



- Memegang Ijazah Sarjana Muda di Universiti Perubatan Cina Guangzhou
- Memegang Diploma Tinggi di Kolej Perubatan Tradisional Cina Singapura
- Memegang Ijazah Sarjana dalam Pengajian Cina di Universiti Nasional Singapura

Dr Choo Chee Lin

Tabib Perubatan Tradisional Cina dan Pakar Akupunktur Berdaftar dari Klinik Kesihatan TCM Chang Le, Singapura

MANFAAT DETOKS DAN TIDUR UNTUK KESEHATAN PIKIRAN, TUBUH, & JIWA

Tidur adalah penting untuk mengekalkan kesihatan, dengan kira-kira satu pertiga daripada kehidupan kita dihabiskan untuk tidur. Dalam Perubatan Tradisional Cina (TCM), gangguan tidur dilihat sebagai petanda "sub-kesihatan," iaitu ketidakseimbangan awal yang boleh menjadi petunjuk kepada masalah kesihatan yang bakal muncul.

Peranan Yin dan Yang dalam Tidur

Dalam TCM, konsep Yin dan Yang, yang disimbolkan oleh simbol Tai Ji, mewakili keseimbangan asas dalam alam semesta dan tubuh kita. Siang hari (Yang) melambangkan aktiviti, manakala waktu malam (Yin) adalah untuk berehat. Tidur berlaku apabila tenaga Yang bersatu dengan Yin, membolehkan tubuh berehat, memperbaiki, dan detoksifikasi, menyokong daya hidup keseluruhan.

Shen, Hun, dan Po: Hubungan Jiwa dan Tubuh

Tenaga Yang dalam tubuh manusia diwujudkan oleh "Shen," iaitu roh atau jiwa, yang berakar dalam unsur-unsur Yin fizikal seperti tubuh atau darah. Apabila Shen seimbang, kesihatan berkembang; apabila terganggu, penyakit atau gangguan tidur mungkin berlaku. Shen juga terbahagi kepada "Hun" dan "Po": Hun (Yang) mengawal emosi dan intelek, manakala Po (Yin) berkaitan dengan pengalaman deria dan naluri asas. Semasa tidur, Hun dan Po bekerjasama, di mana Po membantu tubuh memproses pengalaman dan mengekalkan ketenangan.

Kesan Tidur terhadap Hati

Hubungan hati dengan tidur adalah penting dalam TCM. Pada waktu malam, darah kembali ke hati, membolehkannya membersihkan dan memastikan aliran Qi yang betul. Hati yang sihat membantu merasa bertenaga selepas bangun tidur. Apabila hati lemah, gangguan tidur dan keletihan kerap terjadi.

Peranan Po dan Kesihatan Fizikal

"Po tujuh" berpusat di paru-paru, mengawal fungsi deria dan kesihatan imuniti, serta memainkan peranan penting dalam membuang bahan berbahaya semasa tidur. Proses ini membantu tubuh mengekalkan kewaspadaan dan keseimbangan antara rehat dan aktiviti.

Tips TCM untuk Meningkatkan Kualiti Tidur

Dalam TCM, setiap organ mempunyai masa optimum untuk menjalankan fungsinya. Waktu tidur terbaik adalah antara pukul 9 malam hingga 11 malam, seiring dengan Meridian Triple Warmer yang menyokong pengeluaran melatonin dan kesihatan sel. Antara 11 malam hingga 3 pagi, hati dan pundi hempedu menjalankan proses detoksifikasi, manakala paru-paru dan usus besar berfungsi antara 3 pagi hingga 7 pagi, meningkatkan kesihatan imun.

Tidur mengiring ke kanan menyokong aliran darah dan fungsi hati, tetapi bagi mereka yang mengalami rasa panas badan, tidur mengiring ke kiri mungkin memberi manfaat penyembuhan. Memberi keutamaan kepada kualiti tidur adalah kunci untuk mengekalkan kesihatan dan keseimbangan.