa untuk tetap konsisten menjalani.

Cara menjaga kesehatan agar tidak mudah sakit pun sering dicari oleh kita yang memiliki kesibukan tinggi. Orang yang aktif rentan untuk terkena berbagai macam penyakit dibandingkan dengan orang yang memiliki sedikit mobilitas. Oleh sebab itu sangat penting bagi kita yang aktif untuk memperhatikan kesehatannya.

Karena orang yang mempunyai kesibukan tinggi dia akan mudah sekali lelah. Saat tubuh capek ataupun lelah sistem imun akan melemah, dan saat imun melemah itulah berbagai macam penyakit akan bisa masuk ke dalam tubuh. Orang yang sibuk dengan pekerjaannya pun akan kesulitan dalam mengatur pola tidurnya sehingga saat seseorang memiliki jam tidur malam yang sedikit dia akan mudah terkena berbagai macam penyakit akibat kurang tidur.

Tidak hanya itu saja orang dengan kesibukan tinggi sering terkena stres dimana stres itu adalah penyebab utama dari berbagai macam penyakit serius.

Berikut ini ada beberapa cara menjaga kesehatan tubuh atau cara hidup sehat yang dapat kita jadikan rujukan agar tubuh tetap fit dan sehat serta senantiasa bahagia dalam menjalani hidup.

1. Berpikiran Positif (Positive Thinking)



Berpikir Positif Dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat. Maksud dari kalimat ini, jika di dalam jiwa seseorang sehat (positive thinking) maka tubuh pun akan sehat. Kondisi gangguan pada mental seperti stress dan depresi telah terbukti mengganggu kesehatan tubuh seseorang. Untuk itu, teruslah berpikir positif dan manage kondisi mental agar tidak mengalami stress yang berpotensi mengganggu kesehatan.

Pikiran positif sangat penting bagi kehidupan dan kesehatan kita. Karena jika kita sering berpikiran buruk, energi yang buruk akan menyelimuti tubuh dan memicu stress sehingga kita harus menghindarinya. Kita juga harus menjauhi orang-orang dengan pola pikir negatif. Sikap mental yang positif merupakan bagian penting dari hidup sehat. Ini tentu menjadikan kita tidak perlu untuk mendekati Orang-orang berpikiran negatif yang akan meracuni pikiran kita dengan segala pemikiran yang dapat menyebabkan stres yang berdampak buruk untuk kesehatan Anda.

2. Kendalikan Stres



Kelola emosi dengan baik, Jangan mudah untuk marah-marah, hal ini sangat penting, karena akan membuat habis energi tubuh dan juga tidak baik untuk hati nantinya. Jadilah orang yang mudah tersenyum dan ramah karena ini baik untuk diri sendiri maupun orang lain. Perasaan seseorang seperti sedih, marah, cemas, kecewa, dll akan direspon oleh organ tubuh lainnya. Stress yang dialami oleh seseorang bisa menjadi pemicu terbentuknya radikal bebas di dalam tubuh, yang jika dibiarkan dalam jangka waktu panjang berakibat tubuh rentan terkena penyakit.

Maka dari itu, untuk menjaga tubuh agar tetap sehat kita harus bisa mengendalikan stress yang kita miliki. Jangan pernah menganggap remeh penyakit stress ini. Stress yang tidak segera diatasi akan berubah menjadi depresi. Depresi merupakan tingkatan gangguan psikis yang lebih membahayakan dibandingkan dengan stress. Orang yang depresi bahkan bisa membahayakan keselamatan dirinya sendiri. Stres ini biasanya muncul di lingkungan kerja, lingkungan keluarga, lingkungan sosial atau bahkan di lingkungan pergaulan.

Agar terhindar dari depresi ada baiknya kita mengetahui bagaimana cara mengatasi stress yang efektif.

3. Kenali Bahasa Tubuh



Kelelahan setelah melakukan aktifitas atau berolahraga merupakan bahasa tubuh kita untuk menyampaikan pesan bahwa tubuh perlu beristirahat. Tanggapi pesan tersebut dengan mengistirahatkan tubuh. Kita harus sadar bahkan untuk hal kecil sekalipun, misal mata yang terasa perih dan berair ketika bekerja di depan komputer, itu berarti mata kita sudah lelah dan butuh istirahat. Jangan paksaan kalau tidak ingin mengalami gangguan pada mata. Beristirahat merupakan kondisi alamiah yang dibutuhkan tubuh untuk mengembalikan stamina yang telah terkuras. Istirahat yang cukup dan teratur merupakan kunci sehat yang harus kita lakukan. Tidur merupakan istirahat terbaik, dan usahakan waktu tidur berkualitas sekitar 7 sampai 8 jam sehari terpenuhi. Jangan kurang dan jangan berlebihan, sebab kebanyakan tidur pun akan memicu timbulnya penyakit.

Karena Banyak orang yang terkena penyakit sebab jam tidur mereka serampangan dan tidak berkualitas. Mereka banyak yang tidur sudah larut malam kemudian bangun terlalu pagi. Alasan pekerjaan membuat mereka melakukan pola hidup yang tidak sehat. Setelah seharian bekerja, tubuh kita perlu istirahat agar organ yang ada di dalam tubuh juga tidak bekerja terlalu keras.

Ada banyak sekali penyakit akibat kurang tidur yang mengintai orang dengan jam tidur yang tidak cukup. Dan pada saat tidur, alangkah baiknya jika tidur dengan lampu tidak menyala dan tingkatkan kualitas tidur kita dengan tidur tanpa bantal. Tidak hanya pada malam hari saja, tidur di siang hari pun akan sangat memberi manfaat bagi tubuh kita.

4. Menjaga Pola Makan



Kita harus bisa menjaga pola makan, jangan sampai kita meninggalkan sarapan dan atur selalu jam makan. Orang yang tidak bisa menjaga pola makannya dia akan mudah sekali terkena penyakit maag. Gejala penyakit maag pertama yang akan dirasakan orang yang tidak memiliki pola makan yang teratur adalah perut terasa melilit dan sering terkena sakit perut. Untuk menghindari hal yang seperti itu, berikut juga beberapa tips menjaga pola makan yang baik :

Mengonsumsi Gizi Seimbang

Mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang. Sudah tidak asing lagi tentang makanan dengan gizi seimbang, makanan dengan gizi seimbang adalah 4 sehat dan 5 sempurna. Semua gizi makanan ada di makanan 4 sehat dan 5 sempurna. Memang karena faktor ekonomi banyak juga masyarakat yang tidak bisa melakukan pola makan seperti itu. Pola makan mereka kebanyakan jika sudah ada sayur maka lauknya yang tidak ada. Kalaupun keduanya ada, banyak masyarakat yang tidak bisa meminum susu setiap harinya, sehingga makanan 4 sehat 5 sempurna dengan gizi seimbang tersebut tidak terpenuhi.

Hindari Makan Berlebihan atau Kurang

Jangan makan berlebihan ataupun kekurangan.

Makan berlebihan dapat membuat kita kegemukan atau obesitas yang dapat memicu berbagai macam penyakit seperti serangan jantung dan juga penyakit stroke. Sedangkan makan terlalu sedikit (karena alasan diet misalnya) beresiko berkurangnya asupan gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Makanlah sesuai dengan kebutuhan, berat badan ideal tubuh pun sehat.

Makanlah porsi sedikit, tapi lebih sering. Hal ini cukup baik untuk diterapkan. Kita bisa merubah sedikit jadwal makan, jika sudah terbiasa makan dalam porsi yang besar dengan frekuensi yang sedikit, yaitu 2-3 kali dalam sehari. Maka kita bisa membaginya menjadi 4 atau 5 kali dalam sehari, dalam porsi yang lebih kecil. Tujuan memecah porsi makan ini agar tubuh terhindari dari terlalu banyak menerima makanan yang harus dicerna dalam satu waktu,

Hindari Makanan Sampah

Junk Food (Makanan sampah). Makanan sampah disebut juga dengan junk food. Junk food merupakan makanan sampah, sebab di dalam makanan itu tidak ada nutrisinya samasekali. Justru makanan itu merupakan sumber penyakit bagi tubuh. Junk food adalah makanan yang mengandung lemak jenuh tinggi yang merupakan sumber penyakit jantung koroner. Agar tubuh tidak mudah sakit tentunya kita harus menghindari makanan junk food tersebut.

Konsumsi Makanan Berserat

Makan makanan yang berserat (sayur dan buah). Makanan berserat sudah dipercaya dan terbukti sangat berperan dalam menjaga kesehatan tubuh. Kita memerlukan makanan yang berserat untuk menjaga tubuh kita tetap sehat dan bugar. Makanan yang berserat itu berfungsi untuk menghindarkan dari sembelit dan juga menyehatkan organ pencernaan. Makanan yang tinggi serat juga berguna untuk mengeluarkan racun yang menempel di usus terutama usus besar.

Jika usus besar memiliki banyak racun maka resiko untuk terkena kanker usus cenderung besar. Salah satu sumber makanan yang kaya serat dan memiliki manfaat luar biasa bagi tubuh diantaranya brokoli, apel, wortel dan kacang-kacangan.

