



Manfaat Pisang bagi Penderita Encok

Encok merupakan jenis peradangan persendian yang bersifat kronis dan seringkali muncul dalam serangan akut. Gangguan ini biasanya ditandai dengan rasa sakit akut di ibu jari kaki. Ibu jari membengkak dan panas dalam beberapa jam.

Selain ibu jari kaki, encok juga bisa menyerang persendian lainnya seperti lutut dan pergelangan. Kadang-kadang menyerang lebih dari satu persendian dalam waktu bersamaan. Serangan biasanya muncul di tengah malam atau menjelang pagi. Rasa sakitnya bisa membuat pasien terbangun tiba-tiba.

Serangan akut biasanya bertahan hingga satu minggu atau lebih. Dalam waktu ini, pasien bisa mengalami demam ringan dan kehilangan selera makan.

Encok biasanya disebabkan oleh pembentukan kristal asam urat di persendian, kulit, dan ginjal. Asam urat merupakan produk akhir dari proses

kimia tubuh. Pasien encok mempunyai kadar asam urat dalam darah yang lebih tinggi dari normal. Asam urat ini biasanya tidak terurai dalam darah. Saat darah 'penuh' dengan asam urat, asam urat akan membentuk kristal berbentuk jarum di persendian, yang memicu serangan encok.

Selain itu, encok juga bisa disebabkan oleh faktor keturunan, konsumsi alkohol, asupan makanan kaya protein dan karbohidrat berlebih, kurang aktivitas fisik dan stres.

BERIKUT BEBERAPA PENGOBATAN ALAMI YANG BISA MENJADI PILIHAN ANDA:

Ceri, baik yang manis atau asam, dinyatakan efektif mengatasi encok. Untuk memulai, Anda dianjurkan mengonsumsi sekitar 15-20 ceri sehari. Selanjutnya, sekitar 10 ceri sehari untuk mengontrol gangguan. Ceri segar merupakan pilihan terbaik, tapi tidak ada salahnya mencoba ceri kalengan sekali-sekali.

Jus sayuran. Jus sayur mentah juga digunakan untuk mengatasi encok. Jus kombinasi wortel, bit dan ketimun dinyatakan paling efektif. Cobalah padukan 100 ml jus ketimun, 100 ml jus bit dan 300 ml jus wortel untuk memenuhi asupan 500 ml jus sehari.

Apel. Apel dinyatakan efektif mengatasi encok. Kandungan malic acid dalam apel diyakini bisa menetralkan asam urat sehingga bisa meredakan rasa sakit. Pasien dianjurkan mengonsumsi satu buah apel setiap kali habis makan.

Pisang. Pisang juga dinyatakan membantu meredakan encok. Untuk mengatasi encok, pasien dianjurkan diet hanya dengan pisang selama tiga atau empat hari. Pasien bisa mengonsumsi delapan atau sembilan pisang selama diet ini dan tidak perlu mengonsumsi yang lain.

Limau. Limau juga digunakan untuk meredakan encok. Vitamin C diketahui bisa mencegah dan menyembuhkan rasa sakit di persendian dengan cara menguatkan jaringan penghubung. Kandungan asam sitrat dalam limau bisa melarutkan asam urat. Cobalah mengambil sari dari setengah jeruk limau, padukan dengan segelas air dan minum dua kali sehari.

Selain itu, cobalah menghindari makanan yang memproduksi purin dan asam urat seperti daging, telur, ikan, teh, kopi, gula, tepung putih beserta produk tepung putih, makanan yang digoreng atau makanan olahan.

Di samping diet, Anda juga bisa membantu meredakan sakit dengan menggunakan kompres es di persendian yang sakit pada malam hari. Anda juga perlu menghirup udara segar, olahraga di luar ruangan serta mengontrol stres. ■ (NFA)