

Apakah LBTS?

LBTS adalah singkatan untuk "sindrom suhu badan rendah". Untuk orang dewasa yang sihat, suhu badan biasa sepatutnya dalam lingkungan 36.5^o - 36.8^oC, dan suhu badan biasa pada waktu siang adalah pada 37^oC. Walau bagaimanapun, jika seseorang mempunyai suhu badan biasa pada sebelah pagi sentiasa dibawah 37^oC, oleh itu anda lebih mudah mengalami LBTS.

Bagaimana anda mengesan penyakit LBTS?

Untuk mengetahui jika anda sedang mengalami sindrom suhu badan rendah, ukur suhu badan anda dengan termometer klinik. Anda bolehlah mengikut kaedah seterusnya:

- Ambil suhu badan pertama 3 jam selepas bangun dari tidur
- Ambil suhu badan kedua 3 jam kemudian
- Ambil suhu badan ketiga selepas 3 jam seterusnya
- Kira bacaan suhu badan purata berdasarkan ketiga-tiga bacaan di atas
- Teruskan pengambilan suhu badan pada waktu siang selama seminggu (untuk wanita, dinasihatkan supaya mengelakkan waktu kitaran haid)

Jika purata suhu badan pada waktu siang anda sentiasa berada di bawah paras 37^oC, anda mungkin menghidap sindrom suhu badan rendah.

Apakah simptom-simptom LBTS?

Mereka yang menghidap LBTS menunjukkan banyak simptom berbeza, seperti di bawah:

- | | | |
|---------------------------------------|---------------------------------|--|
| • Sejuk di tangan & kaki | • Keradangan | • Terlampau letih selepas makan |
| • Lesu | • <i>Fluid retention</i> | • Nafas berbau |
| • Sakit bahu / leher | • PMS | • Kegelisahan |
| • Sakit belakang | • Haid tidak menentu | • Sukar tidur |
| • Migrain & sakit kepala | • Kekejangan haid yang teruk | • Kegatalan pada kulit |
| • Sembelit | • Tekanan darah rendah | • Bisul |
| • <i>Irritable bowel syndrome</i> | • Kerap demam & sakit tekak | • Perasaan luar biasa pada kerongkong |
| • Berat badan mudah bertambah | • Kerap jangkitan pundi kencing | • Berpeluh yang tidak terkawal |
| • Panas dan/atau sejuk tidak terkawal | • Nafsu seks merosot | • Pertambahan jangkitan pada kulit / masalah jerawat |
| • Lambat sembuh | | • Asma / lelah |
| • Tidak subur / mandul | | • Daya ingatan / tumpuan merosot |

Apakah keadaan yang menyebabkan anda menghidap LBTS?

Kajian telah menunjukkan ramai orang mula menghidap simptom LBTS selepas tekanan yang teruk seperti melahirkan anak, tekanan kerja, atau tekanan emosi seperti kehilangan orang tersayang dan masalah rumahtangga. Kebanyakannya, simptom-simptom ini masih ada walaupun selepas ketiadaan faktor tekanan. Walau bagaimanapun, apabila suhu badan meningkat sehingga lebih daripada 37^oC dan tidak berganjak lagi, simptom-simptom ini akan mula reda dan akhirnya terus hilang satu persatu.

Apakah akibat daripada LBTS yang berterusan?

Berdasarkan Prof Toru Abo, pakar imun pertama dimana beliau telah mengeluarkan lebih daripada 220 kertas kajian berkata di dalam jurnal beliau:

Mereka yang bersuhu badan rendah cenderung mendapat penyakit. Bermula dengan sejuk di tangan & kaki, kemudian sakit di bahu & leher, pening kepala, sembelit dan akhir sekali merebak ke organ-organ badan.

