

# Picu Kontroversi di Tiongkok, Tren Baru Putuskan Saraf Kaki Demi Miliki Betis Indah

written by Editor | 19 Juni 2021



Kabar6-Demi memiliki tubuh indah dan kecantikan yang mengundang decak kagum, tidak sedikit orang rela menjalani beragam prosedur, sekalipun harus 'mengorbankan' kesehatan mereka.

Dan belakangan ini, melansir Odditycentral, ada tren kecantikan baru di Tiongkok yang bisa dibilang cukup ekstrem, karena harus memutuskan salah satu saraf di kaki mereka demi memiliki betis yang tampak lebih ramping dan tegak. Tren kecantikan ekstrem itu disebut 'calf blocking' atau 'pemblokiran betis'.

Ya, para wanita muda dan sehat memotong bagian saraf kaki mereka yang dianggap 'kurang penting' secara permanen. Menurut wakil direktur bedah sendi dan kedokteran olahraga di Affiliated Hospital 3 of Southern Medical University, Dr. Zeng Chun, tren kecantikan itu cukup berbahaya bagi kesehatan. Dirinya bahkan terkejut saat mengetahui para wanita mau

memotong saraf kaki mereka secara sengaja.

“Pasien dengan cedera saraf dan atrofi otot betis mengalami rasa sakit yang terus menerus, dan sangat ingin menemukan cara untuk pulih. Saya tidak menyangka ada orang sehat yang secara sadar merusak saraf mereka,” ungkap Dr. Chun.

Dijelaskan Dr Chun, tidak ada yang namanya saraf kurang penting. Sekali saraf tersebut rusak, maka tidak akan pernah pulih sepenuhnya seperti semula. [\\*\\* Baca juga: Sebanyak 19 Karyawan Restoran Ditahan Karena Ogah Beri Burger Gratis pada Polisi Pakistan](#)

Salah seorang wanita yang mengaku telah menjalani prosedur calf blocking menceritakan pengalamannya dalam situs Good Doctor Online. Dikatakan, dua bulan setelah operasi, dirinya tak bisa berjalan dengan benar, kaki bagian bawahnya selalu mati rasa dan wanita itu tak bisa berdiri. Ia pun kemudian mulai merasa khawatir dan bertanya kepada dokter melalui situs informasi kesehatan online di Tiongkok itu.

Tak ayal, tren kecantikan yang tengah viral di Tiongkok ini mengundang beragam kontroversi. Tak sedikit yang menyalahkan beberapa influencer karena mempromosikan tren tersebut dan juga para wanita yang mau mengikutinya.

Manusia memang tidak pernah merasa puas.(ilj/bbs)

---

## **Teror Warga Kota, Seekor Beruang Cokelat Kabur dari**

# Kebun Binatang Pribadi di Rusia

written by Editor | 19 Juni 2021



Kabar6-Sebuah unggahan video viral di media sosial. Dalam rekaman video tersebut tampak seekor beruang dewasa mengejar seorang pria di Kota Nizhnevartovsk. Rupanya, beruang coklat itu kabur dari kebun binatang di Rusia dan meneror warga kota.

Pria yang tidak diungkap identitasnya tadi, melansir thesun, terlihat sedang berada di trotoar dan asyik dengan ponselnya. Namun pria itu tidak menyadari bahwa dirinya tengah diamati seekor beruang yang bersembunyi di tumpukan salju. Meskipun akhirnya menyadari ada bahaya mengintai, pria tersebut berusaha untuk tetap tenang sambil mengarahkan pandangan ke beruang yang jaraknya hanya beberapa meter.

Merasa dirinya terancam, pria itu pun mencoba mengusir beruang dengan mengayunkan kakinya. Bukannya takut, beruang tersebut malah mendekat, hingga pria tersebut berlari secepatnya menyeberang jalan, melewati depan bus yang melaju.

Malang, beruang yang mengejar itu ditabrak bus dan terluka, sehingga tak melanjutkan mengejar pria tadi. Selanjutnya, beruang mencari tempat berlindung dengan bersembunyi di pipa

pemanas kawasan industri. Lokasi itu pun langsung dijaga polisi bersenjata.

Seorang saksi mata mengatakan, beruang tersebut sudah terlihat sejam sebelum mengejar pria itu. Dia tampak ketakutan dan bingung berkeliaran di jalanan kota.

Berdasarkan hasil pemeriksaan, beruang malang ini merupakan koleksi kebun binatang pribadi yang kabur. Lokasi kandangnya berada di kompleks hotel.

Pemilik beruang bernama Anvar Agayev mengatakan kepada polisi, dia tak menginginkan beruang itu kembali. Dia mengizinkan polisi jika harus menembaknya karena bisa membahayakan nyawa manusia. Pihak berwenang akhirnya mengevakuasi beruang itu dan akan membiarkannya hidup, namun masih menunggu pihak yang mau menampungnya.

Wali Kota Nizhnevartovsk, Vasily Tikhonov, mendapat banyak panggilan telepon dari warga yang mendesaknya agar menyelamatkan hewan itu. [\\*\\* Baca juga: Batalkan UU yang Sudah Ada, Jepang Bakal Legalkan Pernikahan Sesama Jenis](#)

“Kami akan mencarikan lokasi yang cocok untuk tempat tinggalnya. Saya mendapat banyak panggilan dan permohonan untuk menyelamatkan hidupnya,” kata Tikhonov.

