

BRAIN DAMAGING HABITS

1. No Breakfast

People who do not take breakfast are going to have a lower blood sugar level. This leads to an insufficient supply of nutrients to the brain causing brain degeneration.

2. Overeating

It causes hardening of the brain arteries, leading to a decrease in mental power.

3. Smoking

It causes multiple brain shrinkage and may lead to Alzheimer disease.

4. High Sugar consumption

Too much sugar will interrupt the absorption of proteins and nutrients causing malnutrition and may interfere with brain development.

5. Air Pollution

The brain is the largest oxygen consumer in our body. Inhaling polluted air decreases the supply of oxygen to the brain, bringing about a decrease in brain efficiency.

6. Sleep Deprivation

Sleep allows our brain to rest. Long term deprivation from sleep will accelerate the death of brain cells.

7. Head covered while sleeping

Sleeping with the head covered increases the concentration of carbon dioxide and decrease concentration of oxygen that may lead to brain damaging effects.

8. Working your brain during illness

Working hard or studying with sickness may lead to a decrease in effectiveness of the brain as well as damage the brain.

9. Lacking in stimulating thoughts

Thinking is the best way to train our brain, lacking in brain stimulation thoughts may cause brain shrinkage.

10. Talking Rarely

Intellectual conversations will promote the efficiency of the brain

KEBIASAAN YANG MERUSAK OTAK

1. Tidak sarapan

Mereka yang tidak sarapan akan memiliki tingkat gula darah yang rendah. Ini menyebabkan kekurangan pasokan gizi yang menyebabkan kemunduran otak.

2. Makan terlalu kenyang

Ini menyebabkan mengerasnya pembuluh otak yang menurunkan kekuatan otak.

3. Merokok

Ini menyebabkan penyusutan otak dan dapat berakibat Alzheimer.

4. Konsumsi gula berlebihan

Terlalu banyak gula mengganggu penyerapan protein dan gizi yang menyebabkan gizi buruk dan mengganggu perkembangan otak.

5. Polusi udara

Otak adalah pemasok oksigen terbesar dalam tubuh kita. Menghirup udara terpolusi menurunkan pasokan oksigen ke otak, yang menyebabkan penurunan efisiensi otak.

6. Kurang tidur

Tidur membuat otak kita istirahat. Kurang tidur dalam jangka waktu lama mempercepat matinya sel-sel otak.

7. Tidur dengan kepala tertutup

Tidur dengan kepala tertutup meningkatkan konsentrasi karbon dioksida yang dapat menyebabkan efek merusak otak.

8. Bekerja selagi sakit

Bekerja keras atau belajar selama sakit dapat menurunkan efektivitas otak selain merusak otak.

9. Kurang stimulasi pikiran

Berpikir adalah cara terbaik untuk melatih otak kita, dan kurangnya stimulasi pikiran dapat menyebabkan penyusutan otak.

10. Jarang berbicara

Percakapan intelektual akan mendorong efisiensi otak.

THE MAIN CAUSES OF LIVER DAMAGE

1. **Sleeping too late and waking up too late are main cause.**
2. **Not urinating in the morning.**
3. **Too much eating.**
4. **Skipping breakfast.**
5. **Consuming too much medication.**
6. **Consuming too much preservatives, additives, food coloring, and artificial sweetener.**
7. **Consuming unhealthy cooking oil.** As much as possible reduce cooking oil use when frying, which includes even the best cooking oils like olive oil. Do not consume fried foods when you are tired, except if the body is very fit.
8. **Consuming raw (overly done) foods** also add to the burden of liver. Veggies should be eaten raw or cooked 3-5 parts. Fried veggies should be finished in one sitting, do not store.

We should prevent this without necessarily spending more. We just have to adopt a good daily lifestyle and eating habits. Maintaining good eating habits and time condition are very important for our bodies to absorb and get rid of unnecessary chemicals according to the "schedule." Because:

Evening at 9 - 11pm : is the time for eliminating unnecessary/ toxic chemicals (detoxification) from the antibody system (lymph nodes). This time duration should be spent by relaxing or listening to music. If during this time a housewife is still in an unrelaxed state such as washing the dishes or monitoring children doing their homework, this will have a negative impact on her health.

Evening at 11pm - 1am : is the detoxification process in the liver, and ideally should be done in a deep sleep state.

Early morning 1 - 3am: detoxification process in the gall, also ideally done in a deep sleep state.

