

## Sehat Itu Murah

Siapa bilang hidup sehat harus mahal? Tanpa perlu mengeluarkan biaya sepeser pun alias gratis, Anda berhak untuk kesehatan yang baik.

Setidaknya ada 6 cara hidup sehat tanpa perlu mengeluarkan biaya. Ongkos yang diperlukan mungkin hanya melawan malas.

Berikut 6 cara hidup sehat yang tidak perlu mengeluarkan biaya, seperti

### **1. Bersosialisasi**

Sebuah studi di Harvard School of Public Health menemukan bahwa pria berusia 70-an tahun yang memiliki hubungan sosial yang baik memiliki kemungkinan lebih kecil mengalami kerusakan atau penyakit jantung.

### **2. Menarik napas dalam**

Studi dari Health Psychology menemukan bahwa orang dewasa sehat dengan tingkat kebencian atau tidak sabar memiliki fungsi paru-paru yang rendah. Para peneliti berpikir bahwa penurunan nilai tersebut akan terakumulasi secara bertahap selama bertahun-tahun hingga akhirnya merugikan kesehatan.

Untuk mengatasinya, sering-seringlah menarik napas dalam dengan hitungan 10 kali. Hal ini bisa mencegah terjadinya penurunan fungsi paru-paru.

### **3. Berjemur sinar matahari**

Sebuah studi baru-baru ini dipimpin oleh para peneliti dari Harvard School of Public Health menemukan bahwa pria yang memiliki kadar vitamin D yang rendah dua kali lebih mungkin mengalami serangan jantung.

Dengan mandi atau berjemur matahari di bawah jam 10 pagi atau setelah jam 15 (jam 3 sore) bisa menjadi salah satu cara mencegah penyakit mematikan tersebut.

### **4. Berhubungan seks yang sehat**

Penelitian dari Wilkes University menunjukkan bahwa berhubungan seks sehat sekali atau dua kali seminggu dapat meningkatkan level imunoglobulin A, yaitu sebuah antibodi yang melindungi tubuh terhadap flu dan infeksi lainnya.

### **5. Tidur yang cukup**

Peneliti Stanford menemukan bahwa orang yang tidur kurang dari 8 jam sehari, memiliki indeks massa tubuh atau BMI yang berbanding terbalik dengan durasi tidur. Dengan kata lain,

orang dengan waktu tidur pendek lebih cenderung untuk menjadi gemuk.

Tidur dengan waktu singkat juga terkait dengan rendahnya tingkat leptin (hormon yang menekan nafsu makan) dan tingkat ghrelin lebih tinggi (zat kimia yang merangsang nafsu makan). Inilah yang menyebabkan orang yang kurang tidur menjadi lebih banyak makan.

### **6. Olahraga dan bergerak**

Melakukan olahraga yang tidak mengeluarkan biaya seperti jogging atau jalan kaki sudah bisa membuat tubuh Anda sehat dan mencegah menumpuknya lemak dan kalori.