Sementara itu, warga kota meluapkan kemarahan kepada pemilik beruang yang mengeksploitasinya. Terlebih diketahui, kandang tempat penampungan hewan itu sempit.

“Kasih si beruang, jelas dia takut, bingung. Saya berharap dia bisa tetap hidup. Jangan tembak dia, bantu dia kembali ke hutan,” kata seorang netizen bernama Nadyusha Studneva.(ilj/bbs)

---

# Ketahui Kebiasaan yang Dapat Merusak Gigi pada Orang Dewasa

written by Editor | 19 Juni 2021



Kabar6-Tidak hanya pada anak-anak, orang dewasa pun sering mengalami kerusakan gigi yang ada banyak jenisnya. Penyebab kerusakan gigi itu pun beragam, salah satunya adalah kebiasaan yang dilakukan sehari-hari.

Apabila kebiasaan ini dilakukan dalam jangka panjang, bukan tidak mungkin dapat memicu gangguan yang parah pada gigi, gusi, dan mulut. Melansir Halodoc, berikut empat kebiasaan yang bisa menyebabkan kerusakan gigi orang dewasa:

## 1. Menggertakkan gigi

Beberapa orang mungkin tanpa sadar sering menggertakkan gigi, biasanya saat tidur atau kedinginan. Hal ini juga sering dilakukan saat seseorang saat sedang merasa cemas, tertekan, atau stres.

Namun tahukah Anda, kebiasaan ini ternyata bisa menjadi penyebab kerusakan gigi pada orang dewasa? Kebiasaan ini bisa membuat gigi mengalami abrasi dan menjadi lebih sensitif.

Menggertakkan gigi juga bisa memicu masalah pada rahang.

## 2. Menggigit sembarang benda

Saat sedang memikirkan sesuatu, mungkin tanpa sadar Anda akan menggigit benda seperti pulpen atau sejenisnya. Nah, kebiasaan ini juga sebaiknya ditinggalkan karena bisa merusak gigi.

Risiko kerusakan juga meningkat karena kebiasaan menggunakan gigi tidak sesuai dengan fungsinya, seperti membuka tutup botol atau memecahkan benda tertentu. Kebiasaan ini bisa menyebabkan gigi retak bahkan patah.

## 3. Konsumsi makanan manis

Konsumsi makanan manis secara berlebihan juga bisa memicu kerusakan gigi pada orang dewasa. Selain makanan manis, disarankan juga untuk menghindari berlebihan dalam mengonsumsi makanan asam.

Kebiasaan mengunyah makanan secara terus menerus disebut bisa memicu tumpukan plak yang pada akhirnya bisa menggerogoti gigi dan memicu kerusakan, misalnya gigi busuk atau berlubang.

## 4. Merokok

Orang dewasa yang aktif merokok lebih berisiko mengalami kerusakan gigi. Hal ini karena kandungan yang ada di dalam rokok bisa mengganggu kesehatan gigi dan mulut.

Merokok sudah diketahui bisa membuat gigi kuning hingga memicu bau mulut menjadi tidak sedap. Tidak hanya itu, dalam jangka panjang, kebiasaan merokok bisa meningkatkan risiko penyakit serius.

Menjaga kesehatan gigi dan mulut secara keseluruhan adalah hal yang penting dilakukan. Bukan tanpa alasan, gigi yang sehat bisa membantu melancarkan proses pengunyahan dan pengolahan makanan sebelum masuk ke saluran pencernaan. Hal lain, gigi yang sehat dan terjaga kebersihannya juga bisa menunjang penampilan.

Selain menghentikan kebiasaan yang bisa merusak gigi dan kesehatan mulut, disarankan juga untuk rutin melakukan pemeriksaan gigi. [\\*\\* Baca juga: Jaga Kesehatan Sendi dengan 5 Makanan Pilihan](#)

Untuk menurunkan risiko gigi rusak, biasakan untuk pergi ke dokter gigi setidaknya enam bulan sekali. Hal ini juga bisa membantu mendeteksi kemungkinan gangguan atau masalah gigi sehingga bisa dengan cepat ditangani.(ilj/bbs)

---

## **Jangan Sepelekan Sejumlah Tanda yang Tunjukkan Sistem Imun Tubuh Menurun**

written by Editor | 19 Juni 2021



Kabar6-Selama pandemi COVID-19 ini, menjaga imun tubuh menjadi hal penting yang harus dilakukan. Ya, memiliki sistem imun tubuh yang kuat dapat membuat tubuh terhindar dari berbagai penyakit, infeksi, bahkan virus.

Sebaliknya, tubuh dengan sistem imun yang lemah rentan terserang penyakit karena tidak memiliki pertahanan yang kuat untuk melawan penyakit. Melansir CNN Indonesia, berikut adalah sejumlah gejala yang tunjukkan sistem imun tubuh sedang menurun:

#### 1. Luka sulit sembuh

Dr. Brian Chow, dokter penyakit infeksi di Tufts Medical Center, menjelaskan bahwa luka dapat memicu sistem imun bekerja. Saat sistem imun dalam kondisi prima, sel darah putih langsung membantu melawan bakteri penyebab infeksi. Sementara itu, sel darah merah akan membantu pembentukan jaringan baru.

