



EON Inspirasi

Mohammad Nasrul

Breast Cancer

Are Men at Risk?

Men vs Women

A Genetic Perspective

***Outdoor
Recreation***

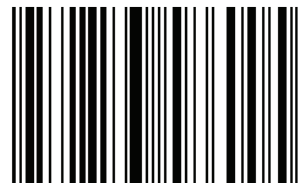
Trends among Youth

From Jogging

to Ka-Ching!



ISSN 2773-5869



9 772773 586005



Perspektif



Berkaki Ayam – Amalan Lama Yang Kian Dilupakan, Impak Tinggi Pada Kesihatan Manusia

Oleh

WAN NORDINI HASNOR WAN ISMAIL

Fakulti Farmasi, Universiti Teknologi MARA,
Cawangan Pulau Pinang, Kampus Bertam,
13200 Pulau Pinang, MALAYSIA.

nordini.hasnor@uitm.edu.my

EDITOR: MOHD SYAHRIL MOHD ZAN



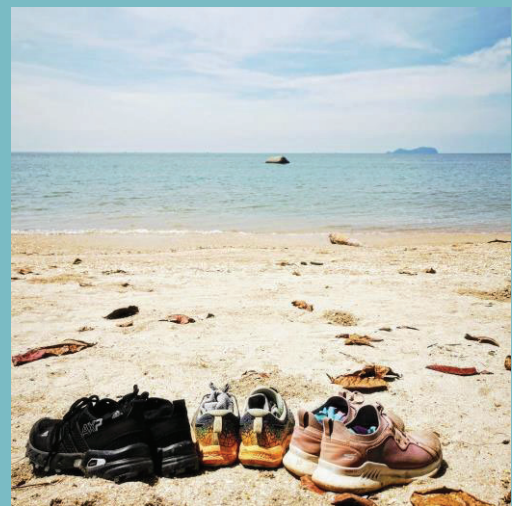
Dulu dulu, berkaki ayam itu adalah perkara biasa. Ibu-ibu menjemur kain di ampaiian di halaman berkaki ayam, anak-anak kecil mandi sungai dan parit, anak-anak berlari sekeliling kampung tanpa kasut, anak-anak bermain tanah dan pasir, dan anak-anak kecil berguling-guling di tanah. Semua itu adalah normal. Namun, seiring dengan peredaran zaman, manusia lebih selesa tidak berkaki ayam apabila berada di luar rumah. Penciptaan kasut, sandal dan selipar yang pelbagai jenis dan fungsi telah menenggelamkan fitrah manusia untuk berkaki ayam.

Menurut Kamus Dewan Edisi Keempat, berkaki ayam membawa maksud tidak berkasut atau tidak mengenakan sebarang alas kaki.

Istilah lain yang membawa maksud yang sama adalah membumi. Manakala dari segi istilah Bahasa Inggeris, ia lebih dikenali dengan frasa "grounding" atau "earthing".

Banyak kajian telah membuktikan akan kesan positif berkaki ayam terhadap kesihatan manusia. Ini kerana secara biologinya, badan manusia memerlukan kehadiran elektron untuk berfungsi. Tanpa elektron yang mencukupi dalam jangka masa panjang, badan kita mudah mengalami simptom keletihan, perjalanan hormon menjadi kacau-bilau, sistem ketahanan badan merudum dan sekaligus meninggikan risiko untuk mendapat jangkitan penyakit mahu pun penyakit metabolik. Sejak azali, setiap makhluk memperoleh tenaga (dalam bentuk elektron) daripada daya elektrik dan daya magnetik bumi untuk kelangsungan hidup, dengan syarat perlulah menyentuh permukaan bumi iaitu tanah, pasir, rumput dan batu, secara langsung tanpa sebarang halangan.

Daripada sudut sains, elektron bergerak dari kawasan yang tinggi kepadatan elektron ke kawasan yang kurang elektron. Bumi mempunyai sumber elektron yang tidak terhingga banyaknya. Oleh itu, elektron ini akan bergerak masuk ke mana-mana kawasan atau jasad yang rendah kepadatan elektron supaya keseimbangan dapat tercapai. Disebabkan keseluruhan anggota tubuh manusia bersifat pengalir elektrik/ion, aliran elektron ini menjadi sangat efisien apabila tiada halangan penebat (contoh kasut) dan juga apabila wujudnya unsur air (kelembapan).



