

Revolusi makan : 6 langkah program
138 00000251045

RAKKAH:

Berapa kali lebih baik daripada jogging?

Mengonsumsi daging dapat membangkitkan stamina dan menyehatkan tubuh?

"Diet Pisang" itu bermanfaat?

Mi lebih baik daripada roti?

Makanan Jepang menjaga usus tetap bersih?

Dr. Hiromi Shinya kembali mempersembahkan *tips n tricks* gaya hidup sehat alaminya berdasarkan pengalamannya melihat secara langsung rongga usus 35.000 pasien di Jepang dan Amerika Serikat—sebagai seorang dokter spesialis bedah endoskopi usus besar.

Kali ini, Dr. Hiromi Shinya mengungkapkan rahasia tubuh sehat dan bugar. Tak hanya itu, dia pun memaparkan fakta-fakta:

Dengan usus yang bersih, kondisi dan kesehatan semua organ tubuh akan prima.

Tubuh dapat sembuh dengan sendirinya tanpa obat.

Obat-obatan tradisional Cina.

Microwave yang dapat merusak kandungan gizi.

Lemak tubuh, omega-3, dan omega-6.

Sistem kekebalan tubuh itu berpusat di perut.

Healthy Life

Dr. HIROMI SHINYA

REVOLUSI MAKAN

6 Langkah Program-30-Hari untuk Sehat, Langsing, dan Bugar ala Hiromi Shinya

- Sehat Tanpa Obat
- Bahan Makanan Kaya Enzim
- Menghilangkan Alergi, Sakit Kepala, Jerawat, Sembap
- Keajaiban "Puasa"



REVOLUSI MAKAN

DIS PERPUKAAN
AN KEAAN
PRVINSI JAYIMUR

613.2
SHI
r.1

OMI SHINYA

ISBN 978-602-1637-69-0
9 786021 637890

qanita



Qanita membukakan jendela-jendela bagi Anda untuk menjelajahi cakrawala baru, menemukan makna dari pengalaman hidup dan kisah-kisah yang kaya inspirasi.



REVOLUSI MAKAN

**6 Langkah Program-30-Hari untuk
Sehat, Langsing, dan Bugar ala Hiromi Shinya**

Dr. HIROMI SHINYA

REVOLUSI MAKAN: 6 LANGKAH PROGRAM-30-HARI UNTUK SEHAT, LANGSING, DAN BUGAR
ALA HIROMI SHINYA
Diterjemahkan dari "30NICHIKAN DE CHO KARA BIJIN NI NARU" by Hiromi Shinya
Copyright © 2009 Hiromi Shinya
All rights reserved.
Original Japanese edition published by Magazine House, Ltd., Tokyo.

This Indonesian language edition published by arrangement with
Magazine House, Ltd., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo

Penerjemah: Dian Kusuma Wardani
Penyunting naskah: Ahmad Husni
Proofreader: Kamus Tamar
Ilustrasi isi: Haizaki Kouko
Desainer sampul: Anang Suryana Musa

Edisi lama
Cetakan I, Februari 2014
Cetakan V, Maret 2015

Edisi baru
Cetakan I, Januari 2016
Cetakan II, Mei 2016
Diterbitkan oleh Penerbit Qanita
PT Mizan Pustaka
Anggota IKAPI

Jln. Cinambo No. 135 (Cisaranten Wetan), Ujungberung, Bandung 40294
Telp. (022) 7834310 – Faks. (022) 7834311
e-mail: qanita@mizan.com; <http://www.mizan.com>

Perpustakaan Nasional: Katalog Dalam Terbitan (KDT)

Hiromi, Shinya

Revolusi makan: 6 langkah program-30-hari untuk sehat, langsing, dan bugar ala Hiromi Shinya/karya Hiromi Shinya; penerjemah, Dian Kusuma Wardani; penyunting, Ahmad Husni—Cet. 2—Bandung: Qanita, 2016.
160 h.; 19 cm.

ISBN 978-602-1637-89-0

Judul asli: 30 Nichikan De Cho Kara Bijin Ni Naru

I. Kesehatan
III. Ahmad Husni

I. Judul

II. Dian Kusuma Wardani

613

Didistribusikan oleh

Mizan Media Utama (MMU)
Jln. Cinambo No. 145 (Cisaranten Wetan),
Ujungberung, Bandung 40294
Telp. (022) 7815500 – Faks. (022) 7802288
e-mail: mmubdg@mizanmediautama.com

Perwakilan:

Jakarta (021) 7874455; Surabaya (031) 60050079, 8281857; Makassar (0411) 440158;
Medan: (061) 8229583; Yogyakarta: (0274) 889249; Banjarmasin: (0511) 3252178;
Pekanbaru: (0761) 20716



14846 / DPK / 2017

Dokter Shinya mungkin adalah ahli medis sekaligus penulis kesehatan terbaik yang pernah saya ketahui. Dia menjembatani hal rumit dan sederhana tentang tubuh manusia sekaligus cara mendapatkan kesehatan untuk membangun hidup berkualitas. Dimulai dengan kalimat sederhana, "Jaga kesehatan usus Anda," penjelasan lanjutannya akan membuat kita terperangah kagum.

—**Erikar Lebang**, praktisi dan penulis kesehatan praktis alami,
penulis *Food Combining Itu Gampang*

Setiap wanita berhak untuk cantik, dan ternyata kecantikan itu memang berasal dari dalam tubuh itu sendiri. *Inner beauty* atau Cantik dari Dalam, diterjemahkan secara jelas dan masuk akal oleh Dr. Hiromi Shinya dalam buku terbarunya yang sangat mencerahkan, sebagai bagian dari Gaya Hidup Selaras Alam.

—**@CEmilleJayanata**, penulis buku *Gaya Hidup Organik*,
pendiri Komunitas Organik Indonesia (KOI)

ISI BUKU

PENDAHULUAN — 11

Mari Tampil Cantik dengan Usus yang Sehat — 11

LANGKAH PERTAMA

INTI KECANTIKAN TERLETAK DI USUS — 17

Kuncinya Adalah Usus yang Sehat — 18

Kebersihan Usus Lebih Utama daripada Pergi ke Salon atau Pusat Kebugaran
— 20

Evaluasi Pola Makan — 22

Akankah Makanan Menjadi Sampah di Dalam Usus? — 24

"Makanan Hidup" yang Kaya Enzim — 26

Mengenal Enzim — 28

Prioritaskan Zat-Zat Fitokimia dan Komponen-Komponen Nabati — 33

Kesehatan Usus dan Kecantikan — 34

Kesehatan Usus dan Nyeri Haid — 36

Olahraga yang Terlalu Berat Justru Kurang Bermanfaat — 38

Obat Pencahar Adalah Musuh Usus — 40

LANGKAH KEDUA**MEMANFAATKAN KHASIAT HERBA — 43**

- Khasiat Herba untuk Membersihkan Usus — 44
- Sayur-sayuran, Buah-buahan, dan Ramuan Herba dalam Peremajaan Sel — 46
- Perlukah Meminum Obat-obatan Tradisional Cina? — 48
- Tubuh Dapat Sembuh dengan Sendirinya Tanpa Obat — 50
- Kuncup Bunga: Rahasia Pengobatan Tradisional Cina — 52
- Cara Mengembalikan Kesehatan Usus — 56
- Kopi Kuncup Bunga — 58

LANGKAH KETIGA**PROGRAM 30 HARI UNTUK MENYEHATKAN USUS — 61**

- Pertama, Ubahlah Kebiasaan Makan Pagi — 62
- Minum Air Banyak-Banyak Segera Setelah Bangun Tidur — 64
- Setelah Air, lalu Buah — 66
- Makan Tiga Kali Sehari, Tidakkah Berlebihan? — 70
- Benarkah "Diet Pisang" Bermanfaat? — 72
- Mengonsumsi Ramuan Kuncup Bunga secara Maksimal — 74
- Pagi Hari, Waktu Tepat Membuang Kotoran — 76
- Revolusi Makan Pagi Selama 10 Hari Berturut-turut — 78
- Apa Saja Syarat Air Sehat? — 80

LANGKAH KEEMPAT**HAL-HAL YANG HARUS DIPERHATIKAN DALAM MEMBERSIHKAN USUS — 83**

- Cara Makan yang Menyehatkan Usus — 84
- Makan Ikan Lebih Baik daripada Makan Daging — 86
- Makanlah Rumput Laut, Sayur-sayuran, dan Buah-buahan — 90
- Mi Lebih Baik daripada Roti, Nasi Lebih Baik daripada Mi — 92
- Pentingnya Mengunyah dan Makan Perlahan — 94
- Makanan Jepang Menjaga Usus Tetap Bersih — 96
- Beralihlah ke Nasi Merah — 98
- Kenali Minyak yang "Baik" bagi Tubuh — 102
- Akibat Terlalu Banyak Mengonsumsi Makanan Manis — 106
- Jauhi Rokok dan Alkohol — 108
- Daftar Periksa Perubahan Tubuh Setelah 30 Hari — 110

LANGKAH KELIMA**PROGRAM LANJUTAN — 113**

- Rahasia Tampil Muda dan Cantik — 114
- Mengembalikan Kebiasaan Buang Air dengan Lancar — 116
- Merasakan Manfaat Enema Kopi — 118
- Memadukan Ramuan Kuncup Bunga dan Enema Kopi — 122
- Pembersihan Usus Dapat Mengurangi Alergi — 124
- Mengembalikan Kesehatan Usus dengan Puasa Akhir Pekan — 126
- Mengubah Cara Bernapas — 130



10 Revolusi Makan

LANGKAH KEENAM

PENGARUH KEBERSIHAN USUS PADA ASPEK PSIKIS — 133

Mendapatkan Hidup yang Lebih Nyaman dan Menyenangkan — 134

Kondisi Perut Berhubungan Erat dengan Suasana Hati — 136

Cara Cerdas Menghilangkan Stres — 138

Membersihkan Pikiran — 140

Orang Baik Pasti Memiliki Usus yang Sehat — 142

Hubungan Seksual Mengakibatkan Terjadinya Pertukaran Bakteri — 144

Mari Menjalani Kehidupan dengan Cara yang Sehat — 148

PENUTUP — 151

SARAN SAYA UNTUK MEWUJUDKAN IMPIAN ANDA — 151

INDEKS — 155

TENTANG PENULIS — 160



PENDAHULUAN

MARI TAMPIL CANTIK DENGAN USUS YANG SEHAT



Buku ini saya persembahkan kepada semua wanita yang ingin tampil cantik. Buku ini ditulis berdasarkan pengalaman saya selama lebih dari 40 tahun menjadi dokter spesialis endoskopi* saluran pencernaan.

Menurut saya, cantik adalah kondisi ketika seluruh sel tubuh yang berjumlah enam puluh triliun berada dalam keadaan sehat dan bekerja sebagaimana seharusnya. Tahukah Anda bahwa usus memegang peran utama untuk mencapai hal tersebut? Usus yang sehat memungkinkan darah mengalir secara lancar untuk mengangkut semua zat gizi yang diperlukan oleh sel-sel tubuh. Memelihara kesehatan usus merupakan upaya terpenting untuk menjaga kecantikan. Sebaliknya, apabila usus kotor, kulit akan menjadi kasar, kita pun mudah terserang alergi, sembelit, nyeri leher, sembab, nyeri haid, gangguan kejiwaan, depresi, dan penyakit-penyakit lain. Hal tersebut dapat dibuktikan melalui pemeriksaan endoskopi.

Nasihat saya sangat sederhana. Apabila ingin selalu tampil cantik, hal pertama yang harus Anda lakukan adalah membersihkan usus. Tanpa merawat usus, seberapa sering pun menghabiskan waktu di pusat kebugaran atau bermandikan keringat pada saat berolahraga, Anda tidak akan memperoleh manfaat anti-penuaan yang maksimal. Daripada bersusah payah untuk berdandan, akan lebih baik apabila Anda mulai menerapkan gaya hidup yang menyehatkan usus. Anda

* Peneropongan organ dalam. Dilakukan dengan memasukkan selang berkamera ke dalam tubuh. —peny.

akan lebih memahami apa yang baik dan apa yang buruk bagi tubuh dengan menjadikan kesehatan usus sebagai tolok ukur. Cara ini lebih efektif daripada mencoba berbagai cara untuk berdiet atau mempercantik diri. Inti kesehatan usus terletak pada apa yang Anda makan dan apa yang Anda buang. Keduanya sangat berhubungan. Jika salah satunya terhambat, metabolisme tubuh tidak akan berjalan dengan lancar. Sembelit merupakan faktor utama yang menghambat kerja saluran pencernaan.

Buku ini membahas cara memperlancar sirkulasi darah melalui sebuah program yang dilaksanakan selama 30 hari. Dengan berpedoman pada peraturan-peraturan yang dijelaskan dalam buku ini, Anda pasti akan dapat mengamati perubahan yang nyata pada tubuh Anda. Dengan usus yang sehat, jiwa dan raga Anda akan mengalami perubahan. Silakan Anda rasakan perubahan yang mengejutkan itu.



DAFTAR PERIKSA KESEHATAN USUS

1. Sebelum membaca buku ini, periksalah kesehatan usus Anda terlebih dahulu. Bubuhkan tanda centang (✓) pada 20 karakteristik yang sesuai dengan diri Anda. Berapa pun jumlah tanda centang dalam daftar Anda saat ini, tidak menjadi masalah. Kesehatan usus Anda akan meningkat setelah menjalani Program 30 Hari tersebut. Isilah daftar ini, lalu bacalah saran saya pada halaman 16.



- ☐ Sering tidak buang air selama 2-3 hari
- ☐ Selalu mengalami nyeri haid yang parah; haid tidak teratur
- ☐ Ketika merasa stres, kulit terasa kasar.
- ☐ Badan lemas saat bangun pagi.
- ☐ Sakit kepala, nyeri pinggang, dan nyeri leher atau pundak yang parah.
- ☐ Cepal lelah meskipun hanya sedikit bergerak.
- ☐ Sering depresi dan mudah tersinggung
- ☐ Sering minum obat tidur dan obat antidepresi.
- ☐ Kaki dan tangan terkadang membengkak pada sore hari
- ☐ Mudah pusing dan menderita gejala anemia.
- ☐ Makan berlebihan meskipun tidak merasa lapar
- ☐ Perut sering terasa kembung
- ☐ Begah, terasa seperti banyak gas di dalam perut
- ☐ Sering mengeluarkan kentut yang sangat berbau.
- ☐ Pada waktu berolahraga, perut sering terasa bergemuruh seperti ketika diare
- ☐ Kepekaan yang parah terhadap udara dingin, tangan dan kaki sering terasa dingin.
- ☐ Sering terserang flu dan "masuk angin"
- ☐ Menderita alergi serbuk sari setiap tahun.
- ☐ Suhu tubuh rata-rata kurang dari 35 derajat Celsius.
- ☐ Berat badan cenderung meningkat.

Total _____ buah

Sekarang, lihatlah penjelasan alas hasil pengisian ini. Anda akan terkejut! Shinyal





Saran Dr. Shinya

Berapa jumlah tanda centang dalam daftar Anda?

Kurang dari 3

Kelas A



Anda tergolong sehat. Kesehatan usus Anda saat ini tergolong baik. Anda mungkin telah merawat kesehatan usus Anda dengan berbagai upaya. Namun, ingatlah bahwa musuh utama Anda adalah minyak. Apabila Anda masih menjalani pola hidup yang tidak teratur, tanda centang pada daftar Anda akan bertambah banyak. Buku ini menjelaskan berbagai cara untuk menjaga kondisi Anda saat ini, bahkan memperbaikinya. Silakan Anda terapkan dalam kehidupan sehari-hari.

4-6

Kelas B



Kesehatan usus Anda masih perlu ditingkatkan. Meskipun tidak ada masalah kesehatan yang dapat mengganggu kehidupan Anda sehari-hari, stamina Anda akan lekas menurun ketika Anda harus melakukan aktivitas yang sedikit berat. Hal itu membuat Anda rentan mengalami gangguan emosional. Mungkin masih ada kesalahan dalam pola hidup Anda. Silakan Anda cocokkan dengan pedoman dalam buku ini.

Lebih dari 7

Kelas C



Kesehatan usus Anda masih jauh di bawah normal. Anda mungkin masih menjalani kehidupan sehari-hari secara sembarangan, dan boleh jadi hal itu merupakan penyebab Anda sering terserang penyakit dan mengalami penurunan kondisi tubuh. Bagaimana cara mengatasinya? Silakan Anda pelajari buku ini dengan saksama. Tidak perlu khawatir, saya menjamin adanya perubahan.



INTI KECANTIKAN TERLETAK DI USUS

Kuncinya Adalah Usus yang Sehat

Makanan yang kita konsumsi setiap hari dicerna oleh lambung dan diserap oleh usus. Usus kecil (usus halus) bertugas menyerap sari makanan, sedangkan usus besar bertugas menyerap cairan dari sisa penyerapan di usus kecil sehingga menghasilkan produk terakhir berupa kotoran (tinja). Selama proses tersebut berjalan dengan lancar, tidak akan ada masalah, tubuh Anda akan sehat, bahkan mungkin terlihat awet muda.

Akan tetapi, kebanyakan orang tidak mengalami proses cerna-serap-buang tersebut dengan baik. Buktinya dapat langsung diketahui dari pola buang air besar. Apakah Anda buang air besar pada waktu-waktu tertentu setiap hari? Pernahkah Anda mengalami sembelit karena tinja yang keras, atau justru mengalami diare? Sumber masalah dalam buang air besar adalah penumpukan kotoran berlebihan di usus besar. Cobalah membayangkan apabila sampah menumpuk di dapur Anda. Apa yang akan terjadi? Pasti akan terjadi pembusukan dan timbul bau yang menyengat, bukan? Demikian pula akibat penimbunan kotoran di dalam usus besar. Kotoran tersebut mengeluarkan

racun-racun yang merangsang virus untuk berkembang biak dengan cepat dan memperburuk kondisi usus.

Orang dengan kondisi pencernaan yang buruk tidak dapat menjalani hidup dengan bahagia. Pikirannya juga cenderung negatif. Di dalam usus pun, terbentuk banyak sel kekebalan tubuh yang bertugas mempertahankan tubuh dari virus. Akan tetapi, jika terdapat timbunan sampah berlebihan di dalam usus, ketahanan dan fungsi organ-organ tubuh akan melemah sehingga tubuh mudah terserang penyakit. Jika Anda ingin memiliki tubuh yang sehat dan bugar agar dapat menjalani kehidupan yang berkualitas hingga kapan pun, kebersihan usus Anda perlu mendapat prioritas. Saya ingin menegaskan hal ini karena masalah kebersihan usus merupakan bagian terbesar dari tantangan Anda untuk meraih hal itu.