Mekanisme ini dapat berlangsung dengan cepat, kecuali jika sistem imun tubuh melemah. Luka akan memakan waktu lebih lama untuk sembuh.

#### 2. Infeksi sinus atau telinga

Berdasarkan American Academy of Allergy Asthma and Immunology, jika seseorang mengalami lebih dari empat kali infeksi telinga atau tiga kali infeksi sinus dalam setahun berarti sistem imun tubuh sedang melemah atau rendah.

Tanda lain juga dapat dilihat jika mengalami infeksi pernapasan atau pneumonia, dan harus waspada jika mengalami dua kali pneumonia dalam setahun.

#### 3. Sering demam

Demam merupakan salah satu penyakit yang cukup umum diderita oleh semua orang. Namun, jika keseringan mengalamin demam, ini dapat menjadi tanda sistem imun tubuh sedang melemah.

#### 4. Sering merasa lelah

Melakukan aktivitas fisik yang berat atau padat, pastinya tubuh akan cepat merasa lelah. Namun, jika rasa lelah datang tanpa ada aktivitas berarti, bisa saja ini merupakan tanda penurunan sistem imun.

Karena itu, Brian Chow merekomendasikan untuk mengecek apakah

kalian mengidap anemia, sleep apnea, masalah endokrin atau gangguan lain. Jika tidak, berarti sistem imun tubuh sedang bermasalah.

#### 5. Masalah pencernaan

Ahli kesehatan bernama Kathryn Boling mengatakan, masalah pada pencernaan juga menjadi tanda sistem imun tubuh sedang menurun, dan tanda bahwa sedang mengalami stres berat.

“Dan kita tahu stres bisa membuat Anda lebih rentan terkena infeksi,” jelas Boling. [\\*\\* Baca juga: Apa Sih 6 Penyebab Urine Berbau Kurang Sedap yang Tidak Berhubungan dengan Penyakit?](#)

Pernahkah Anda mengalami salah satu dari lima tanda imun tubuh sedang menurun tadi?(ilj/bbs)

---

# **Menegangkan! Ini 5 Momen Kematian yang Tak Sengaja Disiarkan Langsung Televisi**

written by Editor | 19 Juni 2021



Kabar6-Tidak ada satu pun manusia di muka Bumi ini yang bisa meramalkan kapan dirinya akan menghadap Yang Kuasa. Karena itulah, kapan pun dan di mana saja kita berada harus selalu mengingat kematian.

Nah, beberapa orang ini menjemput ajal mereka dengan disaksikan jutaan mata, karena secara tidak sengaja masuk dalam tayangan di televisi yang disiarkan secara langsung. Melansir keepome, ini lima momen kematian yang dimaksud:

#### 1. Alison Parker dan Adam Ward

Pada 26 Agustus 2015 seorang presenter bernama Alison Parker (24) dan juru kamera bernama Adam Ward (27) mendapat tugas untuk mewawancarai seorang Kepala Dagang Lokal bernama Vicki Gardner di Virginia.

Wawancara tersebut disiarkan secara langsung di salah satu stasiun televisi lokal. Pada awalnya semua berjalan lancar hingga kemudian datang seorang pria bersenjata muncul dan menembaki mereka secara membabi buta.

Pria dengan pakaian yang serba hitam tadi berjalan mendekat ke arah Alison dan Adam, menodongkan senjata, hingga kemudian menembaki mereka hingga meregang nyawa. Dan seluruh kejadian brutal tersebut terekam secara tidak sengaja pada kamera yang dibawa oleh Adam.

## 2. Daniel Jones

Daniel Jones, pria pengidap kanker serta HIV, dan menurut dokter umurnya sudah tidak lama lagi. Jones yang frustrasi lantas melakukan kekacauan di jalan tol Los Angeles, Amerika Serikat.

Pria itu lantas memarkirkan mobil pick up miliknya dan membakarnya. Jones berjalan perlahan ke tengah jalan sambil membawa senapan miliknya dan mengarahkannya ke dagu. Tak lama berselang, ia pun menarik pelatuk dari senapannya dan tewas seketika.

Kejadian ini disiarkan secara langsung oleh stasiun televisi, yang awalnya menayangkan peristiwa kejar-kejaran antara polisi dengan Jones.

## 3. Inejiro Asanuma

Inejiro Asanuma merupakan salah satu tokoh yang sangat menentang segala kebijakan Amerika Serikat. Pada 12 Oktober 1960, ia diundang oleh stasiun televisi nasional di Jepang (NHK) untuk menyampaikan pidato dalam acara Jelang Pemilihan Parlemen.

Awalnya, acara berlangsung normal hingga mendadak seorang pemuda berseragam sekolah loncat dari tepi aula dan berlari menuju Inejiro. Pemuda tersebut kemudian mengeluarkan sebilah pedang samurai atau yoroidoshi sepanjang 30 cm dan mengarahkannya ke perut Inejiro.

Kejadian tersebut ditonton lebih dari 3.000 orang yang hadir dalam acara. Belum lagi oleh masyarakat Jepang yang menyaksikan siaran melalui televisi. Inejiro meninggal dunia sejam kemudian sebelum ia sempat dibawa ke rumah sakit.