5. Cukupi Kebutuhan Cairan



Sebagian besar dari kita tidak sadar bahwa sebenarnya kita sering sekali kurang cukup meminum air setiap hari. Ini tentu hal yang tidak baik, sebab seperti kita ketahui air sangat penting bagi tubuh kita. Ini karena kita kehilangan air setiap hari melalui urine, buang air besar, keringat dan pernapasan, sehingga kita perlu mengisi asupan air untuk tubuh kita.

Sebuah penelitian menunjukkan jumlah air yang kita butuhkan adalah tergantung pada berbagai faktor. Seperti kondisi iklim dan cuaca, aktivitas fisik yang kita lakukan, dan juga berat badan. Tetapi umumnya kita perlu 2,7 sampai 3,7 liter asupan air. Atau setidaknya kita meminum 8 gelas air per hari guna memenuhi kebutuhan cairan tubuh setiap harinya. Jangan kurang, jangan pula berlebihan. Alih-alih ingin mendapatkan hasil maksimal dari manfaat minum air, jangan mengkonsumsi air secara berlebihan karena justru akan berdampak buruk bagi kesehatan.

Jika muncul tanda-tanda seperti misalnya; urine kita berwarna atau agak kekuningan, bibir kering, mulut kering dan sedikit buang air kecil. Segeralah minum air karena itu tanda-tanda yang muncul karena tubuh kita mulai kekurangan cairan.

Dan sebaiknya kita jangan mengkonsumsi cairan selain air putih, sebab air putihlah yang paling baik untuk menghindarkan kita dari bahaya dehidrasi.

Air putih juga mampu membuat tubuh kita menjadi bugar dikarenakan aliran darah dan aliran oksigen ke seluruh tubuh menjadi lancar. Karena jika aliran darah dan oksigen tidak lancar kita akan mudah lelah, lesu, lunglai dan lain sebagainya.

Untuk menjaga tubuh tetap sehat dan tidak mudah sakit ada baiknya kita mencukupi kebutuhan cairan di dalam tubuh kita. Ada banyak bahaya yang timbul akibat kekurangan cairan terhadap otak dan organ lain yang ada di dalam tubuh manusia. Kekurangan cairan di dalam tubuh bisa menyebabkan aliran darah dan aliran oksigen di pembuluh darah menjadi terganggu, akibatnya adalah darah menjadi kental. Organ yang ada di dalam tubuh manusia terdiri dari air atau cairan sehingga jika organ kekurangan air fungsi organ itu pun terganggu.

6. Cukupi Kebutuhan Vitamin



Tubuh kita membutuhkan asupan vitamin sebagai cara untuk melindungi dan menjaga kesehatan tubuh agar tetap sehat dan bugar. Asupan vitamin yang bisa digunakan untuk menjaga kesehatan tubuh adalah vitamin D dan vitamin C.

Vitamin D berperan untuk menstimulus sel imun untuk menghalau virus dan bakteri, menguatkan tulang, membantu mencegah berbagai penyakit seperti jantung, diabetes, kanker serta mengurangi resiko penurunan daya ingat. Sumber vitamin D dapat berasal dari sinar matahari pagi, telur, ikan, susu dan keju. Jika tubuh kita kekurangan vitamin D maka tubuh akan mudah terkena kuman dan virus.

Vitami D pada dasarnya bisa digunakan sebagai penstimulus antibodi agar zat antibodi itu mampu menghasilkan sistem imun yang bisa digunakan untuk melawan kuman dan bakteri yang ada di dalam tubuh. Tidak hanya vitamin D saja yang penting bagi tubuh, namun vitamin C pun sangat dibutuhkan oleh tubuh. Vitamin C digunakan tubuh untuk menstabilkan sistem imun, karena sistem imun yang stabil akan membuat daya tahan tubuh semakin bagus sehingga tubuh tidak mudah terserang penyakit.

Jika perlu, konsumsilah suplemen. Bagi kita yang memiliki mobilitas sangat tinggi dan memiliki kesibukan yang tinggi tidak ada salahnya kita mengkonsumsi suplemen penambah tenaga untuk menjaga energi yang ada di dalam tubuh kita. Suplemen ini berguna untuk menjaga tubuh kita dari kelelahan. Jika kelelahan sistem imun akan menurun dan ketika menurun masuklah penyakit yang disebabkan oleh kuman dan virus di dalam tubuh kita. Tidak mengherankan orang yang jam kerjanya padat sering terkena flu, batuk dan juga sakit kepala. Hal itu dikarenakan dia kelelahan dan sistem imun sedang menurun.

7. Jagalah kebersihan diri dan lingkungan serta higienitas makanan dan minuman



Menjaga kebersihan diri dan lingkungan merupakan hal yang mutlak harus dilakukan jika ingin tetap sehat dan bugar. Ada begitu banyak bakteri, kuman dan virus di sekitar kita yang berpotensi menjadi sumber penyakit. Biasakan diri untuk hidup bersih guna menghindari kontaminasi bakteri dan kuman berbahaya. Salah satu adalah mencuci tangan sebelum makan.

Untuk meminimalisir datangnya penyakit pada tubuh, kita harus mencuci tangan dengan benar sebelum makan. Sudah diketahui sebelumnya jika tangan yang terkena kuman akan mudah sekali masuk ke dalam tubuh. Kuman itu nantinya akan menyebabkan berbagai macam gangguan kesehatan. Ada banyak bahaya jika kita tidak mencuci tangan sebelum makan, salah satunya adalah akan menyebabkan sakit perut. Ada juga orang yang mudah sakit padahal dia sering cuci tangan sebelum makan, hal itu bisa dikarenakan orang tersebut belum tahu bagaimana cara mencuci tangan yang benar dan steril sehingga kuman tersebut masih menempel di tangan.

Mencuci tangan itu tidak sembarangan apalagi asal cepat, namun kita juga harus tahu bagaimana cara yang benar dalam mencuci tangan. Mencuci tangan pun harus dengan sabun antiseptik, fungsi sabun itu sebagai pembunuh kuman dan bakteri yang ada di tangan manusia. Hidup sehat dan bersih adalah hal yang harus dilakukan di lingkungan sekitar Anda. Sehingga jangan sampai anda memiliki sifat malas untuk bersih-bersih rumah. Pastikan ruangan yang kita tempati dalam kondisi bersih dan bebas dari debu. Jangan lupa menggunakan masker saat membersihkan ruangan. Dan tidak kalah penting juga, kita harus memperhatikan kebersihan makanan dan minuman serta memastikan makanan yang akan kita makan bebas dari kuman dan virus. Memang lebih aman jika kita memasak makanan kita sendiri di rumah dan tidak membiasakan diri jajan sembarangan.

Selalu pastikan makanan dan minuman yang akan kita konsumsi sudah dalam kondisi yang bersih dan sudah diolah dengan cara yang benar, sudah melewati proses pasteurisasi sesuai standar. Pasteurisasi adalah proses memanaskan masakan untuk membunuh mikroba. Perhatikan pula bahan makanan dan minuman, pastikan menghindari asupan makanan yang dapat merugikan kesehatan.

8. Olahraga Secara Teratur



Setidaknya setiap pagi usahakan untuk berolahraga secara teratur. Kita bisa berolahraga seperti jogging, bersepeda dan lainnya. Atau paling tidak perbanyaklah jalan kaki. Dengan mulai membiasakan jalan kaki, sedikit demi sedikit akan bermanfaat untuk membakar kalori tubuh. Berdasarkan penjelasan para ahli bahwa berjalan kaki mampu membakar sekitar 180 kalori per menitnya. Semisal ketika ingin pergi ke warung yang jaraknya dekat maka lakukan dengan jalan kaki saja, jangan naik motor, sehingga selain sehat juga mengirit biaya bensin. Selain itu, hindari duduk terlalu lama karena dapat membuat badan anda menjadi cepat lelah. Cara ini terbukti sangat efektif untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh kita.