Kebersihan Usus Lebih Utama daripada Pergi ke Salon atau Pusat Kebugaran

Banyak orang yang biasa tidak buang air selama 3-4 hari berkonsultasi ke klinik saya. Selain sering mengeluhkan sembelit, banyak di antara mereka juga mengeluhkan keadaan tubuhnya yang tidak sehat, mudah lelah, dan stamina yang rendah. Tumpukan sampah di dalam perut memang dapat menimbulkan gejala-gejala semacam itu sehingga wajar saja apabila mereka mengeluh demikian. Akan tetapi, tentu saja ada cara untuk mengatasinya, yaitu membersihkan perut dari sampah yang merupakan akar masalah tersebut. Selama Anda mengabaikan kebersihan usus, seberapa sering pun Anda mengunjungi pusat kebugaran atau salon, hasil yang akan Anda peroleh hanyalah perubahan pada penampilan luar. Jika Anda melakukan pembersihan usus secara tepat seperti saran saya, nyeri leher dan pundak yang tampak tidak berhubungan dengan kebersihan usus sekalipun akan hilang dengan sendirinya. Bukan hanya itu, sakit kepala; nyeri haid; jerawat; kulit kasar; sembab pada wajah, kaki, atau tangan; alergi; dan radang kulit akan berkurang sehingga Anda dapat senantiasa tampil cantik secara alami dengan dandanan yang sederhana.

Dengan hanya memulihkan kesehatan usus, Anda sudah dapat meningkatkan kesehatan semua organ tubuh. Usus yang bersih akan memfasilitasi perbaikan kondisi tubuh karena usus merupakan organ pencernaan paling utama dalam tubuh kita. Ketika sebuah batu terjatuh ke dalam kolam, riak air yang ditimbulkannya akan menyebar ke seluruh



permukaan kolam. Demikian pula dengan zat-zat yang diserap oleh usus dan akan diangkut ke seluruh tubuh. Apabila sudah terjadi masalah di titik awal, pengaruhnya akan menyebar ke seluruh tubuh. Rasa nyeri pada tubuh dan gangguan psikologis tidak dapat dianggap remeh. Usus kita akan menjadi sumber penyakit apabila tidak dijaga. Memelihara kesehatan usus membuat kita tidak perlu bersusah payah lagi untuk menjaga kesehatan organ-organ dalam lainnya.

Membersihkan usus dapat mengatasi kulit kasar, nyeri haid, dan sakit kepala.



Evaluasi Pola Makan

Baiklah, mari kita bahas cara-cara membersihkan usus. Peraturan pertama: **jangan memakan makanan yang mudah membusuk dan hanya akan mengotori usus**. Pastikan makanan Anda akan dapat dibuang dengan mudah dari dalam tubuh sehingga tidak menambah tumpukan sampah di dalam usus yang pada gilirannya akan menimbulkan sembelit. Prinsip "apa yang kita makan" dan "apa yang kita buang" bagaikan dua roda sepeda. Apabila salah satunya rusak, sepeda Anda tidak akan dapat berjalan dengan baik.

Pertama-tama, cobalah mengevaluasi makanan yang Anda konsumsi kemarin. Kelompokkan menjadi makanan pada pagi, siang, dan malam hari. Anda juga boleh mencatatnya di buku. Catatlah semua makanan dan minuman yang Anda konsumsi, termasuk camilan/ku-dapan, hidangan penutup, dan kadar alkohol dalam minuman Anda. Bagaimana? Apa yang Anda pikirkan setelah mengetahui lebih banyak mengenai kondisi tubuh Anda?

Titik berat dalam hal ini bukan pada kalori dan nilai gizi, melainkan pada **semudah apakah makanan kita dapat dicerna oleh tubuh?** Makanan yang mahal dan bergizi tinggi sekalipun tidak akan terserap seluruhnya ke dalam tubuh. Kebanyakan orang yang amat memperhatikan asupan kalori akan menghitung nilai kalori sebelum mengonsumsi suatu makanan. Mereka berpikir bahwa makanan berkalori rendah atau bebas kalori tidak akan mengakibatkan kegemukan sehingga aman



untuk dikonsumsi. Ubahlah pola pikir semacam itu. Di dalam setiap makanan, akan selalu ada bahan yang mudah dicerna dan bahan yang sukar dicerna. Sembelit terjadi karena kita hanya mengonsumsi makanan yang sukar dicerna. Jadi, hal itu tidak berhubungan dengan nilai gizi dan jumlah kalori. Kita tidak perlu mengagung-agungkan kaidah-kaidah ilmu gizi yang pernah kita pelajari. Alangkah lebih baik jika kita mulai membiasakan menjaga kondisi usus.

Cara-cara merawat kesehatan usus tidak hanya berlandaskan logika, tetapi juga memperhatikan hal-hal yang kita rasakan. Apabila kerja usus menurun, daya ingat kita juga akan menurun sehingga daya tanggap kita terhadap situasi akan berkurang. Dengan membersihkan usus dari sisa makanan yang merupakan sampah, sembelit dan pembengkakan akan hilang, kepekaan diri kita pun akan meningkat.

Mudah atau sulitnya suatu makanan diserap oleh usus lebih penting untuk diperhatikan daripada nilai gizi dan jumlah kalori.



Akankah Makanan Menjadi Sampah di Dalam Usus?

Apakah Anda mengetahui makanan apa saja yang susah dicerna sehingga hanya akan menambah beban usus? Beberapa di antaranya mungkin sering Anda konsumsi, antara lain:

- Produk hewani dan olahan susu, seperti susu sapi dan daging.
- Roti dan mi yang terbuat dari tepung gandum putih.
- Kue dan penganan yang mengandung gula putih.
- Makanan yang mengandung banyak minyak, misalnya makanan gorengan.

Meskipun terasa lezat, semua makanan tersebut tidak dapat diterima oleh usus, sementara Anda mungkin sudah terbiasa makan roti isi dan minum kopi pada pagi hari, makan pasta pada siang hari, lalu makan makanan gorengan, hamburger, dan daging panggang pada malam hari. Selain itu, di sela-sela waktu tersebut, Anda masih makan cokelat, penganan, lalu minum minuman ringan yang sarat gula. Bukankah banyak orang menjalani pola makan seperti itu dewasa ini?

Makanan-makanan tersebut kurang baik dikonsumsi karena tidak mengandung nilai gizi yang cukup—seperti zat-zat fitokimia (zat aktif yang terdapat di dalam tumbuhan), mineral, vitamin, dan serat—untuk merangsang kerja usus secara maksimal. Selain itu, enzim yang terdapat di dalam makanan mentah akan hilang akibat pemanasan atau proses memasak.



Bukankah kita sering bersendawa dan mengeluarkan kentut yang berbau lebih menyengat daripada biasanya setelah mengonsumsi daging? Sendawa dan bau tersebut adalah gas yang dihasilkan oleh sisa makanan yang tidak dapat dicerna dan mulai membusuk. Maka, Anda sebaiknya menghindari makanan-makanan yang dapat mengakibatkan terbentuknya “sampah basah”.

Selama kira-kira 40 tahun sejak saya membuka klinik di New York, saya selalu bertanya terlebih dahulu kepada pasien tentang apa saja yang mereka konsumsi setiap hari. Dari situlah saya dapat mengetahui bahwa orang-orang yang mengonsumsi makanan-makanan tersebut memiliki usus yang penuh dengan kotoran ketika usus mereka dilihat melalui pemeriksaan endoskopi. Akibatnya, **usus besar mereka menyempit, mengeras, dan melemah.**

Makanan yang mengotori usus dapat dilihat dengan jelas melalui pemeriksaan endoskopi.



“Makanan Hidup” yang Kaya Enzim

Sembelit disebabkan oleh makanan yang memperlemah kerja usus. Saya tidak menyarankan Anda untuk menghindari makanan-makanan tersebut sama sekali. Bagaimanapun, makan merupakan kegiatan yang semestinya mengandung unsur kesenangan. Hal yang menjadi pokok persoalan adalah **proporsi**. Jika Anda ingin tampil cantik, perbanyaklah proporsi makanan yang menyehatkan usus. Saya ingin Anda memperhatikan tiga makanan berikut.

- Air
- Sayur-sayuran mentah
- Buah-buahan

Ketiganya disebut “makanan hidup”. Ketiga makanan tersebut tidak mengalami pemanasan dan tidak dimasak.

Anda mungkin heran mengapa saya menggolongkan air sebagai makanan. Jika kita meninjau fungsinya sebagai penunjang kehidupan manusia, air merupakan “makanan” yang sangat istimewa. Meskipun belum dapat dijelaskan secara ilmiah, air matang dan air mentah memang memberikan reaksi yang berbeda di dalam tubuh. **Air mentah** lebih mampu mendorong metabolisme tubuh dan mengaktifkan kerja usus. Saya akan menjelaskan secara detail tentang hal tersebut pada halaman 59. Untuk saat ini, saya hanya ingin menekankan bahwa membiasakan minum air mentah 1,5-2 liter sebanyak 3-4 kali setiap hari sangat baik bagi kesehatan usus.



Sayur-sayuran mentah dan buah-buahan tidak hanya kaya akan mineral, vitamin, dan serat, tetapi juga enzim yang bermanfaat. Semakin banyak kita mengonsumsi “**makanan hidup**”, semakin baik pula kesehatan jiwa dan raga kita. Sayur yang sudah dimasak tidaklah buruk, tetapi kurang optimal dalam memelihara kesehatan usus. Sayur yang telah dikemas di dalam *retort pouch* (kantong kemasan berlapis aluminium) sama saja dengan “makanan mati” yang tidak mengandung enzim. Mengonsumsi makanan mentah dalam porsi besar juga dapat membuat Anda awet muda.

Mulailah membiasakan mengonsumsi makanan mentah setiap hari.



Mengenal Enzim

Enzim adalah bahan yang bekerja sebagai perantara nyawa manusia. Apabila perantara tersebut tidak ada, kita tidak akan hidup. Sebagai contoh, enzim membantu kita untuk mencerna makanan. Enzim bernama amilase diproduksi oleh kelenjar ludah untuk mencerna zat tepung di dalam makanan, sedangkan cairan lambung mengandung zat yang disebut protease untuk mencerna protein. Kedua enzim ini memiliki tugas masing-masing yang tidak tergantikan oleh enzim lain. Enzim superoksida dismutase dan proteasom berperan penting untuk menghilangkan bahan-bahan yang tidak diperlukan tubuh agar tidak menumpuk di dalam sel. Selain terlibat dalam proses pencernaan, enzim juga bekerja untuk membangkitkan denyut jantung, berbicara, berpikir, bahkan menangis. Terdapat sekurang-kurangnya 5.000 enzim yang bekerja di dalam tubuh kita.

Untuk mencukupi kebutuhan enzim di dalam tubuh, langkah yang paling penting adalah mengambilnya dari makanan yang kita konsumsi sehari-hari. Apabila kita hanya mengonsumsi makanan yang telah dipanaskan atau dimasak, kerja enzim akan melemah hingga kemudian berhenti sama sekali. Oleh karena itu, kita perlu meningkatkan konsumsi buah-buahan dan sayur-sayuran mentah yang belum mengalami pemanasan.

Saya ingin menegaskan bahwa makanan pabrikan tidak memiliki "daya hidup". **Makanan pabrikan** diolah dengan pemanasan terus-menerus.



Maka, tidaklah mengherankan jika semua enzim di dalamnya rusak. Sebagaimana penjelasan saya sebelumnya, seberapa banyak pun kita mengonsumsi makanan pabrikan dengan kandungan gizi yang seimbang, hasilnya tidak akan sama dengan mengonsumsi buah-buahan dan sayur-sayuran segar yang diambil secara langsung dari ladang. Jangan-jangan, Anda berpikir bahwa tidak menjadi masalah apabila kita mengonsumsi makanan pabrikan setiap hari asalkan kadar nutrisinya sama dengan makanan alamiah yang seharusnya kita konsumsi. Apabila masih memiliki pemikiran seperti itu, Anda telah melupakan fungsi enzim. Setelah memahami pentingnya fungsi enzim dalam menjaga kelangsungan hidup manusia, Anda seharusnya akan segera menyadari bahwa mengonsumsi makanan pabrikan akan mengurangi daya hidup Anda sedikit demi sedikit.

Saya tidak mengatakan agar Anda tidak mengonsumsi makanan pabrikan sama sekali atau agar Anda tidak mengonsumsi makanan selain makanan mentah. Sekali lagi, saya tegaskan bahwa hal yang menjadi pokok permasalahan adalah proporsinya. Mulailah mengurangi makanan kemasan, makanan instan, makanan beku, dan makanan olahan lain. Kemudian, perbanyaklah asupan makanan mentah secara bertahap. Saya akan memaparkan hal ini lebih lanjut pada Langkah Ketiga, tetapi saya pastikan sejak saat ini bahwa hal itu tidak sulit untuk dilakukan. Meskipun Anda sangat sibuk setiap hari, pasokan enzim di dalam tubuh Anda tetap dapat ditingkatkan hanya dengan sedikit upaya. Silakan Anda coba dan rasakan sendiri hasilnya.



Setelah terbiasa meningkatkan kuantitas asupan **makanan mentah**, mulailah berupaya meningkatkan kualitas makanan tersebut sedikit demi sedikit. Sayur-sayuran mentah yang dibudidayakan secara **organik**, yaitu tanpa menggunakan bahan-bahan kimia sintetis, mengandung lebih banyak enzim dibandingkan dengan sayur-sayuran mentah yang dibudidayakan secara konvensional menggunakan pupuk sintetis atau obat-obatan. Dengan demikian, sayur-sayuran organik pasti memiliki daya hidup yang lebih tinggi. Saya tidak bermaksud menetapkan standar yang tinggi secara tiba-tiba, tetapi sayur-sayuran yang berasal dari satu ladang pun dapat memiliki kesegaran dan nilai gizi yang berbeda-beda; bergantung pada teknik penanganannya. Jangan berpikir bahwa semua sayur-sayuran baik untuk dimakan asalkan mentah dan masih mengandung enzim. Memperhatikan **kuantitas dan kualitas enzim** dalam suatu makanan merupakan dasar pembentukan pola makan yang menyehatkan.

Makanan padat gizi sekalipun tidak memiliki daya hidup jika tidak mengandung enzim.

Enzim-Enzim Utama bagi Kehidupan

ENZIM

Enzim: Bahan-bahan yang terlibat sebagai perantara atau katalisator dalam semua aktivitas pendukung kehidupan. Tubuh manusia memiliki lebih dari 5.000 macam enzim, dan dapat digolongkan secara umum menjadi enzim pencernaan dan enzim metabolisme.

ENZIM PENCERNAAN

Enzim-enzim pencernaan: Enzim-enzim yang membantu pencernaan dan penyerapan makanan, contohnya lipase, protease, dan amilase.

ENZIM METABOLISME

Enzim-enzim metabolisme: Enzim-enzim yang berhubungan secara langsung dengan seluruh aktivitas pendukung kehidupan, mengatur pembuangan bahan-bahan yang tidak diperlukan oleh tubuh, pemulihan jantung dan organ-organ lain, serta metabolisme energi di dalam sel.





Saran Dr. Shinya

Masyarakat modern cenderung menerapkan pola makan yang hanya membebani usus. Oleh karena itu, kebutuhan enzim pencernaan menjadi meningkat. Di sini, saya telah menggolongkan enzim secara ringkas menjadi enzim pencernaan dan enzim metabolisme. Proses pencernaan yang memerlukan terlalu banyak enzim akan menguras persediaan enzim di dalam tubuh. Jika hal itu terjadi, tubuh tidak dapat lagi memasok enzim dalam jumlah yang cukup untuk memulai aktivitas pendukung kehidupan dan metabolisme energi. Hal itulah yang mengakibatkan penurunan daya hidup. Dengan menjaga persediaan enzim melalui asupan makanan mentah, kita dapat mengurangi beban enzim pencernaan sehingga aktivitas lain di dalam tubuh tidak terganggu.

Prioritaskan Zat-Zat Fitokimia dan Komponen-Komponen Nabati

Bahan-bahan yang terdapat di dalam "makanan hidup" bukan hanya vitamin, enzim, mineral, dan serat. Saya juga ingin Anda mengenal bahan-bahan yang disebut **zat-zat fitokimia**. Zat-zat ini adalah bahan aktif yang terdapat di dalam sekitar 10.000 jenis tumbuhan. Berikut ini beberapa contoh zat fitokimia dan sumbernya.

- Antosianin (terdapat pada anggur merah, beri biru, dan lain-lain)
- Isoflavon (terdapat pada kacang kedelai dan sebagainya)
- Lutein (terdapat pada tomat, semangka, dan sejenisnya)
- Beta-glukan (terdapat pada semua jenis jamur)
- Fukoidan (terdapat pada semua jenis rumput laut)
- Pektin (terdapat pada apel, stroberi, lemon, dan buah-buahan lain)
- Limonen (terdapat pada jeruk peras, lemon, dan jeruk jenis lain)

Tumpukan sisa makanan di dalam usus akan menghasilkan zat-zat beracun yang memicu proses oksidasi sel sehingga membuat sel "terluka". Zat-zat fitokimia yang memiliki khasiat sebagai antioksidan berguna untuk mengurangi reaksi oksidasi tersebut, menghambat penuaan dini, dan meremajakan sel. Oleh karena itu, tujuan meningkatkan konsumsi buah dan sayur adalah memperoleh zat-zat fitokimia yang dapat meremajakan sel-sel tubuh.

Antioksidan yang terdapat pada tumbuhan sangat penting untuk membersihkan "karat" di dalam tubuh.



Kesehatan Usus dan Kecantikan

Apabila menelaah zat-zat fitokimia, kita akan menemukan daya hidup yang menakjubkan pada tumbuh-tumbuhan. Orang-orang Jepang yang hidup pada zaman dahulu telah merasakan manfaat zat-zat tersebut. Mereka memakan ikan-ikan kecil dan kerang-kerangan untuk memenuhi kebutuhan protein hewani. Masyarakat zaman dahulu tidak mengonsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan mentah karena teknik-teknik untuk menjaga kebersihan makanan belum berkembang pada saat itu. Sebagai gantinya, mereka mendapatkan tambahan daya hidup dengan memakan acar atau tahu. Komponen utama makanan hasil fermentasi tersebut adalah protein nabati. Kacang kedelai (diolah menjadi tahu dan tauco), misalnya, kaya akan isoflavin. Bahan-bahan makanan yang mengandung zat-zat fitokimia juga mengandung vitamin dan mineral, sehingga dapat memasok kebutuhan tubuh akan enzim apabila bahan makanan tersebut dikonsumsi dalam keadaan mentah.