## 4. Franco Scoglio

Mantan pelatih tim sepak bola Genoa ini menghembuskan napas terakhirnya ketika hadir dalam acara diskusi yang ditayangkan secara langsung oleh stasiun TV lokal bernama Primo Canale. Acara diskusi diselenggarakan pada 3 Oktober 2005 waktu

setempat.

Sebelum meninggal, Franco tengah berdebat dengan Enrico Preziosi, bos dari klub Genoa. Di tengah acara, Franco mendadak kehilangan kesadaran di kursi karena serangan jantung. Acara pun dengan segera dihentikan dan tim paramedis langsung dipanggil menuju studio.

Sayangnya, usaha untuk menolong pria 64 tahun tersebut gagal dan Franco harus menemui ajalnya. [\\*\\* Baca juga: Ilmuwan Kembangkan Aplikasi Critterpedia yang Dapat Deteksi Hewan Berbisa atau Tidak](#)

#### 5. Christine Chubbuck

Christine Chubbuck adalah seorang pembawa berita di salah satu stasiun televisi. Pada 5 Juli 1974, Christine mengatakan kepada rekannya jika ia harus menyampaikan sesuatu sebelum memulai program acara berita pagi.

Setelah Christine memberitakan kasus penembakan yang terjadi di sebuah restoran, Christine tampak lelah dan menghela napasnya panjang sembari berkata, "Sesuai dengan peraturan dari Channel 40 yang selalu ingin mengabarkan kejadian berdarah dan keberanian, kini secara live Anda akan menyaksikan sebuah kejadian bunuh diri."

Setelah itu, Christine mengambil pistol yang telah disiapkan, dan menempelkan ujung pistol di kepala bagian kanan. Ia pun menarik pelatuk dan menembakan pistolnya. Setelah kejadian tersebut, layar televisi dengan segera dihitamkan.

Maut memang akan menjemput manusia kapan saja.(ilj/bbs)

---

# Makanan Sehat yang Sebaiknya Tidak Dikonsumsi Tiap Hari

written by Editor | 19 Juni 2021



Kabar6-Banyak hal dilakukan orang untuk hidup sehat, mulai dari olahraga secara teratur hingga mengonsumsi beberapa makanan sehat yang kini sedang tren, misalnya, gandum utuh, salad, hingga diet vegetarian.

Dengan demikian diharapkan akan memangkas jumlah kalori dan lemak. Selain itu, bisa juga menghasilkan kualitas kesehatan yang lebih baik.

Namun di antara makanan yang dianggap 'sehat' tersebut, melansir Klikdokter, ternyata ada sejumlah makanan sehat yang tidak boleh dikonsumsi setiap hari, lho. Apa saja jenis makanan sehat yang dimaksud?

## 1. Daging buatan

Ada kalanya para pelaku diet vegetarian dan vegan jenuh karena hanya mengonsumsi sayur dan buah setiap hari. Mereka pun ingin mencoba menu baru.

Kejenuhan tersebut rupanya diakomodasi oleh para pelaku industri restoran dengan menyajikan menu daging buatan,

misalnya sate atau rendang. Penampilan, bentuk, tekstur, dan rasanya sangat mirip dengan daging asli.

Namun sebenarnya, makanan tersebut sama sekali tidak mengandung bahan makanan hewani. Karena itu, sebaiknya rendang dan satai buatan tersebut tidak dikonsumsi setiap hari.

Daging buatan ini sudah melalui pemrosesan. Itu artinya, sangat mungkin makanan ini mengandung zat-zat tambahan yang kurang baik bagi kesehatan, terutama bila dikonsumsi terlalu sering.

## 2. Energy bar dan diet bar

Energy bar dipromosikan sebagai makanan yang sehat, dengan kandungan gandum utuh, kacang-kacangan, dan biji-bijian. Meskipun demikian, Anda tetap harus hati-hati dalam memilih.

Hal itu karena ada produk yang justru mengandung tinggi kalori. Meskipun dipromosikan sebagai camilan sehat yang rendah kalori, tetap saja diet bar dan energy bar adalah makanan yang diproses. Tentunya ini tidak baik untuk dikonsumsi setiap hari.

## 3. Cereal instan

Jenis makanan ini memang membuat kenyang lebih lama, dan mengandung tinggi serat. Selain praktis, sereal instan juga nikmat. Namun sebaiknya, Anda tidak mengonsumsi atau memberikan cereal instan kepada anak setiap hari. Hal ini karena sereal instan ternyata mengandung tinggi gula dan natrium.

## 4. Couscous

Jangan salah kaprah, couscous bukan termasuk gandum utuh seperti oatmeal atau quinoa. Couscous sebenarnya termasuk ke dalam pasta seperti spageti dan fetucini. Hanya saja, bentuknya seperti biji-bijian.

Jadi, couscous tidak mengandung tinggi serat dan rendah kalori, seperti oatmeal dan quinoa. Makanan ini mirip seperti

spageti pada umumnya, yakni sumber karbohidrat. Dalam satu cangkir couscous (157 gram) misalnya, terdapat 36 gram karbohidrat.

## 5. Sushi

Makanan asal Jepang ini sangat populer di masyarakat. Selain rasanya yang nikmat, jenis dan isinya pun bervariasi. Orang-orang juga kerap menyalahartikan sushi sebagai makanan sehat.

