



Health Headlines - November 2013

HOW CAN I CURE MY ANXIETY WITHOUT DRUGS?

While some prescription drugs can help calm you down by influencing levels of **GABA** (a brain chemical that improves mood and decreases stress) they also come with various of side effects, including **dizziness, drowsiness, forgetfulness**, not to mention **withdrawal symptoms** after you stop taking them.



Unless you suffer from severe, debilitating anxiety, *Dr Andrew Weil*¹ recommends trying natural approaches before considering prescription drugs. Try one or more of these effective solutions:

◊ **PRACTICE DEEP BREATHING** which calms your nervous system

◊ **SAY YES TO YOGA** just one hour-long session of yoga offers the **GABA**-boosting effects of conventional medications, with no side effects. Yoga is more effective than walking for reducing anxiety.²



◊ **FEAST ON FISH** research suggests people with chronic anxiety have lower-than-normal levels of **omega-3** fatty acids. Add more **omega-3** to your diet by eating several servings of fatty fish, such as **salmon, sardines, or mackerel** weekly.

◊ **SIP GREEN TEA** the amino acid **L-theanine**, which gives green tea its unique flavour also has calming effects. Studies show that **L-theanine** increases **alpha brain waves** which are linked to increased relaxation. Drink several cups a day.



LOSE WEIGHT NATURALLY:

Tips to make weight loss part of your daily life
- *No Diets - No Exercise Program* - just fun ways to slim down & tone up, just like naturally lean people.

continued on page 2 ▶

¹ Dr Andrew Weil director of Arizona Center for Integrative Medicine at University of Arizona

² Journal of Alternative & Complementary Medicine, March 2011

Duncan MacDonald
Jakarta 1 November 2013

BAGAIMANA SAYA DAPAT MENGOBATI "ANXIETY" SAYA TANPA OBAT?

Meskipun beberapa obat-obatan yang diresepkan dapat menenangkan Anda dengan cara mempengaruhi tingkat **GABA** (suatu senyawa kimia otak yang meningkatkan mood dan menurunkan stress) obat-obatan tersebut juga memiliki beragam efek samping, termasuk pusing, drowsiness, pelupa, belum lagi efek samping lainnya setelah Anda tidak mengkonsumsinya lagi.

Kecuali Anda menderita anxiety yang parah, *Dr Andrew Weil*¹ menyarankan untuk mencoba cara-cara natural sebelum mempertimbangkan obat-obatan yang diresepkan. Cobalah satu atau lebih solusi efektif berikut ini:

◊ **PRAKTEKAN MENGAMBIL NAFAS DALAM** yang akan menenangkan sistem syaraf Anda.

◊ **KATAKAN YA PADA YOGA** hanya dengan satu jam sesi yoga menawarkan efek peningkatan **GABA** yang dari pengobatan konvensional, tanpa efek samping. Yoga lebih efektif dari pada berjalan untuk mengurangi **anxiety**.²

◊ **MAKANLAH IKAN** penelitian menunjukkan bahwa orang dengan anxiety kronis memiliki kadar asam lemak **omega-3** lebih rendah dari normal jika memakan beberapa ikan berlemak, seperti **salmon, sarden** atau **makarel** tiap minggu.



◊ **MINUMLAH TEH HIJAU** Asam amino **L-theanine**, yang menciptakan rasa unik pada teh hijau juga memiliki efek menenangkan. Penelitian menunjukkan bahwa **L-theanine** meningkatkan **alpha brain waves** yang berhubungan dengan peningkatan relaksasi. Minumlah beberapa cangkir per hari.

MENURUNKAN BERAT BADAN SECARA NATURAL: Tips untuk menjadikan pengurangan berat badan menjadi bagian kehidupan sehari-hari kita - *Tanpa Diet - Tanpa Program Olahraga* - hanya dengan cara penurunan berat badanyang menyenangkan, sebagaimana orang-orang yang kurus secara natural.

continued on page 2 ▶



Health Headlines

1. ADD SOME PROTEIN: Research shows the more you eat at early in the day, *the less you eat as the day wears on.* So after your regular breakfast, *add a hard-boiled egg* or a *part-skim mozzarella cheese stick* to keep you feeling full - and away from that pre-lunch snack. *(save 200 or more calories)*



2. BALANCING ACT: While brushing your teeth in the morning, *stand on one leg.* Switch legs every 30 seconds. Balancing develops your core muscles & may even be good for your brain. You can also do this at night before going to bed. *(burns 10 calories)*

3. SODA SWITCH: Scientist in Boston found that drinking one or more regular or diet colas every day doubles your risk of developing *Metabolic syndrome - (high blood pressure, elevated insulin levels, excess fat around the waist, and abnormal cholesterol levels)* - which, increases your risk of *heart disease, stroke* and *diabetes.* The culprit may be the additive that gives soda its caramel colour. Scientist also speculate that soda drinkers regularly expose their tastebuds to natural or artificial sweeteners *conditioning themselves to prefer and crave sweeter foods,* which may lead to weight gain.³

BETTER CHOICES: Change to sparkling water with a splash of juice - *or better still, just drink water.* *(save 300 calories)*

LIFE'S LIKE THAT



1. TAMBAHKAN PROTEIN: Penelitian membuktikan *semakin banyak Anda makan di pagi hari, sedikit-sedikit mungkin Anda akan makan saat hari beranjak.* Karenanya setelah makan pagi rutin Anda, *tambahkan satu telur rebus atau sepotong keju mozzarella rendah lemak* guna membuat Anda tetap merasa kenyang - dan jauh dari cemilan sebelum makan siang. *(berkurang 200 atau lebih kalori)*

2. GERAKAN KESEIMBANGAN: Saat Anda menyikat gigi di pagi hari, *berdirilah pada satu kaki.* Bergantilah kaki tiap 30 detik. Keseimbangan meningkatkan otot-otot inti Anda & juga akan baik untuk otak Anda. Anda juga dapat melakukan ini di malam hari sebelum tidur *(membakar 10 kalori)*

3. MENGGANTI SODA: Para ahli ilmu pengetahuan di Boston menemukan bahwa meminum satu atau lebih diet atau regular cola sehari menggandakan resiko Anda atas *sindrom Metabolisme (tekanan darah tinggi, naiknya tingkat insulin, lemak berlebih disepul pinggang dan tingkat kolesterol yang tidak normal)* - yang meningkat-kan resiko Anda akan *penyakit jantung, stroke* dan *diabetes.* Pemicunya mungkin adalah zat aditif yang memberi soda warna karamelnya. Para ahli juga berspekulasi bahwa peminum minuman bersoda yang secara teratur membiasakan palet rasa mereka terhadap pemanis natural atau buatan *membiasakan mereka menjadi lebih menyukai dan menginginkan makanan-makanan yang lebih manis,* yang memicu kenaikan berat badan.³

PILIHAN YANG LEBIH BAIK: Pindahlah ke Air berkarbonat dengan sedikit jus - *atau lebih baik lagi, cukup minum air putih.* *(menghemat 300 kalori)*

LIFE'S LIKE THAT



³ Boston University School of Medicine, Nov 2008