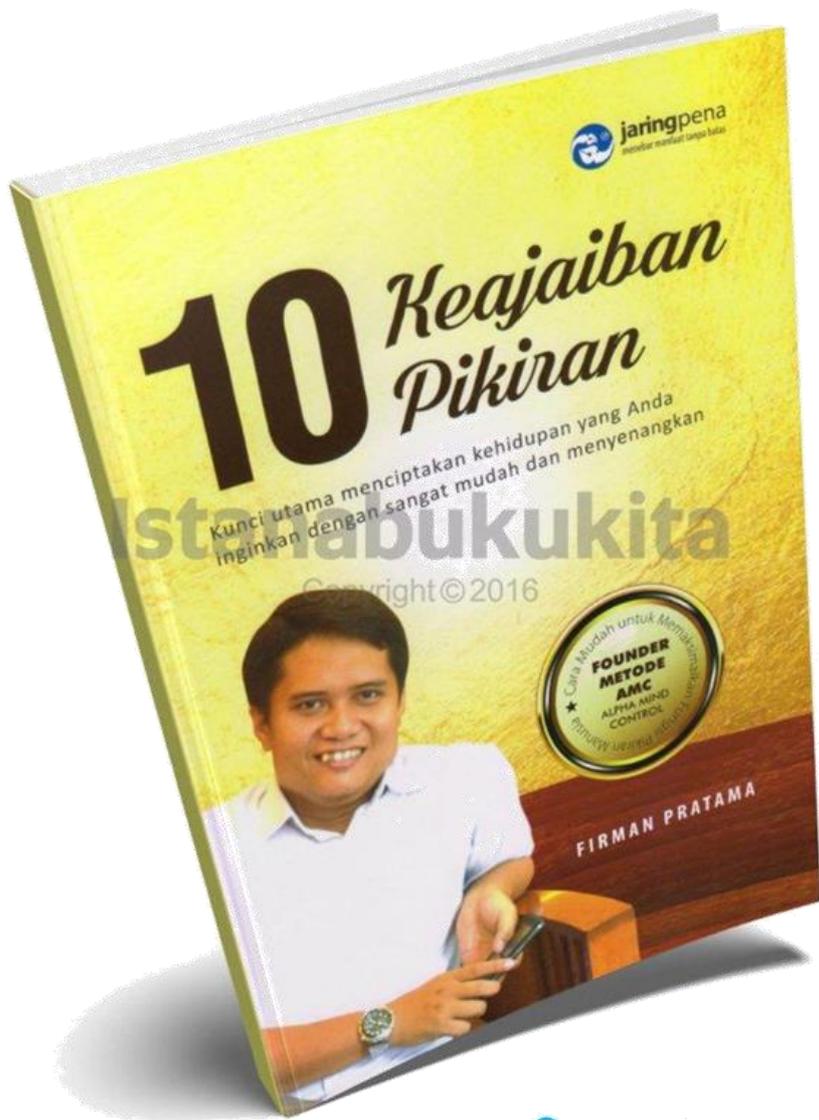
Bagi kita yang tidak memiliki penyakit jantung kita bisa berolahraga berat selama 30 menit dalam sehari. Dan untuk orang yang sudah mengalami masalah jantung, untuk cara menjaga kesehatan tubuh agar tetap fit bisa melakukan olahraga ringan selama 15 menit dan sesuai kemampuan untuk menjaga tubuhnya agar tidak mudah sakit. olahraga itu bisa digunakan untuk melancarkan peredaran darah serta membakar lemak yang ada di dalam tubuh. Tanpa olahraga, lemak yang ada di dalam tubuh tidak bisa dibakar secara sempurna sehingga lemak itu tetap akan menempel di pembuluh darah yang menyebabkan penyempitan pembuluh darah. Dan lemak juga bisa menempel di jantung sehingga dapat mengakibatkan serangan jantung. Oleh sebab itu olahraga sangat penting sekali untuk menjaga tubuh agar tetap sehat.

9. Hindari Kebiasaan Buruk



Sudah jelas hal-hal yang dapat merusak badan, yaitu merokok, mengonsumsi minuman beralkohol, dan termasuk konsumsi makanan cepat saji. Maka dari itu segera jauhilah kebiasaan buruk tersebut. Karena makanan dan minuman seperti itu mengandung zat kimia berbahaya yang dapat merusak organ-organ tubuh. Apalagi resiko penyakit yang muncul akibat konsumsi tidak sehat seperti itu adalah penyakit-penyakit yang mematikan.

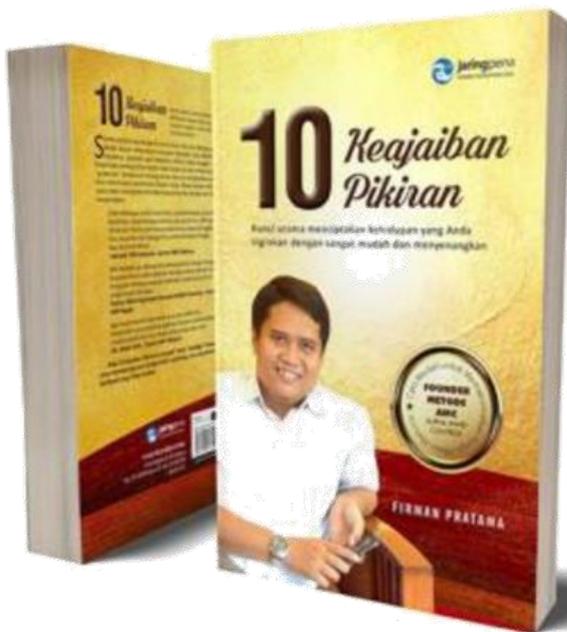
Hidup Sehat itu Mudah, Kuncinya Disiplin Sehat itu mahal, jika sakit apapun yang kita punya bisa habis terjual buat berobat, oleh karena itu jika kita ingin berhemat, maka jalani saja pola hidup sehat. Hidup sehat sendiri sangat sederhana. Kita tinggal mengikuti saja cara menjaga kesehatan atau cara hidup sehat seperti uraian diatas. Jika kita disiplin dalam menjalankannya, selain hemat biaya dalam menjalankannya, kesehatan kita juga akan terjaga. Karena Kesehatan adalah kekayaan yang tidak ternilai harganya, oleh sebab itu jagalah kesehatan kita sebelum datang penyakit. Tidak ada penyesalan yang datang di depan, penyesalan selalu datang belakangan.



BUKU *kita*
Melayang Menerangi Dunia

istanabukukita

Istana Bukukita



TELAH
TERBIT!

Hanya
Rp.99ribu

10 BUKU KEAJAIBAN PIKIRAN

Temukan **RAHASIA** Menggunakan
KEAJAIBAN Kekuatan Pikiran dengan Cara yang
Mudah, Sederhana dan Penuh Pencerahan DISINI !

Tersedia di :

JP BOOKS
baca itu asyik... Store

**TOKO BUKU DISKON
TOGAMAS**

Gramedia



tokopedia

Bukalapak
.com



Shopee



**“semua kebaikan dalam hidup
seseorang itu hasil dari
apa yang ada dipikrannya sendiri”**



firmanpratama_pakarpikiran



www.facebook.com/pakar.sugesti



OLEH-OLEH KHAS SOLO

ERA JAYA



Pilihan Wisata Belanja Jajanan dan
Oleh-oleh Terlengkap Khas Kota Solo



melayani pesanan
ke seluruh wilayah Indonesia

hotline service :

0271-652314, 632227

0821 3470 4400

081 6677 172



Alamat :

Jl. Gatot Subroto No. 132-134
Kalilarangan, Solo, Jawa Tengah - Indonesia
Telp. 0271-652314
email. erajaya8@gmail.com

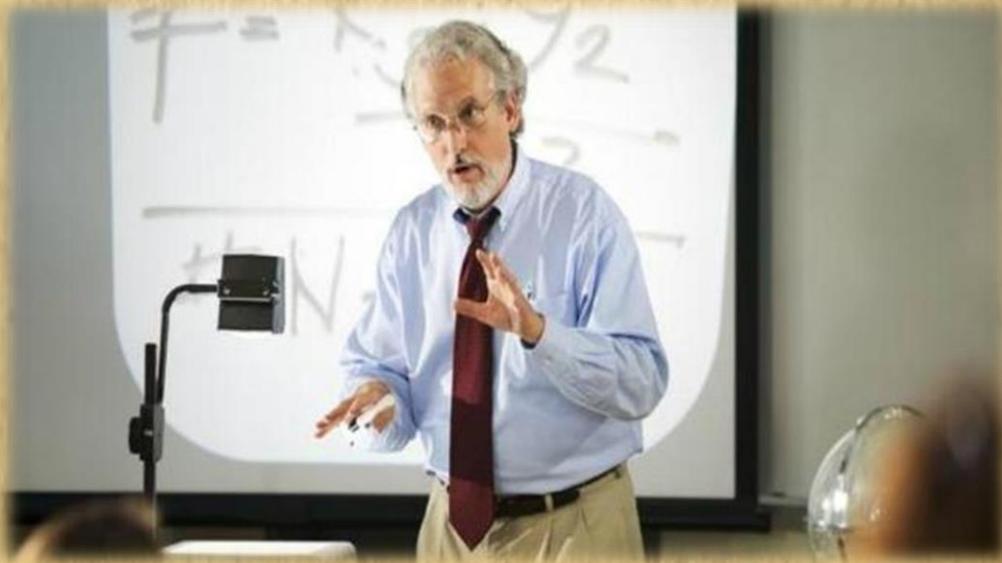


Melayani Bus Wisata
parkir memadai...