Sebenarnya, sushi dapat mengandung tinggi lemak dan kalori. Misalnya, saat Anda menggunakan banyak saus, seperti mayones; dan memilih jenis sushi yang digoreng.

## 6. Rice milk

Satu susu nabati yang kini marak dikonsumsi adalah susu beras atau rice milk. Minuman ini biasanya dibuat dari beras merah dan disajikan tanpa gula. Meski belum terlalu populer di Indonesia, produk ini sudah mulai dapat ditemukan di berbagai supermarket yang menjual produk impor.

Sayang, kandungan gizi rice milk seperti protein dan kalsium, lebih rendah dibandingkan susu lainnya. Sebaliknya, susu ini memiliki kandungan karbohidrat yang tinggi karena berasal dari beras.

Dibandingkan mengonsumsi rice milk, para ahli menyarankan agar Anda mengonsumsi susu sapi, susu kedelai, atau susu almond yang lebih bergizi.

## 7. Minuman teh hijau kemasan

Teh hijau memang dikenal sebagai minuman yang menyehatkan. Teh mengandung antioksidan yang dapat membantu tubuh melawan radikal bebas yang dapat menyebabkan kerusakan sel tubuh.

Selain itu, ada juga kafein dan katekin yang dapat membantu membakar lemak tubuh. [\\*\\* Baca juga: Jaga Stamina Selama Musim Penghujan dengan Cara Sederhana](#)

Namun hati-hati apabila Anda gemar mengonsumsi teh hijau

kemasan yang umumnya tinggi gula. Dikhawatirkan, konsumsi yang terlalu sering malah dapat menyebabkan kenaikan berat badan.

Jadi usahakan jangan mengonsumsi makanan sehat tadi tiap hari. Pilihlah makanan rendah kalori, gula, lemak, dan makanan alami yang tidak melalui terlalu banyak pemrosesan.(ilj/bbs)

---

# Apa yang Terjadi Saat Tubuh Kelebihan Vitamin C?

written by Editor | 19 Juni 2021



Kabar6-Tubuh tidak dapat memproduksi vitamin C, karena merupakan vitamin esensial. Solusinya, Anda perlu menyantap makanan atau suplemen tambahan untuk memenuhi asupan tersebut.

Ya, vitamin C merupakan salah satu jenis vitamin yang dibutuhkan oleh tubuh. Manfaatnya dapat memberikan fungsi antioksidan, memproduksi kolagen, dan memberikan fungsi imun.

Lantas, berapa jumlah atau takaran vitamin C yang dibutuhkan tubuh? Apa jadinya jika tubuh kelebihan vitamin C, benarkah

dapat memberikan risiko berbahaya pada tubuh? Melansir Popbela, berikut uraiannya:

#### 1. Vitamin C larut dalam air

Tidak seperti vitamin yang larut dalam lemak sehingga dapat disimpan dalam tubuh dan dapat menyebabkan efek samping, vitamin C larut dalam air. Jadi ketika sudah mendapatkan manfaat vitamin yang dibutuhkan, tubuh akan mengeluarkan sisa lebih vitamin C melalui urine.

Karena itulah, vitamin C dalam dosis tinggi cenderung tidak memberikan manfaat tambahan pada tubuh serta tidak menjadi racun karena tak dapat tersimpan dalam tubuh.

#### 2. Takaran vitamin C 75 mg sehari

Tubuh membutuhkan vitamin C sekira 75 mg setiap hari. Anda bisa mendapatkannya melalui makanan yang dikonsumsi maupun melalui suplemen tambahan. Untuk takaran maksimal vitamin C yang dapat diterima oleh tubuh orang dewasa adalah 2,000 mg.

Artinya, jumlah tersebut adalah jumlah maksimal yang tidak akan menimbulkan risiko atau efek lainnya. Lebih dari itu, dapat menimbulkan rasa mual serta diare.

#### 3. Dosis vitamin C tinggi dari suplemen manis

Bagaimana bisa seseorang mendapatkan dosis vitamin C hingga mencapai 2,000 mg? Hal itu mungkin saja terjadi, bila Anda mengonsumsi suplemen tambahan imun atau vitamin manis (yang dapat dikunyah). Namun, dosis vitamin C yang tinggi dalam tubuh dapat menyebabkan masalah perut.

Anda juga bisa mengonsumsi vitamin C dalam dosis yang tinggi ketika tidak membaca label suplemen sebelum mengonsumsinya. Terutama jika mengonsumsi suplemen yang mengandung ascorbic acid dan makanan yang diperkaya vitamin C.

#### 4. Vitamin C dan batu ginjal

Selain gangguan pencernaan, beberapa ahli juga menunjukkan kalau ada hubungan antara vitamin C dan bentuk batu ginjal.

Salah satu penelitian menemukan kalau vitamin C dalam dosis tinggi dapat meningkatkan risiko batu ginjal pada pria sebanyak dua kali lipat.

Sedangkan pada penelitian lainnya, tidak ditemukan ada hubungan antara vitamin C dan batu ginjal pada wanita. Para ahli berpendapat, kebanyakan batu ginjal terbuat dari calcium oxalate. Karena itu, muncul anggapan kalau oxalate dalam vitamin C dapat menyebabkan batu ginjal.

