

# Menangkal Radikal Bebas

Ketika tubuh kita stres, seperti menjadi jalan untuk terkena atau tertular penyakit. Bahkan pada beberapa orang sampai memiliki penyakit langganan yang selalu datang karena sering mengalami stres.

Selama ini yang dipahami sebagian besar masyarakat bahwa penyebab stres adalah permasalahan psikologis atau mental. Padahal stres fisik juga bisa terjadi dan apabila tidak ditangani, baik stres karena psikis maupun fisik, memiliki efek yang sama buruknya. Sebenarnya tubuh kita boleh mengalami stres, namun tidak untuk jangka waktu lama. Stres yang kita alami memberi kesempatan tubuh untuk bereaksi (terhadap stres) dan mempersiapkan pasukan untuk melawan, sehingga kita terhindar dari sakit.

Penyebab stres karena psikis antara lain emosi (amarah), perasaan tertekan karena permasalahan pekerjaan, keluarga atau lainnya, dan juga patah hati. Adapun penyebab stres karena fisik antara lain kerja berat yang menguras tenaga, kurang tidur, olahraga berat, dan berbagai aktivitas fisik yang berat lainnya.

Dr Darmawati Ayu Indraswari Msi Med menjelaskan, dalam tubuh kita terdapat radikal bebas, yang merupakan produk dari metabolisme. "Sampah dalam tubuh kita dibersihkan oleh antioksidan. Dalam kondisi normal radikal bebas tersebut berhasil dibersihkan antioksidan. Sementara dalam kondisi stres, jumlah antioksidan dalam tubuh kita tidak cukup banyak untuk melawan radikal bebas tersebut, sehingga tubuh mudah sakit dan imun menurun," papar dosen Universitas Diponegoro Semarang tersebut. Dengan kata lain, jumlah antioksidan yang sedikit (menurun) tidak sanggup menangkalkan radikal bebas, sehingga bila tubuh kita terpapar apa pun,

seperti kuman/bakteri atau virus, tidak bisa dilawan dengan baik. Terlebih lagi, setiap hari kita terpapar radikal bebas dari polusi asap kendaraan bermotor, polusi suara atau polusi rumah tangga seperti debu. Hasilnya, penyakit-penyakit langganan akan muncul. Seperti flu, batuk, dan termasuk paparan mekanik pada mukosa seperti sariawan. Lalu apa efek jangka panjang dari radikal bebas? Kulit akan tampak kusam, kering, dan mudah keriput.

## Sariawan

Darmawati juga menjelaskan, tubuh memproduksi antioksidan dan jumlahnya bisa ditingkatkan lewat meditasi atau selalu berbahagia. Seperti halnya sepele dan tidak ada hubungannya, namun nyatanya bila tubuh selalu diisi energi positif dari rasa bahagia dan terhindar dari stres, tubuh kita memiliki cukup persediaan antioksidan.

Sementara antioksidan yang bersumber dari luar tubuh, bisa didapat lewat makanan, yakni sayuran dan buah-buahan, terutama yang berwarna terang.

Mengenai sariawan, kondisi tubuh yang stres bila mengonsumsi makanan berminyak, pedas, dan bertekstur kasar, bisa menyebabkan luka pada mukosa (mulut) dan juga gusi.



"Untuk mengatasinya ya dengan cara membantu tubuh menghasilkan antioksidan untuk memperbaiki luka tersebut dengan baik dan menghindari makanan yang jadi penyebabnya (sariawan)," jelas Darmawati.

Dengan banyak mengonsumsi sumber vitamin C dan mengurangi konsumsi makanan pedas penyebab sariawan, maka sariawan akan hilang dengan sendirinya.

Darmawati menegaskan, yang perlu diingat adalah menghindari dua hal yang sering menjadi kebiasaan kita, yakni tidak sabar atau membiarkan sariawan sembuh tanpa melakukan apa-apa. Karena merasa terganggu dengan keberadaan sariawan, kita cenderung cepat-cepat menggunakan cairan jenis *poliresulen*. Kebiasaan lain, membiarkan sariawan sembuh dengan sendirinya namun tidak melakukan apa-

apa; tidak mengonsumsi buah-buahan jenis vitamin C dan masih mengonsumsi makanan yang jadi penyebab sariawan.

Cairan *poliresulen* bisa kita gunakan untuk jenis luka biasa seperti lesi pada pra-kanker atau kebutuhan ahli ginekologi, bukan untuk luka pada mulut. Mengapa? "Prinsip cairan *poliresulen* itu mirip pisau bedah, karena membuang luka pada permukaan (sariawan), sehingga menciptakan luka yang lebih besar lagi dan kalau menggunakannya dalam jumlah banyak, jaringan-jaringan lainnya juga ikut mati," paparnya.

Cairan *poliresulen* memberikan efek terbakar pada luka untuk membunuh kuman. Bedanya dengan pembedahan, luka yang ada setelah penyayatan akan dibalut sehingga tetap dalam keadaan steril. Sementara mulut tidak

bisa dijaga dalam kondisi steril karena kita mengonsumsi makanan.

Nah, bagaimana agar tubuh kita mampu melawan radikal bebas? Pertama, tentu saja dengan menghindari stres, baik fisik, mental maupun lingkungan (polusi). Kedua, banyak konsumsi sumber-sumber antioksidan, yakni buah-buahan dan sayuran berwarna cerah, dan usahakan untuk mengonsumsinya dalam keadaan segar.