Kondisi usus dapat dilihat dengan jelas melalui pemeriksaan endoskopi. Apabila Anda mengonsumsi bahan makanan mentah setiap hari, kebersihan usus Anda akan meningkat sehingga bakteri baik di dalam usus akan bekerja lebih aktif. Setelah itu, proses buang air besar akan menjadi lancar, kulit pun akan tampak lebih indah. Hal itulah yang membuat wanita Jepang pada zaman dahulu terlihat cantik dan memiliki usus yang sehat.



Apabila manfaat istimewa yang terdapat di dalam bahan makanan nabati tetap diabaikan oleh banyak orang sebagaimana pada saat ini, bukan tidak mungkin pada suatu saat kelak, orang-orang hanya akan mengonsumsi protein hewani dengan alasan ingin meningkatkan stamina dan menambah energi. Jika demikian, kemunculan penyakit-penyakit yang disebabkan oleh kerusakan usus tinggal menunggu waktu. Jumlah penderita penyakit usus besar (kanker usus besar, polip, dan lain-lain) mulai meningkat pesat sejak 1960-an akibat buruknya kondisi usus dan pola hidup masyarakat.

Petunjuk-petunjuk kesehatan dan cara-cara mempercantik diri hanyalah sebagian kecil dari upaya pemeliharaan kesehatan. Dengan memelihara usus yang merupakan pusat kesehatan tubuh, kecantikan akan muncul dengan sendirinya. Jika ingin tampil cantik, Anda harus kembali ke masa lalu menuju masa kakek dan nenek Anda. Saya ingin Anda benar-benar memahami hal itu.

Rahasia untuk tampil cantik adalah memiliki usus yang sehat dengan menerapkan pola makan pada zaman dahulu.



Kesehatan Usus dan Nyeri Haid

Masalah haid/menstruasi memang tidak terhindarkan bagi para wanita. Saya sering mendengar penderitaan yang mereka alami ketika haid, sampai-sampai beberapa orang wanita berandai-andai bilamana wanita tidak perlu mengalami haid. Nyeri perut bagian bawah, sakit pinggang, kegelisahan, sakit kepala, muntah, dan pening merupakan gejala-gejala yang sering dilaporkan ketika haid. Akan tetapi, saya ingin Anda memikirkan sesuatu sebelum memvonis haid sebagai sesuatu yang menyakitkan. Sebenarnya, nyeri haid timbul akibat pola hidup dan pola makan yang tidak benar.

Organ-organ di dalam tubuh kita tidak menjalankan fungsinya sendiri-sendiri. Semuanya memiliki fungsi yang berkaitan untuk menunjang kehidupan. Sebagai contoh, mengonsumsi daging, susu, dan produk olahan susu secara berlebihan akan membuat usus kita amat kotor. Apabila sampah tersebut menumpuk, akan terbentuk gas beracun yang dapat memperkeruh darah. Jika hal itu berlangsung terus-menerus, sel-sel di seluruh tubuh akan merasakan pengaruh buruknya. Jadi, masalah yang timbul akibat hal tersebut tidak hanya berhenti di dalam usus. Maka, wajar saja jika darah di rahim dan vagina juga akan menjadi kotor. Hal itu disebabkan oleh pola makan yang buruk. Akibatnya, penyebaran hormon tidak berlangsung dengan lancar sehingga kondisi tubuh melemah dan rasa sakit ketika haid berlangsung lebih lama. Apabila Anda menginginkan **peredaran darah yang lancar** seperti biasa, perbaikilah kelancaran aliran cairan limfa yang berfungsi membuang bahan-bahan

tak terpakai dari seluruh bagian tubuh. Oleh karena itu, hal yang paling utama adalah memperhatikan pola makan Anda sehari-hari.

Saya ingin Anda mencoba cara-cara membersihkan usus yang dijelaskan dalam buku ini, seperti "Enema Kopi" dan "Ramuan Kuncup Bunga" sambil melakukan puasa pagi hari sebagaimana akan saya jelaskan pada Langkah Ketiga. Setelah sembelit dan pembengkakan teratasi, kondisi usus akan berangsur-angsur membaik sehingga intensitas nyeri haid yang menyiksa Anda akan turut berkurang. Dengan memperbaiki kualitas kesehatan secara berkesinambungan, Anda akan dapat memperkirakan waktu pemulihan dari gejala haid yang sering Anda alami.

Jangan berpikir bahwa haid adalah sesuatu yang menyiksa.



Olahraga yang Terlalu Berat Justru Kurang Bermanfaat

Dewasa ini, olahraga merupakan sesuatu yang sangat penting karena orang-orang pada masa kini tidak lagi menggerakkan tubuh seintensif orang-orang pada zaman dahulu. Berolahraga secara tepat akan memperlancar peredaran darah dan metabolisme tubuh serta memberikan sejumlah manfaat lain.

Detoksifikasi berguna untuk mengeluarkan sisa metabolisme dan zat-zat beracun dari dalam tubuh. Detoksifikasi akan berjalan dengan lebih baik jika zat-zat buangan tersebut dikeluarkan melalui proses buang air, bukan melalui keringat. Maka, menerapkan cara untuk makan dengan benar dan buang air dengan lancar merupakan langkah yang penting dalam upaya detoksifikasi. Jadi, apabila Anda ingin berolahraga, mulailah proses cerna-serap-buang secara benar dengan memperbaiki pola makan sehingga olahraga yang Anda lakukan akan lebih bermanfaat. Dengan demikian, kesehatan usus Anda akan terjaga dalam jangka waktu yang lebih panjang.

Satu hal yang perlu Anda perhatikan ketika berolahraga: hindari gerakan-gerakan yang terlalu berat. Usus akan lebih mudah bekerja dalam keadaan tidak terbebani sehingga dalam hal mengaktifkan sel-sel tubuh, olahraga ringan justru lebih bermanfaat daripada olahraga berat. Bertolak dari hal ini, dapat kita pahami bahwa ungkapan-ungkapan seperti "olahraga berat dapat membakar kalori dan menurunkan berat

badan" atau "olahraga berat dapat membangkitkan lebih banyak energi" sebenarnya tidak tepat.

Berjalan kaki lebih baik daripada jogging; latihan pernapasan seperti yoga atau *taichi* lebih baik daripada senam aerobik. Saya menyarankan Anda untuk tidak melakukan olahraga yang terlalu berat hingga melebihi kemampuan tubuh. Alangkah lebih baik jika Anda berolahraga dengan santai sehingga usus tidak turut menjadi tegang ketika Anda berolahraga. Ingatlah bahwa memberikan kesempatan beristirahat kepada usus yang hampir selalu bekerja keras merupakan hal yang tidak kalah penting dibandingkan dengan berolahraga.

Dengan melakukan aktivitas yang lebih "bersahabat" bagi usus, usus akan menjadi lebih kecil dan panjang sehingga kesehatan kita juga akan lebih terjaga. Marilah kita ubah pola pikir "bekerja keras" menjadi "santai".

Olahraga santai dan pola makan yang baik merupakan dua kunci utama dalam menjaga kesehatan.





Obat Pencahar Adalah Musuh Usus

Banyak penderita sembelit memilih untuk mengonsumsi obat pencahar yang dijual secara bebas. Meskipun mereka mengonsumsinya untuk mengurangi rasa tidak nyaman dan sakit ketika hendak buang air besar, tindakan itu sebenarnya tidak baik bagi usus karena obat-obatan itu memaksa usus besar untuk mengeluarkan tumpukan tinja dalam wujud yang encer.

Setelah mengonsumsi obat-obatan tersebut, dorongan untuk buang air besar memang akan segera muncul, tetapi unsur "paksaan" tersebut membuat kita tidak mendapatkan kenyamanan yang seharusnya dapat kita rasakan setelah buang air besar. Selain itu, akar masalah penyebab sembelit belum terpecahkan sehingga masalah serupa pasti akan terjadi lagi di kemudian hari, ditambah lagi dengan kelelahan yang dialami usus besar karena harus bekerja lebih berat membuat kemampuannya untuk mengeluarkan kotoran secara mandiri semakin berkurang. Akibatnya, ketergantungan pada obat pencahar semakin tinggi, sementara penggunaan obat pencahar hanya akan memperlemah kerja usus besar dalam menghilangkan sembelit.



Sebelum Anda terpaksa menjalani operasi karena adanya tumpukan tinja yang mengeras di dalam usus besar, cobalah Anda lanyakan kepada diri sendiri, "Sejauh apa saya mengonsumsi makanan yang baik bagi usus?", "Apakah saya terbiasa makan berlebihan?", "Apakah gaya hidup saya tidak teratur?", "Apakah saya banyak makan pada malam hari?", "Sudahkah saya menemukan cara yang tepat untuk mengendalikan stres?", dan lain-lain.

Meskipun memecahkan semua masalah tersebut merupakan sebuah tantangan yang tidak ringan, saya sudah mempersiapkan Program 30 Hari sebagai langkah awal yang dapat dilakukan siapa saja. Saya akan menjelaskan hal itu pada Langkah Ketiga (halaman 61). Setelah itu, pada Langkah Kelima (halaman 113), saya akan memperkenalkan "Enema Kopi" (enema alami tanpa menggunakan obat pencahar) yang sangat saya anjurkan. Marilah kita mulai memperbaiki kesehatan usus dengan melakukan hal-hal yang dapat kita lakukan pada saat ini.





MEMANFAATKAN KHASIAT HERBA

Khasiat Obat Herba untuk Membersihkan Usus

Pada langkah berikut, saya akan mengulas kekuatan alamiah herba yang dapat digunakan untuk membersihkan usus. Herba yang menjadi perhatian saya adalah kelopak bunga. Kuncup bunga sesaat sebelum kelopaknya membuka mengandung daya hidup yang sangat tinggi dan sangat baik untuk menunjang pembersihan usus. Saya menemukan khasiat yang menakjubkan dari ramuan kuncup bunga ini setelah mencoba bermacam-macam herba. Meskipun demikian, langkah-langkah untuk memperbaiki pola makan sebagaimana telah saya jelaskan pada Langkah Pertama tetap menjadi syarat utama. Selama Anda tidak mengubah jenis makanan yang Anda konsumsi sehari-hari, kemampuan usus untuk menyerap semua makanan yang Anda makan kemudian membuang ampasnya juga tidak akan optimal.

Jadi, pertama-tama, gantilah makanan berprotein hewani dalam pola makan Anda dengan makanan berprotein nabati. Langkah Ketiga akan membahas cara-cara yang dapat Anda coba. Saya ingin Anda memiliki tubuh yang kuat terlebih dahulu sebagai fondasi sebelum melakukan langkah selanjutnya, dan fondasi itu dapat Anda bangun dengan meningkatkan konsumsi makanan berprotein nabati. Setelah itu, barulah kita meminjam kekuatan alamiah herba untuk membantu memperlancar

pembersihan usus agar Anda dapat buang air besar dengan lancar setiap hari. Manfaat ini sebenarnya hanya salah satu dari banyak manfaat herba.

Menurut sejarah, pemanfaatan herba sudah berlangsung sejak beberapa ribu tahun lalu di berbagai belahan dunia. Namun, catatan sejarah yang paling menarik perhatian saya adalah penelitian tentang obat-obatan herbal dari Cina. Sebuah ungkapan Cina menyebutkan, "Makanan sama dengan obat." Artinya, masyarakat Cina pada zaman dahulu ternyata menjadikan obat-obatan herbal sebagai bagian dari makanan sehingga tidak perlu mendapat perlakuan istimewa. Dalam hal ini, cara suatu ramuan herbal bereaksi terhadap usus dan caranya terserap ke dalam tubuh menjadi dasar dalam pemilihan ramuan yang hendak dikonsumsi.

Kunci utama untuk mengaktifkan daya hidup di dalam tubuh kita terletak pada tumbuh-tumbuhan. Anggapan bahwa mengonsumsi daging dapat membangkitkan stamina dan menyehatkan tubuh adalah pola pikir yang keliru. Dengan memahami dan memanfaatkan khasiat tumbuh-tumbuhan yang kaya daya hidup, puluhan triliun sel di dalam tubuh Anda akan bekerja untuk menyehatkan dan meremajakan kondisi tubuh. Mari kita bicarakan secara lebih terperinci hubungan antara herba dan kesehatan usus.



Sayur-sayuran, Buah-buahan, dan Herba dalam Peremajaan Sel

Sayur-sayuran dan buah-buahan segar mengandung zat-zat fitokimia dan akan terus-menerus memproduksi enzim. Orang-orang yang bekerja hingga larut malam atau bekerja di depan komputer hampir sepanjang hari mungkin sukar untuk menjaga kesehatan. Saya menyarankan kepada orang-orang seperti itu untuk memanfaatkan herba.

Herba kaya antioksidan dan dapat digunakan dengan beberapa cara, misalnya dengan menghirup aromanya atau mengoleskannya ke kulit, tetapi cara yang paling saya anjurkan adalah memakannya atau meminum sarinya. Zat-zat fitokimia akan masuk sampai ke usus sehingga memberi pengaruh positif bagi kondisi usus. Cobalah pergi ke toko produk herba untuk merasakan manfaat herba yang sesuai dengan kebutuhan Anda atau sekadar menghirup aromanya yang khas agar Anda terbiasa dengan karakteristik herba. Ada banyak cara untuk menikmati produk herbal, misalnya membuat teh herba dan meminumnya di sela-sela waktu Anda bekerja atau menggunakan produk herba sebagai bumbu masakan. Pada intinya, cobalah mencari lebih banyak kesempatan untuk dapat mengonsumsi produk-produk herba kendati produk tersebut mungkin tidak selalu dapat dikonsumsi seutuhnya ketika digunakan untuk tujuan-tujuan tertentu.

Hingga saat ini pun, saya masih terus menyaksikan bukti kemampuan herba dalam membersihkan usus hingga akhirnya saya mengetahui

keajaiban khasiat produk-produk herba yang dibuat dari kelopak bunga. Di antara produk-produk sejenis, herba yang dibuat dari kuncup bungalah yang paling menarik perhatian saya. Meskipun sama-sama menggunakan bunga, kuncup bunga yang diambil lalu dikeringkan sesaat sebelum kelopaknya mekar secara sempurna banyak dimanfaatkan untuk meningkatkan penyerapan zat gizi di usus dan memperlancar kerja usus kecil.

Penelitian tentang manfaat pengobatan herba di Cina dilakukan secara turun-temurun oleh keluarga tabib kaisar dan menjadi kekayaan tradisional yang dianggap sangat berharga di Cina. Pembersihan usus akan menjadi lebih sempurna dengan memanfaatkan herba secara tepat.

Herba yang berasal dari kuncup bunga sangat bermanfaat bagi pembersihan usus.



Perlukah Meminum Obat-obatan Tradisional Cina?

Sebelum membicarakan ramuan kuncup bunga, saya akan terlebih dahulu membahas masalah yang belum diketahui secara luas terkait obat-obatan tradisional Cina. Pada umumnya, obat-obatan tradisional Cina menggunakan tumbuh-tumbuhan—baik akar, tangkai, daun, maupun bunganya—sebagai bahan baku. Semua bahan itu disebut sebagai tumbuhan obat*. Tumbuhan obat adalah bahan baku obat-obatan herba. Saat ini, terdapat sekitar 300 jenis tumbuhan obat yang telah dimanfaatkan sebagai obat-obatan tradisional Cina baik dalam bentuk tunggal maupun campuran beberapa tumbuhan obat.

Persoalan timbul karena ternyata tidak semua campuran tumbuhan obat tersebut memberikan manfaat positif bagi tubuh. Menurut saya, semakin manjur suatu obat, semakin tinggi pula daya racunnya, tidak terkecuali pada obat-obatan tradisional Cina. Saya berpendapat demikian setelah melihat hasil pemeriksaan endoskopi pada rongga usus orang-orang yang mengonsumsi obat-obatan tradisional Cina dalam jangka waktu lama. Meskipun obat-obatan tradisional Cina tampaknya tidak memiliki efek samping yang berarti, saya sering melihat terjadinya pigmentasi** pada usus orang-orang tersebut. Pigmentasi dapat menghitamkan dan mengotori usus karena bahan kimia bernama antrasen yang terdapat di

* Juga sering disebut sebagai lanaman berkhasiat. Secara teknis, bagian-bagian tumbuhan yang sudah dibersihkan, dikeringkan, dan siap digunakan sering disebut sebagai simplisia.—peny

** Perubahan warna.—peny.

dalam tumbuhan obat akan membentuk selaput lendir di usus. Meskipun obat-obatan tradisional Cina pada umumnya baik untuk tubuh, tidak jarang pula ditemukan kasus kerusakan usus akibat penggunaan obat-obatan tersebut.

Sebagai contoh, penggunaan *senna** untuk mengatasi sembelit. Barangkali, Anda juga pernah mencobanya. *Senna* adalah tumbuhan sejenis kacang-kacangan dan digunakan secara tradisional sebagai obat pencahar, tetapi efeknya sangat kuat sehingga dapat melemahkan usus. Penderita sembelit yang ingin mendapatkan efek antisebelit lebih kuat dengan mengonsumsi *senna* dalam dosis tinggi justru mengalami pigmentasi usus secara perlahan-lahan. Jika demikian, efek obat ini sama saja dengan obat-obat sembelit sintetis yang dijual secara bebas.

Anda pasti akan segera mengerti apa yang baik dan apa yang buruk bagi tubuh setelah melihat bagian dalam usus Anda. Jangan serta-merta mengonsumsi obat-obatan di kala sakit. Membersihkan usus jauh lebih penting dilakukan guna memulihkan kesehatan.

Jangan serta-merta mengonsumsi obat-obatan di kala sakit.

* Nama lain Jali Cina. Tanaman ini diketahui bermanfaat untuk mengatasi sembelit.—penerj



Tubuh Dapat Sembuh dengan Sendirinya Tanpa Obat

Sebagai dokter, saya menganjurkan untuk **sedapat mungkin tidak mengonsumsi obat**. Banyak orang mungkin terkejut mendengar hal itu. Saya berpandangan demikian setelah melakukan pemeriksaan endoskopi pada usus pasien-pasien saya selama bertahun-tahun. Setiap orang yang meneliti fakta-fakta tentang pengaruh obat terhadap usus akan memahami bahwa semakin manjur suatu obat, semakin tinggi pula daya racunnya, baik obat-obatan Barat maupun obat-obatan tradisional Cina tanpa terkecuali.