#### 5. Oxalate dapat berasal dari sukrosa

Para dokter mengingatkan, oxalate yang dihasilkan dari vitamin C bisa jadi sebenarnya berasal dari sukrosa dan zat aditif lain dalam suplemen.

Jadi tidak ada salahnya untuk menanyakan pada dokter mengenai kandungan suplemen vitamin yang Anda konsumsi untuk menghindari dampak buruk pada kesehatan.

#### 6. Vitamin C aman untuk tubuh

Pada dasarnya, vitamin C itu aman untuk tubuh. Orang-orang yang mendapatkan asupan vitamin C dari sumber yang sehat akan mendapatkan dosis yang tepat untuk tubuhnya.

Sumber sehat yang dimaksudkan adalah buah dan sayuran. Sayuran dan buah-buah yang direkomendasikan dapat memberikan asupan vitamin C sehat adalah citrus, tomat, buah berry, dan sayuran hijau.

#### 7. Boleh saja mengonsumsi vitamin C dari suplemen

Para dokter menganjurkan untuk mengonsumsi suplemen vitamin tambahan jika santapan makanan sehat Anda kurang dari yang seharusnya, yaitu 3-4 porsi setiap harinya. Karena jika kurang, tubuh tidak akan mendapatkan dosis vitamin C yang cukup.

Jadi, Anda dapat mengonsumsi suplemen vitamin dengan catatan harus memerhatikan label pangan tersebut. Karena Anda berisiko mengalami dosis vitamin C yang tinggi ketika memenuhi asupan

itu dengan konsumsi suplemen tambahan, seperti minuman vitamin C atau multivitamin.

Jadi, kelebihan dosis vitamin C dapat menyebabkan gangguan pencernaan serta menimbulkan rasa mual. Adapun penelitian yang menunjukkan kalau vitamin C meningkatkan risiko batu ginjal.

[\\*\\* Baca juga: Tidak Lapar Tapi Perut Berbunyi, Amankah?](#)

Hal yang perlu diingat, vitamin C merupakan vitamin yang larut dalam air sehingga ekstra dosis yang tidak terpakai oleh tubuh akan dibuang langsung melalui urine.(ilj/bbs)

---

# Spiridonov, Sukarelawan Pertama Operasi Pergantian Kepala

written by Editor | 19 Juni 2021



Kabar6-Seorang neurosaintis Italia bernama Dr Sergio Canavero, melakukan operasi transplantasi kepala manusia pada 2017. Ia telah merekrut ahli bedah Tiongkok, Dr Xiapoing Ren, untuk

bekerjasama.

Pasien sukarelawan untuk melakukan operasi perpindahan kepala pertama di dunia itu, melansir Sooperboy, adalah seorang pria Rusia bernama Valery Spiridonov. Diketahui, Spiridonov menderita penyakit Werdnig-Hoffman yaitu gangguan genetik langka yang membunuh sel-sel saraf di otak dan sumsum tulang belakang yang membantu tubuh untuk bergerak.

Gerakan Spindonov terbatas pada kursi roda, hanya mengetik dan mengendalikan kursi roda dengan joystick. "Untuk menghapus semua bagian yang sakit, bagian kepala akan melakukan kerja besar dalam kasus ini," kata Spiridonov. "Sebab saya tidak melihat cara lain untuk mengobati diri saya."

Banyak ilmuwan telah menentang rencana Dr Canavero dan Dr Ren itu. Mereka menuduh kedua dokter tersebut telah mempromosikan ilmu pengetahuan 'sampah' dan menciptakan harapan palsu. Salah satu ilmuwan bahkan mengatakan, kedua dokter itu harus bertanggungjawab pada pasal pembunuhan jika pasiennya meninggal saat operasi.

Valery Spindonov sendiri secara sukarela mengajukan diri sebagai orang pertama yang akan menjalani operasi transplantasi kepala. Dr Canavero yakin, operasi perpindahan kepala itu akan berjalan lancar dengan kemungkinan 90 persen sukses, meskipun banyak ahli meragukannya.

Dalam jurnal *Surgical Neurology International*, Dr Canavero telah mempublikasi rencana detil prosedur operasi itu, yang dia klaim telah sukses berhasil dilakukan pada tikus.

Seperti operasi transplantasi organ lainnya, dia dan timnya akan membutuhkan donor yang cocok. Prosedur ini membutuhkan tubuh pria muda yang otaknya sudah mati. Setelah izin keluarga donor didapat, ahli bedah akan mengatur tubuh untuk melakukan pemenggalan kepala.

Pada saat yang sama, Spindonov akan dibawa oleh tim bedah lain

untuk mendinginkan tubuhnya sampai 50 derajat Fahrenheit. Ini akan menunda kematian pada jaringan otak sekitar satu jam, sehingga ahli bedah harus bekerja dengan cepat.

Dengan menggunakan pisau berlian, tim bedah akan memisahkan kepala kedua pasien dari tubuh mereka serta memotong tali tulang belakang mereka pada waktu yang sama.

Sebuah derek akan digunakan untuk menggeser kepala Spiridonov ke leher tubuh donor. Kedua ujung sumsum tulang belakang kemudian akan menyatu bersama dengan bantuan bahan kimia polyethylene glycol atau PEG, yang telah terbukti dapat menumbuhkan kembali sel-sel yang membentuk tulang belakang.