Gambar 1. Berjalan-jalan di pesisiran pantai tanpa kasut merupakan satu bentuk pelaburan untuk kesihatan kita.

(Sumber gambar: Hakmilik penulis)

Manfaat berkaki ayam terhadap kesihatan

- ✓ *Pembekal sumber elektron bagi badan* - Kehidupan moden pada hari ini dengan dikelilingi pelbagai gajet dan barang elektrik telah mendedahkan diri kita terhadap lebihan proton (cas positif) di dalam badan. Ini adalah keadaan yang tidak sesuai bagi sel-sel badan untuk berfungsi secara optima. Elektron diperlukan bagi mencegah masalah yang mungkin timbul akibat cas proton yang berlebihan. Dengan meluangkan masa untuk berkaki ayam, bekalan elektron untuk keperluan sel-sel badan dapat dipenuhi.
- ✓ *Bertindak sebagai anti-oksidan* - Selain itu, elektron dari bumi apabila masuk ke dalam badan, akan bertindakbalas dengan radikal bebas di dalam sel-sel dengan cara meneutralkannya. Kehadiran radikal bebas yang tidak terkawal boleh menyebabkan badan mengalami keradangan dan kerosakan sel-sel. Radikal bebas boleh wujud akibat cara hidup sedentari dan pemakanan kita pada hari ini.
- ✓ *Meningkatkan tahap tenaga individu* - Secara asasnya, kita memperoleh tenaga daripada sumber makanan. Walau bagaimanapun, tenaga yang dihasilkan menerusi pembakaran nutrient makanan hanyalah 1/3 daripada keperluan badan. Sumber lain bagi penjaan tenaga di dalam badan adalah daripada elektron bumi yang boleh diperoleh apabila kita berkaki ayam.

✓ *Memperbaiki tahap kesihatan mental* - Berkaki ayam ini adalah aktiviti yang perlu dilakukan di luar rumah. Dengan kombinasi pijak tanah dan pendedahan pada cahaya matahari, paras hormon kortisol berada pada paras terkawal dan faktor ini membantu mengurangkan tekanan. Hormon kortisol adalah hormon yang menyebabkan kita terjaga di awal pagi dan menyediakan badan kita untuk menghadapi hari baharu. Paras hormon kortisol yang tidak terkawal akan menyebabkan sel-sel badan kita sentiasa dalam keadaan tertekan dan hal ini tidak patut berlaku, kerana ianya boleh menyumbang pada keradangan sel, tisu mahupun organ.

- ✓ *Memperbaiki aliran darah* - Kehadiran elektron bumi akan meningkatkan cas negatif di dalam badan. Di dalam pembuluh darah, sel-sel darah merah saling menjauhi di antara satu sama lain disebabkan kehadiran cas negatif dan aliran darah menjadi lancar. Secara tidak langsung, tekanan darah adalah terkawal dan tidak membebankan jantung. Tanpa elektron, sel-sel darah merah akan bergumpal, menyebabkan alirannya menjadi pekat dan terganggu serta membuatkan jantung perlu mengepam darah dengan lebih kerap.
- ✓ *Membantu proses penyembuhan* - Kehadiran elektron yang mencukupi membantu sel-sel badan yang tercedera untuk pulih dengan segera. Bagi mereka yang bergiat aktif dalam aktiviti sukan, elektron ini membantu proses pemulihan sel dan otot selepas aktiviti berintensiti tinggi.
- ✓ *Memperbaiki sistem penghadaman* - Elektron yang masuk ke dalam badan menerusi tapak kaki juga membantu dalam sistem penghadaman, dengan cara mengurangkan simptom keradangan pada lapisan perut dan usus. Selain itu, penyerapan nutrient di usus kecil juga menjadi lebih efisien disebabkan aliran darah yang lancar.
- ✓ *Membetulkan ritma sirkadian badan* - Ritma sirkadian (*circadian rhythm*) yang normal berlangsung dalam masa 24 jam. Klu yang paling senang untuk diperhatikan adalah corak waktu tidur dan bangun. Secara fitrahnya, manusia akan mengantuk sejeurus sahaja selepas waktu Isyak dan bangun awal pagi sebelum azan Subuh berkumandang. Namun demikian, corak tidur-bangun kebanyakan daripada kita pada hari ini tidak lagi mengikut fitrah. Menurut kajian, rutin memijak tanah dengan berkaki ayam mampu meningkatkan kualiti tidur seseorang dan mengembalikan semula ritma sirkadian badan pada waktu yang sepatutnya.

