

PROGRAM NO: 355**NYEGAH HIPERTESI MAWI PISANG / KULDI WADON SAHA BELONIPUN**

Sedhèrèk kula, kados pundi pawartos saha kawontenan panjenengan ing dinten menika? Mugi-mugi panjenengan saé-saé kémawon saha wonten ing kabegjan. Kula, Lilis, manggihi panjenengan malih wonten ing adicara Cahyaning Agesang. Dinten menika kula taksih dipun kancani déning Ibu Arin, ingkang badhé ngaturaken siraman rohani kanggé panjenengan, wonten ing bagéyan kaping kalih adicara menika. Déné wonten ing bagéyan kaping sepindhah, kula badhé mbagé kaweruh dhateng panjenengan, ngéngingi malangi hipertènsi/tekanan rah inggil mawi pisang. Inggih, sedhèrèk kula, mangga kita wiwiti kémawon bagéyan ingkang kaping sepindhah menika, sugeng mirengaken.

Nyegah Hipertènsi mawi Pisang

Sedhèrèk kula, kanggé nyegah tuwuhipun penyakit wonten ing badan kita, saged kanthi cara nedha tetedhan ingkang ngandhut gisi ingkang dipun betahaken déning badan. Wonten ing pepanggihan kita dinten menika, kula badhé ngaturaken katerangan ngéngingi nyegah saha ngobati hipertènsi kanthi nedha pisang.

Lajeng, menapa ta paédahipun pisang tumrap keséhataning badan kita?

Wonten ingkang nyerat, bilih pisang saged kanggé nglawan penyakit hipertènsi. Ketingalipun pemanggih menika mokal, menapa inggih hipertènsi saged dipun lawan nganggé pisang? Nanging menawi dipun tlesih/dipun tliti, panci wonten leresipun. Kénging menapa kula sanjang kados mekaten? Awit hipertènsi menika dipun sebabaken déning faktor pola nedha, keturunan, kegiyatan saha badan ingkang kelemon. Salah satunggalipun faktor penyebab hipertènsi inggih menika, pola nedha ingkang kirang leres, kados ta, nedha tetedhan ingkang ngandhut gajih, kolèsterol, saha sarem. Sarem utawi natrium minangka salah satunggalipun faktor ingkang saged njedhulaken hipertènsi. Pramila saking menika tiyang ingkang nandhang hipertènsi kedah ngirangi nedha sarem. Kejawi kapanggihaken wonten ing sarem, natrium ugi kapanggihaken wonten ing MSG (panyedhep mangsakan), pengawet saha jat tambahan sanèsipun. Salah setunggalipun cara kanggé ngimbangi mlebetipun natrium wonten ing badan, inggih menika kanthi nedha tetedhan ingkang ngandhut kalium/potasium.

Kanthi cara nedha kalium ingkang kathah, saged narik cairan saking salebeting sèl, ingkang selajengipun saged mandhapkan tekanan rah. Pramila saking menika manut pemanggihipun ahli gisi, kita kedah kathah nedha tetedhan ingkang kathah ngandhut kalium kanggé nétralaken tekanan rah ing badan kita, saha mandhapkan tekanan rah tumrap tiyang ingkang nandhang hipertènsi.

Nalaripun, menawi kalium ingkang kita tedha langkung kathah saking natrium, pramila bab menika saged mandhapkan tekanan rah kita. Déné menawi tekanan rah kita normal, nedha kathah kalium saged kanggé njagi supados kita mboten ngantos kénging hipertènsi.

Tetedhan ingkang kathah ngandhut kalium inggih menika pisang, pramila saking menika mboten klintu menawi para leluhur kita nyawisaken pisang kanggé dipun tedha sasampunipun nedha. Ingkang ngandhut kalium kejawi pisang, inggih menika, alpukat, mélon, susu, jeram, kenthang, bayem, tomat, saha slèdri. Déné ingkang ngandhut kalium cekapan, inggih menika, térong, wortel, jagung, jamur, brokoli, nanas, semangka, saha sanès-sanèsipun.