Sebagai contoh, obat influenza yang sering Anda konsumsi, hampir dapat dipastikan mengandung zat penurun panas. Ketika mengalami penurunan kesadaran karena suhu tubuh naik hingga melebihi 38 derajat Celsius, Anda menjadi panik, lalu berpikir untuk mengonsumsi obat se-segera mungkin guna menurunkan panas tubuh, padahal kenaikan suhu tubuh tersebut sebenarnya bertujuan mengaktifkan mekanisme kekebalan tubuh yang bekerja guna memusnahkan virus-virus di dalam tubuh. Jadi, hal itu merupakan upaya penyembuhan secara alamiah. Jika Anda mengonsumsi obat penurun panas, suhu tubuh mungkin akan segera kembali normal, tetapi hal itu justru menjadikan **daya sembuh alamiah tubuh** Anda tidak bekerja. Akibatnya, gejala influenza masih tetap Anda rasakan selama beberapa hari. Anda memang masih dapat mengupayakan berbagai cara untuk meredakan gejala-gejala tersebut, tetapi daya sembuh alamiah tubuh Anda telah hilang secara sia-sia. Contoh lain adalah dalam hal mengatasi kembung. Mengonsumsi obat



penghilang kembung untuk menghilangkan rasa sakit pada lambung justru dapat menyusutkan selaput lendir di lambung. Kebiasaan mengonsumsi obat ini setiap kali perut terasa kembung membuat Anda berisiko menderita tukak lambung atau kanker lambung.

Saya dapat memahami keinginan Anda untuk segera pulih dari gejala-gejala yang mengganggu aktivitas sehari-hari. Namun dalam banyak kasus, keputusan untuk segera mengonsumsi obat-obatan hanyalah emosi sesaat. Tubuh kita dapat sembuh dengan sendirinya tanpa bantuan obat. Anda tidak perlu terlalu khawatir apabila terjadi hal-hal seperti itu. Amati saja **reaksi tubuh** Anda terlebih dahulu secara cermat. Stamina yang cepat menurun meskipun Anda tidak melakukan aktivitas berat merupakan bukti bahwa kekebalan tubuh Anda pun tengah menurun. Untuk mengatasinya, langkah yang paling utama adalah mengubah pola makan sehari-hari dan menjadikan pedoman-pedoman yang dijelaskan dalam buku ini sebagai rujukan.

Anggaplah keinginan untuk segera mengambil obat sebagai emosi sesaat.



Kuncup Bunga: Rahasia Pengobatan Tradisional Cina

Saya sudah membahas ramuan tradisional Cina, tetapi tentu saja hal itu tidak berarti bahwa seluruh ramuan tradisional Cina demikian. Di Cina, terdapat cerita turun-temurun tentang ramuan yang disebut **"ramuan asli"**. Ramuan ini konon memiliki khasiat yang lebih ampuh daripada obat-obatan tradisional Cina yang sudah beredar di Jepang saat ini. Saya akan memperkenalkan salah satunya kepada Anda.

Resep tradisional ini telah diwariskan secara turun-temurun dalam keluarga Aishinkakura yang merupakan keturunan terakhir Kekaisaran Cina*. Resep tersebut merupakan "ramuan rahasia untuk mengeluarkan zat-zat sampah dari dalam tubuh dan menstabilkan kerja usus" yang dahulu digunakan oleh para kaisar. Saya berhasil mendapatkan sebagian kecil dari kumpulan kitab wasiat tersebut. Saya menjadikan resep itu sebagai bahan baku yang berisi ramuan dari kuncup bunga-bunga berikut.

- Bunga Persik: berguna untuk mengatasi sembelit, pembengkakan, nyeri haid, haid tidak teratur, dan gangguan klimakterium^{**}; kaya akan flavonol yang merupakan salah satu zat fitokimia.

* Kaisar Quantong (7 Februari 1906-17 Oktober 1967) adalah Kaisar Cina terakhir dari Dinasti Qing. Dia berasal dari klan Aishin Goro suku Manchu. —penerj.

** Istilah lain untuk menopause. —peny.



- Bunga Emas Perak: memiliki nama lain *suikazura*; diketahui mampu merangsang gerak peristaltik usus sehingga memperlancar buang air besar.
- Bunga Jeruk: berkhasiat untuk mengaktifkan kerja usus dan menghilangkan racun pada hati; mengandung zat bernama sinefrin yang dapat mengurangi timbunan lemak tubuh.
- Bunga Merah dari Tibet: berkhasiat untuk mengatasi gangguan klimakterium, kepekaan terhadap udara dingin, meningkatkan metabolisme, dan kaya akan polifenol yang juga merupakan salah satu zat fitokimia.
- Bunga Wortel dari Barat: termasuk jenis wortel yang berumur panjang, banyak digunakan dalam ramuan herbal; kaya akan bahan aktif yang mampu menetralkan lemak dan kolesterol.

Sebagaimana sudah saya jelaskan, ramuan-ramuan tradisional Cina menggunakan akar, batang, daun, dan bagian-bagian lain dari suatu tumbuhan obat. Para tabib yang menyusun resep obat-obatan tradisional Cina telah menyeleksi komposisi suatu resep secara ketat hingga memilih kuncup bunga—atau lebih spesifik lagi, kuncup bunga sesaat sebelum mekar—untuk digunakan dalam ramuan-ramuan mereka.

Pada manusia, daya hidup yang sangat tinggi dimiliki oleh setiap bayi baru lahir yang terlahir dalam keadaan sehat. Beras merah dan kacang-kacangan yang disemaikan dengan air juga memiliki daya



hidup yang tinggi dan kaya akan vitamin dan mineral. Meskipun belum dapat dijelaskan secara ilmiah, **kuncup bunga yang diambil sesaat sebelum mekar** memiliki daya hidup yang sangat tinggi seperti contoh-contoh tersebut.

Saya ingin semua orang mencoba mengonsumsi ramuan yang dibuat dari campuran kuncup bunga-bunga tersebut. Setelah mengamati reaksi yang terjadi di dalam usus, saya dapat memastikan manfaat ramuan tersebut sebagai pembersih usus yang sangat baik dan memiliki keunggulan yang belum tertandingi oleh obat-obatan lain hingga saat ini. Obat-obatan herbal merupakan warisan istimewa dari kebudayaan Cina, dan saya sangat menyarankannya bagi orang-orang yang menderita sembelit dan gangguan usus.

Kuncup bunga sesaat sebelum mekar merupakan simbol kehidupan.



Ramuan Kuncup Bunga



Bunga Persik



Bunga Emas Perak



Bunga Jeruk



Bunga Merah dari Tibet



Bunga Wortel dari Barat



Saran Dr. Shinya

Campuran ramuan kuncup bunga tersebut tidak hanya memiliki khasiat yang sangat baik, tetapi juga aman untuk dikonsumsi setiap hari karena tidak menimbulkan efek samping. Khasiatnya menjadi tepat jika diminum bersama teh asalkan tidak berlebihan; sesuaikan dengan kapasitas lambung Anda. Anda akan memperoleh manfaat yang maksimal dengan mencampur kelima ramuan tersebut. Hal ini akan dijelaskan lebih lanjut dalam penjelasan tentang kopi dari kuncup bunga pada halaman 58.



Cara Mengembalikan Kesehatan Usus

Salah satu keistimewaan pembersihan usus dengan ramuan kuncup bunga adalah reaksinya yang sangat cepat. Sebagai contoh, saya menganjurkan kepada enam orang penderita sembelit yang terdiri atas pria dan wanita berumur antara 20 dan 60 tahun untuk meminum ramuan kuncup bunga sebanyak 150-300 mililiter setiap pagi. Lima orang di antara mereka langsung dapat buang air besar dengan lancar pada malam hari pertama. Kemudian, setelah tiga hari, semuanya dapat buang air besar dengan nyaman secara teratur.

Hingga saat ini, tidak pernah dilaporkan adanya efek samping, bahkan keluhan sakit perut pun tidak ada. Orang-orang yang pernah merasakan khasiat ramuan ini justru ingin terus mengonsumsinya. Apabila ditambah dengan langkah yang akan saya perkenalkan beberapa saat lagi, yaitu Program 30 Hari, pembersihan usus secara sempurna akan dapat terwujud. Buku ini akan memberikan pengalaman yang mengejutkan tentang detoksifikasi (penghilangan racun) usus bagi orang-orang yang menderita alergi, nyeri leher dan pundak, sakit kepala, pembengkakan, sembelit, atau sekadar merasa kurang sehat, serta pada orang-orang dengan tinja yang berwarna hitam dan amat berbau.

Saya menganjurkan pola hidup dengan ramuan herbal karena kesehatan usus masyarakat modern cenderung memburuk dalam sepuluh tahun terakhir. Ketika saya mulai membuka praktik endoskopi sekitar empat puluh tahun lalu, hanya sedikit pasien saya yang mengalami gangguan



usus, seperti kanker usus dan polip usus; serupa dengan hal-hal yang sudah saya kemukakan pada Langkah Pertama mengenai wanita Jepang zaman dahulu yang berpenampilan menawan dan memiliki usus yang sehat. Namun sekarang, kesadaran akan pentingnya kesehatan semakin berkurang sehingga tingkat kesehatan masyarakat merosot tajam. Seberapa sering pun saya berbicara tentang rahasia kesehatan dan kecantikan, para pendengar saya tampaknya hanya tertarik untuk mengubah kualitas fisik yang tampak dari luar.

Seringan apa pun suatu penyakit, hal itu pasti akan membuat kesehatan Anda memburuk dan menghabiskan biaya. Mulai sekarang, saya ingin Anda beralih pada kata **"buang"** demi mendapatkan kebahagiaan hidup. Semakin banyak Anda membuang kotoran yang menumpuk di dalam tubuh, akan semakin cepat pula sel-sel tubuh Anda beregenerasi sehingga tubuh Anda akan terasa lebih ringan. Anda pasti mengalami perubahan yang sangat nyata, dan perubahan tersebut akan mulai dapat Anda rasakan setelah mengonsumsi ramuan kuncup bunga.

Kehidupan Anda akan berubah secara drastis setelah Anda berhasil membuang kotoran yang menumpuk di dalam tubuh.





Kopi Kuncup Bunga

Seperti sudah saya jelaskan pada halaman 52, saya mendapat resep dari keluarga Aishinkakura yang merupakan keturunan terakhir Kekaisaran Cina. Dari kitab pengobatan yang belum beredar di Jepang itulah saya mengetahui satu bagian dari misteri pengobatan tradisional Cina. Kata kuncinya adalah "kuncup bunga", tetapi sayangnya, cita rasa kuncup bunga sangat pahit. Meskipun sebagian orang berkata bahwa obat yang baik adalah (obat) yang terasa pahit, kebanyakan orang pasti keberatan meminumnya. Oleh karena itu, saya berpikir untuk mencampurkannya ke dalam seduhan kopi.

Kopi mengandung kafein yang dapat menghilangkan keseimbangan pada saraf otonom jika dikonsumsi dalam jumlah besar. Akan tetapi, jika kita lebih cermat dalam memilih kopi sehingga hanya menyeduh kopi dari tanaman kopi yang dibudidayakan secara organik, lalu menambahkan sedikit ekstrak kuncup bunga ke dalamnya, tidak akan ada masalah. Kopi berkualitas tinggi yang terbuat dari biji kopi pilihan mengandung antioksidan sehingga diharapkan dapat meningkatkan pembersihan usus berkat efek sinergis antara antioksidan tersebut dan zat-zat aktif yang terdapat dalam kuncup bunga.

Perpaduan rasa pahit kopi dan kuncup bunga menghasilkan cita rasa yang unik. Dengan mengonsumsi ramuan kuncup bunga secara rutin, kotoran yang menumpuk di usus besar akan terurai, sedangkan proses pencernaan dan penyerapan sari makanan di usus kecil akan meningkat. Saat ini, suplemen berisi kuncup bunga sedang dikembangkan. Saya sangat menganjurkan suplemen tersebut bagi orang-orang yang tidak menyukai kopi.





PROGRAM 30 HARI UNTUK MENYEHATKAN USUS

Pertama, Ubahlah Kebiasaan Makan Pagi

Sekarang, kita akan memasuki bagian praktis dari hal-hal yang telah saya jelaskan. Sesuai dengan judul bab ini, cobalah hal-hal yang akan saya sampaikan berikut ini mulai hari ini hingga 30 hari mendatang.

Saya tidak akan memberatkan Anda. Pokok persoalan yang kita hadapi adalah fakta bahwa tolok ukur kesehatan terletak pada kondisi usus. Mulailah melakukan sesuatu yang bermanfaat bagi usus Anda sedikit demi sedikit. Itulah inti latihan ini. Dengan demikian, khasiatnya tidak hanya tecermin secara fisik pada tubuh Anda, tetapi juga secara psikologis pada kondisi emosional Anda. Saya ingin Anda memahami bahwa sesuatu yang baik bagi tubuh juga akan baik bagi usus. Ada beberapa hal yang perlu menjadi pusat perhatian. Meskipun semua yang akan saya katakan terkesan sederhana, beberapa di antaranya berbeda dengan pengetahuan yang berkembang secara umum.

Yoghurt yang diklaim baik bagi usus ternyata justru dapat membuat usus mengeras dan mengakibatkan sembelit atau diare. Bukan hanya yoghurt, susu yang merupakan bahan ba-

kunya juga dapat memperburuk kondisi usus. Kedua hal itu merupakan contoh kecil saja. Saya telah melakukan pemeriksaan endoskopi usus pada lebih dari 35.000 pasien di Jepang dan Amerika selama 40 tahun. Perubahan apa saja yang dialami makanan kita di dalam usus, dan apa pengaruhnya bagi kondisi tubuh? Saya sudah menyaksikan faktanya secara langsung. Maka berdasarkan pengalaman tersebut, teori-teori ilmu gizi yang kita anut selama ini ternyata berbeda dengan kenyataan yang terjadi pada tubuh kita.

Jika saya terus-menerus bercerita, Anda mungkin akan bingung apa yang sebaiknya dikonsumsi. Namun, Anda tidak perlu risau. Buku ini akan menjelaskan cara menerapkan pola hidup dan pola makan yang dapat menyetabilkan usus. Salah satu hal yang perlu Anda perhatikan adalah pentingnya meluangkan waktu khusus untuk menyetabilkan usus selama 1-2 jam setelah bangun tidur pada pagi hari. Saya akan menerangkan cara membersihkan usus yang mudah dilakukan oleh orang-orang sibuk sekalipun.

Minum Air Banyak-Banyak Segera Setelah Bangun Tidur

Apa yang pertama kali Anda lakukan setelah bangun tidur pada pagi hari? Saya meminum air yang berkualitas baik secara perlahan-lahan. Saya menyarankan untuk meminum sebotol air mineral (500 mililiter) yang tidak didinginkan. Anda dapat melakukannya sambil menonton televisi atau membaca koran. Meminum air segera setelah bangun tidur memungkinkan sel-sel tubuh Anda tumbuh secara perlahan-lahan, kemudian memberi isyarat bagi tubuh Anda untuk bersiap-siap mengawali hari itu. Mengapa meminum air segera setelah bangun tidur pada pagi hari baik bagi tubuh? Sebagian besar tubuh kita terdiri atas air. Kira-kira 70% dari bobot tubuh orang dewasa adalah air. Sel-sel tubuh kita bagaikan kantong plastik yang berisi air. Kantong sebanyak lebih-kurang enam puluh triliun itulah yang kemudian membentuk tubuh kita.

Di dalam tubuh kita, selalu terdapat bahan-bahan yang bersifat sampah meskipun kita sudah berhati-hati dalam menjalankan pola hidup yang baik setiap hari. **Cairan limfa** bertugas mengangkut sampah-sampah tersebut keluar dari tubuh. Namun, jika sampah itu sangat banyak, pergerakan cairan di dalam tubuh akan terhambat sehingga muncullah pembengkakan, nyeri pundak, kepekaan yang berlebihan terhadap udara dingin, haid tidak teratur, dan sebagainya. Selain itu, karena sebagian sampah masih tersisa di dalam sel, tubuh akan selalu terasa lemas sehingga kita tidak memiliki vitalitas fisik dan mental ketika hendak beraktivitas. Ketika bangun tidur pada pagi hari, tubuh terkadang terasa berat dan muncul perasaan malas. Hal itu merupakan bukti



banyaknya timbunan sampah di dalam tubuh kita. Untuk membuang seluruh sampah tersebut, diperlukan penggantian cairan tubuh dengan menambahkan air dari luar tubuh.

Tolong kurangi asupan air ledeng secara langsung. Saya akan menerangkan air minum yang sehat pada halaman 81. Untuk sementara, pilihlah air mineral berkualitas baik. Meminum **air es** dalam jumlah besar dapat menurunkan kekebalan tubuh. Jadi, keluarkan dahulu botol air minum Anda dari lemari es sebelum Anda tidur pada malam hari. Hindari kopi, teh, minuman ringan, dan sejenisnya. Kesegaran sel-sel tubuh hanya dapat dipulihkan dengan asupan air sebagai pengganti cairan tubuh.

Perlancar aliran cairan limfa dengan mengganti cairan tubuh.



Setelah Air, lalu Buah

Setelah meminum air pada pagi hari, saya menganjurkan Anda untuk memakan **buah-buahan**. Saya selalu menyediakan buah-buahan seperti apel, jeruk, pir, pisang, nanas, anggur, kiwi, mangga, atau buah lain di rumah. Saya memakan buah pada pagi hari untuk menjadikan tubuh lebih bergairah. Anda juga dapat mencampur buah-buahan tersebut dengan wortel, kubis, atau sawi, kemudian membuatnya menjadi jus. Satu gelas "**jus enzim mentah**" semacam itu baik untuk dikonsumsi. Cara membuatnya sangat mudah:

1. Cucilah semua bahan, lalu potong-potong;
2. Masukkan semua potongan, tambahkan air, kemudian *blender* sampai halus;
3. Tuangkan ke dalam gelas besar. Jus Anda sudah siap diminum.

Silakan tambahkan bahan-bahan lain sesuai dengan selera. Untuk memperbaiki cita rasa, tambahkan apel dan wortel. Jika Anda ingin mengurangi sembelit, tambahkan kubis. Untuk menambah asupan mineral dan kalsium, tambahkan sawi hijau. Apabila Anda ingin menurunkan berat badan, tambahkan pisang. **Porsi yang tepat** untuk satu orang adalah separuh apel ditambah dengan sepertiga wortel, kemudian dicampur dengan 100–150 mililiter air. Porsi bahan-bahan lain dapat disesuaikan dengan kebutuhan. Sebaiknya, gunakan *juicer* yang di-

rancang khusus untuk mengolah makanan berserat daripada menggunakan *juicer* biasa.

Simpanlah sayur-sayuran dan buah-buahan tersebut di dalam lemari es sehingga Anda dapat membuat jus enzim mentah kapan saja sesuai dengan kondisi tubuh Anda. Bagi orang-orang yang ingin melakukan diet untuk tujuan kesehatan, saya menyarankan untuk mengurangi porsi makan pagi dan meminum satu gelas jus mentah sebelum makan malam. Dengan demikian, Anda tidak perlu makan dalam porsi besar, usus pun dapat bekerja dengan baik.