Otot dan pasokan darah tubuh donor kemudian akan bergabung dengan kepala Spiridonov, dan dia akan terus berada dalam keadaan koma selama tiga sampai empat minggu untuk mencegah gerakan selama masa penyembuhan. Elektroda akan ditanamkan guna merangsang sumsum tulang belakang untuk memperkuat koneksi saraf yang baru.

Canavero mengatakan, transplantasi kepala manusia yang akan membutuhkan 80 ahli bedah dan biaya puluhan juta dolar AS itu, akan memiliki '90 persen plus' peluang untuk sukses.

Namun, komunitas ilmuwan menentang keras rencana kontroversial itu. "Ini secara ilmiah busuk, dan secara etis buruk," kata Arthur Caplan, kepala etika medis NYU Lagone Medical Center. [\\*\\* Baca juga: 'Penyakit Berciuman' Renggut Nyawa Gadis Asal Florida](#)

Sementara Dr. Jerry Silver, seorang ilmuwan saraf di Case Western Reserve yang bekerja memperbaiki cedera tulang belakang, mengatakan bahwa transplantasi yang diusulkan adalah 'sains yang buruk dan seharusnya tidak pernah terjadi'.(ilj/bbs)

---

# Selain Menyenangkan, Menari Punya Sejumlah Manfaat Kesehatan

written by Editor | 19 Juni 2021



Kabar6-Menari adalah seni kreativitas yang mengolah gerakan tubuh dalam bentuk gerakan. Menurut beberapa riset, menari adalah aktivitas yang punya banyak manfaat kesehatan baik fisik maupun mental.

Menari pun bisa menjadi pilihan untuk tetap sehat sekaligus bersenang-senang. Selain menyenangkan, melansir Cosmopolitan, berikut manfaat kesehatan menari yang mungkin belum Anda ketahui:

## 1. Turunkan berat badan

Menari bisa menjadi alternatif kegiatan membakar kalori yang lebih seru. Menari termasuk kegiatan ritmik yang membuat seluruh tubuh bergerak dan meningkatkan denyut jantung, tingkat pernapasan, sirkulasi darah, dan gerakan otot.

Tergantung dari jenis tarian apa yang dipilih, beberapa jenis tarian dapat membantu membakar kalori dengan cepat, sementara tarian yang lain dapat membantu membentuk otot dan meningkatkan fleksibilitas tubuh. Pilih gaya tari yang cocok untuk Anda, entah itu balet, tarian ballroom, atau belly dancing.

Sebuah studi di *Journal of Physiological Anthropology* menemukan, latihan dansa aerobik memiliki manfaat menjaga berat badan yang sama ampuhnya dengan bersepeda atau jogging.

## 2. Jaga fleksibilitas tubuh

Gerakan-gerakan plie dan arabesque yang dilakukan para penari balet tidak hanya indah dipandang tapi juga meningkatkan fleksibilitas dan mengurangi tubuh yang kaku bagi sang penari.

Anda bisa menirukan beberapa gerakan dasar latihan dan melakukan stretching di rumah agar tubuh tetap fleksibel, mencegah nyeri sendi, dan rasa sakit setelah latihan atau olahraga.

## 3. Tingkatkan daya ingat

Menurut sebuah studi di *The New England Journal of Medicine*, menari dapat membantu mempertajam daya ingat dan mencegah perkembangan penyakit yang berkaitan dengan otak seperti demensia saat kita semakin menua.

Para ilmuwan percaya bila latihan fisik seperti aerobik dan menari dapat menahan kekurangan volume pada hippocampus, merupakan bagian otak yang mengatur daya ingat.

Area hippocampus secara alami akan mengecil sesuai pertambahan umur yang menjelang usia tua dapat mengarah ke daya ingat yang melemah hingga penyakit demensia.

## 4. Kurangi stres

Tango, salsa, jazz, hip-hop dan banyak ragam kelas tari lainnya bisa menjadi aktivitas baru yang seru untuk dicoba. Dalam sebuah hasil studi yang dirilis pada *Journal of Applied*

Gerontology, disebutkan bahwa menari berpasangan dan iringan musik bisa menjadi penghilang stres yang mujarab.

#### 5. Jaga kesehatan jantung

Menari adalah aktivitas yang baik dilakukan untuk menjaga kesehatan jantung. Riset yang pernah dilakukan di Italia menemukan bahwa pasien penderita gagal jantung mengalami kemajuan kesehatan jantung, pernapasan, dan kualitas hidup yang lebih bagus setelah mereka mulai ikut latihan waltz dibanding mereka yang memilih bersepeda atau berjalan di treadmill untuk latihan fisik.

#### 6. Jaga keseimbangan dan postur tubuh

Menurut *Journal of Aging and Physical Activity*, menari tango dapat meningkatkan keseimbangan bagi orang dewasa yang menua. Latihan menari yang rutin dapat menjaga keseimbangan dan postur tetap baik.

#### 7. Menambah teman

Kehidupan sosial yang sehat juga menjadi salah satu faktor efektif dan sama pentingnya dengan berolahraga dan menjaga pola diet bagi kesehatan secara umum dan kelas menari dapat memperkenalkan kita ke banyak orang baru yang bisa menjadi teman.