Tempat belanja nyaman

Cerita Inspirasi Dengan Pesan Moral : Titik Hitam

Suatu hari seorang profesor masuk ke dalam kelasnya dan meminta murid-muridnya untuk bersiap-siap karena akan ada tes mendadak. Para murid terlihat cemas karena tes dadakan ini. Profesor lalu membagikan kertas pertanyaan, dengan teks yang menghadap ke bawah sama seperti biasa. Setelah ia selesai menyerahkannya, ia meminta murid-muridnya untuk membalik kertas pertanyaan dan mulai mengerjakannya. Namun semua murid terkejut karena tidak ada pertanyaan sama sekali, yang ada hanyalah titik hitam tepat di tengah halaman. Profesor melihat ekspresi di wajah semua muridnya, dan berkata kepada mereka:



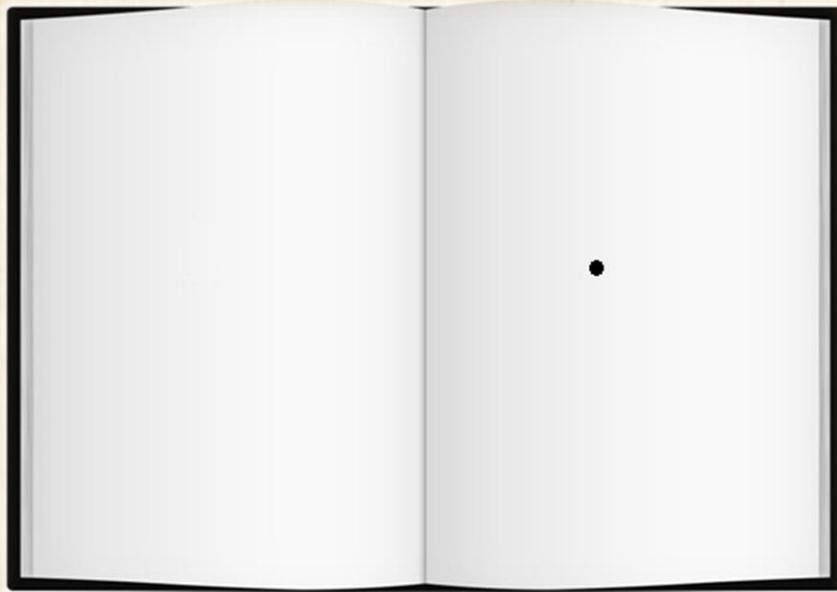
"Saya ingin Anda menulis apa yang Anda lihat di sana."

Para siswa bingung, bagaimana caranya untuk menjelaskan tugas itu.

Pada akhir jam kelas, profesor mengambil semua kertas jawaban dan mulai membaca setiap hasil jawaban dengan keras di depan semua siswa. Ternyata semua murid tanpa pengecualian hanya menjelaskan tentang bintik hitam, dan mencoba untuk menjelaskan posisinya di tengah-tengah lembar, dll dll dll. Setelah semua kertas jawaban telah dibaca, seisi kelas menjadi diam, profesor lalu mulai menjelaskan: "Saya tidak akan mengambil nilai dari tes ini, saya hanya ingin memberikan sesuatu kepada Anda semua untuk direnungkan."

Tidak ada satupun yang menulis tentang bagian putih dari kertas. Semua orang hanya terfokus pada titik hitam, dan hal yang sama terjadi dalam hidup kita. Kita memiliki kertas putih untuk dilihat dan dinikmati, tapi kita selalu fokus pada titik-titik hitam. Hidup kita adalah karunia yang diberikan Tuhan kepada kita dengan penuh cinta dan perhatian dan kita memiliki alasan untuk selalu bersyukur.

Namun kita bersikeras berfokus hanya pada bintik-bintik gelap seperti masalah kesehatan yang mengganggu kita, masalah keuangan, hubungan yang rumit dengan anggota keluarga, kekecewaan dengan teman dll.



Titik-titik hitam sangatlah kecil bila dibandingkan dengan segala sesuatu yang kita miliki dalam hidup kita, tetapi titik-titik hitam selalu mencemari pikiran kita.

Jauhkan pandangan Anda dari titik hitam dalam hidup Anda. Bersyukurlah untuk setiap berkat yang kita terima, setiap momen yang diberikan kehidupan kepada Anda.

Berbahagialah dan jalani hidup ini dengan pikiran yang positif!.

KUMPULKAN POINNYA DAN NIKMATI SEDERET KEUNTUNGAN EKSKLUSIF BLIBLI.COM REWARDS!



MELAKUKAN TRANSAKSI

Belanja & dapatkan poin sesuai yang tertera di product detail



LOGIN MEMBER

Login akun Blibli.com
50 Poin



SOCIAL SHARING

Share melalui tombol social media di product detail
50 poin



ULASAN PRODUK

Tulis ulasan produk yang sudah dibeli di product detail
200 poin



 blibli.com

KAMIS GANTENG
HANYA DI
BLIBLI.COM



DISKON HINGGA

62%*

KEJUTAN BERAGAM
PRODUK PILIHAN
DI ULANG TAHUN BLIBLI.COM



CICILAN 0%
SEMUA PRODUK



GRATIS PENGIRIMAN
SELURUH INDONESIA

*Syarat dan ketentuan berlaku

Sejarah

Berawalnya Dan Perkembangan Obat



Mari kita bahas tentang sejarah obat yang sering kita konsumsi saat sakit. Yang di maksud dengan obat ialah semua zat baik kimiawi, hewani maupun nabati, yang dalam dosis layak dapat menyembuhkan, meringankan atau mencegah penyakit berikut gejala-gejalanya.

Farmakologi sejarah obat Kebanyakan obat yang digunakan dimasa lampau adalah obat yang berasal dari tanaman. Dengan cara mencoba-coba, secara empiris orang purba mendapatkan pengalaman dengan berbagai macam daun atau akar tumbuhan untuk menyembuhkan penyakit. Pengetahuan ini secara turun temurun disimpan dan dikembangkan, sehingga muncul ilmu pengobatan rakyat, sebagaimana pengobatan tradisional jamu di Indonesia.

Obat yang pertama digunakan adalah obat yang berasal dari tanaman yang di kenal dengan sebutan obat tradisional (jamu).

Obat-obat nabati ini di gunakan sebagai rebusan atau ekstrak dengan aktivitas yang seringkali berbeda-beda tergantung dari asal tanaman dan cara pembuatannya.

Hal ini dianggap kurang memuaskan, maka lambat laun ahli-ahli kimia mulai mencoba mengisolasi zat-zat aktif yang terkandung dalam tanaman – tanaman sehingga menghasilkan serangkaian zat – zat kimia sebagai obat misalnya efedrin dari tanaman Ephedra vulgaris , atropin dari Atropa belladonna, morfin dari Papaver somniferium, digoksin dari Digitalis lanata, reserpin dari Rauwolfia serpentina, vinblastin dan Vinkristin adalah obat kanker dari Vinca Rosea.

Namun tidak semua obat memulai riwayatnya sebagai obat anti penyakit, ada pula yang pada awalnya digunakan sebagai alat ilmu sihir, kosmetika, atau racun untuk membunuh musuh.

Misalnya strychnin dan kurare mulanya digunakan sebagai racun panah penduduk pribumi Afrika dan Amerika Selatan. Contoh yang lebih baru ialah obat kanker nitrogen-mustard yang semula digunakan sebagai gas-racun (mustard gas) pada perang dunia pertama.



Obat nabati ini digunakan sebagai rebusan atau ekstrak dengan aktivitas dan efek yang sering kali berbeda-beda tergantung dari a.l., asal tanaman dan cara pembuatannya. Kondisi ini dianggap kurang memuaskan, sehingga lambat laun para ahli kimia mulai mencoba mengisolasi zat-zat aktif yang terkandung didalamnya. Hasil percobaan mereka adalah serangkaian zat kimia: yang terkenal diantaranya adalah efedrin dari tanaman Ma Huang (*Ephedra vulgaris*), kinin dari kulit pohon kina, atropin dari *Atropa belladonna*, morfin dari candu (*Papaver somniferum*) dan digoksin dari *Digitalis lanata*. Dari hasil penelitian setelah tahun 1950 dapat disebutkan reserpin dan resinamin dari pule pandak (*Rauwolfia serpentina*), sedangkan obat kanker vinblastin dan vinkristin berasal dari *Vinca rosea*, sejenis kembang serdadu. Penemuan tahun 1980 adalah obat malaria artemisinin yang berasal dari tanaman China, qinghaosu (*Artemisia annua*). Penemuan terbaru adalah onkolitika paclitaxel (taxol) dari jarum-jarum sejenis cemara (konifer) *Taxus brevifolia/baccata* (1993) dan genistein dari kacang kedede.

Sejarah obat dan praktek pengobatan

Sejak zaman dahulu, obat-obatan telah digunakan untuk mengobati penyakit pada manusia dan hewan.

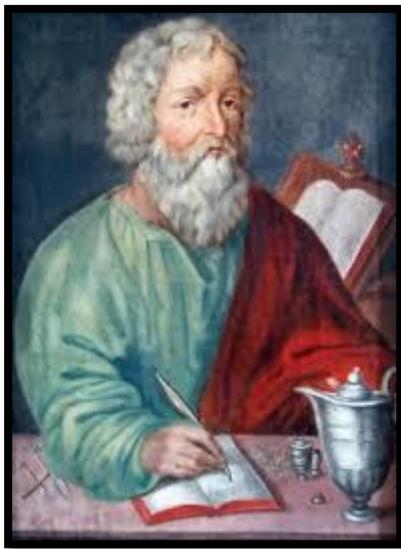
Tanaman obat kuno menggambarkan kekuatan terapi tanaman dan mineral tertentu. Kepercayaan terhadap kekuatan penyembuhan dari tanaman dan sejumlah substansi tersimpan secara eksklusif pada pengetahuan tradisional, yang informasi empirisnya tidak dikenakan dengan pemeriksaan kritis.