Tujuan utama memakan buah pada pagi hari adalah meningkatkan kadar enzim agar tetap terjaga selama beraktivitas pada hari itu. Apabila Anda mengalami stres, enzim di dalam tubuh Anda akan berkurang. Jika Anda tidak mengonsumsi makanan yang mengandung enzim secara memadai, kebutuhan akan enzim di dalam tubuh Anda tidak dapat tercukupi. Akibatnya, Anda akan tetap merasa lelah meskipun sudah beristirahat cukup lama, Anda juga merasa kurang bersemangat dan tidak bergairah. Ketika Anda mengalami gejala-gejala tersebut, sadarlilah bahwa tubuh Anda tengah kekurangan enzim. Untuk mencegahnya, Anda perlu membiasakan mengonsumsi makanan mentah sedapat mungkin.

Dengan mengonsumsi jus enzim mentah setiap pagi, Anda akan dapat buang air besar dengan lebih lancar, kulit Anda pun akan terasa lebih halus. Sementara itu, asupan air sehat akan meningkatkan kesehatan



usus sehingga tubuh Anda terasa segar dan ringan. Orang-orang yang biasa memulai aktivitas sejak pagi buta dan orang-orang yang tidak sempat memasak di rumah dapat mencoba hal ini tanpa harus merepotkan diri sendiri. Anda juga dapat membuat jus buah-buahan mentah di sela-sela waktu membuat kopi pada pagi hari. Tanamkan kesadaran untuk memelihara kesehatan dengan menjaga kondisi usus Anda yang kelelahan.

Menikmati segelas jus buah-buahan mentah pada pagi hari lebih baik daripada meminum secangkir kopi.

Sayur-sayuran dan Buah-buahan untuk Membuat Jus Enzim Mentah



Apel

Buah yang sangat baik untuk mengatasi sembelit ini kaya serat, polifenol, vitamin C sebagai antioksidan, dan kalium yang dapat menurunkan tekanan darah.



Wortel

Mengandung beta-karoten sebagai antioksidan yang sangat kuat, dan vitamin A yang bermanfaat bagi kecantikan. Wortel juga mengandung banyak serat.



Kubis

Banyak mengandung vitamin C, kaya vitamin U yang dapat membantu mengatasi tukak lambung, dan sangat baik bagi kesehatan usus. Makanlah sebanyak-banyaknya ketika sembelit.



Pisang

Buah ini kaya serat, baik untuk usus, dan mengandung vitamin B kompleks yang membantu mengubah zat gula menjadi energi.



Sawi hijau

Merupakan sumber kalsium yang lebih baik daripada bayam, kaya vitamin C, B kompleks, dan zat besi.



Saran Dr. Shinya

Saya telah memperkenalkan beraneka bahan makanan pilihan yang mudah didapatkan. Selain itu, saya juga menyarankan Kiwi, mangga, dan nanas yang dapat memasok banyak enzim. Selain dibuat menjadi jus, buah-buahan ini juga dapat dikonsumsi langsung. Makanan hasil fermentasi, seperti tahu, ubi, dan parutan lobak juga baik untuk dikonsumsi sebagai makanan pendamping. Tentu saja, akan lebih baik apabila Anda memilih makanan segar yang tidak dirawat dengan obat-obatan. Makanan organik mengandung banyak mineral, vitamin, dan enzim yang menghasilkan lebih banyak energi kehidupan.



Makan Tiga Kali Sehari, Tidakkah Berlebihan?

Meskipun beberapa orang berkata bahwa makan tiga kali dalam sehari secara teratur baik untuk kesehatan, bukankah menjadi sesuatu yang berlebihan jika Anda makan cokelat atau makanan kecil lain sebagai kudapan setiap hari, kemudian minum kopi atau minuman ringan lain, bahkan terkadang minum alkohol setiap malam atau makan pada malam hari?

Usus selalu bekerja sekuat tenaga untuk mencerna, menyerap, dan membuang makanan kita. Usus yang bekerja secara terus-menerus tanpa beristirahat akan berangsur-angsur melemah hingga tidak dapat menyerap sari makanan secara maksimal. Hal itulah yang menjadi penyebab munculnya beragam gangguan usus, seperti hilangnya nafsu makan, kram usus, pembengkakan, dan sembelit kronis.

Jadi, mulailah mengurangi porsi makan dan pikirkanlah hal-hal yang sebaiknya Anda lakukan untuk menyehatkan usus. Saran saya adalah memberikan jeda waktu untuk **mengistirahatkan usus selama setengah hari**. Cara ini mungkin mengejutkan Anda. Sebagai contoh, jangan mengonsumsi apa pun selain sedikit air setelah makan malam (paling lambat pukul 9 malam), lalu tidurlah pada waktu tidur Anda seperti biasa. Keesokan harinya, batasi makan hingga siang hari (sekitar pukul 12). Dengan demikian, Anda telah **berpuasa** selama kurang-lebih 15 jam.



Saya tidak mengatakan untuk tidak makan apa pun, tetapi Anda hendaknya **membatasi** konsumsi makanan yang sudah mengalami pemanasan pada kurun waktu 15 jam tersebut. Proses pencernaan makanan yang sudah dikukus, digoreng, atau dibakar memerlukan banyak enzim pencernaan sehingga akan memberatkan kerja lambung dan usus. Untuk mengatasi masalah tersebut, makanlah buah-buahan yang banyak mengandung enzim bermanfaat bagi tubuh karena buah-buahan dapat dicerna tanpa memerlukan banyak enzim dari dalam tubuh. Asupan zat-zat gizi seperti vitamin, mineral, makanan berserat, zat-zat fitokimia, dan bahan-bahan bermanfaat lain akan menjaga kesehatan usus.

Jika kita berbicara tentang puasa, muncul pengertian bahwa puasa adalah keadaan tidak makan apa pun, tetapi secara medis, intinya adalah mengonsumsi buah-buahan dan air saja pada pagi hari.

Mari berpuasa dengan hanya makan buah dan minum air pada pagi hari.



Benarkah “Diet Pisang” Bermanfaat?

Air dan buah merupakan makanan terbaik bagi Anda ketika bangun tidur pada pagi hari. Keduanya cukup memadai untuk menjadi menu makan pagi. Meskipun banyak orang menyarankan untuk makan pagi secara teratur, sebenarnya tidak ada keharusan untuk memakan makanan olahan (yang telah dimasak) pada pagi hari.

Beberapa orang yang melakukan **puasa pagi hari** akan merasa sangat lapar; bergantung pada kondisi tubuh pada hari tersebut. Meskipun bukanlah sesuatu yang buruk, rasa **lapar** dapat menimbulkan stres pada orang-orang yang belum terbiasa. Saya menyarankan untuk mencoba memakan buah-buahan sedikit demi sedikit ketika Anda merasa lapar. Misalnya, memakan pisang dan apel karena keduanya cukup mengenyangkan, atau dengan membuatnya menjadi jus mentah sehingga perut Anda akan terasa kenyang meskipun Anda tidak makan roti ataupun nasi. Anda dapat menghilangkan racun-racun di dalam usus dengan mengatur tingkat konsumsi makanan tanpa harus mengubah kebiasaan sehari-hari secara total.

Cara sehat dengan “**diet pisang**” pernah populer pada masa lalu. Sebagai salah satu jenis buah-buahan, pisang sangat baik untuk dikonsumsi. Namun, orang-orang sering berpikir secara sederhana bahwa memakan pisang dapat melangsingkan tubuh. Saya tahu bahwa tubuh langsing adalah dambaan setiap wanita, tetapi diet yang dapat melangsingkan sekaligus membersihkan usus adalah bohong belaka. Sebaiknya,



Anda lebih memercayai perubahan yang dapat Anda rasakan, misalnya badan yang terasa segar ketika bangun tidur pada pagi hari, buang air besar dengan lancar pada pagi hari, atau menjalani hari dengan sehat daripada memikirkan angka, seperti “Sudah turun berapa kilo, ya?”, dan sebagainya. Dengan demikian, lemak tubuh Anda akan berkurang sehingga kecantikan dan usus yang sehat akan lebih mudah Anda dapatkan.

Bagaimanapun perasaan Anda ketika mencoba untuk berpuasa, jika melakukannya secara rutin pada pagi hari, Anda pasti akan segera terbiasa dengan keadaan lapar. Tahanlah nafsu makan Anda hingga menjelang makan siang ketika perut Anda mulai berbunyi. Bunyi itu merupakan pesan bagi usus bahwa ia harus segera bersiap-siap untuk mulai bekerja sebentar lagi. Namun ingat, hindari makan berlebihan pada siang harinya karena hal itu akan membuat pengorbanan kita yang telah bersusah payah untuk menyehatkan usus menjadi sia-sia. Makanlah dengan perlahan-lahan sambil menikmati makanan Anda. Pada sore hari, kurangi porsi makan hingga menyerupai porsi makan pada siang hari.

Menjadi langsing bukan tujuan utama. Ada tujuan lain yang lebih penting bagi Anda, yaitu detoksifikasi/pembersihan usus.



Mengonsumsi Ramuan Kuncup Bunga secara Maksimal

Pembersihan usus akan berjalan secara sempurna dengan melakukan puasa pagi hari dan memakan buah-buahan serta meminum air sehat. Buang air besar akan menjadi lancar setelah 1-2 minggu, tetapi pencapaian hasil ini terkadang berbeda-beda. Setelah kita berhasil mengeluarkan kotoran-kotoran yang menumpuk di dalam perut; alergi, nyeri haid, sakit kepala, nyeri pundak, serta pembengkakan pada kaki dan tangan akan berkurang hingga pada akhirnya menghilang. Selanjutnya, tubuh akan terasa ringan. Beberapa orang bahkan mengaku merasa seperti terlahir kembali.

Walaupun orang-orang yang telah merasakan perubahan tersebut semakin banyak, jumlah penderita gangguan usus bertambah lebih banyak lagi akhir-akhir ini. Mereka biasanya telah mengalami kerusakan usus selama bertahun-tahun, lalu berhenti mengonsumsi buah-buahan dan air sebagaimana anjuran saya karena mereka mengaku kurang merasakan manfaatnya. Sebenarnya jika mereka lebih sabar dan tekun dalam melakukannya, upaya tersebut pasti akan membuahkan hasil kendati hal itu mungkin terjadi sedikit demi sedikit. Namun, beberapa orang tidak sabar dan menginginkan solusi yang lebih cepat.

Jika demikian, saya menyarankan kepada mereka untuk mencoba **ramuan kuncup bunga** yang telah saya perkenalkan pada Langkah Kedua. Bagi orang-orang yang terbiasa tidak buang air besar selama 3-4 hari, saya menganjurkan untuk meminum 150-300 mililiter ramuan ter-



sebut pada malam hari agar Anda dapat buang air besar dengan lancar pada esok harinya. Apabila Anda meminumnya pada pagi hari dengan takaran yang sama, Anda akan lebih mudah buang air besar pada sore atau malam harinya. Ramuan kuncup bunga tidak mengandung bahan-bahan yang dapat memberikan rangsangan kuat terhadap usus sebagaimana obat-obat sembelit yang dijual secara bebas. Selain itu, ramuan ini juga tidak menimbulkan sakit perut secara tiba-tiba ketika kita sedang beraktivitas. Membiasakan untuk mengonsumsinya setiap hari akan membantu mengatasi gangguan usus dan memperlancar buang air besar.

Hal terpenting dalam persoalan ini adalah melakukan sesuatu yang baik bagi kesehatan usus. Usus merupakan organ yang pertama kali bereaksi apabila Anda menerapkan pola makan yang buruk atau mengalami stres. Buruknya pola buang air besar merupakan akibat dari pola hidup (termasuk pola makan) yang tidak baik. **Respons usus adalah suara dari dalam tubuh** sehingga Anda semestinya tidak menganggap sembelit sebagai masalah kecil. Memperbaiki pola hidup dengan memperhatikan pola buang air besar sehari-hari akan menjadikan kesehatan tubuh Anda lebih terpelihara secara keseluruhan. Pola buang air besar merupakan tolok ukur kesehatan yang dapat dipantau dengan mudah secara mandiri.

Kondisi usus adalah suara dari dalam tubuh.

Kesehatan seluruh tubuh akan terjaga jika usus selalu terawat.



Pagi Hari, Waktu Tepat Membuang Kotoran

Teori ilmu gizi yang dianut banyak orang hingga saat ini hanya menitik-beratkan pada pentingnya "memasukkan", tetapi melupakan bahwa "**mengeluarkan**" juga tak kalah penting. Makanan seperti apakah yang dapat dikeluarkan dengan mudah? Makanan apa sajakah yang sulit dicerna? Bukankah kita sering melalaikan sudut pandang tersebut? Masuk dan keluarnya makanan sama dengan roda sepeda. Tidak satu roda pun dapat bergerak tanpa disertai gerakan roda yang lain.

Salah satu konsep yang juga penting untuk dipahami adalah fakta bahwa zat gizi suatu makanan hanya dapat diserap dengan sempurna apabila makanan sebelumnya telah dibuang dengan sempurna pula. Gelas yang telah penuh dengan air tentu tidak akan dapat diisi oleh air yang baru. Jika air di dalam gelas itu hendak diganti dengan air baru yang bersih, air yang telah ada di dalamnya tentu harus dibuang terlebih dahulu. Peristiwa inilah yang disebut **pembersihan**.

Lantas, makanan seperti apakah yang tergolong **mudah dibuang**? Makanan nabati, seperti buah-buahan dan sayur-sayuran. Mengonsumsi buah-buahan dan sayur-sayuran menjadikan kondisi usus lebih stabil sehingga aliran darah pun menjadi lebih lancar. Makanan hewani sulit dicerna oleh tubuh. Daging tidak mengandung serat sehingga mudah menyumbat usus, mengotori usus, dan menghasilkan gas beracun ketika membusuk. Selain itu, makanan yang merupakan produk olahan beras dan gandum, seperti beras putih, roti, pasta, dan piza juga sukar dicerna.



Meskipun dapat dibuat dalam versi rendah kalori, makanan-makanan ini tetap akan membebani usus jika dikonsumsi dalam jangka panjang.

Saya berpendapat bahwa kita harus mengubah proporsi makanan hewani dan nabati dalam pola makan kita; idealnya sebesar **satu berbanding delapan**, tetapi banyak orang sukar mengubah kebiasaan tersebut. Oleh karena itu, saya ingin Anda memanfaatkan waktu pagi sebaik mungkin. Seperti sudah saya ceritakan sebelumnya, dengan menghindari makanan olahan hingga siang hari, Anda dapat berpuasa selama kurang-lebih 15 jam. Dengan demikian, usus yang semula kotor akan menjadi bersih sehingga aktivitas buang air besar akan berlangsung lebih lancar dan teratur.

Penyerapan gizi akan terjadi dengan baik setelah usus dibersihkan dari tumpukan sisa makanan.



Revolusi Makan Pagi Selama 10 Hari Berturut-turut

Saya sudah menerangkan cara membersihkan usus dengan melakukan puasa pagi hari. Sebagian orang mungkin berpendapat bahwa cara itu tidak sulit untuk dilakukan. Cara tersebut saya rasa sudah cukup sebagai permulaan dan tidak ada yang perlu dibahas lagi secara detail. Pertama-tama, mulai hari ini hingga sepuluh hari mendatang, cobalah melakukan cara-cara yang telah saya perkenalkan pada Langkah Ketiga ini. Saya menjamin bahwa kondisi perut akan membaik setelah Anda mengganti roti atau nasi yang biasa Anda makan pada pagi hari dengan buah dan sayur. Setelah melakukannya selama **sepuluh hari berturut-turut** dan merasakan perubahan tersebut, mulailah menambahkan hal-hal yang akan saya sarankan pada Langkah Keempat selama 10-20 hari berikutnya. Saya akan memaparkan hal itu lebih lanjut pada halaman 83. Cobalah cara-cara yang dapat segera Anda praktikkan, dan akan lebih baik lagi jika Anda mencoba mempertahankannya sedikit demi sedikit.

Jika Anda masih belum merasakan perbaikan yang berarti setelah sepuluh hari pertama, cobalah Anda perhatikan berapa kali Anda buang air besar selama sepuluh hari itu. Apabila masih ada beberapa hari Anda tidak buang air besar, hal itu menunjukkan adanya kotoran yang tidak dapat dikeluarkan dan masih tertinggal di dalam perut. Cobalah cara-cara lain untuk membuang sumbatan tersebut, misalnya dengan mengatur asupan buah, atau meminum ramuan kuncup bunga yang sudah saya bahas pada halaman 52. Jika Anda sudah dapat mengeluarkan kotoran tersebut meskipun hanya sekali, puasa yang Anda lakukan pada pagi

hari sudah menunjukkan manfaatnya, dan kondisi usus Anda sudah mulai membaik.

Setelah sepuluh hari, Anda dapat melakukan evaluasi, lalu melanjutkan program Anda dengan melakukan Langkah Keempat selama dua puluh hari lagi. Saya ingin Anda merancang lingkungan kehidupan yang sehat. Anda tidak perlu melakukan perubahan pola hidup secara total; hanya diperlukan sedikit usaha untuk memodifikasinya demi mendapatkan kecantikan dan usus yang sehat.

Usus yang bersih membuat Anda merasa nyaman pada pagi hari,
dan hal itu akan berlanjut sepanjang hari.





Apa Saja Syarat Air Sehat?

Air sehat merupakan salah satu penunjang kelancaran puasa pagi hari. Tidak semua air boleh diminum begitu saja. Beberapa pedoman berikut akan membantu Anda memilih air sehat.

1. Tidak mengandung klorin

Hindari meminum air ledeng yang mengandung klorin. Klorin digunakan untuk membasmi kuman, tetapi seiring dengan matinya kuman-kuman, air tersebut juga akan mengalami oksidasi. Air yang telah teroksidasi akan menghambat kerja sel dan menjadikan sel lebih cepat tua. Dengan kata lain, air seperti ini melawan mekanisme peremajaan sel.

2. Tidak dimasak

Ketika berbicara tentang air mineral, kita mungkin membayangkan air yang masih alamiah. Akan tetapi, semua produk air minum yang tersedia di Jepang telah disucikan melalui pemanasan. Air seperti ini tidak dapat disebut sebagai "air yang hidup". Jika Anda benar-benar ingin mengonsumsi air alamiah, saya menyarankan Anda untuk memilih produk air mineral buatan Eropa yang tidak diproses dengan pemanasan.



3. Mengandung banyak mineral

Saya menyebutnya air sadah*. Kesadahan air dikatakan baik bila satu liter air mengandung magnesium dan kalsium dengan jumlah yang sama. Air sadah sulit didapatkan, tetapi orang-orang pada zaman dahulu sering memanfaatkannya dalam pengobatan penderita penyakit kronis. Air sadah juga mengandung banyak mineral selain kalsium dan magnesium. Sedapat mungkin, pilihlah air dengan tingkat kesadahan yang cukup tinggi.