Contoh-contoh aktiviti untuk manfaat berkaki ayam:

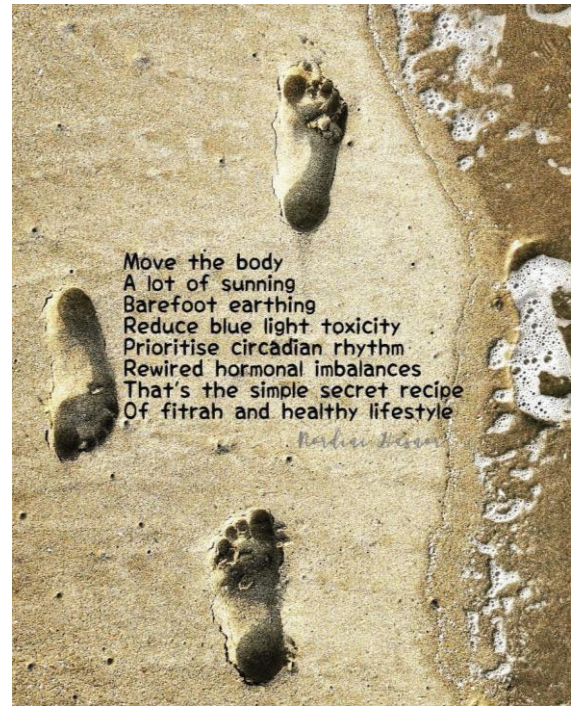
- Berkebun
- Mandi laut
- Mandi sungai
- Duduk/berjalan/berlari di padang
- Duduk/berjalan/berlari di pesisiran pantai

Jenis permukaan bumi untuk pengaliran elektron yang optimum

- ✓ Air laut
- ✓ Air sungai
- ✓ Pasir pantai
- ✓ Tanah liat basah/lembap
- ✓ Tanah liat
- ✓ Tanah berpasir basah/lembap
- ✓ Tanah berpasir
- ✓ Rumput basah/lembap
- ✓ Rumput
- ✓ Batu
- ✓ Akar/banir pokok
- ✓ Batu-bata
- ✓ Konkrit/Simen

Berkaki ayam mungkin kelihatan seperti remeh atau leceh. Realitinya, manusia itu sendiri adalah sebahagian daripada alam. Generasi terdahulu tidak perlu meluangkan masa yang spesifik untuk memperoleh manfaat-manfaat yang dinyatakan di atas kerana berkaki ayam itu sendiri adalah cara hidup mereka, di samping lebih banyak masa diluahkan di luar rumah. Namun tidak bagi kita pada hari ini yang kebanyakan masa dihabiskan di dalam rumah mahu pun di dalam bangunan. Kita tidak lagi bersatu dengan alam. Akibatnya, sel-sel dan organ di dalam badan kita mula menunjukkan simptom tertentu.

Meluangkan masa beraktiviti dengan berkaki ayam mungkin tidak kelihatan gah, tetapi ia mampu meningkatkan kualiti hidup kita dalam jangka masa panjang.



Gambar 2. Kembali pada fitrah untuk kesihatan menyeluruh.

(Sumber gambar: Hakmilik penulis)

Rujukan:

Koniver, L. (2022). Practical applications of grounding to support health. *Biomedical Journal*, <https://doi.org/10.1016/j.bj.2022.12.001>

Lee, R.D. (2022). The Mitochondriac Manifesto: How Nature Nurtures the Body, and Technology Torments It. Enquicken LLC.

Sinatra, S.T. (2017). Electric Nutrition: The Surprising Health and Healing Benefits of Biological Grounding (Earthing). *Alternative Therapies* 23(5): 8-16

Chevalier, G., Melvin, G. & Barsotti, T. (2015). One Hour Contact with the Earth's Surface (Grounding) Improves Inflammation and Blood Flow - A Randomized, Double-Blind, Pilot Study. *Health* (7): 1022-1059

Chevalier, G., Patel, S., Weiss, L., Chopra, D. & Mills, P.J. (2019). The Effects of Grounding (Earthing) on Bodyworkers' Pain and Overall Quality of Life: A Randomized Controlled Trial. *EXPLORE* 15(3): 181-190.