JAMU JATI KENDI

Suatu ketika saat sedang jalan pagi di Alun2 Simpang Enam Demak, saya melihat sepasang lansia yang sedang senam ringan, wajahnya tak mengguratkan ketuaan, selalu dihiasi senyuman.

Saat mereka selesai senam saya mendekat. Saya terkejut, ketika mengetahui bahwa yang perempuan 75 tahun, sedangkan pasangannya 79 tahun. Saya iseng2 bertanya apa resepnya kok tampak bugar dan awet muda.

Ah, gak ada resep khusus kok Nak. Jalani hidup ini mengalir apa adanya dan rajin minum "Jamu Jati Kendi", si Bapak menjawab sambil tersenyum.

JAMU = Jaga mulut

Mulut dijaga agar tidak mengeluarkan kata² yang tidak pantas, juga tidak makan sembarang makanan dan jangan terlalu kenyang.

Ada ungkapan kata2 lebih tajam daripada pedang.

Sedang tentang makan, atau mengisi perut, nabi mengajurkan isilah perut sepertiga makanan, sepertiga air dan sepertiga udara. Perut terjaga berarti sehat fisik juga terjaga.

JATI = Jaga hati

Isilah hati dgn perasaan yg positif dan selalu bersyukur atas apa yg sudah dimiliki.

Hindari iri , dengki. Perilaku ini menciptakan frekuensi rendah yg merugikan kesehatan kita. Bila hati kita tergerak unt mau berkorban, mau memberi, mau melayani sesuai kemampuan kita, akan muncul frekuesi angka tinggi yg akan berkontribusi positif pada kesehatan kita.

KENDI = Kendalikan diri

Hiduplah secara normal, istirahat yang cukup, jangan lupa olahraga- Olah Sehat yang sesuai dgn. usia, dan kendalikan emosi.

Pola makan sehat diiring pola hidup sehat harus ada dalam kamus kita.

Hindari junkfood, goreng2an berlebih, karbohidrat berlebih, diimbangi makan sayuran, buah2an , ikan. Yg penting makan itu jenisnya harus seimbang .

Pola hidup ya seusia kita janganlah sering begadang .

Tidur nyenyak yg cukup kunci badan sehat.

JAMU JATI KENDI ini gratis, oleh sebab itu mari kita minum JAMU JATI KENDI setiap hari

—

Silakan di renungkan, agar semua orang dapat menikmati dan merasakan manfaatnya dari Jamu Jati Kendi