Praktek praktek pengobatan dicatat dimulai di daratan Mesopotamia sekitar 2600 sebelum masehi. Naskah pengobatan ditulis di atas cetakan tanah liat, dalam catatan tercantum simtom penyakit, resep dari campuran obat yang digunakan, dan juga doa-doa yang digunakan dalam penyembuhan. Di daratan Mesir, praktek pengobatan telah dimulai sejak sekitar 2900 tahun sebelum masehi (SM). Dalam mitologi mesir kuno dikenal dewa matahari (Iris/Ra/Holy Eye) dipercaya sebagai dewa pengobatan. Dalam praktek pengobatan dewa matahari disimbulkan dengan R/. Simbul ini saat ini digunakan oleh dokter sebagai simbul resep dalam menuliskan resep obat yang ditujukan kepada apoteker.



Ilmu pengobatan Cina, menurut legenda berasal dari akar kata Shen Nung (sekitar 2000 SM), seorang kaisar cina, yang mencari dan meneliti sekitar ribuan tanaman yang berpotensi sebagai obat. Kaisar telah mencoba sendiri kasiat obat dan pengalamannya tertuang dalam buku Pen T-Sao, yang memuat sekitar 365 tanaman sebagai obat. Shen Nung telah mencoba setiap bagian dari tanaman, seperti akar, kulit batang, daun, bunga untuk mengobati, dan beberapa tanaman obat masih digunakan sampai sekarang, seperti tanaman gingseng, huang ma (efedra).

Naskah pengobatan dikenal dengan "Papyrus Ebers" (1500 SM.) didalamnya tercatat sekitar 800 resep dan tertulis dalam 700 jenis obat. Praktek pengobatan di jaman ini dilakukan oleh dua atau lebih kelompok, yaitu sekelompok yang mengiapkan obat-obatan dan pimpinan produsen obat atau ketua farmasis. Penyiapan obat dilakukan dilingkungan rumah tangga, resep dibacakan oleh ketua ahli obat. Pimpinan juga bertingak sebagai penentu senyawa aktif yang digunakan dalam campuran resep.



Hippocrates (459-370 SM) yang dikenal dengan "bapak kedokteran" dalam praktek pengobatannya telah menggunakan lebih dari 200 jenis tumbuhan. 4 Pengobatan moderen diawali di Yunani sekitar 2500 tahun yang lalu oleh seorang pria Hippocrates. Terlahir di Pulau Cos, Yunani sekitar tahun 460 SM, praktek Hippocrates dalam lingkungan medis terselubung dalam ketidaktahuan, tahayul dan mitologi. Pengobatan Yunani pada awalnya terpusat pada supranatural. Hippocrates mengubah seni diagnosa kedokteran dengan mengganti persepsi supranatural dengan metodologi berlandaskan-observasi.

Terpisah dari pengetahuan kedokteran, Hippocrates menekankan perawatan pasien secara keseluruhan bertentangan dengan sekolah kedokteran pada zamannya Cnidian school yang hanya berfokus pada penyakit saja. Claudius Galen (131-201) pertama kali mencoba untuk mempertimbangkan teori latar belakang farmakologi.

Teori dan pengalaman praktis, keduanya memberikan kontribusi yang sama untuk penggunaan rasional obat-obatan melalui interpretasi hasil pengamatan dan pengalaman.

"Para empirisis mengatakan bahwa semua telah ditemukan oleh pengalaman. Kami, bagaimanapun, berpendapat bahwa hal itu ditemukan sebagian oleh pengalaman, sebagian lagi oleh teori. Bukanlah teori maupun pengalaman masing-masing yang dapat menemukan semuanya"

Selanjutnya Ibnu Sina (980-1037) telah menulis beberapa buku tentang metode pengumpulan dan penyimpanan tumbuhan obat serta cara pembuatan sediaan obat seperti pil, suppositoria, sirup dan menggabungkan pengetahuan pengobatan dari berbagai negara yaitu Yunani, India, Persia, dan Arab untuk menghasilkan pengobatan yang lebih baik.

Paracelsus (1493-1541) berpendapat bahwa untuk membuat sediaan obat perlu pengetahuan kandungan zat aktifnya dan dia membuat obat dari bahan yang sudah diketahui zat aktifnya. 4 Paracelsus lahir sebagai Philippus Aureolus Theoprastus Bombastus von Hohenheim, pada tahun 1493 di Einsiedeln, sebuah kota kecil dekat Zurich, Switzerland. Dia merupakan anak dari seorang ahli fisika. Berdasarkan pada semua ajaran Paracelsus sangat diyakini bahwa pengetahuan adalah hasil dari pengamatan seseorang terhadap alam dan pengalaman seseorang dalam hidupnya. Jika terdapat sesuatu yang tidak jelas, maka manusia harus merencanakan eksperimen untuk membuktikan atau menolak sebuah hipotesis. Dia meyakini bahwa, "pengobatan hanya dapat dipelajari dari apa yang telah terlihat oleh mata dan disentuh oleh jari... latihan tidak seharusnya berlandaskan pada teori spekulatif; teori harus diperoleh dari latihan". Paracelsus mendalami kimia dan meyakini bahwa tubuh manusia laksana laboratorium kimia.

Johann Jakob Wepfer (1620-1695) berhasil melakukan verifikasi efek farmakologi dan toksikologi obat pada hewan percobaan, ia mengatakan : "I pondered at length, finally I resolved to clarify the matter by experiment". Ia adalah orang pertama yang melakukan penelitian farmakologi dan toksikologi pada hewan percobaan.

Institut Farmakologi pertama didirikan pada tahun 1847 oleh Rudolf Buchheim (1820-1879) di Universitas Dorpat (Estonia). Dengan demikian mengantarkan farmakologi sebagai disiplin ilmu pengetahuan independen. Selain itu, untuk keterangan efek, ia berusaha menjelaskan sifat kimia obat.



Selanjutnya Oswald Schiedeberg (1838-1921) bersama dengan pakar disiplin ilmu lain menghasilkan konsep fundamental dalam kerja obat meliputi reseptor obat, hubungan struktur dengan aktivitas dan toksisitas selektif. Konsep tersebut juga diperkuat oleh T. Frazer (1852-1921) di Scotlandia, J. Langley (1852-1925) di Inggris dan P. Ehrlich (1854-1915) di Jerman.

Sumber obat sampai akhir abad 19, obat merupakan produk organik atau anorganik dari tumbuhan yang dikeringkan atau segar, bahan hewan atau mineral yang aktif dalam penyembuhan penyakit tetapi dapat juga menimbulkan efek toksik bila dosisnya terlalu tinggi atau pada kondisi tertentu penderita. Untuk menjamin tersedianya obat agar tidak tergantung kepada musim maka tumbuhan obat diawetkan dengan pengeringan. Contoh tumbuhan yang dikeringkan pada saat itu adalah getah *Papaver somniferum* (opium mentah) yang sering dikaitkan dengan obat penyebab ketergantungan dan ketagihan.

Dengan mengekstraksi getah tanaman tersebut dihasilkan berbagai senyawa yaitu morfin, kodein, narkotin (noskabin), papaverin dll; yang ternyata memiliki efek yang berbeda satu sama lain walaupun dari sumber yang sama. Dosis tumbuhan kering dalam pengobatan ternyata sangat bervariasi tergantung pada tempat asal tumbuhan, waktu panen, kondisi dan lama penyimpanan. Maka untuk menghindari variasi dosis, F.W. Sertuerner (1783-1841) pada tahun 1804 memelopori isolasi zat aktif dan memurnikannya, dan secara terpisah dilakukan sintesis secara kimia. Sejak itu berkembang obat sintetik untuk berbagai jenis penyakit.

Pada permulaan abad ke-20, obat-obat kimia sintesis mulai tampak kemajuannya, dengan ditemukannya obat-obat termasyhur, yaitu Salvarsan dan Aspirin sebagai pelopor, yang kemudian disusul oleh sejumlah obat lain. Pendobrakan sejati baru tercapai dengan penemuan dan penggunaan kemoterapeutik sulfanilamid (1935) dan penisilin (1940). Sebetulnya sudah lebih dari dua ribu tahun diketahui bahwa borok bernanah dapat disembuhkan dengan menutupi luka menggunakan kapang-kapang tertentu, tetapi baru pada tahun 1928 khasiat ini diselidiki secara ilmiah oleh penemu penisilin Dr. Alexander Fleming.

Sejak tahun 1945 ilmu kimia, fisika dan kedokteran berkembang pesat (mis. sintesa kimia, fermentasi, teknologi rekombinan DNA) dan hal ini menguntungkan sekali bagi penelitian sistematis obat-obat baru. Beribu-ribu zat sintetik telah ditemukan, rata-rata 500 zat setiap tahunnya, yang mengakibatkan perkembangan revolusioner di bidang farmakoterapi. Kebanyakan obat kuno ditinggalkan dan diganti dengan obat-obat mutakhir. Akan tetapi, begitu banyak diantaranya tidak lama 'masa hidupnya', karena segera terdesak oleh obat yang lebih baru dan lebih baik khasiatnya. Namun menurut taksiran lebih kurang 80% dari semua obat yang kini digunakan secara klinis merupakan penemuan dari tiga dasawarsa terakhir.