Kabetahan kita tumrap kalium ing saben dintenipun kirang langkung 4.700 gram. Déné saben 100 gram pisang ngandhut 450 mg kalium, pramila saking menika menawi kita nedha pisang saben dintenipun kaping 3 ngantos kaping 4, bab menika sampun saged nyekapi kabethaning badan kita tumrap kalium.

Pramila seratan menika saged kita tampi saha mboten mokal, menawi pisang menika saged kanggé nyegah saha ngobati hipertènsi. Pramila saking menika, tumraping tiyang ingkang nadhang sakit hipertènsi, sampun kesupèn nedha pisang paling sekedhik setunggal ing saben dintenipun. Sokur menawi saged nedha kalih utawi tiga. Déné tumrap tiyang ingkang tekanan rahipun normal, pisang ugi saged kanggé njagi supados tekanan rahipun tansah normal. Kejawi nedha pisang, wonten bab-bab sanèsipun ingkang perlu kita lampahaken kanggé njagi supados mboten katempuh hipertènsi, inggih menika pola nedha ingkang séhat, ngirangi nedha tetedhan ingkang asin, olah raga, ngirangi strès kanthi cara nglampahaken karemenan ingkang mbingahaken manah, ngéndhani padudon saha dhendham.

Nah, sedhèrèk kula, kados mekaten kalawau, kados pundi nglawan hipertènsi kanthi nedha pisang. Mugi-mugi katerangan menika maédahi kanggé panjenengan.

Sedhèrèk kula, mugi-mugi katerangan ngéngingi nyegah hipertènsi mawi pisang kalawau migunani kanggé panjenengan sakulawarga. Tetapa sesarengan kaliyan Cahyaning Agesang menika nggih, karana sekedhap malih Ibu Arin badhé dumugi saha ngajak kita kanggé nggegilut Dhawuh Pangandikanipun Gusti. Nanging sadèrèngipun Ibu Arin dumugi, mangga kita sami mirengaken satunggal lagu pepujèn ingkang sampun kula cawisaken kanggé panjenengan ing pundi kémawon kawontenan panjenengan. Sugeng mirengaken, mugi-mugi manah panjenengan kalipur.

Kuldi wadon saha belonipun

Sedhèrèk kula, satunggalipun dinten ing nalika Gusti Yésus kaliyan para muridipun tindak tumuju dhateng kitha Yerusalem, Gusti Yésus ngutus para muridipun tindak dhateng satunggalipun désa, saha kapurih mundhut satunggalipun kuldi wadon kaliyan belonipun. Nah, menapa para muridipun Gusti Yésus menika kasil mikantukaken kuldi, lajeng saleresipun kagem menapa ta kuldi menika? Mangga kita mirengaken cariyosipun ingkang wonten ing Injil Matius 21:1-11. Kula badhé waosaken kanggé panjenengan.

Bareng wis mèh tekan kutha Yérusalèm, Gusti Yésus lan para muridé padha mampir ing désa Bètfaqé, ing Gunung Zaitun. Ing kono Gusti Yésus ngutus muridé loro ndhisiki tindaké.

Pangandikané: "Lungaa menyang ing désa ngarep kono. Kowé nuli bakal weruh ana kuldi wadon dicancang karo beloné. Kuldi kuwi nuli uculana lan gawanen mréné.

Yèn ana wong sing takon, kandhaa waé: 'Gusti ngersakaken ngagem. Menawi sampun, badhé tumunten kawangsulaken.' Wong mau bakal ngolèhaké."

Kaya mengkono kuwi supaya kelakon apa sing wis diweca déning nabi, sing uniné: "Wartakna marang Sion, Ratumu ngrawuhi kowé. Panjenengané kuwi alus ing budi lan rawuhé nitih beloning kuldi."

Murid loro sing diutus mau tumuli mangkat lan nglakoni apa sing didhawuhaké déning Gusti Yésus.