PENYEBAB UTAMA KERUSAKAN HATI

1. **Tidur terlalu larut dan bangun terlalu siang adalah penyebab utama.**
2. **Tidak buang air kecil di pagi hari.**
3. **Makan terlalu banyak.**
4. **Tidak sarapan.**
5. **Mengonsumsi terlalu banyak obat.**
6. **Mengonsumsi terlalu banyak zat pengawet, zat tambahan, pewarna makanan, dan pemanis buatan.**
7. **Mengonsumsi minyak goreng yang tidak sehat.** Kurangi sebanyak mungkin minyak ketika menggoreng, termasuk minyak goreng terbaik seperti zaitun. Jangan konsumsi gorengan saat letih, kecuali jika badan sedang sangat fit.
8. **Mengonsumsi makanan mentah (atau terlalu matang)** juga menambah kerja liver. Sayuran harus dimakan mentah atau dimasak 3-5 bagian. Sayuran yang digoreng harus dihabiskan sekaligus, tidak boleh disimpan.

Kita harus mencegah hal ini tanpa perlu tambahan biaya. Kita hanya perlu mengadopsi pola hidup dan pola makan sehari-hari yang sehat. Mempertahankan pola makan dan kondisi waktu yang baik sangat penting bagi tubuh kita dalam menyerap dan menghilangkan zat kimia yang tidak diperlukan sesuai "jadwal". Alasannya:

Pk 19.00-21.00: waktu untuk membatasi zat yang tidak diperlukan/toksik/zat beracun (detoksifikasi) dari sistem kekebalan (kelenjar limfa). Waktu ini harus diluangkan dengan relaksasi atau mendengarkan musik. Jika dalam waktu ini seorang ibu rumah tangga sedang dalam keadaan tidak rileks seperti mencuci piring atau mengawasi anak-anak mengerjakan PR, ini akan berakibat buruk pada kesehatannya.

Pk 23.00-01.00: waktu untuk proses detoksifikasi dalam hati, dan idealnya harus dilakukan dalam keadaan tidur nyenyak.

Dini hari pk 01.00-03.00: waktu proses detoksifikasi pada empedu, idealnya juga dilakukan dalam keadaan tidur nyenyak.

THE MAIN CAUSES OF LIVER DAMAGE

Early morning 3 - 5am : detoxification in the lungs. Therefore there will sometimes be a severe cough for cough sufferers during this time. Since the detoxification process had reached the respiratory tract, there is no need to take cough medicine so as not to interfere with toxin removal process.

Morning 5 - 7am: detoxification in the colon, you should empty your bowel.

Morning 7 - 9am: absorption of nutrients in the small intestine, you should be having breakfast at this time. Breakfast should be earlier, before 6:30am, for those who are sick. Breakfast before 7:30am is very beneficial to those wanting to stay fit. Those who always skip breakfast, they should change their habits, and it is still better to eat breakfast late until 9-10 am rather than no meal at all.

Sleeping so late and waking up too late will disrupt the process of removing unnecessary chemicals. Aside from that, **midnight to 4:00 am** is the time when the bone marrow produces blood. Therefore, have a good sleep and don't sleep late.

PENYEBAB UTAMA KERUSAKAN HATI

Pagi pk 03.00-05.00: waktu detoksifikasi pada paru-paru. Penderita batuk terkadang mengalami batuk berat pada saat ini. Karena proses detoksifikasi telah mencapai tahap pernafasan, tidak perlu meminum obat batuk agar tidak mengganggu proses pembuangan zat beracun.

Pagi pk 05.00-07.00: waktu detoksifikasi pada usus, anda harus mengosongkan perut.

Pagi pk 07.00-09.00: penyerapan gizi pada usus kecil, anda harus sarapan pada saat ini. Bagi mereka yang sakit, sarapan harus lebih awal yaitu sebelum pk 06.30. Sarapan sebelum pk 07.30 sangat bermanfaat bagi yang ingin tetap sehat. Mereka yang tidak sarapan harus merubah pola makannya, dan masih lebih baik sarapan telat sampai pk 09.00-10.00 daripada tidak makan sama sekali.

Tidur terlalu larut dan bangun terlalu siang akan mengganggu proses pembuangan zat-zat kimia yang tidak diperlukan. Di samping itu, antara **tengah malam sampai pk 04.00 pagi** adalah waktu bagi sumsum tulang untuk memproduksi darah. Oleh karena itu, tidurlah dengan nyenyak dan jangan tidur terlalu larut.

Widyaningrum S. ~ from various sources