Prolite – Mitos atau Fakta: Saat Sakit Lebih Baik Tetap Bergerak atau Beristirahat Total?

Pernahkah kamu mendengar nasihat yang bilang, “Kalau sakit, sebaiknya jangan banyak bergerak, biar cepat sembuh”?

Di sisi lain, ada juga yang menyarankan untuk tetap beraktivitas ringan agar badan nggak lemas. Nah, jadi sebenarnya mana yang benar, ya? Saat sakit, lebih baik tetap bergerak atau justru istirahat total?

Baca Juga:Waspada Virus Influenza A Meningkat, Dinkes Himbau Warga Terapkan PHBS

Dalam artikel ini, kita akan mengupas mitos dan fakta seputar dilema klasik ini. Kamu akan tahu kapan waktunya rebahan sepenuhnya dan kapan bisa tetap aktif (meski sedikit). Yuk, simak agar kamu bisa membuat keputusan terbaik untuk kesehatan tubuh!

Bagaimana Tubuh Bereaksi Saat Sakit?

Ilustrasi pria yang sedang sakit – freepik

Saat tubuh sedang sakit, misalnya karena flu atau demam, sistem imun kita bekerja ekstra keras untuk melawan virus atau bakteri penyebab penyakit.

Mitos atau Fakta: Saat Sakit, Lebih Baik Istirahat atau Tetap Aktif?

Baca Selanjutnya
Rayakan Spooky Fun: Halloween Kids Cooking Class di Moritz Smart Bandung