Demikianlah beberapa syarat air sehat. Jika Anda belum dapat memperoleh air dengan kualitas yang sempurna, pilihlah air mineral terbaik yang dapat Anda peroleh sebagai air minum Anda sehari-hari, dan minumlah lebih banyak untuk memperoleh manfaat dari zat-zat yang terdapat di dalamnya.

* Air sadah dapat diperoleh dari sumur yang digali di daerah pesisir. Air ini terasa agak pahit dan sulit berbuih kendati sudah ditambah dengan sabun. —peny.





HAL-HAL YANG HARUS DIPERHATIKAN DALAM MEMBERSIHKAN USUS



Cara Makan yang Menyehatkan Usus

Tujuan awal yang ingin dicapai dalam Program 30 Hari ini adalah pembiasaan puasa pagi hari sebagaimana sudah dijelaskan pada Langkah Ketiga. Makanlah makanan yang halus pada pagi hari agar detoksifikasi dapat berlangsung dengan sempurna. Setelah itu, barulah kita memperbaiki kerja usus dengan terlebih dahulu mengosongkan saluran pencernaan. Pada intinya, siang hari adalah waktu untuk membuang ampas makanan; bukan waktu untuk makan. Persoalan berikutnya adalah bagaimana cara memperoleh asupan gizi yang baik bagi usus?

"Saya sudah tahu cara yang sehat untuk makan pagi, tetapi bagaimana dengan makan siang atau makan malam?" "Apakah saya juga hanya boleh memakan sayur-sayuran dan buah-buahan?" "Apa yang harus saya lakukan jika saya sangat lapar?" Berbagai pertanyaan mungkin akan muncul ketika menjalani pola makan yang baru ini. Akan tetapi, Anda tidak perlu terlalu memikirkan hal itu. Persoalan yang lebih perlu Anda pikirkan baik-baik adalah makanan seperti apakah yang baik bagi kesehatan usus dan makanan seperti apakah yang buruk?

Membiasakan diri mengonsumsi makanan yang menyehatkan usus pasti juga akan menjadikan badan Anda sehat. Semakin sering Anda memakan makanan sehat tersebut, semakin cepat perkembangbiakan bakteri "baik" di dalam usus Anda, dan semakin tangguh kekebalan tubuh Anda. Peningkatan kekebalan tubuh menjadikan Anda tidak mudah terserang penyakit, dan membuat perasaan Anda senantiasa terasa tenang secara alamiah. Itulah mekanisme sederhana yang berlangsung di dalam tubuh kita.

Hal yang akan dibahas pada langkah ini merupakan kebanggaan saya yang telah memeriksa lebih dari 35.000 pasien selama kurang-lebih 40 tahun. Makanan apa saja yang seharusnya dimakan untuk memperbaiki usus dapat dipastikan dengan melihat ke dalam usus secara langsung.

Makan Ikan Lebih Baik daripada Makan Daging

Pertama-tama, coba Anda pikirkan cara mengonsumsi makanan hewani. Jika Anda berhasil menemukan jawabannya, usus yang sehat akan semakin dekat dengan kehidupan Anda. Berdasarkan pengalaman saya selama bertahun-tahun, usus orang-orang yang sering mengonsumsi daging, susu, atau produk berbahan baku susu sangatlah kotor. Hal ini adalah fakta yang tak terelakkan. Tinja orang yang sering makan daging menjadi sangat keras dan mudah tertumpuk di usus besar bagian kiri. Dalam gambar pada halaman 89, tampak jelas bahwa tinja akan menumpuk di usus besar bagian bawah, tetapi kebanyakan orang cenderung mengabaikannya. Orang-orang pada zaman sekarang **menumpuk kotoran di perut** tanpa sadar.

Bagaimana cara mengatasi sembelit yang kambuh berulang-ulang? Kurangi konsumsi daging. Akan tetapi, sebagian orang menganggap hal itu sulit dilakukan. Dalam benak mereka, muncul berbagai penolakan, "Tidak tahu harus makan apa jika tidak boleh makan daging", "Tidak bisa memasak makanan yang enak tanpa daging", dan lain-lain. Tidak perlu memaksakan diri, cobalah sedikit demi sedikit.

Hal lain yang juga sangat saya sarankan adalah membiasakan **makan ikan daripada makan daging**. Meskipun sama-sama tergolong bahan makanan hewani, kualitas lemak ikan sangat berbeda dengan lemak daging. Singkatnya, lemak di dalam daging akan menjadikan darah kita lebih kental, sedangkan lemak di dalam ikan justru akan



menjadikan darah kita lebih encer. Perbedaan antara minyak dan lemak dapat Anda baca pada halaman 102. Ikan juga lebih baik untuk dikonsumsi daripada daging karena kandungan protein dalam kedua makanan ini sangat berbeda.

Sayangnya, ikan cakalang kini mengandung merkuri dengan kadar yang terus meningkat akibat pencemaran laut. Departemen Kesehatan Jepang mengimbau wanita hamil untuk mengurangi konsumsi ikan *maguro*. Sebaiknya, kurangi juga konsumsi *maguro sushi*, ikan sardin, ikan kembung, ikan makarel, atau ikan teri dan ikan asin yang dapat dimakan seutuhnya. Untuk mengurangi asupan minyak, Anda sebaiknya memilih ikan yang direbus atau dibakar daripada ikan yang digoreng atau dijadikan tempura.

Ikan mengandung banyak **kolagen**, zat yang diketahui berperan penting dalam menjaga kulit tetap kencang. Kolagen ternyata terdapat lebih banyak dalam sisik ikan daripada dalam daging sapi atau ayam. Jika mengonsumsi ikan secara utuh, kita juga akan mendapatkan kolagen tersebut secara tidak langsung. Selain bermanfaat bagi kulit, kolagen juga bermanfaat sebagai bahan pembentuk tulang, persendian, dan sejumlah organ tubuh. Jika tubuh Anda kekurangan kolagen, seberapa banyak pun Anda mengonsumsi kalsium, volume tulang Anda tidak akan berubah. Untuk memiliki tulang yang kuat, makanlah ikan-ikan kecil yang dapat menambah kalsium dan kolagen sekaligus.

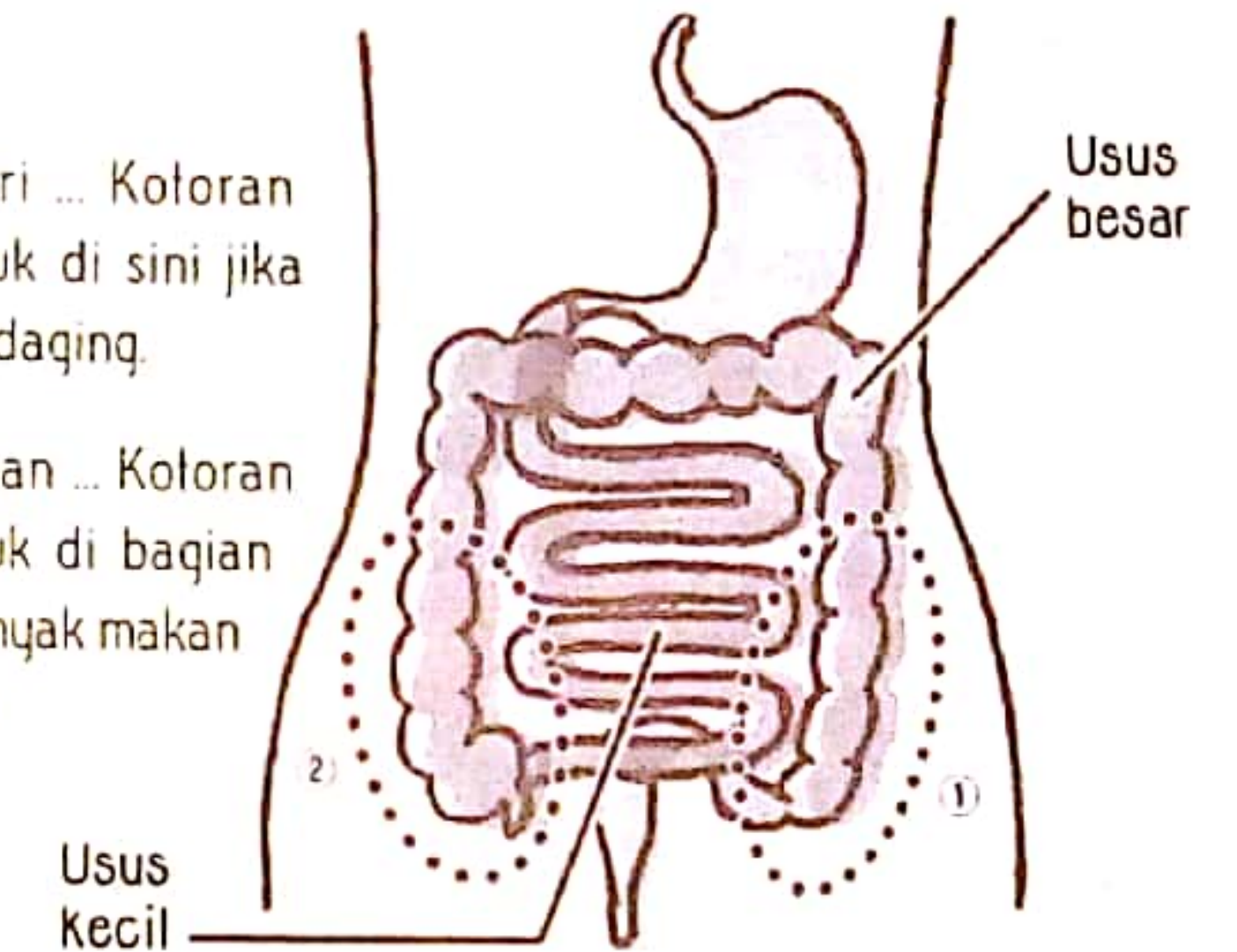


Meskipun demikian, ikan tetaplah merupakan makanan hewani sehingga mengonsumsi ikan terlalu banyak tetap dapat mengotori usus. Jadi, jangan mengonsumsinya secara berlebihan. Namun, jika Anda melakukan puasa pagi hari, lalu menambah asupan ikan ketika makan siang dan makan malam, kondisi usus Anda pasti akan membaik. Setelah usus Anda bersih, nafsu makan Anda terhadap daging akan berkurang.

Hal pertama yang harus dilakukan adalah mengubah proporsi konsumsi daging dan ikan.

Pengaruh Makanan terhadap Kondisi Usus Berdasarkan Pengamatan Endoskopi

1. Usus besar bagian kiri ... Kotoran akan mudah menumpuk di sini jika terlalu banyak makan daging.
2. Usus besar bagian kanan ... Kotoran akan mudah menumpuk di bagian kanan ini jika terlalu banyak makan nasi putih, roti, dan mi.



Saran Dr. Shinya

Jika Anda melihat rongga usus dengan endoskop, akan terlihat bahwa kotoran orang yang terlalu banyak mengonsumsi daging menumpuk di sisi kiri usus, sedangkan kotoran orang yang terlalu banyak mengonsumsi olahan biji-bijian (beras putih, pasta, udon, okonomiyaki yang dibuat dari tepung terigu, kue, dan lain-lain) cenderung tertimbun di sisi kanan usus. Usahakan untuk mengganti makanan pokok Anda dengan beras merah dan penuhi kebutuhan tubuh Anda akan protein dengan mengonsumsi kacang-kacangan atau ikan daripada mengonsumsi daging. Hal itu akan menjadikan usus Anda tetap bersih.



Makanlah Rumput Laut, Sayur-sayuran, dan Buah-buahan

Slogan "pilih ikan daripada daging" memiliki arti bahwa kebanyakan orang sering lupa melengkapi gizi yang diperlukan tubuh, seperti vitamin, mineral, dan zat-zat fitokimia yang banyak ditemukan pada ikan.

Semua komponen gizi tersebut diperlukan oleh tubuh. Jika kita ingin melengkapi gizi yang diperoleh dari ikan, tambahkan saja sayur dan buah ke dalam menu makan. Bahan makanan lain yang ingin saya tambahkan lagi di sini adalah **rumput laut** yang juga mengandung banyak mineral.

Semua bahan makanan tersebut dapat diperoleh dengan mudah. Membiasakan mengonsumsi makanan seperti makanan Jepang: *mekabu* asam, *mozuku* asam, atau *natto* baik sekali untuk kesehatan dan merupakan alternatif menu tambahan yang tepat saat bersantap di rumah makan. Usus akan menjadi lebih sehat jika kita mengonsumsi beberapa jenis rumput laut tersebut dengan dibarengi mengurangi asupan daging.

Rumput laut kaya akan mineral.

Usahakan ada di meja makan setiap hari.



Cara Tepat Mengonsumsi Rumput Laut

Wakame: cuci, kemudian makan dengan cuka *miso*, dapat dicampurkan ke dalam salad dan sup *miso*.

Mekabu: merupakan akar *wakame*, sering dijual dalam bentuk potongan tipis dan lonjong supaya mudah dimakan. Saya menyarankan untuk mengolahnya menjadi *mekabu* asam yang baik untuk dimakan setiap hari.

Mozuku: baik untuk diolah menjadi *mozuku* asam. Seperti *mekabu*, *mozuku* mengandung banyak fukoidan yang lengket dan dapat digunakan untuk membersihkan usus.

Konbu: dijadikan masakan berkuah, tetapi jika tidak ada waktu untuk memasak, boleh juga diolah menjadi keripik *konbu*, dapat dijadikan sup dengan menyeduhnya menggunakan air panas di dalam mangkuk, lalu menambahkan kecap asin.

Hijiki: selain dapat dibuat menjadi sup, dapat pula dimasak bersama nasi. Hijiki sangat baik sebagai sumber serat nabati dan kalsium.

Agar-agar: mengandung banyak serat nabati dan mudah larut dalam air panas. Orang-orang yang mengalami sembelit disarankan untuk menambahkan agar-agar ke dalam sup *miso*.



Mi Lebih Baik daripada Roti, Nasi Lebih Baik daripada Mi

Mari kita telaah fungsi beras sebagai makanan pokok. **Beras putih** mulai dikonsumsi setelah Perang Dunia II. Banyak orang memiliki pemahaman yang salah bahwa teknologi pengolahan padi yang semakin maju menjadikan beras semakin enak. Kandungan gizi tertinggi beras terdapat pada kulit padi yang justru hilang pada proses penggilingan. Kulit pada padi/beras mengandung vitamin B₁, zat gizi yang bermanfaat untuk mengubah gula menjadi energi. Jika bahan tersebut hilang, produksi energi di dalam tubuh tidak berjalan dengan baik sehingga menjadikan seseorang rentan mengalami sindrom letih kronis (*CFS/Chronic Fatigue Syndrome*), pembengkakan, dan penurunan vitalitas. Karena vitamin B₁ juga terkandung dalam daging babi, sebagian orang berpendapat bahwa gizi yang tidak dapat kita peroleh dari nasi dapat diperoleh dari daging. Akan tetapi, sesuai dengan pembahasan sebelumnya, daging adalah makanan yang dapat mengotori usus. Selain itu, serat nabati dalam kulit padi/beras tidak terdapat sedikit pun di dalam daging. Meskipun kita dapat mengonsumsi vitamin B₁ dalam bentuk suplemen, usus akan tetap menjadi kotor sehingga kita mudah mengalami sembelit.

Beberapa orang lebih suka makan mi dan roti daripada nasi. Jika ditinjau dari dampaknya terhadap kesehatan usus, mi lebih baik daripada roti, sedangkan nasi lebih baik daripada mi. Kita boleh saja mengganti nasi dengan beras merah atau sereal alami. Tepung yang digunakan untuk membuat *udon*, pasta, dan mi Cina adalah tepung terigu. Namun, sama dengan beras, zat gizi di dalam tepung terigu telah hilang pada proses



pemurnian. Oleh karena itu, makanan-makanan yang menggunakan tepung terigu sebagai bahan baku, seperti roti tawar, biskuit, atau roti isi adalah produk yang miskin gizi, sarat dengan gula putih, diolah dengan minyak berkualitas rendah, dan mengandung bahan tambahan lain yang tidak bermanfaat bagi kesehatan. Orang-orang yang sering mengonsumsi makanan seperti itu cenderung menimbun kotoran pada usus bagian kanan (lihat gambar pada halaman 89). Untuk memperbaiki kondisi saluran pencernaan, mulailah dengan memperbaiki jenis makanan Anda secara bertahap.

Nasi putih, mi, dan roti juga dapat mengakibatkan sembelit.



Pentingnya Mengunyah dan Makan Perlahan

Anda tentu sudah mengetahui alasan saya tidak menyarankan nasi putih sebagai makanan pokok. Saya lebih menyarankan untuk memakan makanan Jepang karena lebih menyehatkan dan bermanfaat daripada roti dan mi. Saya juga menyarankan Anda untuk melakukan puasa pagi hari serta lebih banyak mengonsumsi air sehat dan buah. Tidak ketinggalan, saya pun menyarankan Anda untuk menjadikan nasi merah sebagai makanan pokok sesegera mungkin untuk merawat kesehatan. Cara yang benar untuk membuat nasi merah dapat dilihat pada halaman 101.

Kali ini, saya ingin menekankan pentingnya mengunyah makanan secara sempurna meskipun hal itu terlihat remeh.

Meskipun sudah melakukan puasa pagi hari dan mulai mengonsumsi nasi merah, Anda mungkin tidak dapat memperoleh makanan yang menyehatkan usus setiap hari. Sewaktu bekerja, misalnya, Anda mungkin lebih sering membeli makanan di kantin. Ketika sibuk, Anda mungkin lebih sering memakan mi atau roti yang lebih praktis. Anda bahkan terkadang mengonsumsi daging ketika makan bersama rekan kerja.

Pada saat Anda tidak dapat mengendalikan kondisi seperti itu, **mengunyah makanan** secara tepat menjadi lebih penting. Mengunyah akan mengeluarkan banyak **air liur**. Air liur mengandung enzim-enzim yang berfungsi mengatur kerja tubuh. Sebagai contoh, enzim bernama amilase yang terdapat di dalam air liur tidak hanya berfungsi meng-

uraikan zat tepung dalam makanan, tetapi juga dapat menghambat perkembangbiakan bakteri perusak gigi. Jadi, mengunyah makanan dengan benar akan membantu proses pencernaan dan menghambat pengeroposan gigi.

