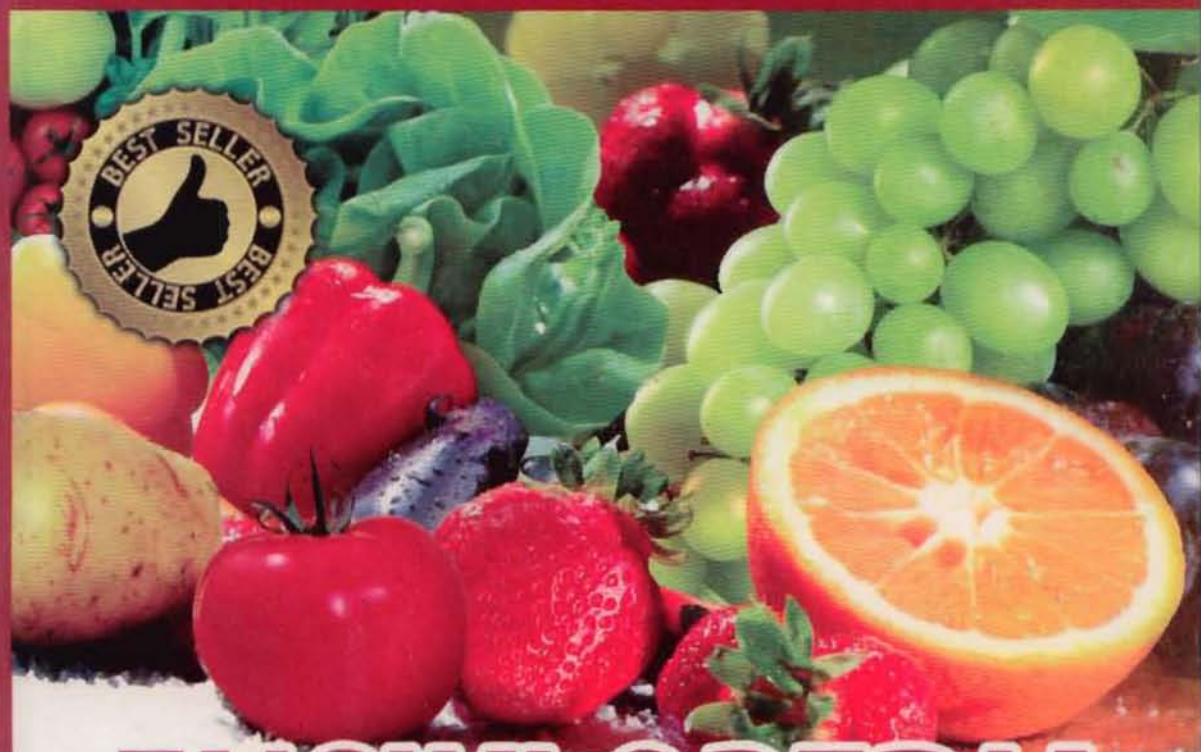


KIAT HIDUP LEBIH SEHAT DENGAN TERAPI JUS



ENSIKLOPEDIA

JUS BUAH DAN SAYUR UNTUK PENYEMBUHAN

DR. ABEDNEGO BANGUN, S.H., M.H.A.



ENSIKLOPEDIA

JUS BUAH DAN SAYUR UNTUK PENYEMBUHAN



Makanan adalah sebuah pilihan. Pilihan untuk hidup sehat atau sakit. Aneka penyakit sebenarnya dapat dihindari dengan memilih secara tepat makanan apa yang dimakan. Karenanya, memanfaatkan sumber alam merupakan cara bijak dalam mencegah dan mengobati penyakit secara mudah dan murah. Salah satunya dengan meminum jus buah dan sayuran. Cara ini merupakan langkah paling efisien untuk menyuplai tubuh dengan vitamin, mineral, dan antioksidan. Konsumsi buah dan sayur dalam jumlah banyak sulit dilakukan, karena volumenya besar sementara kapasitas lambung sangat terbatas.

Untuk memperbesar daya terima lambung dan meningkatkan asupan zat-zat yang terkandung dalam buah dan sayur, dapat dilakukan dengan membuat jus. Nilai gizi dan kekuatan penyembuh buah dan sayur sudah diketahui sangat luar biasa. Antioksidannya yang berlimpah dianggap bisa memudahkan penyembuhan dan menghalau berbagai penyakit.

Jenis buah dan sayuran apa sajakah yang menyehatkan jika dibuat jus, dan apa sajakah manfaatnya bagi tubuh? Anda akan memperoleh jawabannya dalam buku ini. Bagi mereka yang selama ini terjajah oleh penyakit dan belum tersembuhkan, hanya dengan mengonsumsi jus buah dan sayur secara teratur, niscaya tubuh sehat segera Anda miliki.

Kiranya Anda dan keluarga diberkati Tuhan melalui pemanfaatan buah-buahan dan sayur-sayuran untuk jus yang menyembuhkan. Maka hidup sehat tidak akan terlewati. Selamat mencoba!



INDONESIA PUBLISHING HOUSE

ISBN 978-979-504-233-4

DAFTAR ISI

Dari Penerbit	7
Kata Pengantar	9
Ucapan Terima Kasih	11
Pendahuluan	12

Bab 1

SEHAT DIMULAI DARI MAKANAN

• Tubuh Perlu Makanan Sehat	18
• Hidup Sehat Itu Penting	21
• Pentingnya Konsep Kesehatan	24
• Memilih Jus Sebagai Menu Makanan	28
•	31

Bab 2

RAHASIA SEHAT DI BALIK JUS BUAH DAN SAYUR

• Mulailah Sejak Sekarang	36
• Mengapa Harus Mengonsumsi Jus?	38
• Jus Sebagai Alternatif	39
• Jus Mudah Dicerna	40
• Jus dapat Menyelamatkan	42
• Kesehatan Harus Diperjuangkan	43
•	44

Bab 3

ZAT GIZI BUAH DAN SAYUR ADALAH FONDASI TUBUH

• Karbohidrat	46
• Lemak	48
• Protein	49
• Vitamin	50
• Mineral	51
• Air	58
•	63

Bab 4

ZAT BUKAN GIZI YANG TERLUPAKAN

• Serat Makanan	64
•	66



• Enzim	70
• Fitonutrien	71
• Zat-zat yang Menyerupai Vitamin	73
• Zat Makanan Minor	76

Bab 5

MULAI DENGAN MEMBUAT JUS YANG ALAMI

• Siapkan Peralatan yang Dibutuhkan	81
• Buatlah Sesuai Kebutuhan	84
• Sebaiknya untuk Diketahui	85
• Jus Buah dan Sayuran Berkhasiat	87
• Sehatkan Diri dengan Jus	90

Bab 6

BUAH DAN SAYURAN TERBAIK UNTUK JUS

.....	94
-------	----

Bab 7

ANTISIPASI DAN SEMBUHKAN DENGAN TERAPI JUS

• Blender atau Juicer	240
• Ekstraktor Jus	242
• Aneka Jus	243
• Aneka Pilihan Resep untuk Detoksifikasi	244
•	326

Bab 8

PEMBAGIAN WAKTU UNTUK MENGONSUMSI JUS

• Terapi Jus untuk Sakit Kepala	348
• Terapi Jus untuk Sakit Katarak	351
• Terapi Jus untuk Sakit Disentri	352
• Terapi Jus untuk Sakit Haid	353
• Terapi Jus untuk Sakit Haid	354
• Terapi Jus untuk Penyakit Gondok	355
• Terapi Jus untuk Radang Lambung	356