Memasaknya terlalu lama atau salah mengolah, akan mengurangi khasiatnya. Ketiga, apabila Anda merasa tidak bisa memenuhi kuota sayur dan buah, bisa dengan mengonsumsi multivitamin dan mineral, termasuk jinten hitam dan daun kelor. Terakhir, lakukan meditasi atau relaksasi (Irma Mutiara Manggia-58)

WWW. IKAPSTA.COM GET IT ON Google play

## Satu Gambar Seribu Cerita

Sudah sejak lama foto menjadi andalan untuk mengabadikan berbagai macam kenangan, baik bahagia, haru maupun kesedihan. Satu gambar dapat menceritakan berbagai macam suasana dan memutar ulang kenangan yang telah lama berlalu.



Seoul Gallery



Sunflower Photo Video

### Oleh Dhaneswari Tiara

Pemikahan menjadi titik penting dalam sebuah perjalanan hidup yang diharapkan hanya terjadi satu kali seumur hidup. Tentu setiap pasangan ingin mengabadikan hari istimewa ini dalam bingkai kenangan yang indah. Tiga fotografer ini siap berbagi pengalaman menarik terkait foto terutama foto pernikahan dan prapernikahan.

Jika ingin memiliki konsep foto pernikahan dengan nuansa korea, perlu mengulik informasi dari Sam Yang, seorang fotografer dari Seoul Gallery. Sam Yang sendiri sudah 20 tahun berpengalaman dalam bidang fotografi. Ia menyediakan lebih dari 50 *background* studio foto dengan konsep berbeda. Untuk tren foto saat ini, Sam Yang menuturkan, konsep *simple minimalist* sedang banyak digandrungi oleh pasangan pengantin.

"Tren saat ini condong ke arah yang simpel, minimalis, dan natural. Jika dulu sebagian pelanggan memilih konsep mewah dengan banyak dekorasi dan perabotan di latar belakang serta *style royal* bertema *fairytale* dengan latar belakang seperti kastil, kini banyak pelanggan lebih memilih latar belakang yang lebih sederhana. Sebab mereka yakin bahwa fotografi terutama *prewedding* sederhana tidak akan pernah menjadi *out of style*," ujar pemilik akun *instagram @seoul-gallery* ini.

Masih soal tren, Sam Yang mengatakan, gaya *vintage* masih menjadi primadona bagi sebagian besar kalangan. "Gaya yang *vintage* dan *chic* sampai sekarang masih menjadi favorit, karena hasil fotonya tak lekang oleh

waktu. Foto lain yang terkesan abadi adalah foto dengan konsep warna hitam putih. Selain itu foto yang terkesan simpel dan *soft* adalah foto dengan konsep warna pastel," ungkap Sam Yang.

Selain memperhatikan tren, ada yang perlu menjadi perhatian utama yakni tips-tips terkait menentukan vendor foto. Setiap pasangan pasti ingin memiliki foto spesial untuk menyimpan kenangan manis. Agar tak salah langkah Daniel Andika, pemilik dari Sunflower Photo Video yang berada di Jalan Karang Kebon Selatan 384 ini, siap membocorkan langkah-langkah menentukan fotografer yang tepat.

"Yang terpenting adalah kenyamanan. Calon pelanggan harus merasa nyaman dengan vendor yang akan bekerja sama. Kecocokan sejak pertemuan pertama menjadi pegangan bagi pelanggan untuk nyaman dan cocok dalam proses pengambilan gambar selanjutnya," tutur Daniel yang menawarkan jasa foto *prewedding*, *engagement*, *wedding day*, *post wedding*, dan foto acara ulang tahun ini.

Vendor yang memiliki akun *instagram @sunflower\_photovideo* ini selalu berusaha membangun hubungan baik dengan klien. Daniel menyadari *chemistry* sejak awal bertemu hingga saat hari acara akan menciptakan kenyamanan bagi klien. "Pilihlah vendor yang hangat dan menempatkan klien sebagai teman. Perhatikan bagaimana vendor merespon permintaan dari klien dan bagaimana vendor melakukan pemecahan masalah juga sangat berpengaruh besar untuk menjadi dasar pertimbangan. Pilihlah vendor yang fleksibel dalam penentuan budget," saran

Daniel yang telah sembilan tahun bergelut di bidang fotografi ini.

### Utamakan Kualitas Gambar

Masih tentang langkah-langkah menentukan vendor yang tepat, Johannes dari New Daiki Wedding yang kini beralih menjadi Johannes Wedding Photography ini turut menyarankan kiat mempersiapkan dokumentasi pesta. "Persiapan foto pernikahan perlu rencana yang matang, karena itu perlu minimal sekitar empat bulan sebelum hari pernikahan sudah bekerja sama dengan vendor. Untuk foto *prewedding* paling tidak dua bulan sebelum hari pernikahan," saran Johannes yang menawarkan jasa foto *wedding* liputan dan *prewedding* ini.

Johannes Wedding Photography mengutamakan kualitas gambar, sudut pengambilan gambar, pencahayaan, dan kepuasan klien. Johannes juga menyediakan paket hemat berupa album edit *magazine* dengan berbagai ukuran dan tas koper album yang menarik serta pembesaran foto dengan figura yang cantik. Masih berbicara soal tips memilih fotografer, Johannes menambahkan, "Bangun komunikasi dengan pihak fotografer mengenai tema, nuansa gaun, dan lokasi yang berkaitan dengan pemotretan. Setelah disepakati harga jasa, sebaiknya klien memberikan uang muka sebagai tanda jadi atau pengikat tanggal agar mendapat kepastian dari jasa foto."

Usai menyimpan informasi terkait fotografi pernikahan termasuk tren dan langkah-langkah mempersiapkan serta menentukan vendor fotografi, tentu calon klien memiliki pandangan untuk memilih vendor mana yang dirasa cocok dengan konsep dan selera. (58)