Anda tidak perlu terpaku pada anjuran jumlah kunyahan yang mungkin pernah Anda dengar, yakni 30-50 kali. Pada intinya, telanlah makanan setelah dikunyah hingga lembut. Usus akan menjadi lebih bersih hanya dengan melakukan hal sesederhana ini! Kebiasaan mengunyah yang benar juga akan menjadikan lidah lebih peka dalam menentukan kualitas makanan. Oleh karena itu, saya ingin Anda mulai membiasakan hal tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

Semakin lama Anda mengunyah makanan, usus Anda akan semakin bersih, dan fungsi lidah Anda akan semakin baik.



Makanan Jepang Menjaga Usus Tetap Bersih

Memakan makanan ala Jepang akan menjaga usus kita tetap bersih. Kita akan menemukan banyak manfaat dalam makanan Jepang jika kita lebih mencermatinya. Orang-orang Amerika sudah memasukkan beberapa makanan Jepang ke dalam gerakan perbaikan gizi yang dicanangkan secara nasional. Hal yang sudah dilupakan oleh banyak orang Jepang justru diakui oleh orang Amerika sebagai kunci untuk mendapatkan kesehatan. Tingkat konsumsi sayur masyarakat Amerika terus bertambah dalam dua puluh tahun terakhir. Pada 1995, jumlahnya bahkan melebihi konsumsi sayur masyarakat Jepang. Seiring dengan hal tersebut, data menunjukkan bahwa jumlah penduduk Amerika yang meninggal akibat kanker terus berkurang.

Enam puluh tahun setelah Perang Dunia II berakhir, penduduk Jepang seolah-olah hendak meniru pola makan ala Amerika dan mengimpor makanan dari sana. Akibatnya, muncullah penyakit-penyakit yang tidak pernah dialami oleh orang-orang Jepang sebelumnya, seperti kanker usus besar, polip usus besar, kegemukan, alergi, dan depresi. Oleh karena itu, kita seharusnya menyadari bahwa mengonsumsi makanan yang mengotori usus hanya akan memperburuk kesehatan.

Dewasa ini, semakin banyak wanita Jepang yang terampil memakai pakaian khas Jepang (*wafuku*), tetapi apakah mereka juga seterampil itu ketika berpikir tentang makanan? Beberapa orang mungkin berpikiran bahwa informasi kesehatan kini semakin banyak sehingga mereka



tidak tahu lagi informasi manakah yang harus dipercaya. Akan tetapi, jika Anda mempelajari akar masalahnya dengan cermat, akan terbukti bahwa usus adalah organ yang memegang peranan terpenting. Perut (usus) Anda lebih tahu tentang kesehatan Anda. Jika Anda belum percaya, silakan memeriksakan kesehatan saluran pencernaan Anda. Memakan sesuatu yang mudah dicerna dan dikeluarkan dengan baik sudah dilakukan orang-orang pada zaman dahulu berdasarkan pengalaman mereka jauh sebelum ilmu gizi ditemukan.

Cobalah mengenali manfaat makanan-makanan Jepang.



Beralihlah ke Nasi Merah

Selama ini, banyak orang mengira bahwa beras merah hanya enak jika dimasak dengan panci bertekanan khusus. Namun, sebenarnya tidak seperti itu. Beras merah dapat dimasak dengan penanak nasi biasa, seperti beras putih. Hasil dan rasanya pun hampir sama. Beras merah justru menghasilkan nasi yang lebih pulen daripada beras putih.

Apabila kadar zat gizi dalam makanan pokok Anda meningkat, kualitas makanan yang setiap hari Anda konsumsi juga akan berubah. Ketika sibuk dan tidak sempat menyiapkan lauk-pauk, Anda dapat melengkapi asupan gizi dengan mengonsumsi beras merah ditambah dengan tahu dan *natto*. Beras merah mengandung lebih banyak serat daripada beras putih sehingga Anda tidak harus mengonsumsi sayur-sayuran untuk mencukupi kebutuhan makanan berserat. Apabila Anda melakukan puasa pagi hari, lalu memakan nasi merah, sembelit yang Anda alami akan mudah teratasi.

Akan tetapi, tidak semua beras merah baik untuk dikonsumsi. Sebagai makanan pokok, beras atau nasi memegang peranan yang sangat menentukan status kesehatan. Oleh karena itu, Anda sebaiknya memilih beras yang benar-benar berkualitas demi menjaga kesehatan. Hal yang paling penting adalah memilih beras merah organik yang dirawat tanpa menggunakan pestisida. Meskipun harganya sedikit lebih mahal, Anda dapat memilih lauk yang lebih murah sebagai kompensasinya. Usahakan untuk menyediakan menu makan sederhana di rumah. Sese kali, Anda

juga dapat menambahkan menu lainnya. Selain lebih hemat, menu semacam itu juga dapat mendukung upaya kita untuk membersihkan usus.

Cara menanak beras merah dijelaskan pada halaman 101. Saya juga menganjurkan Anda untuk menambah asupan serat dengan mengonsumsi gandum halus, jewawut, dan kacang-kacangan, seperti kedelai atau kacang tanah. Jika bekerja di luar rumah, Anda dapat menyimpan nasi di dalam penanak nasi dan menyiapkan lauk-pauknya pada pagi hari sehingga Anda dapat langsung memakannya sepulang kerja. Jika Anda tinggal seorang diri, masalah beras kira-kira sebanyak dua takaran untuk membuat bekal yang dapat dibawa ke tempat kerja, sedangkan sisanya dapat diolah menjadi nasi goreng sepulang kerja.

Beberapa orang menyarankan untuk menanak nasi sebanyak mungkin, lalu menyimpannya di dalam lemari pendingin, kemudian memanaskannya di dalam *microwave* sebelum dimakan. **Pemanasan dengan *microwave*** dapat merusak kandungan gizi di dalam nasi akibat panas yang ditimbulkannya. Banyak orang mengandalkan *microwave* yang sangat praktis dan cepat untuk memanaskan makanan. Sayangnya, mereka telah melupakan hal yang paling mendasar untuk memelihara kesehatan, yakni memakan makanan yang menyehatkan. Kecantikan dan kesehatan memang tidak dapat diperoleh secara instan.

Dewasa ini, orang-orang yang menjalani hidup santai dan selaras dengan alam, misalnya para penganut gaya hidup *slow food* (kebalik-



an dari *fast food*) dan *lifestyles of health and sustainability* (LOHAS) kian banyak. Mengonsumsi beras merah merupakan salah satu cara yang mudah untuk menerapkan gaya hidup *slow food*. Anda dapat mengubah gaya hidup dan pola makan hanya dengan sedikit mengubah cara berpikir.

Ternyata, cara memasak nasi merah sangat mudah.
Jadi, ubahlah makanan pokok Anda!



Menanak Nasi Merah

1. Cucilah beras merah, lalu bilas sebanyak 1-2 kali. Kemudian, masukkan ke dalam penanak nasi.

- Tidak perlu dicuci berulang-ulang seperti beras putih. Porsi sebanyak 2-3 takaran dapat menjadi acuan awal yang dapat disesuaikan dengan kebutuhan.



2. Tambahkan air sedikit lebih banyak daripada takaran yang tercantum pada penanak nasi, lalu masaklah selama 30-120 menit.

- Lihatlah penjelasan mengenai air sehat pada halaman 81. Usahakan untuk menggunakan air sehat.



3. Tambahkan sedikit garam, setel pengatur waktu, lalu tunggu hingga matang.

- Setel waktu yang tepat agar nasi yang Anda masak masih dapat dikonsumsi pada malam hari.



Saran Dr. Shinya

Demikianlah cara membuat nasi merah. Anda dapat menambahkan kacang-kacangan atau sereal sebagaimana sudah saya jelaskan. Anda tidak perlu ragu untuk menambahkan lebih banyak air ketika menanak beras merah. Lama-kelamaan, Anda pasti tahu kadar air yang optimal. Jika airnya terlalu sedikit, nasi yang dihasilkan tidak akan pulen. Maka, lebih baik Anda memperbanyak airnya sebagai permulaan.



Kenali Minyak yang “Baik” bagi Tubuh

Setelah Anda memahami fungsi makanan Jepang dalam perawatan usus, saya akan menjelaskan beberapa hal lain yang perlu Anda lakukan. Anda harus memahami perbedaan antara **minyak dan lemak**. Keduanya merupakan senyawa yang secara kimiawi disebut lipida, tetapi reaksi tubuh terhadap minyak sangat berbeda dengan reaksinya terhadap lemak.

Minyak berwujud cair pada suhu kamar dan banyak terdapat di dalam tumbuhan dan ikan, sedangkan lemak berwujud padat pada suhu kamar dan banyak terdapat di dalam daging atau produk susu, seperti mentega. Keduanya diuraikan menjadi asam lemak dan diserap tubuh sebagai komponen gizi, tetapi karena lebih mudah memadat, lemak hewani lebih riskan menimbulkan risiko-risiko yang terkait dengan kelebihan kadar kolesterol di dalam darah.

Jika kita berbicara tentang lemak, para wanita yang senantiasa mendambakan tubuh langsing tentu saja tidak ingin menimbun lemak di dalam tubuh mereka. Namun anehnya, mereka tetap gemar makan daging, padahal asupan daging berlebihan dapat menghasilkan timbunan lemak di dalam tubuh sehingga menimbulkan berbagai penyakit yang bersumber dari buruknya pola hidup. Ikan dan tumbuhan tidak mengandung lemak. Lemak (asam lemak jenuh) dapat dihasilkan oleh tubuh sehingga kita tidak perlu menambahnya dari makanan. Kita se-



harusnya menyadari bahwa memakan daging membuat lemak yang tidak diperlukan tubuh pun ikut memasuki tubuh.

Lalu, apakah kita boleh mengonsumsi minyak yang terdapat dalam tumbuhan dan ikan dalam jumlah banyak? Sebenarnya, di dalam minyak (asam lemak tak jenuh), terdapat komponen gizi yang tidak dapat diproduksi oleh tubuh, yakni **asam lemak esensial**. Lemak inilah yang digunakan oleh membran sel sebagai bahan baku pembakaran kalori. Oleh karena itu, asam lemak esensial sangat bermanfaat bagi tubuh. Namun, hal yang perlu mendapat perhatian adalah jenis minyaknya. Minyak yang biasa digunakan untuk memasak, seperti minyak jagung, minyak kedelai, dan minyak wijen mengandung asam lemak esensial omega 6, sedangkan asam lemak yang kadarnya sering didapati kurang memadai dalam tubuh kita adalah asam lemak esensial omega 3.

Ikan laut seperti sardin, kembung, dan salem kaya akan asam lemak esensial yang disebut EPA dan DHA; keduanya tergolong **asam lemak omega 3**. Oleh karena itu, slogan “lebih baik ikan daripada daging” berhubungan erat dengan masalah tersebut. Perbandingan ideal porsi konsumsi antara omega 6 dan omega 3 adalah satu hingga empat berbanding satu, tetapi perbandingan itu kini dapat mencapai sepuluh berbanding satu karena orang-orang pada zaman sekarang lebih banyak mengonsumsi omega 6 yang diperoleh dari minyak nabati. Meskipun minyak diperlukan oleh tubuh, dampaknya menjadi tidak baik jika dikonsumsi secara berlebihan.



Omega 6 banyak terdapat dalam wijen, beras merah, dan kacang kedelai. Beralih dari beras putih ke beras merah sudah cukup untuk memenuhi kebutuhan gizi harian. Anda tidak perlu mengonsumsi minyak nabati dalam jumlah besar. Jika Anda ingin menggunakan minyak ketika memasak, gunakan sedikit minyak nabati berkualitas tinggi. Meskipun sedikit mahal, Anda tidak perlu mengeluarkan banyak biaya jika hanya mengonsumsi dalam jumlah sedikit.

Kurangnya konsumsi ikan laut mengakibatkan kebutuhan akan omega 3 tidak tercukupi. Terlalu sering mengonsumsi minyak omega 6 yang berkualitas buruk akan mengakibatkan penurunan kualitas membran sel sehingga mempersulit pengiriman zat gizi yang diserap oleh usus. Untuk menjaga sel-sel tubuh Anda agar tetap awet muda, saya juga menyarankan Anda untuk memperoleh **omega 3** dari minyak biji rami dan minyak *perilla*; selain dari ikan laut. Anda dapat mengonsumsinya bersama daun selada karena minyak tersebut mudah teroksidasi.

Perbanyaklah asupan minyak yang mengandung omega 3.

Jenis-Jenis Asam Lemak

ASAM LEMAK JENUH

Terutama terdapat di dalam lemak hewani

- Minyak kelapa mengandung banyak asam lemak jenuh

ASAM LEMAK TAK JENUH

Terutama terdapat di dalam tumbuhan dan ikan

Omega 3

Asam lemak esensial ikan laut, minyak biji rami, minyak *perilla*.

Omega 6

Minyak bunga merah, minyak jagung, minyak kedelai, minyak wijen, dan lain-lain.

Omega 9

Minyak zaitun



Saran Dr. Shinya

Mengonsumsi banyak minyak dari bermacam-macam makanan belum dapat mencukupi asupan omega 3 yang diperlukan tubuh. Kita perlu mengonsumsi ikan laut dan minyak biji rami untuk mendukung perkembangan sel. Terlalu banyak mengonsumsi minyak omega 6 mengakibatkan terjadinya kelebihan racun (asam lemak trans) di dalam tubuh. Sebaiknya, kurangi asupan minyak omega 6 dan minyak-minyak hewani.



Akibat Terlalu Banyak Mengonsumsi Makanan Manis

Selain masalah minyak, Anda juga perlu memperhatikan tingkat konsumsi makanan manis. Sumber masalah terbesar dalam hal ini adalah **gula putih**. Gula ini sarat dengan kalori dan tidak baik bagi tubuh karena sudah kehilangan vitamin dan mineralnya pada proses pemurnian tebu di pabrik gula.

Sama dengan kandungan gula pada nasi dan roti, gula putih juga berguna untuk mengubah gizi menjadi energi. Namun, jika dikonsumsi terlalu banyak, kadar gula darah akan meningkat secara tiba-tiba. Tubuh kemudian berusaha menurunkan kadar gula darah dengan memerintahkan **pankreas** untuk mengeluarkan hormon yang disebut **insulin**. Apabila kita terlalu banyak mengonsumsi gula, pankreas akan kelelahan sehingga melemah dan tidak mampu lagi memproduksi insulin secara normal. Oleh karena itu, zat gula yang tertinggal di dalam darah akan mengakibatkan diabetes melitus.

Kadar gula darah menjadi tidak normal ketika kita memakan makanan manis. Memakan makanan manis memang dapat menenangkan perasaan, tetapi apabila kita melakukannya setiap hari, dampaknya justru merugikan. Kebanyakan orang berusaha menghilangkan kegelisahan dengan mengonsumsi gula, padahal justru gulalah yang menjadi penyebabnya. Jika Anda tidak mengurangi asupan gula, risiko Anda untuk menderita diabetes dan kegemukan menjadi tinggi.



Cara mengatasi hal itu adalah melakukan detoksifikasi (pembersihan racun) di dalam usus. Mengonsumsi air dan buah secukupnya pada pagi hari akan memperlancar detoksifikasi usus dan dapat mengurangi keinginan mengonsumsi makanan manis. Cobalah memakan buah-buahan pada saat Anda ingin memakan makanan manis. Seandainya Anda tetap merasa harus mengonsumsi gula dalam kesempatan tertentu, pilihlah gula merah karena lebih mudah diserap oleh tubuh dan mengandung lebih banyak mineral.

Kurangi konsumsi gula putih demi menjaga kebersihan usus.



Jauhi Rokok dan Alkohol

Saya ingin berbicara sedikit tentang rokok dan alkohol. Dewasa ini, semakin banyak wanita yang merokok. Saya ingin mengingatkan agar Anda berhenti merokok sekarang juga. Merokok mengakibatkan mengecilnya pembuluh kapiler sehingga menghambat aliran gizi dan oksigen bagi sel-sel di seluruh tubuh. Anda mungkin pernah mendengar bahwa berhenti merokok dapat membuat tubuh menggemuk. Hal yang sebenarnya terjadi adalah pembuluh kapiler melebar kembali sehingga aliran gizi ke seluruh tubuh menjadi lebih lancar. Namun, jika Anda tetap memakan daging dan nasi putih, risiko Anda untuk mengalami kegemukan akan meningkat.

Anda tentu saja tidak boleh mencegah kegemukan dengan merokok. Akan lebih baik jika Anda berhenti merokok, kemudian menambah konsumsi sayur dan buah dengan menjadikan buku ini sebagai rujukan serta menjadikan nasi merah sebagai makanan pokok. Jika Anda belum dapat melakukannya, cobalah melakukan puasa pagi hari. Kondisi usus yang sehat menjadikan perasaan Anda lebih tenang sehingga keinginan untuk menghilangkan stres dengan merokok akan sirna. Begitulah cara yang tepat untuk berhenti merokok tanpa paksaan.

Mengenai alkohol, beberapa orang berpendapat bahwa badan akan terasa relaks setelah meminum alkohol, tetapi saya tidak setuju. Meminum alkohol memang membuat pembuluh darah melebar sejenak sehingga menimbulkan rasa nyaman, tetapi beberapa saat kemudian,

pembuluh darah akan mulai mengecil sehingga menimbulkan gangguan transportasi oksigen dan zat gizi. Akibatnya, timbul pembengkakan dan kelelahan kronis karena sampah yang menumpuk di dalam sel menjadi sulit dikeluarkan. Bagi yang gemar minum alkohol, kegembiraan Anda akan berkurang seiring dengan bertambahnya usia karena sel-sel tubuh Anda semakin tua dan mengalami kelelahan. Minum alkohol bukan cara yang cerdas untuk menghilangkan stres. Dalam keadaan normal pun, sel-sel tubuh akan mengalami penuaan, apalagi jika ditambah dengan efek negatif minum alkohol. Ada banyak cara lain untuk mengurangi stres dan mendapatkan kesenangan. Awali dengan berusaha memiliki usus yang sehat dan sel yang awet muda karena keduanya adalah kunci untuk menikmati hidup.

Jika usus bekerja dengan baik, nafsu untuk merokok dan minum alkohol akan berkurang.



Daftar Periksa Perubahan Tubuh Setelah 30 Hari

Apa yang sudah Anda alami sejauh ini? Saya senang jika Anda telah mengalami perubahan kondisi tubuh yang signifikan. Mulailah dengan melakukan hal-hal yang mampu Anda kerjakan. Periksa perubahan kondisi tubuh Anda setelah mengisi daftar pemeriksaan pada halaman 14-15. Jika Anda belum merasakan perubahan yang berarti, lakukan beberapa hal berikut. Perhatikan juga saran saya pada halaman 112.

Isilah Daftar Periksa ini Sebelum Melanjutkan ke Langkah Berikutnya!