Kuldi lan beloné dituntun. Para murid nuli nguculi jubahé lan dislèmèkaké ing gejeré kuldi. Gusti Yésus nuli nitih.

Wong akèh sing padha ana ing kono nuli padha njèrèng jubahé ana ing dalan sing arep dilangkungi Gusti Yésus. Wong liyané menèh ana sing padha amèk pang-pangé wit-witan, kasèlèhaké ana ing dalan.

Wong akèh sing padha mlaku ing ngarsané lan wingkingé Gusti Yésus nuli wiwit padha surak-surak: "Pinujia tedhkipun Sang Prabu Dawud! Kaberkahana ingkang rawuh ing Asmanipun Pangéran! Pinujia Gusti Allah Kang Mahaluhur!"

Bareng Gusti Yésus mlebet ing kutha Yérusalèm, wong sakutha padha gègèr, pangucapé: "Sing rawuh kuwi sapa?"

Wangsulané wong akèh sing padha ndhèrèkaké Gusti Yésus: "Kuwi Nabi Yésus, saka Nasarèt, tanah Galiléa."

Sedhèrèk kula, wekasanipun para muridipun Gusti Yésus manggihaken kuldi ingkang dipun karsakaken Gusti Yésus, saha ngasta kuldi menika dhumateng Gusti Yésus. Nah, kagem menapa kuldi menika? Kanyata kuldi menika dipun titihi déning Gusti Yésus. Ingkang narik kawigatosan, inggih menika: tiyang kathah ingkang wonten ing ngriku lajeng sami njèrèng jubahipun wonten ing margi ingkang badhé dipun langkung déning Gusti Yésus. Tiyang sanèsipun malih wonten ingkang sami mendhet pang-pangipun wit-witan, kasèlèhaken wonten ing margi. Tiyang kathah ingkang sami mlampah wonten ing ngarsanipun saha wingkingipun Gusti Yésus lajeng wiwit sami surak-surak: "Pinujia tedhkipun Sang Prabu Dawud! Kaberkahana ingkang rawuh ing Asmanipun Pangéran! Pinujia Gusti Allah Kang Mahaluhur!".

Sedhèrèk kula, kita saged nggambaraken, méndah sanget raménipun ing wekdal menika. Gusti Yésus dipun alembana saha dipun papag kanthi surak-surak. Gusti Yésus saha para muridipun tamtunipun sanget rena ing penggalih saha suka-bingah. Kénging menapa tiyang-tiyang menika ngalembana kanthi surak-surak kagem Gusti Yésus ing nalika menika? Inggih karana tiyang-tiyang menika ngajeng-ajeng supados Gusti Yésus dados Ratunipun, tiyang-tiyang menika kepingin supados Gusti Yésus milujengaken piyambakipun saking panindhesan. Tiyang-tiyang menika sumerep, bilih Gusti Yésus inggih menika Ratu ingkang sampun dipun janjèkaken déning Gusti Allah, kanggé milujengaken umat Israèl. Nanging ing pungkasanipun, tiyang Yahudi mboten pitados dhumateng Gusti Yésus. Malahan tiyang Yahudi nyalibaken Gusti Yésus. Tiyang-tiyang Yahudi masrahaken Gusti dhateng Pontius Pilatus supados dipun ukum pejah. Ing pungkasanipun, Gusti Yésus dipun salib saha séda wonten ing kajeng salib. Selajengipun Gusti Yésus dipun sarèkaken, saha ing dinten kaping tiga Panjenenganipun wungu saking séda. Gusti Yésus sampun ngawonaken pejah. Gusti Yésus sampun mimpang atas dosa. Saha Gusti Yésus dados Juruwilujeng ndonya. Sok sintena ingkang pitados dhumateng Gusti Yésus badhé nggadahi pagesangan langgeng wonten ing suwargi. Wonten ing dinten kiyamat mangké, Gusti Yésus badhé rawuh malih minangka Ratu, saha kita ingkang setya dhumateng Panjenenganipun badhé dipun angkat dhateng suwargi.

