

HEALTH CORNER

5 Cara Sehat Mencegah Parkinson



Source: freepik

Parkinson termasuk jenis penyakit degeneratif yang menyerang saraf dan dapat memburuk secara bertahap. Penyakit ini mempengaruhi bagian otak yang berfungsi untuk koordinasi gerak tubuh, sehingga penderita Parkinson akan kesulitan mengatur gerakan tubuh antara lain berbicara, berjalan, dan beraktivitas.

Kebanyakan kasus Parkinson menyerang orang di atas usia 60 tahun sehingga membuat penyakit ini sering kali disebut penyakit masa tua. Tapi, bukan berarti Parkinson tidak bisa terjadi pada usia lebih muda. Maka itu, setiap orang perlu menerapkan pola hidup sehat untuk mencegah terjadinya Parkinson.

Berikut cara sederhana untuk menurunkan risiko terkena Parkinson:

1. Perbanyak aktivitas seni.



Source: freepik

Ketahui aktivitas seni yang menjadi favorit Anda, baik itu melukis, membuat kerajinan tangan, menulis cerita, dan sejenisnya. Hal ini dikarenakan aktivitas seni membutuhkan koordinasi antara otak dan otot menjadi lebih baik, serta menimbulkan efek psikologis berupa perasaan bahagia.

Kombinasi ini akan melatih Anda dalam menjalankan *complex planning* atau perencanaan otak sebelum melakukan sesuatu. Hal tersebut sulit dilakukan saat terkena Parkinson, jadi ketika Anda terus-menerus mengasahnya, kemungkinan Anda terkena Parkinson pun dapat dicegah.

2. Olahraga rutin.

Olahraga juga bermanfaat untuk mencegah Parkinson, terutama jenis aerobik. Rutin melakukan aerobik bahkan dapat mengatasi gejala Parkinson seperti otot kaku, gangguan keseimbangan, dan kelambatan gerakan. Terus bergerak aktif adalah kunci mencegah Parkinson sejak dini.

3. Konsumsi makanan bergizi seimbang. Tingkatkan konsumsi sayuran dan buah yang mengandung antioksidan, vitamin E, dan vitamin C antara lain sayuran hijau serta buah-buahan seperti beri dan kiwi. Mengonsumsi teh hijau juga baik bagi tubuh, karena kandungan polifenol mampu mengurangi senyawa beracun yang dapat mengganggu fungsi sel saraf otak.



Source: freepik

Terapkan cara-cara di atas sebagai langkah pertama menuju pola hidup sehat tanpa Parkinson. Mari bangun kualitas hidup masa tua yang lebih baik!

Persembahan

PT LIPPO GENERAL INSURANCE Tbk

www.lippoinsurance.com

Supported by:



Dilarang mengubah isi atau tulisan dan logo LippoInsurance dalam Health Corner ini tanpa seizin

PT Lippo General Insurance Tbk