Mereka yang bersuhu badan rendah biasanya mengalami pengaliran darah yang lemah. Pengaliran darah adalah sangat penting untuk kehidupan yang sihat. Darah membawa oksigen dan nutrisi ke sel tisu dan organ, dan pada masa yang sama menyingkirkan sisa metabolisme yang ada. Pengaliran darah yang lancar bermakna setiap tisu dan organ dalam badan menerima nutrisi dan oksigen yang cukup, dan sisa-sisa disingkirkan tepat pada masanya. Sebaliknya, jika pengaliran darah lemah, tisu dan organ akan terus-menerus terhalang daripada oksigen dan nutrisi., dan pada masa yang sama, sisa-sisa yang ada juga akan berkumpul di situ. Ini mengakibatkan tekanan kepada tisu dan organ! Sekiranya keadaan ini berterusan, ia akan menyebabkan kemerosotan fungsi organ, dan akhirnya sehingga organ gagal berfungsi ataupun menjadi barah!

Kebiasaannya, mereka yang sakit teruk mempunyai suhu badan yang sangat rendah. Suhu badan pesakit barah jarang melebihi 36°C. Dan juga, suhu badan pesakit barah peringkat terakhir boleh turun sehingga 35°C atau lebih rendah. Pada suhu 35°C, sel-sel barah merebak dengan cepat kerana penggandaan sel barah adalah proses anarobik dan ia merebak pada persekitaran yang rendah oksigen!

Bagaimana kita mengatasi LBTS?

Terdapat 3 cara mengatasi LBTS.

1. Makanan dan makanan tambahan / ubatan. Kategori makanan seperti halia, bawang putih dan bawang besar boleh meningkatkan suhu badan. Terdapat juga makanan tambahan dan ubatan tertentu boleh meningkatkan suhu badan dengan efektif.
2. Bersenam. Bersenam juga adalah satu langkah efektif untuk menghangatkan badan. Prof Ishihara Yumi, seorang pakar *naturopathy* dari Jepun mencadangkan senaman regangan sesuai untuk tujuan memanaskan badan.
3. Tab panas atau hydrotherapy. Merendamkan badan di dalam tab air panas/suam adalah kaedah yang mudah tetapi efektif untuk memanaskan seluruh badan. Prof Hiromi Shinya, pelopor kolonoskopik termasyhur dunia mencadangkan tab panas sebagai satu kaedah yang mudah dan efektif untuk memanaskan badan. Prof Toru Abo mengatakan kaedah hydrotherapy ini sesuai untuk semua peringkat umur.

Apakah ganjaran yang diperolehi pesakit LBTS daripada MedicSPA Hydrotherapy?

MedicSPA hydrotherapy telah digunakan secara meluas untuk memulihkan pesakit kronik LBTS dan keputusannya sangat memberangsangkan. Gabungan kesan pemanasan air, sinaran infra merah jauh dan gelombang ultra sonik membantu meningkatkan suhu badan dalaman sehingga 2°C dan lebih. Dalam hanya 15 minit, pesakit dapat merasakan kehangatan meresap keluar daripada badan sehingga beberapa jam selepas rendaman tersebut. Pengaliran darah menjadi sangat lancar ke seluruh tubuh badan. Bagi mana-mana pesakit LBTS, kekerapan rawatan adalah sangat penting, ini kerana ia menentukan masa yang diambil pesakit untuk pulih sepenuhnya. Kami menyediakan dua pilihan untuk kemudahan pelanggan:

- Rawatan di pusat rawatan kami. Pesakit mendaftarkan diri untuk pakej pemulihan LBTS dan hadir sesi rawatan berterusan di pusat rawatan kami.
- Rawatan di rumah. Pesakit menyewa atau membeli alatan MedicSPA Hydrotherapy dan menjalani rawatan sendiri di kediaman mereka.

Datanglah untuk mencubanya sendiri. Cuma satu sesi selama 15 minit dan anda sudah boleh merasai kehebatannya. Jika anda merujuk kepada GP, kami sudi bekerjasama dengan GP anda untuk sama-sama mengawasi pemulihan anda.