Sedhèrèk kula, kita sumerep, Gusti Yésus mboten wonten malih ing ndonya menika. Kita mboten saged ningali Panjenenganipun. Nanging kita saged pinanggih kaliyan Panjenenganipun wonten ing iman saha roh. Kita ingkang pitados dhumateng Panjenenganipun, saged manggihi Panjenenganipun wonten ing pandonga. Saha kita ingkang pitados dhumateng Panjenenganipun saged terus memuji saha ngluhuraken Asmanipun, lumantar tumindak wonten ing gesang kita. Gusti Yésus wonten ing lebeting manah saben tiyang ingkang pitados. Dados, Gusti Yésus saèstu caked kaliyan kita. Saha Gusti Yésus karsa midhangetaken suwanten saha pepujèn kita dhumateng Panjenenganipun ing saben wedal. Samangké Gusti Yésus adhedhampar wonten ing suwargi, Panjenenganipun nyawisakan

panggènan kanggé kita ingkang pitados dhumateng Panjenenganipun. Kanggénipun kita ingkang taksih mangu-mangu, menapa ing mangkénipun kita badhé saèstu-èstu manggèn wonten ing suwargi sesarengan kaliyan Gusti Yésus. Mangga kita mirengaken pangandikanipun Gusti Yésus menika:

Pangandikané Gusti Yésus marang para sekabat: "Atimu aja was-was. Padha ngandela marang Gusti Allah, lan iya ngandela marang Aku.

Ing dalemé Rama-Ku akèh panggonan; mulané Aku mrana supaya nyawisaké panggonan kanggo kowé. Saupama ora mengkono, mesthi kowé ora padha Dakkandhani.

Sawisé Aku nyawisaké panggonan kanggo kowé, nuli Aku bakal bali mréné methuk kowé, supaya kowé uga anaa ing papan sing Dakenggoni mau.

Panggonan sing Dakparani, kowé wis padha weruh dalané."

Tomas nuli nyuwun pirs: "Guru, kula sami mboten ngertos papan ingkang Panjenengan tuju, kadospundi enggèn kula sumerep merginipun?"

Gusti Yésus ngandika: "Aku iki dalané marang Gusti Allah lan Aku sing nuduhaké, Gusti Allah kuwi sapa lan kepriyé kaanané; Aku uga sing mènèhi urip marang manungsa. Ora ana wong siji waé sing bisa sowan marang Sang Rama, yèn ora lantaran Aku. (Yohanes 14:1-6).

Sedhèrèk kula, mugi-mugi pangandikanipun Gusti Yésus ingkang nembé kita pirengaken kalawau, ngiyataken iman kita dhumateng Panjenenganipun. Mugi-mugi tembung-tembungipun Gusti Yésus menika, adamel kita sangsaya yakin, bilih ing tembé Gusti Yésus badhé rawuh malih minangka Ratu ingkang nyusul saha ngasta kita dhateng suwargi. Selami kita taksih gesang wonten ing ndonya menika, mangga kita tetep memuji saha ngluhuraken Gusti Yésus minangka Raja kita. Raja ingkang badhé makuthani kita kaliyan pagesangan langgeng. Gusti Yésus inggih menika Raja atasing sedaya raja. Panjenenganipun ingkang adhedhampar saking langgeng ngantos ing langgeng, saking ing samangké ngantos selami-laminipun.

Ing nalika kita ningali satunggalipun kuldi, inggih kita badhé ènget dhumateng Gusti Yésus ingkang mrintah saking suwargi, saha ingkang pantes nampi pepujèn saha kaluhuran. Menawi kita mireng tembung kuldi, inggih kita ugi badhé ènget, bilih ing tembé Gusti Yésus badhé rawuh malih ing ndonya menika, minangka Ratu ingkang nyusul kita umatipun ingkang tetep setya pitados dhumateng Panjenenganipun. Amin.