Mereka yang menemukan kepuasan dari hubungan sosial memiliki sistem kekebalan tubuh yang lebih kuat dan mood yang lebih baik dibanding mereka yang tidak. [\\*\\* Baca juga: Pria Lebih Pilih Wanita Berwajah Cantik atau Bertubuh Indah?](#)

Jadi, jangan ragu untuk menari, ya.(ilj/bbs)

---

# Misterius, Warga Desa Suku Inuit di Danau Anjikuni Hilang Tanpa Jejak

written by Editor | 19 Juni 2021



Kabar6-Seorang pria bernama Joe Labelle mengalami kejadian yang sungguh menegangkan saat tengah menyusuri pedalaman Kanada Utara Pada musim dingin 1930 silam.

Awalnya, pria yang memasang jebakan untuk berang-berang itu memutuskan berteduh ketika cuaca tiba-tiba memburuk. Hujan salju serta suhu dingin yang menusuk, membuat Labelle pergi ke desa Suku Inuit terdekat sambil menunggu cuaca kembali membaik.

Namun apa yang dilihatnya saat tiba di desa salah satu suku Inuit sungguh mengejutkan. Labelle, melansir allthatsinteresting, tidak menemukan satu pun penduduk desa di sana. Namun api unggun tampak menyala, dan ketika melongok ke gubuk, ia menemukan timbunan senjata, pakaian, serta makanan di dalamnya.

Pria itu pun menduga, penduduk meninggalkan desa secara tergesa-gesa. Karena merasa gelisah akan situasi tersebut,

Labelle membatalkan niatnya untuk berisitirahat di desa itu. Ia lantas pergi ke pos telegram terdekat yang ada di kota untuk memberikan kabar kepada temannya tentang peristiwa yang dialaminya.

Beberapa jam setelah mengirimkan kabar telegram, rekan sesama pemasang jebakan bernama Armand Laurent, dan dua orang putranya beserta sejumlah anggota kepolisian Kanada tiba di lokasi.

Keanehan semakin menjadi ketika mereka memeriksa kompleks pemakaman di dekat desa, terlihat liang-liang kuburan yang ada di sana sudah berada dalam kondisi terbuka dan mayat-mayatnya pun menghilang.

Polisi berusaha memutar otak untuk mencari tahu siapa pelakunya. Melihat kondisi tanah yang membeku dan mengeras, mereka yakin kalau pelakunya bukanlah hewan liar. Dan bukan pula anggota suku Inuit yang lain, karena suku tersebut memiliki kepercayaan bahwa kegiatan membongkar kuburan adalah hal yang terlarang. Polisi juga menemukan adanya bebatuan tegak berdiri di samping masing-masing liang.

Polisi lantas membentuk tim pencari fakta. Mereka gagal menemukan penduduk desa, namun berhasil menemukan beberapa anjing yang sudah mati karena kelaparan dan tertimbun salju.

Ketika malam hari tiba, polisi juga sempat melihat kilatan cahaya aneh di langit Danau Anjikuni. Memang pemandangan bercahaya bukanlah hal yang aneh di tempat tersebut karena aurora kerap muncul di tempat tersebut.

Namun mereka yakin, cahaya aneh yang dilihat bukanlah aurora karena aurora seharusnya berbentuk menyerupai tirai bercahaya pucat. Cahaya yang mereka lihat kali ini berwarna kebiruan dan bergetar.

Kasus hilangnya penduduk desa Danau Anjikuni sendiri pertama kali jadi bahan konsumsi pers setelah surat kabar Le Pas,

Manitoba memuat berita tersebut pada November 1930.

Kasus ini baru menyita perhatian publik dunia setelah Halifax Herald menyebut desa tersebut sebagai 'Desa Orang Mati' dalam headline surat kabar. Berbagai spekulasi lantas bermunculan.

Pada 1959, penulis Frank Edwards menerbitkan sebuah buku yang berjudul 'Stranger than Science', yang mana kasus hilangnya penduduk Desa Danau Anjikuni turut disertakan di dalamnya.

Kepolisian Kanada turut bereaksi atas terbitnya buku tersebut dengan mengatakan, kasus raibnya penduduk desa di Danau Anjikuni sebenarnya tidak pernah terjadi.

Meski sejumlah pihak menganggap apa yang ditulis Edwards telah dilebih-lebihkan, klaim dari pihak kepolisian tidak serta merta ditelan begitu saja oleh masyarakat.

Pasalnya, sudah ada dokumentasi dari media sejak 1930-an yang mengarah pada kebenaran dari tulisan Edwards. Untuk mengatasi kekhawatiran publik, pihak kepolisian Kanada melakukan penyelidikan baru.

Hasilnya, mereka mengungkapkan bahwa Suku Inuit memang hidup secara nomaden alias berpindah-pindah. Namun, penjelasan tersebut tidak membuat semua pihak merasa puas.

Hal itu disebabkan karena cukup banyaknya anggota kepolisian yang membenarkan kalau mereka telah melihat cahaya aneh di atas langit Danau Anjikuni.

Para pegiat teori konspirasi pun berspekulasi kalau penduduk desa dan mayat yang ada di pemakaman telah diculik oleh alien sehingga menghilang tanpa jejak. [\\*\\* Baca juga: Benarkah Ada Jejak Misterius Tanda Kehadiran Alien di Masa Lampau?](#)

Entah mana yang benar.(ilj/bbs)