

Opsi Judul:

- 1. Bisakah Detoks Menyehatkan Hati?**
- 2. Inilah Efek Detoks Hati untuk Kesehatan yang Harus Diwaspadai!**
- 3. Simak Penjelasan Berikut Sebelum Melakukan Detoks Hati!**

Saat ini ada banyak program detoks yang ditawarkan, termasuk detoks hati yaitu organ yang membuang racun dari tubuh kita. Tetapi, perlukah dan amankah program-program itu dilakukan?

Efek Detoks untuk Kesehatan

Seperti detoks lain, aneka detoks hati yang ditawarkan juga melewati berbagai cara. Ada yang mengharuskan puasa, hanya minum jus atau cairan lain selama beberapa hari. Ada juga yang harus melewati diet ketat tertentu dan minum ramuan herbal atau suplemen diet khusus. Beberapa macam program juga mengharuskan Anda membeli aneka produk komersil.

Sebenarnya, tidak ada bukti ilmiah bahwa detoks hati bisa membuang racun ataupun membuat Anda bertambah sehat. Alasan diet detoks membuat Anda merasa lebih sehat adalah karena membatasi makanan olahan. Makanan-makanan semacam itu biasanya penuh lemak dan gula.

Banyak dokter berpendapat bahwa detoks hati tidak mempengaruhi hati. Tidak ada bukti detoks itu bisa menghilangkan racun, misalnya dari terlalu banyak makan atau alkohol. Tidak ada pula saksi yang menunjukkan bahwa detoks bisa menyembuhkan kerusakan hati.

Begitu juga herba milk thistle yang ramai dibicarakan. Belum ada bukti ataupun saksi bahwa detoks hati dengan milk thistle itu benar-benar bekerja.

Amankah Detoks Hati?

Banyak program detoks ataupun suplemen yang diklaim bisa memperbaiki kerusakan hati padahal, tidak ada bukti ilmiahnya. Sebaliknya, program-program itu bisa membahayakan. Ada beberapa hal yang sebaiknya diketahui tentang aneka program dan produk itu:

- **Sebagian perusahaan menggunakan bahan yang bisa jadi berbahaya.** Bukti-bukti yang mereka sampaikan bahwa mereka bisa menyembuhkan aneka penyakit serius sebenarnya salah.
- **Aneka jus yang tidak melewati proses pasteurisasi bisa berbahaya.** Apalagi untuk para lansia, atau yang memiliki daya tahan tubuh lemah.

- **Jika menderita gangguan ginjal, detoks yang menggunakan jus dalam jumlah besar bisa membahayakan.** Gangguan ginjal bisa makin parah.
- **Jika menderita diabetes, perubahan diet yang dianjurkan program detoks bisa berbahaya.** Bukannya sehat, salah-salah justru bertambah parah. Konsultasikan dengan dokter.
- **Jika bagian dari program detoks adalah puasa, bisa membahayakan pasien tertentu.** Puasa bisa membuat lemas, sakit kepala, dehidrasi, hingga pingsan. Jika Anda menderita hepatitis B yang telah menyebabkan kerusakan hati, puasa bisa memperparah keadaan.

Cara Menjaga Kesehatan Hati

Secara umum, kondisi kesehatan dan gen mempengaruhi hati. Begitu pun diet, gaya hidup, dan lingkungan. Nah, bagaimana cara menjaga hati tetap sehat tanpa mengikuti program-program detoks?

- **Batasi jumlah alkohol yang dikonsumsi.** Konsultasikan dengan dokter tentang hal ini.
- **Terapkan pola makan yang seimbang setiap hari.** Makanlah 5-9 porsi buah serta sayuran, juga kacang-kacangan, dan biji-bijian. Jangan lupa protein untuk mendukung enzim yang membantu tubuh melakukan pembersihan secara alami.
- **Capailah berat badan yang ideal.** Jika kelebihan berat badan, turunkan dengan cara yang sehat.
- **Sebisa mungkin berolahraga setiap hari.** Jika gaya hidup keseharian Anda tidak aktif, konsultasikan ini kepada dokter.
- **Buanglah perilaku yang berisiko tinggi mengundang infeksi virus hepatitis.** Jangan menggunakan narkoba, bertukar alat suntik ataupun alat-alat penggunaan narkoba lainnya. Jangan berbagi pisau cukur, sikat gigi, atau alat-alat yang sifatnya pribadi. Usahakan untuk tidak mentato tubuh. Tetapi jika tetap melakukannya, lakukan pada tempat yang menjaga kesterilan. Jangan pula berganti-ganti pasangan, atau bercinta tanpa pengaman dengan orang asing.

Jika merasa punya masalah dengan hati, atau mengalami komplikasi yang berkaitan dengan hati, segera memeriksakan diri ke dokter!