Farmakologi



Farmakologi atau ilmu khasiat obat adalah ilmu yang mempelajari pengetahuan obat dengan seluruh aspeknya, baik sifat kimiawi maupun fisiknya, kegiatan fisiologi, resorpsi, dan nasibnya dalam organisme hidup. Dan untuk menyelidiki semua interaksi antara obat dan tubuh manusia khususnya, serta penggunaannya pada pengobatan penyakit disebut farmakologi klinis. Ilmu khasiat obat ini mencakup beberapa bagian yaitu :

1. Farmakognosi, mempelajari pengetahuan dan pengenalan obat yang berasal dari tanaman dan zat – zat aktifnya, begitu pula yang berasal dari mineral dan hewan.

Pada zaman obat sintetis seperti sekarang ini, peranan ilmu farmakognosi sudah sangat berkurang. Namun pada dasawarsa terakhir peranannya sebagai sumber untuk obat – obat baru berdasarkan penggunaannya secara empiris telah menjadi semakin penting. Banyak phytoterapeutika baru telah mulai digunakan lagi (Yunani ; phyto = tanaman), misalnya tingtura echinaceae (penguat daya tangkis), ekstrak Ginkoa biloba (penguat memori), bawang putih (antikolesterol), tingtur hyperici (antidepresi) dan ekstrak feverfew (Chrysantemum parthenium) sebagai obat pencegah migrain.

2. Biofarmasi, meneliti pengaruh formulasi obat terhadap efek terapeutiknya. Dengan kata lain dalam bentuk sediaan apa obat harus dibuat agar menghasilkan efek yang optimal. Ketersediaan hayati obat dalam tubuh untuk diresorpsi dan untuk melakukan efeknya juga dipelajari (farmaceutical dan biological availability).

Begitu pula kesetaraan terapeutis dari sediaan yang mengandung zat aktif sama (therapeutic equivalence). Ilmu bagian ini mulai berkembang pada akhir tahun 1950an dan erat hubungannya dengan farmakokinetika.

3. Farmakokinetika, meneliti perjalanan obat mulai dari saat pemberiannya, bagaimana absorpsi dari usus, transpor dalam darah dan distribusinya ke tempat kerjanya dan jaringan lain. Begitu pula bagaimana perombakannya (biotransformasi) dan akhirnya ekskresinya oleh ginjal. Singkatnya farmakokinetika mempelajari segala sesuatu tindakan yang dilakukan oleh tubuh terhadap obat.

4. Farmakodinamika, mempelajari kegiatan obat terhadap organisme hidup terutama cara dan mekanisme kerjanya, reaksi fisiologi, serta efek terapi yang ditimbulkannya. Singkatnya farmakodinamika mencakup semua efek yang dilakukan oleh obat terhadap tubuh.

5. Toksikologi adalah pengetahuan tentang efek racun dari obat terhadap tubuh dan sebetulnya termasuk pula dalam kelompok farmakodinamika, karena efek terapi obat barhubungan erat dengan efek toksisnya.

Pada hakikatnya setiap obat dalam dosis yang cukup tinggi dapat bekerja sebagai racun dan merusak organisme. (“Sola dosis facit venenum” : hanya dosis membuat racun racun, Paracelsus).

6. Farmakoterapi mempelajari penggunaan obat untuk mengobati penyakit atau gejalanya. Penggunaan ini berdasarkan atas pengetahuan tentang hubungan antara khasiat obat dan sifat fisiologi atau mikrobiologinya di satu pihak dan penyakit di pihak lain. Adakalanya berdasarkan pula atas pengalaman yang lama (dasar empiris). Phytoterapi menggunakan zat – zat dari tanaman untuk mengobati penyakit.

Obat – obat yang digunakan pada terapi dapat dibagi dalam tiga golongan besar sebagai berikut :

1. Obat farmakodinamis, yang bekerja terhadap tuan rumah dengan jalan mempercepat atau memperlambat proses fisiologi atau fungsi biokimia dalam tubuh, misalnya hormon, diuretika, hipnotika, dan obat otonom.

2. Obat kemoterapeutis, dapat membunuh parasit dan kuman di dalam tubuh tuan rumah. Hendaknya obat ini memiliki kegiatan farmakodinamika yang sekecil – kecilnya terhadap organisme tuan rumah berkhasiat membunuh sebesar – besarnya terhadap sebanyak mungkin parasit (cacing, protozoa) dan mikroorganisme (bakteri dan virus). Obat – obat neoplasma (onkolitika, sitostatika, obat – obat kanker) juga dianggap termasuk golongan ini.

3. Obat diagnostik merupakan obat pembantu untuk melakukan diagnosis (pengenalan penyakit), misalnya untuk mengenal penyakit pada saluran lambung-usus digunakan barium sulfat dan untuk saluran empedu digunakan natrium propanoat dan asam iod organik lainnya.

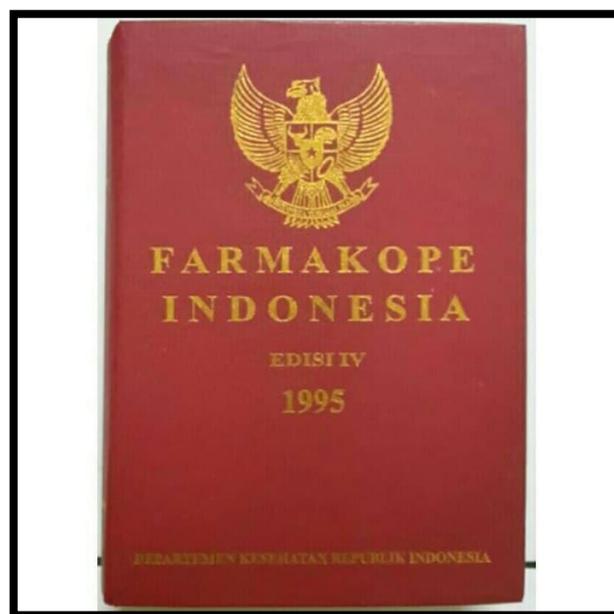
Farmakope dan Nama Obat

Farmakope adalah buku resmi yang ditetapkan hukum dan memuat standarisasi obat – obat penting serta persyaratannya akan identitas, kadar kemurnian, dan sebagainya, begitu pula metode analisa dan resep sediaan farmasi. Kebanyakan negara memiliki farmakope nasionalnya dan obat – obat resmi yang dimuatnya merupakan obat dengan nilai terapi yang telah dibuktikan oleh pengalaman lama atau riset baru. Buku ini diharuskan tersedia pada setiap apotik.

Telah dikeluarkan pada tahun 1962 (jilid I) disusul dengan jilid II (1965), yang mengandung bahan – bahan galenika dan resep. Farmakope Indonesia jilid I dan II telah direvisi menjadi Farmakope Indonesia Edisi II yang mulai berlaku sejak 12 November 1972. Pada tahun 1979 terbit Farmakope Indonesia Edisi III kemudian Farmakope Indonesia Edisi IV terbit pada tahun 1996.

Sebagai pelengkap Farmakope Indonesia, telah diterbitkan pula sebuah buku persyaratan mutu obat resmi yang mencakup zat, bahan obat, dan sediaan farmasi yang banyak digunakan di Indonesia, akan tetapi tidak dimuat dalam

Farmakope Indonesia. Buku ini diberi nama Ekstra Farmakope Indonesia 1974 dan telah diberlakukan sejak 1 Agustus 1974 sebagai buku persyaratan mutu obat resmi di samping Farmakope Indonesia.



Di samping kedua buku persyaratan mutu obat resmi ini, pada tahun 1996 telah diterbitkan pula sebuah buku dengan nama Formularium Indonesia, yang memuat komposisi dari beberapa ratus sediaan farmasi yang lazim diminta di minta di apotik. Buku ini sudah direvisi pula dan edisi kedua dari buku ini telah diberlakukan per 12 November 1978 dengan nama Formularium Nasional.

sekian mengulas tentang sejarah obat-obatan dari beberapa sumber. terima kasih atas kunjungannya jika ada salah kata dan pembahasan mohon di maafkan, sejarahunik.net

**BUKA
TABUNGANNYA
DAN DAPATKAN
BERAGAM HADIAH
MENARIK GRATIS!**

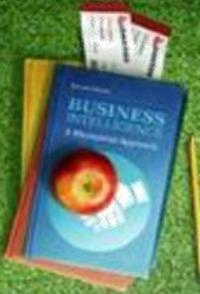
Info lebih lanjut



**BUKA TABUNGAN
AUS STUDENT
DAN NIKMATI:**

Potongan harga tiket **QANTAS AIRLINES** hingga **Rp1,5 juta**** ke semua destinasi di Australia sampai dengan **31 JAN 2016**

Info lebih lanjut



GRATIS*
BUKU CEK /
BUKU GIRO

GRATIS*
BIAYA
TRANSAKSI

MENDAPAT
JASA GIRO
HINGGA 3%

GIRO LENGKAP

Rekening yang melengkapi kebutuhan bisnis Anda agar tumbuh lebih optimal.

