**Info Kesihatan.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Apakah Darah?**       Darah adalah tisu cair yang terdiri daripada dua bahagian di mana bahan cecair yang disebut *plasma*yang tedapat unusr-unsur terapung iaitu sel darah. Dalam tubuh manusia mengandungi isipadu darah iaitu satu per duabelas berat badan iaitu kira-kira 5 liter. Pada waktu sihat, isipadu darah adalah tetap dan sehingga batas tertentu. Ia diatur oleh tekanan ostomik dalam pembuluh darah dan dalam tisu.  **Komposisi Darah.**   |  |  | | --- | --- | | **Air** | : 91.0 % | | **Protein** | : 8.0 % *(Albumin, globulin, protrombin dan fibrinogen)* | | **Mineral** | : 0.9 % *(Natrium klorida, natrium bikorbonat, garam, kalsium, magnesium besi dan sebagainya.* | |
| - Selebihnya terdiri daripada sejumlah bahan organik seperti glukosa, lemak, urea, asid urik, kreatinin, kolestrol dan asid amino. Plasma pula mengandungi Gas (oksigen dan karbon dioksida), rembesan hormon dan atigen.  **Jenis Darah.**  Secara umumnya, menurut sistem **ABO**Landsteiner darah manusia terbahagi kepada 4 kumpulan, iaitu:-   |  |  | | --- | --- | | **Kumpulan AB** | **3.0 %** | | **Kumpulan A** | **42.0 %** | | **Kumpulan B** | **8.5 %** | | **Kumpulan O** | **46.5 % jumlah** |        Bagi manusia yang terdiri daripada kumpulan darah **O**, adalah bersifat universal kerana ia boleh digunakan atau didermakan kumpulan darah yang lain. Berdasarkan kajian, jumlah norma darah atau jumlah sel setiap mililiter padu darah adalah kira-kira:-   |  |  | | --- | --- | | **Sel Darah Merah** | Purata 5,000,00 | | **Sel Darah Putih** | Purata 8,000 |   **Ringkasan Fungsi Darah.**   1. Bertindak sebagai sistem pengangkutan dari tubuh, menghantar semua bahan kimia, oksigen dan nutrien (khasiat) yang diperlukan untuk tubuh supaya fungsi normalnya dapat dipenuhi dan menyingkirkan karbon dioksida serta hasil buangan yang lain. 2. Sel darah merah menghantar oksigen ke tisu dan menyingkirkan sebahagian karbon dioksida. 3. Sel darah putih menyediakan banyak bahan perlindungan dan kerana tindakan fogositotik oleh beberapa sel, dapa melindungi tunbuh dari sebarang serangan bakteria. 4. Rembesan dalaman dalaman, hormon dan enzim dihantarkan dari organ ke organ dengan perantaraan darah. 5. Plasma berfungsi mengagihkan protein untuk pembentukkan tisu menyegarkan cecair tisu kerana melalui cecair ini semua sel tubuh menerima makanannya dan merupakan kenderaan untuk mengangkut bahan buangan ke pelbagai organ rembesan untuk dibuang.   ***"Toksin yang menyerap ke dalam darah merupakan faktor utama kepada pelbagai jenis penyakit atau sakit pada tubuh badan manusia...."***  Mengikut konsep dan teori penyembuhan semulajadi bahawa, faktor utama yang menyebabkan organ-organ dan tubuh mengidap pelbagai jenis penyakit ialah kerana toksin atau racun dalam badan. Hakikatnya, jenis atau nama sesuatu penyakit yang dialami adalah ditentukan oleh kerosakkan yang disebabkan oleh toksin tersebut.  **Apakah Toksin?.**  Toksin dalam tubuh manusia terjadi akibat pencemaran.Antaranya ialah pencemaran makanan akibat penggunaan bahan kimia secara berleluasa seperti racun perosak, racun serangga dan baja kimia untuk aktiviti pertanian. Kesihatan menjadi lebih parah apabila manusia mengambil makanan yang mengandungi bahan pengawet, perasa tiruan, bahan tambahan dan sebagainya merupakan punca utama terjadi toksin dalam badan. Inilah sebabnya terjadi pelbagai penyakit seperti tumor, kanser, migrain dan sebagainya.  Fakta daripada pelbagai kes penyakit mendapati bahawa hampir 90% punca penyakit adalah disebabkan oleh toksin. Di dalam sistem fisiologi tubuh, apabila seseorang itu sakit, badan sedang berusaha untuk menyingkirkan sisa-sisa bunagan, mukus dan toksin yang menghalang fungsi tubuh.Toksin yang berada di dalam saluran darah akan di bawa ke pelbagai bahagian organ dan merosakkannya.  **Kesan Kemudarat Toksin Kepada Tubuh**?  Hakikatnya, pengambilan makanan terlalu berasid seperti daging, makanan diperhalus seperti nasi, roti, gula, manisan, makanan goreng berminyak, protein berlebihan dan lain-lain adalah faktor yang menyumbang kepada masalah kesihatan. Di samping, makanan yang mengandungi bahan kimia seperti pengawet, pewarna dan perasa tiruan, antibiotik, racun perosak dan lain-lain.  Jika badan terlalu berasid serta berlaku proses penapaian dalam usus akan meningkatkan kandungan toksin di dalam badan keta. Toksin tersebut akan diserap dan melekat dalam darah yang menyebabkan terjadinya pelbagai masalah kesihatan atau penyakit. Antara penyakit yang diakibatkan oleh tindakbalas toksin dalam darah, ialah:-  **Penyakit Kulit**  Penyakit kulit terjadi apabila toksin dalam darah cuba keluar melalui kulit. Pengumpulan toksin di dalam kulit akan mengakibatkan penyakit seperti jerawat, furunkel dan lain-lain.  **Tumor**  Tumor berpunca daripada bahan buangan bertoksin yang berkumpul dipelbagai tisu badan.  **Demam**  Demam adalah proses semulajadi badan untuk membersihkan diri sendiri. Apabila sel darah putih menentang toksin di dalam badan, Kadar metabolisme semakin cepat, mengakibatkan tubuh menjadi demam.  **Penyakit Jantung dan Tekanan Darah Tinggi**  Toksin yang melekatkan di dalam darah akan menjejaskan kelancaran perjalanan darah. Ia menyebabkan jantung, bekerja lebih kuat untuk melancarkan perjalanan darah yang melalui saluran yang tersumbat. Ia akan mengakibatkan pembesaran jantung, sementara tekanan ke atas saluran tersumbat akan mengakibatkan tekanan darah tinggi. Di samping, buah pinggang dan sistem endoktrin dalam usaha membersihkan toksin akanmerembes pelbagai jenis kimia yang menyebab terjadinya tekanan darah tinggi.  **Alergi, Asma, Pundi hempudu dan Karang , Pengerasan Saluran Darah, Sakit Sendi dan Sengal-Sengal Tulang, Sembelit, Perut Kembung, Barah Payudara, Kemerosotan Daya Seksual.**  Oleh itu, langkah awalan untuk menyembuhkan penyakit ialah dengan menyingkirkan toksim dan tidak semata-semata mengawal sebarang penyakit dengan ubat sahaja. |

Sumber: <http://www.sabah.com.my/usahatbilang/info.htm>