**BOOK SUMMARY**

**OCTOBER 2017**

**RIRIN PUSPITA SARI DEWI**

**TITLE : The Miracle of Endorphin**

**WRITTER : Dhiheo Haruyama**

*“Manusia adalah makhluk yang sejatinya dilahirkan untuk hidup sehat”*. Demikianlah keyakinan Dr. Haruyama. Pakar kesehatan holistik ini beralih dari sistem pengobatan yang berorientasi pada gejala menuju penanganan kesehatan sebelum penyakit datang. Melalui “revolusi besar di otak”, Dr. Haruyama menemukan keajaiban hormon kebahagiaan – diproduksi otak – yang bisa meningkatkan daya tahan alami tubuh. Tak hanya membeberkan keajaiban hormon kebahagiaan dan cara terbaik untuk merangsang produksinya, Dr Haruyama pun memberikan kiat-kiat praktis mengapa:

* Jangan berhenti mendadak setelah berolahraga.
* Hindari olahraga berat setelah usia 25 tahun.
* Massa otot mempengaruhi kelancaran peredaran darah.
* Berlari santai atau berjalan kaki lebih membakar lemak daripada olahraga berat.
* Jalan kaki/olahraga ringan bisa menurunkan kadar gula darah dan membakar lemak.
* Hampir semua obat-obatan adalah racun bagi tubuh.

Dengan menerapkan kiat-kiat Dr. Haruyama, seperti berjalan kaki minimal 5.000 langkah sehari, banyak makan fermentasi kedelai, dan senantiasa memicu sekresi hormon kebahagiaan, kita tak harus mengonsumsi segunung obat sehingga biaya perawatan kesehatan pun akan turun drastis. Berikut ringkasan isi buku The Miracle of Endorphin:

* Kita seharusnya bisa hidup 125 tahun. Rentang hidup hewan-hewan bertulang belakang adalah lima kali periode pertumbuhan otak mereka. Karena otak pada manusia bertumbuh hingga usia 25 tahun, berarti rentang hidup manusia 5 x 25 = 125 tahun.
* Manusia tidak datang ke dunia untuk menjadi sakit. Bahwa ternyata penyakit-penyakit tetap ada, sering berkaitan dengan kenyataan bahwa tidak seorang pun yang merasa bahwa: “Menjadi sakit itu tidak normal.
* Pada kulit manusia, hidup beragam mikroorganisme yang baik dan jahat, yang dapat melindungi kulit jika mereka hidup berdampingan secara harmonis. Alergi dan penyakit kulit datang jika keseimbangan ini terganggu.
* Hendaknya kita tidak memakan sayuran yang berasal dari pertanian yang serangga atau mikroorganisme tidak hidup lagi di atas dan di dalam tanahnya. Sebuah lingkungan, tempat manusia hidup bersaing dengan makhluk hidup lain untuk memperoleh makanan, akan jauh lebih sehat.
* Intisari berpikir positif terletak pada kemampuan kita untuk melihat sesuatu secara positif meskipun kita sama sekali tidak menemukan hal positif di sana – dan bahkan jika kedua orang tua yang kita cintai meninggal dunia, jangan marah kepada Tuhan, tetapi berpikir, “Apa pun yang terjadi padaku adalah yang terbaik untukku.”
* Perintah otak seharusnya dianggap sebagai “perintah Tuhan”. Tuhan menginginkan kita agar berjuang untuk aktualisasi diri.
* Sebuah cara hidup yang dibenarkan oleh setiap orang adalah cara hidup mulia dan bahagia, yang tidak menuai kritik dari orang lain – cara hidup seperti ini berarti aktualisasi diri. Dan karena hal ini merupakan tujuan jalan hidup manusia, hal itu akan mengantarkan pada kebahagiaan tertinggi.
* Yang membedakan otak manusia dengan kebanyakan makhluk hidup lainnya adalah pembagian fungsi antara kedua belahan otak. Bagian sebelah kiri bertanggung jawab untuk kemampuan-kemampuan bahasa dan logika, bagian kanan untuk perasaan dan intuisi.
* Otak kiri utamanya menyimpan semua informasi dari kehidupan individu (seseorang) sejak kelahirannya. Bagian otak ini berfungsi berdasarkan prinsip menang/kalah atau suka/tidak suka.
* Dalam otak kanan, otak yang kita “warisi” dari tempat jiwa, tersimpan ratusan ribu kali lebih banyak informasi daripada di otak kiri. Penggunaan otak kanan yang benar dapat mewujudkan bentuk kesadaran tertinggi manusia.
* Latihan visualisasi dan penggunaan indra yang tepat akan membukakan pintu ke belahan otak kanan dan mengaktifkan sekresi hormon kebahagiaan.
* Perbedaan antara umur yang panjang dan umur yang pendek bergantung pada apakah seseorang lebih banyak menggunakan otak kanan atau otak kiri.
* Bakat-bakat alami, seperti bisa melukis dengan baik atau memiliki tala mutlak, terpendam di dalam ingatan bawaan. Pada orang (yang berbakat) rupanya bakat-bakat ini sewaktu-waktu bisa muncul kembali ke permukaan pada jenjang kehidupan mana pun.
* Untuk memproduksi gelombang alfa, dibutuhkan sebuah keyakinan. Jika memiliki keyakinan, kita tidak lagi menjadi korban keadaan, dan kita menjadi lebih mudah untuk berpikir positif.
* Sangat sering dikatakan bahwa manusia adalah hewan yang hidup sepenuhnya berdasarkan prinsip kesenangan. Dari sudut pandang endorphin, kita adalah makhluk hidup yang berjuang sampai akhir demi sekresi hormon-hormon kebahagiaan yang memuaskan.
* Setiap individu dilahirkan dengan tujuannya masing-masing. Jika kita menyadari tujuan ini, endorphin aklan dikeluarkan sebagai ganjaran. Kita pun akan diantarkan pada perasaan puas tiada tara, vitalitas tak kenal lelah, serta berpikir yang terarah.
* Dianjurkan untuk mencuci wajah beberapa kali dalam sehari dan memijat dengan baik *tsubo* (titik akupunktur) di wajah. Praktik ini tidak saja berdampak mempercantik kulit, juga merangsang sejumlah organ dalam, terutama otak dan sekresi hormon-hormon kebahagiaan.
* Dalam kehidupan sehari-hari, sistem saraf parasimpatik hanya mendominasi pada saat tidur. Dalam keadaan terjaga hal itu bisa dicapai melalui meditasi. Praktik otogenik membuka akses menuju pengalaman meditatif.
* Praktik otogenik merupakan satu jenis hipnosis diri yang melepaskan banyak hormon kebahagiaan, dan menambah kekuatan penyembuhan diri. Metode sederhana ini memiliki spektrum penggunaan yang luas, mulai dari penyembuhan penyakit dengan cara menghilangkan stress sampai dengan pengembangan bakat-bakat khusus.
* Pada praktik otogenik, praktik hangat adalah yang paling dianjurkan.
* Dengan bernapas dalam-dalam, prostaglandin yang berkumpul di bagian bawah paru-paru dikirimkan ke dalam aliran darah. Senyawa ini menetralkan oksigen aktif dan melebarkan pembuluh darah.