*Tersedia pada beberapa titik cabang tertentu.

Info lebih lanjut

Referensi teman Anda untuk ikut program **InstaGift**

dan dapatkan **e-voucher Rp100.000** dari Blibli.com

Info lebih lanjut

Commonwealth Bank



Commonwealth Bank



make it happen





"Mengubah Hidup dimulai dari Mengubah "data" dalam PIKIRAN
Satu-satunya Di DUNIA metode MUDAH, SEDERHANA dan EFEKTIF untuk
MEMAKSIMALKAN PIKIRAN

Alpha Mind Control™

Firman Pratama
(spesialis Pikiran)

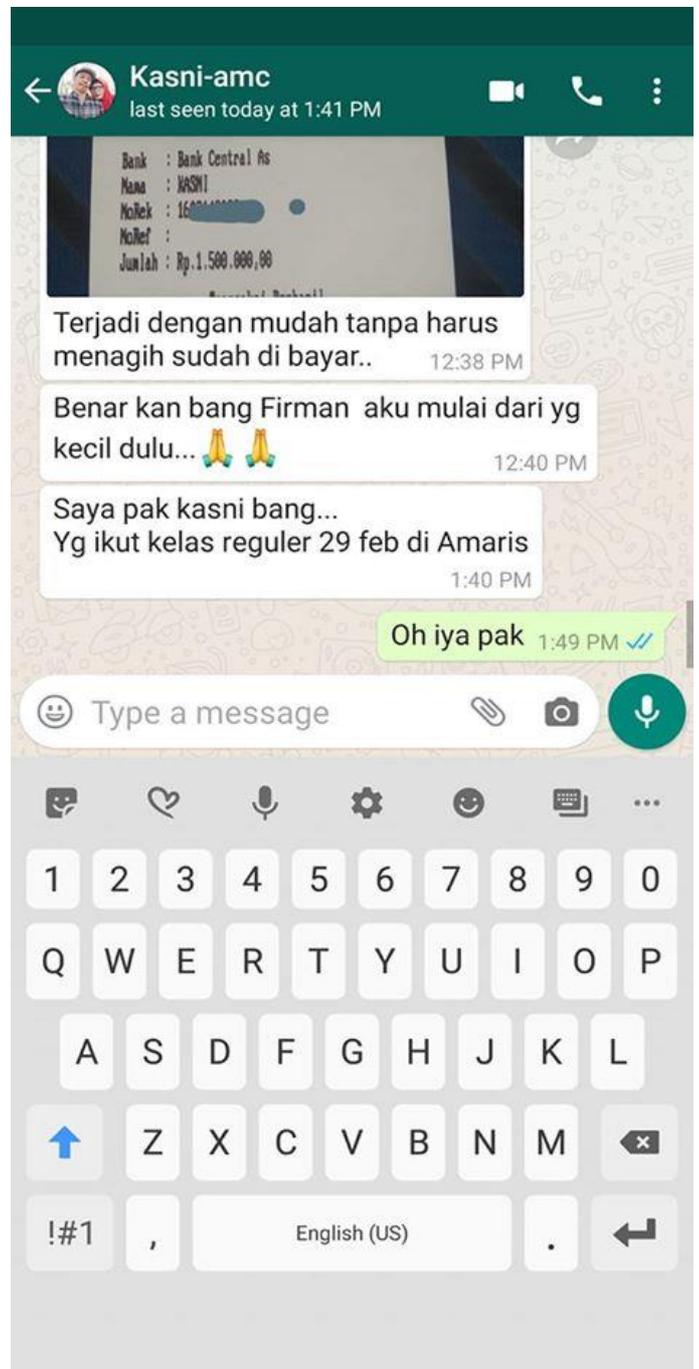
"Change Your Perception to Change Your Life"

100% SATISFACTION GUARANTEED

Alpha Telepathy

Workshop AMC Reguler Jakarta Bulan Januari 2020





Firman Pratama - Pakar Pikiran

KITAB 101 KALIMAT SUGESTI AJAIB

Kumpulan Kalimat Sugesti Yang
Terbukti Ajaib untuk Mengubah Kehidupan
Dengan Cepat dan Mudah



www.kekuatansugesti.com





Curhat Pikiran

Pertanyaan:

Terima kasih atas majalah sugesti yang selalu memberikan materi-materi yang bermutu. Semua isinya mencerahkan saya sekeluarga. Saya ada pertanyaan untuk pak firman, begini pak. Saya punya anak laki-laki, usia 16 tahun, tapi dia sepertinya tidak ada se-mangat untuk hidup, seperti tidak punya motivasi untuk menjalani hidup, saya jadi bingung pak harus bersikap seperti apa?

Sugiman - Jambi (sugi_34@xxxx.com)

Jawaban :

Terima kasih pak sugiman atas atensinya buat majalah kekuatan sugesti, bapak juga bisa menyebarkan majalah digital ini buat teman-teman bapak lainnya ya. Masalah ten-tang anak memang membuat orang tua agak bingung ya, tapi sebenarnya kebingungan pada diri orang tua seharusnya tidak terjadi jika orang tua memahami ilmu untuk mempengaruhi pikiran anak. Karena hidup seorang anak itu tergantung dari sugesti- sugesti yang masuk ke dalam pikiran anak sejak kecil, bagaimana sikap seorang anak, bagaimana kehidupan seorang anak di usia dewasa itu akibat dari sugesti yang masuk sejak anak masih dalam kandungan sampai saat ini.

Untuk kasus anak bapak, maka sekarang cobalah berikan sugesti yang positif kepada anak bapak, cobalah bapak memasang gambar-gambar tentang kesuksesan figur yang dia suka dikamarnya. Dengan anak bapak melihat poster-poster tentang kesuksesan maka pasti mempengaruhi isi pikirannya

Pertanyaan :

Saya adalah seorang ibu single parent 2 anak, dari manado, sudah 7 bulanan ini saya menjadi pembaca setia majalah sugesti. Suami saya meninggal karena sakit. Jujur artikel-artikel dimajalah sugesti menjadi saya semangat menjalani hidup ini. Bagaimana caranya saya lebih tegar dan lebih semangat untuk menjalani hidup ini, karena saya me-rasa hidup saya selepas suami meninggal menjadi lebih berat.?

Dianawati-manado , 08133xxxx

Jawaban:

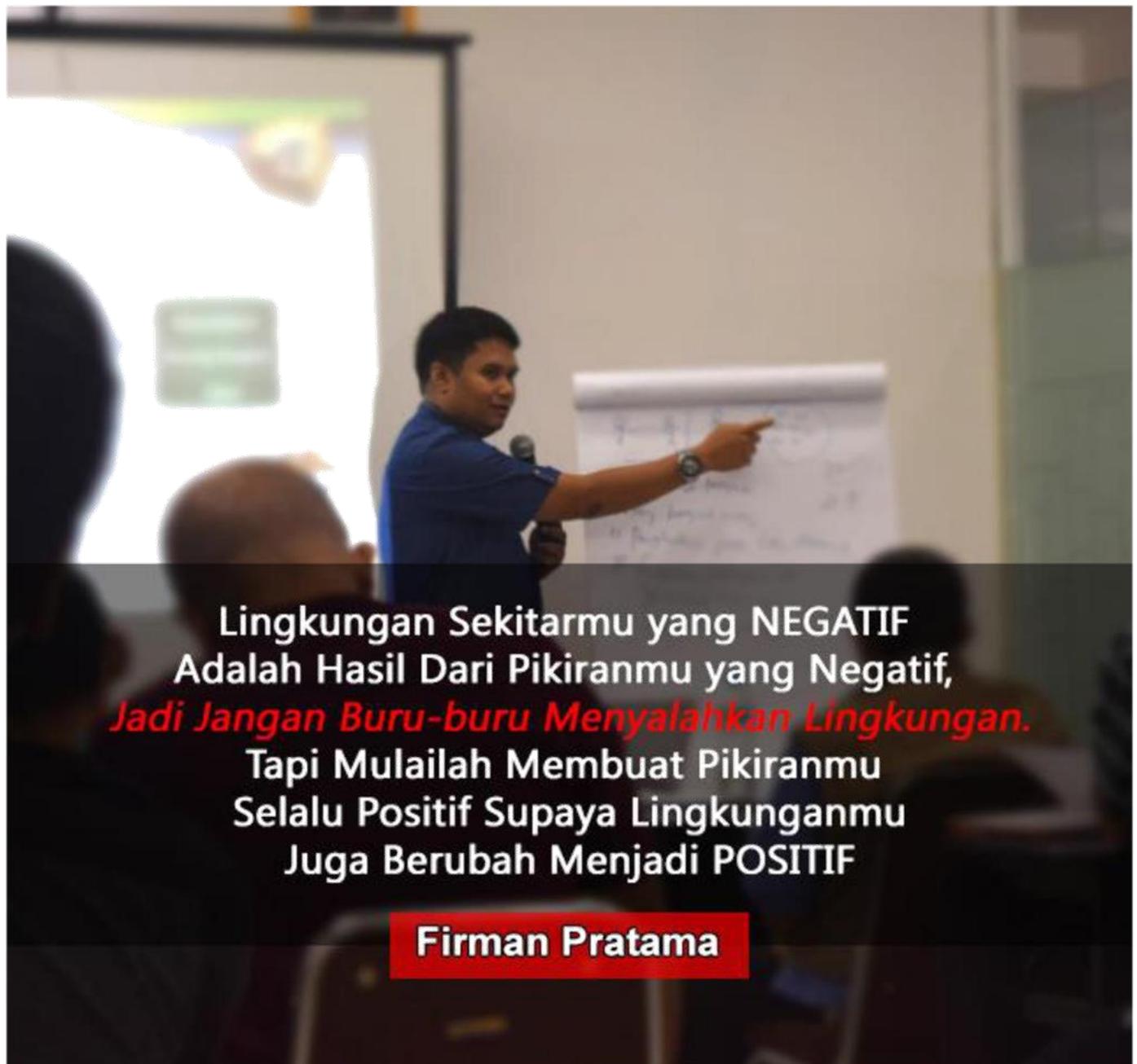
Terima kasih ibu diana, yang sudah 7 bulan menjadi pembaca setia majalah kekuatan sugesti. Saya harapkan ibu selalu membaca majalah sugesti ini dan membagikannya kepada orang-orang lain, kepada sahabat dan teman-teman ibu supaya makin banyak orang yang mendapat inspirasi positif dari majalah kekuatan sugesti ini.

