

SEHAT ITU MUDAH

SEHAT SEUMUR HIDUP SECARA ALAMI



DR. ABEDNEGO BANGUN, S.H., M.H.A.
R. M. HUTASOIT, M.FIL.



16

INDONESIA PUBLISHING HOUSE
Bandung

Daftar Isi

Sekapur Sirih	6
Ucapan Terima Kasih	8
Dari Penerbit	10
Daftar Isi	12

UTAMAKAN POLA HIDUP SEHAT

Utamakan Pola Hidup Sehat	21
Pola Makan Seimbang	24
Pola Istirahat	28
Olahraga	30
Hindari Zat Adiktif Berbahaya	32
Keseimbangan Spiritualitas	38
Alami Sama dengan Sehat	42
Hidup Sehat, Lingkungan yang Sehat	46

PILAR 1. NUTRISI

Nutrisi	55
Pola Makan Harus Alami	58
Tubuh Perlu Nutrisi	62
Karbohidrat	64
Protein	66
Lemak	70
Vitamin	72
Mineral	102
Pentingnya Air bagi Tubuh	108
Serat yang Hampir Terlupakan	110
Berbagai Penyakit Kurang Gizi	130

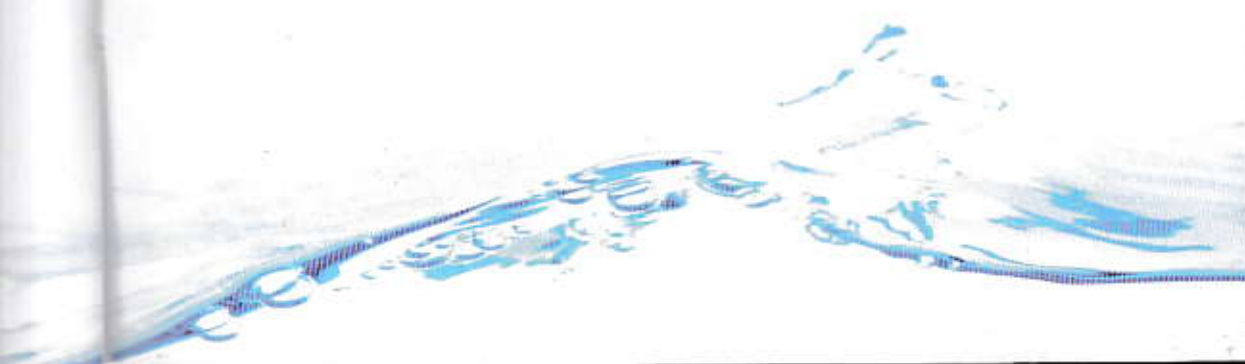
PILAR 2. OLAHRAGA

Olahraga	139
Olahraga Mencegah Kanker	142

Olahraga Mencegah Serangan dan Penyakit Jantung	146
Olahraga Mengurangi Stres	150
Olahraga Mengurangi Depresi	152
Olahraga Mencegah Penyakit Degeneratif Lainnya	154
Olahraga Mengendalikan Kadar Gula Darah	156
Olahraga Memperbaiki Pencernaan	160
Olahraga Membangun Tulang-tulang yang Kuat	164
Olahraga Meningkatkan Kemampuan Paru-paru	168
Olahraga Memperbaiki Daya Ingat	172
Olahraga Meredakan Rasa Sakit	176
Olahraga Mencegah Masuk Angin dan Flu	178
Olahraga Memberikan Anda Tidur yang Nyenyak	194
Olahraga untuk Kesehatan Jiwa dan Mental	196
Olahraga untuk Kesehatan Ibu Hamil	198
Olahraga Memperlambat Proses Penuaan	200
Olahraga Meningkatkan Level Energi Anda	202

PILAR 3. AIR

Air	211
Prinsip Penggunaan Air	216
Manfaat Minum Air	218
Minuman Beralkohol	220
Minuman Bersoda	222
Kopi	224
Tubuh Kita Harus Dipasok Air Sehat	226
Manfaat Dahsyat Minum Air Putih di Pagi Hari	228



PILAR 4. SINAR MATAHARI

Sinar Matahari	235
Helioterapi	238
Vitamin Sinar Matahari	240
Bermandikan Sinar Matahari	244
Menyehatkan Tulang Kita	250
Baik untuk Kesehatan Jantung	252
Memperlancar Pernapasan	254
Sinar yang Membahagiakan	256
Kulit Sehat, Berat Badan Ideal	258
Berbagai Manfaat Lainnya	272

PILAR 5. PENGENDALIAN DIRI

Pengendalian Diri	279
Pertarikan: Cara Hidup Seimbang	280
Terhadap Penggunaan Rokok	284
Terhadap Penggunaan Kafein	308
Prinsip dalam Pengendalian Diri	316

PILAR 6. UDARA

Udara	321
Udara Bersih Itu Sehat	324
Udara Segar Membuat Bugar	332
Polusi Udara Mengancam Kita	336
Asap Rokok	342
Udara Bersih dan Gerak Badan	344
Bernapas Secara Sehat	346
Prinsip Mendapatkan Udara Bersih	348



PILAR 7. ISTIRAHAT

Istirahat	353
Di Balik Tidur Sehat Anda	356
Manfaat Istirahat yang Cukup	362
Cermati Jam Biologis Tubuh	366
Istirahat Harian dan Mingguan	370
Prinsip Istirahat	372

PILAR 8. PERCAYA KEPADA TUHAN

Percaya kepada Tuhan	379
Percaya yang Mengubahkan	386
Manfaat Percaya kepada Tuhan	390

OBATMU ADALAH MAKANANMU

Obatmu adalah Makananmu	395
Makanan Modern dan Cepat Saji	398
Makanan Penyembuh Ajaib	402

BUAH DAN SAYURAN BERKHASIAT

Buah dan Sayuran Berkhasiat	409
Alpukat	410
Anggur	412
Apel	414
Bayam	416
Belimbing	418
Bit	420
Buncis	422
Jambu Biji	424



Jeruk Lemon	426
Kembang Kol	428
Kubis	432
Melon	434
Mentimun	436
Nanas	438
Pepaya	440
Pisang	442
Seledri	446
Semangka	448
Tomat	450
Wortel	452
Aneka Sifat dan Khasiat	454

MANFAAT BIJI-BIJIAN DAN KACANG-KACANGAN

Manfaat Biji-bijian dan Kacang-kacangan	459
Biji Labu	462
Biji Bunga Matahari	464



Biji Rami	466
Biji Semangka	468
Biji Delima	470
Biji Tomat	472
Kelompok Kacang-kacangan	476
Kacang Badam/Almond	480
Kacang Brazil	484
Kacang Garbanzo	488
Kacang Hazelnut	490
Kacang Hijau	494
Kacang Hitam	498
Kacang Kapri	500
Kacang Kedelai	504
Kacang Kenari/Walnut	510
Kacang Kenari Hijau/Pistachio	512
Kacang Macadamia	514
Kacang Mete	516
Kacang Merah	520
Kacang Pecan	524
Kacang Pinus	526
Kacang Polong/Ercis	528
Kacang Putih	530
Kacang Tanah	532
 ALLAH INGIN KITA SEHAT	
Allah Ingin Kita Sehat	539
Bersyukur Itu Menyehatkan	542
Iman yang Memulihkan	546
Bagaimana Iman Bekerja untuk Kesehatan?	548
Optimisme di Dalam Allah	554
Mengampuni, Kunci Kesehatan Lebih Baik	558
 Daftar Pustaka	 561