Saya coba untuk menjawab pertanyaan ibu ya, sebagai single parent yang memiliki 2 anak memang bisa membuat seseorang menjadi merasa berat, karena selama ini terbiasa menggantungkan kepada suami, begitu suami mengalami takdir untuk meninggal dunia maka pasti muncul kekegetan dalam hidup. Yang biasanya ada suami tempat bergantung semua urusan, lalu berganti harus sendirian dalam mengurusinya. Maka solusinya adalah : Segera untuk MOVE ON.

Ibu harus menyadari bahwa suami sudah meninggal, sehingga ibu harus segera menatap masa depan. Ibu pikirkan kebahagiaan diri ibu dan anak-anak ibu dimasa depan. Melangkahlah untuk masa depan ibu. Kalau ibu masih mengingat-ingat tentang suami maka itu tidak akan memberikan dampak yang positif bagi hidup ibu justru yang ada dampak negatif. Tentu ibu tidak mau kan hidup masa depan menjadi negatif?

Jika tidak mau, maka saatnya ibu dan mengambil sikap bahwa masa lalu sudah berlalu dan siap untuk melanjutkan langkah ke masa depan yang semakin indah.

Bagi anda yang memiliki pertanyaan seputar kehidupan, bisa mengirimkan ke konsultasi@kekuatansugesti.com, atau melalui sms/whatsapp/line di 0856.46.000.981 atau acc facebook di facebook.com/wahana.sejati



Lingkungan Sekitarmu yang NEGATIF
Adalah Hasil Dari Pikiranmu yang Negatif,
Jadi Jangan Buru-buru Menyalahkan Lingkungan.
Tapi Mulailah Membuat Pikiranmu
Selalu Positif Supaya Lingkunganmu
Juga Berubah Menjadi POSITIF

Firman Pratama



PAKET
PERNIKAHAN

Harga mulai
IDR 27.000.000 nett



Relax & Fun @ Swimming Pool
SPECIAL PROMO

ONLY

RP 15.000 NETT (*)

* Terms and conditions apply

 BIDAKARA FANCY TUNJUNGAN  @bidakarafancytunjungan

 www.bidakarafancytunjungan.com



**SOUP
PINDANG
PATIN**

Rp **35.000** ++





YAKIN KAMU & 10 TEMEN KAMU BISA ABISIN INI ????

**MONSTER
PIZZA**

IDR 398,000
/Pax

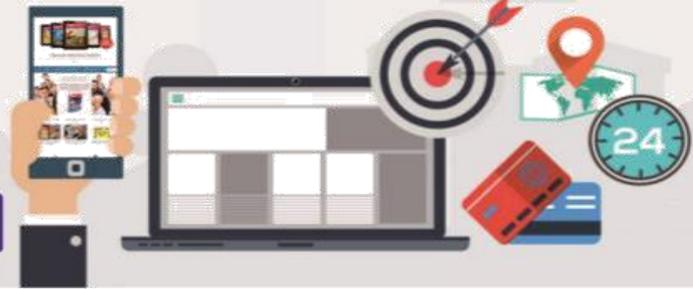
Termasuk 1 Pitcher Cordial Juice
Reservasi 4 Jam sebelumnya

 harrismalang  harrissimomalang  harrismalang
 HARRIS Hotel & Conventions Malang  HARRIS Malang


TAUZIA
HOTEL

Solusi Tepat Beriklan di Majalah Digital Terbaik

www.kekuatansugesti.com



7 Alasan Mengapa beriklan di Majalah Kekuatan Sugesti **10x lebih cepat** menaikkan omzet bisnis anda



Didownload lebih dari 2.500x/ hari, lebih 50.000/bulan

Iklan anda dilihat dari lebih dari 60.000 pembaca setia majalah kekuatan sugesti. Bayangkan jika setiap pembaca tadi membagikan majalah kekuatan sugesti ke satu teman temannya, maka sudah menjadi 60.000 x 2 = 120.000 pembaca tadi membaginya lagi. Luar biasa kan potensi pembaca iklan yang ada.



Desain iklan anda sendiri sesuai kebutuhan

Majalah kekuatan sugesti memberikan berbagai ukuran iklan dari full 1 halaman, 1/2 halaman, 1/4 halaman, sampai 1/6 halaman. Sesuai dengan kebutuhan anda.



Iklan sekali untuk selamanya

Iklan anda terus terpasang di majalah kekuatan sugesti begitu anda memasang iklan di halaman majalah kekuatan sugesti edisi bulan A maka iklan anda tetap bertahan di edisi bulan A tersebut, dan karena bentuk majalah kekuatan sugesti adalah pdf (digital) maka otomatis iklan anda pun tetap di majalah kekuatan sugesti sampai kapanpun.



Iklan pasti terbaca dan tersimpan

Ketika iklan anda terpasang di salah satu halaman majalah kekuatan sugesti maka pasti terbaca sebab layout iklan didesain menyatu dengan artikel, dan ketika majalah kekuatan sugesti disimpan di PC (notebook, laptop), memori flashdisk/ hard disk maka otomatis iklan anda pun juga tersimpan.



Dapat dibaca dimanapun

Majalah kekuatan sugesti bisa dibaca di desktop/ laptop dan juga tablet serta perangkat mobile lainnya karena berbentuk digital maka bisa di unduh dan dibaca dikantor, dirumah, dimobil, dicafe bahkan di kamar mandi. itu juga artinya iklan anda lebih luas masuk ke pikiran pembaca.



Tidak ada penjadwalan

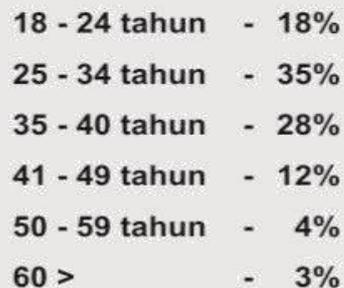
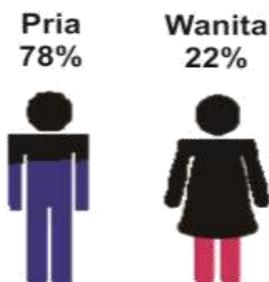
Jika anda memasang iklan di media digital lainnya, anda pasti dibatasi oleh waktu. Iklan di situs internet media berita, maka pasti harus bergantian sesuai durasi waktu. Tetapi, di majalah kekuatan sugesti, iklan anda pasti berumur selamanya. Karena begitu sudah terpasang di satu edisi maka sampai selamanya tetap ada di edisi itu



Iklan awet dan bisa menjadi viral

Karena bentuk digital maka iklan anda di majalah tidak akan hancur, tidak akan sobek, tidak akan rusak. Dan terdapat potensi besar menjadi viral tersebar dengan sendirinya melalui media sosial. Karena dengan ukuran majalah kekuatan sugesti yang cukup kecil sehingga menjadi sangat mudah untuk di sebarakan melalui whatsapp, bbm, line, facebook dan media sosial lainnya.

Demografi Pembaca Majalah Kekuatan Sugesti



50 Ribu Pembaca Majalah Kekuatan Sugesti/ bulan



75% Mendownload langsung dari www.kekuatansugesti.com



Rata-rata membagikan majalah kekuatan sugesti ke **2 orang** lainnya (teman atau keluarga)



100% pembaca mengatakan puas dan senang terhadap materi majalah kekuatan sugesti



87% selalu menantikan edisi terbaru setiap bulannya



91% selalu membaca majalah kekuatan sugesti sampai halaman terakhir