Setelah bangun tidur pada pagi hari

- ☐ Minumlah $\frac{1}{2}$ liter air sehat.
- ☐ Makanlah buah segar secukupnya.
- ☐ Minumlah ramuan kuncup bunga.
- ☐ Minumlah jus enzim mentah.
- ☐ Hindari makanan yang sudah dipanaskan.

Jumlah _____ buah



Hal-hal yang harus dilakukan setiap hari

- ☐ Meminum $\frac{1}{2}$ liter air setiap pagi dan sore hari.
- ☐ Memakan buah sebagai pengganti coklat dan kudapan.
- ☐ Menghindari soda dan kopi instan.
- ☐ Berhenti merokok.

Jumlah _____ buah

Hal-hal yang harus diperhatikan ketika makan

- ☐ Memilih ikan daripada daging.
- ☐ Memilih mi daripada roti, dan memilih nasi daripada mi.
- ☐ Mengingat pentingnya asupan sayur, buah, dan rumput laut.
- ☐ Menghindari alkohol.
- ☐ Menargetkan untuk mengonsumsi makanan Jepang selama 5 hari.

Jumlah _____ buah





Saran Dr. Shinya

Berapa jumlah tanda centang dalam daftar Anda?

Kelas A

Lebih dari 12



Anda sudah berusaha keras selama sebulan terakhir. Saya yakin Anda sudah dapat merasakan perubahan pada tubuh Anda. Namun, hasil yang Anda peroleh barulah manfaat-manfaat dasar. Jika Anda ingin mendapatkan kecantikan dengan usus yang sehat, lanjutkan dengan melakukan Langkah Kelima.

Kelas B

6-11



Sepertinya, Anda sudah melakukan berbagai macam usaha, tapi Anda masih memerlukan satu langkah lagi. Perbaiki hal-hal yang masih terasa kurang dan segeralah melakukannya. Tubuh setiap orang memang berbeda sehingga beberapa orang mungkin merasakan perubahan-perubahan tersebut lebih lambat daripada orang lain. Lanjutkan usaha yang sudah Anda lakukan selama ini, dan tambahkan dengan program pada Langkah Kelima agar Anda dapat merasakan manfaatnya lebih cepat.

Kelas C

Kurang dari 5



Perlu usaha yang lebih keras. Jika Anda belum dapat melakukan seluruh rangkaian Program 30 Hari ini karena kesibukan yang amat padat, mulailah dengan melakukan perbaikan pada pagi hari. Berhentilah mengonsumsi roti dan kopi pada pagi hari. Usahakan untuk meminum air sehat, jus mentah dan ramuan kuncup bunga. Jika Anda mengalami sembelit dan sembelit yang parah, Anda dapat mencoba terapi enema kopi yang dijelaskan pada Langkah Kelima.



PROGRAM LANJUTAN



Rahasia Tampil Muda dan Cantik

Anda pasti sudah tahu cara menyeimbangkan pengeluaran (detoksifikasi usus) dan pemasukan (asupan gizi). Beberapa orang mungkin masih kesulitan mengikuti saran saya untuk mengonsumsi lebih banyak makanan bergizi, apalagi orang-orang yang amat sibuk hingga pola makan mereka menjadi tidak teratur. Tubuh kita sangat jujur; jika masukannya tidak baik, Keluarannya pun demikian. Jika tubuh sudah tidak dapat membuang sampah yang ada di dalamnya dengan baik, muncullah berbagai penyakit sehingga kondisi tubuh akan terus menurun.

Bagaimanakah cara mengatasi kemungkinan kembali memburuknya kondisi tubuh setelah Anda terbiasa melakukan puasa pagi hari dan buang air besar dengan lancar? Sebenarnya, hal itulah yang menjadi kunci perawatan usus. Lanjutkan seperti sebelumnya dengan mengacu pada data di halaman 110-111 untuk memelihara kondisi tubuh.

Pada bagian ini, saya akan membahas enema Kopi yang memiliki beberapa manfaat untuk membantu pemeliharaan usus. Jika Anda sudah terbiasa melakukan puasa pagi hari,

langkah lebih baik jika Anda juga melakukan detoksifikasi usus dengan menggabungkan enema Kopi, ramuan Kuncup bunga, dan puasa akhir pekan.

Pada saat keseimbangan antara aktivitas makan dan buang air besar terganggu, segeralah memperbaikinya sebelum terjadi kerusakan yang lebih parah. Anda akan lebih mudah memelihara kondisi perut dengan membiasakan hal tersebut. Cobalah melakukannya secara bertahap dalam waktu luang Anda. Saya menjamin bahwa Anda pasti akan merasa lebih nyaman dalam menjalani kehidupan.

Mengembalikan Kebiasaan Buang Air dengan Lancar

Saya akan menegaskan kembali **pentingnya buang air besar setiap hari**. Beberapa orang masih mengalami susah buang air besar meskipun sudah melakukan puasa pagi hari serta mengonsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan dengan teratur. Apabila pola buang air besar Anda mendadak menjadi tidak lancar dari kondisi yang semula normal, penyebabnya mungkin berhubungan dengan faktor mental. Pertama-tama, cobalah mengingat kembali perasaan Anda dalam beberapa hari tersebut. Apakah Anda mengalami perasaan yang kurang menyenangkan? Apakah Anda berselisih paham dengan orang lain atau mengalami tekanan akibat tugas baru yang telah diberikan kepada Anda? Perasaan-perasaan seperti itu akan berpengaruh secara langsung pada kondisi usus. Perut akan menegang, dan kondisi usus akan terganggu jika Anda merasa gelisah dan stres. Usus akan bereaksi jika Anda menjalani pola hidup yang sibuk, misalnya ketika bertugas ke luar kota, kelelahan saat berwisata, atau pada saat waktu tidur Anda berkurang karena terlalu sibuk bekerja.

Kondisi semacam itu terjadi karena Anda telah **kehilangan kendali** terhadap diri sendiri sehingga tubuh Anda menjadi terlampau lelah. Pola makan yang buruk bukanlah satu-satunya penyebab gangguan kesehatan, pikiran dan perasaan pun turut berpengaruh. Jika Anda sering melakukan sesuatu di luar batas kemampuan Anda, pola buang air besar Anda akan terganggu. Sembelit merupakan tanda bahwa Anda



harus segera kembali pada pola hidup yang sehat dan teratur. Saya akan menerangkan caranya.

Masalah tersebut akan terpecahkan setelah Anda dapat kembali memelihara kesehatan usus dengan menerapkan pola hidup yang sehat dan santai. Anda dapat mengembalikan kondisi kesehatan usus dalam waktu singkat dengan melakukan perbaikan dari dalam tubuh.

Jadikan sembelit sebagai pengingat untuk memperbaiki pola hidup.



Merasakan Manfaat Enema Kopi

Penggunaan enema kopi merupakan salah satu cara revolusioner untuk memperlancar buang air besar. **Enema** berarti "memasukkan cairan melalui dubur". Jadi, **enema kopi** adalah proses memasukkan larutan kopi melalui dubur. Teknik ini sudah dipercaya sebagai salah satu cara yang sangat baik untuk membersihkan usus sejak lebih dari 80 tahun lalu, dan telah terbukti bermanfaat pada terapi kanker. Kafein di dalam kopi dapat memperlancar kerja hati dan mampu menghilangkan racun-racun di dalam usus. Larutan kopi yang dimasukkan ke dalam tubuh melalui dubur akan mengeluarkan kotoran-kotoran yang menyumbat saluran pencernaan.

Anda dapat melakukan terapi enema kopi di rumah dengan mudah menggunakan alat-alat yang praktis seperti dalam gambar pada halaman 120. Anda dapat melakukannya dalam 15 menit; itu pun sudah termasuk waktu mempersiapkan dan membereskan alat. Tubuh dan perasaan Anda akan menjadi lebih segar karena cara ini dapat mengeluarkan semua kotoran di dalam usus dalam waktu singkat. Banyak orang menjadikan enema kopi sebagai salah satu cara untuk mendapatkan kesehatan dan kecantikan. Saya melakukan enema kopi hampir setiap hari selama 30 tahun. Oleh karena itu, kondisi tubuh saya tetap terpelihara meskipun pola hidup saya kadang-kadang menjadi tidak teratur karena sibuk bekerja, melakukan penelitian, dan memberikan perkuliahan.



Ide dasar dalam pembersihan usus terletak pada perbaikan pola makan. Namun pada zaman sekarang, kita hidup di lingkungan yang membuat kita tidak dapat menghindari masuknya zat-zat kimia berbahaya ke dalam tubuh, baik melalui makanan maupun udara. Oleh karena itu, kita memerlukan teknik detoksifikasi yang efektif, seperti enema kopi, untuk mengeluarkan zat-zat tersebut dari dalam tubuh. Enema kopi juga sangat baik untuk mengatasi sembelit karena dapat mengeluarkan semua kotoran yang menumpuk di dalam usus sehingga memperlancar proses pembersihan usus. Buang air besar dengan lancar menjadikan badan terasa lebih ringan dan dapat menghilangkan sakit kepala, nyeri pundak, dan nyeri haid.

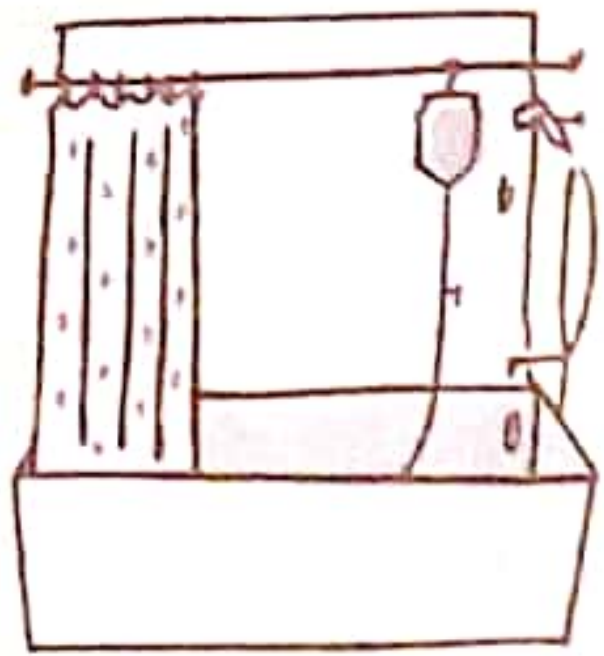
Hal yang harus diperhatikan adalah **kualitas kopi** yang Anda gunakan. Saya menganjurkan Anda untuk menggunakan biji kopi organik pilihan yang dicampur dengan bakteri *Lactobacillus* (bakteri yang dapat memperbaiki kondisi usus) kemudian ditambah dengan sedikit air. Anda tidak boleh menggunakan sembarang kopi karena larutan kopi tersebut akan dimasukkan ke dalam usus secara langsung. Jadi, jangan menggunakan kopi berkualitas rendah yang beredar di pasaran.

Beberapa klinik menyediakan terapi enema kopi dengan alat khusus. Akan tetapi, alat yang dimasukkan ke dalam usus akan memberi tekanan yang tinggi pada dinding usus sehingga dapat melukainya. Enema kopi yang dilakukan di rumah lebih aman dan praktis.

Rasakan pengalaman yang berbeda dengan melakukan enema kopi.

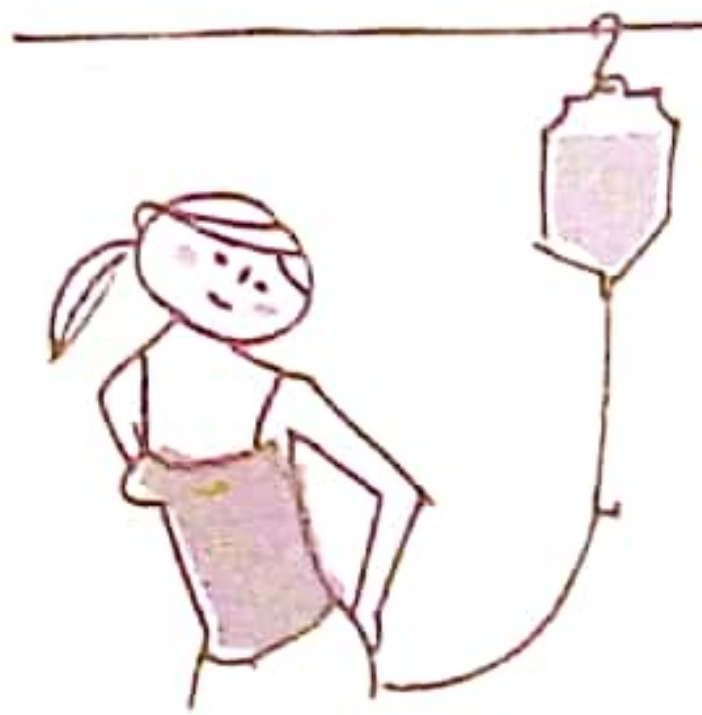


Cara Melakukan Enema Kopi



1. Gunakan penggantung *shower* atau rel gorden untuk meletakkan wadah berisi cairan enema kopi pada posisi yang lebih tinggi daripada kepala.

- Gunakan 1-2 liter larutan kopi yang mengandung bakteri *Lactobacillus*.



2. Masukkan ujung selang yang ada di wadah ke dalam dubur, lalu kendurkan penjepit selang.

- Beri pelicin/gel pada ujung selang untuk mengurangi gesekan.

3. Jika enema sudah terasa memasuki usus besar, lepaskan selang dan keluarkan sekaligus di toilet.

- Lakukan dua kali sehari hingga terbiasa.



Saran Dr. Shinya

Lakukan terapi enema kopi sebanyak 1-2 kali dalam sehari. Terapi ini baik untuk dilakukan setelah bangun tidur atau setelah mandi. Anda akan merasakan manfaatnya setelah 1-2 bulan meskipun hasilnya dapat berbeda pada setiap orang. Enema ini tidak menggunakan obat-obatan yang dapat menurunkan kekuatan alamiah usus dalam mengeluarkan kotoran. Larutan kopi justru dapat meningkatkan kekuatan tersebut.



Memadukan Ramuan Kuncup Bunga dan Enema Kopi

Saya ingin Anda mencoba terapi enema kopi sekaligus meminum **ramuan kuncup bunga**. Minumlah ramuan kuncup bunga pada pagi hari, lalu lakukan terapi enema kopi pada malam harinya. Kondisi usus akan membaik jika Anda memadukan keduanya. Tentu saja, saya tidak sembarangan menganjurkan perpaduan tersebut. Lihatlah gambar pada halaman 89. Enema kopi hanya dapat membersihkan usus bagian bawah. Meskipun tidak dapat membersihkan semua bagian usus, terapi ini tetap bermanfaat bagi kesehatan usus. Sementara itu, ramuan kuncup bunga hanya dapat membersihkan usus bagian atas. Jadi, perpaduan keduanya akan dapat membersihkan seluruh bagian usus, baik usus kecil maupun usus besar.

Jika Anda terlampau sibuk untuk melakukan terapi enema kopi, biasakan meminum ramuan kuncup bunga setiap hari, kemudian lakukan terapi enema kopi 2-3 kali dalam seminggu. Dengan demikian, Anda akan tetap memperoleh manfaat usus yang sehat. Setelah itu, motivasi untuk meneruskan terapi tersebut akan muncul secara alamiah. Anda juga akan lebih menyadari perlunya melakukan terapi enema kopi ketika kondisi tubuh menurun saat Anda sibuk.

Timbulnya kesadaran semacam itu merupakan bukti bahwa Anda sudah mengetahui tujuan utama perawatan diri; semuanya diawali dari hal-hal yang kita rasakan pada diri kita, bukan dari teori. Semakin banyak Anda melakukan hal-hal yang menyehatkan usus, semakin sehat pula sel-sel



tubuh Anda. Kehidupan Anda akan menjadi lebih nyaman, badan pun terasa lebih ringan. Perpaduan enema kopi dan ramuan kuncup bunga adalah salah satu cara untuk mencapai hal tersebut.

Rasa malas akan hilang setelah kesadaran untuk merawat diri mulai tumbuh.



Pembersihan Usus Dapat Mengurangi Alergi

Mengonsumsi ramuan kuncup bunga dan melakukan terapi enema kopi tidak hanya dapat memperbaiki saluran pencernaan dan memperlancar buang air besar. Seiring dengan membaiknya kondisi perut, sakit kepala, nyeri pundak, nyeri haid, dan penyakit kronis lain juga akan berkurang. Selain itu, saya juga melihat manfaatnya pada pengobatan alergi.

Berbagai jenis **alergi** yang telah kita ketahui, misalnya alergi kulit, alergi serbuk sari, atau alergi tenggorokan, ternyata memiliki hubungan dengan kesehatan usus. Alergi terjadi karena sistem kekebalan tubuh bereaksi secara berlebihan terhadap zat pemicu alergi (serbuk sari, kutu, zat beracun, dan sebagainya). Gejala alergi ternyata lebih mudah terjadi pada orang-orang berusus kotor. **Hampir 60% sel kekebalan tubuh terdapat di usus.** Sel-sel kekebalan tubuh berfungsi mencegah perkembangbiakan bakteri dan virus yang menyerang tubuh. Kekebalan tubuh akan berkurang jika usus menimbun banyak sampah. Reaksi berlebihan terhadap zat pemicu alergi seperti serbuk bunga dan kutu merupakan bukti bahwa sistem kekebalan tubuh tidak bekerja dengan normal.

Setelah membaca sejauh ini, Anda akan mengetahui bahwa pola makan yang buruk merupakan salah satu faktor penyebab berkembangnya alergi. Selain memperbaiki pola makan, usahakan untuk memadukan enema kopi dan ramuan kuncup bunga. Ramuan kuncup bunga telah diketahui mampu membersihkan dinding usus kecil yang merupakan



tempat berkumpulnya sel-sel kekebalan tubuh. Membersihkan usus dapat meredakan gejala alergi. Peningkatan fungsi kekebalan tubuh akan menjadikan kita tidak mudah tertular penyakit. Pembersihan usus sangat penting untuk menangkal semua penyakit demi menjalani kehidupan yang sehat.

Pembersihan usus akan meningkatkan fungsi kekebalan tubuh.



Mengembalikan Kesehatan Usus dengan Puasa Akhir Pekan

Pada bagian ini, saya akan menjelaskan fungsi **puasa akhir pekan** yang juga merupakan bagian dari program puasa pagi hari. Program ini adalah puasa yang dilakukan selama dua hari, yaitu pada hari Sabtu dan Minggu. Anda pasti dapat melakukannya setelah terbiasa melakukan puasa pagi hari selama ini. Tanamkan pada pikiran Anda bahwa hari Sabtu dan Minggu adalah waktu untuk mengembalikan pola makan seperti semula.

Pada hari Jumat, sesuai dengan aturan berpuasa yang sudah saya jelaskan, akhiri makan malam sebelum pukul 9 malam. Setelah itu, jangan mengonsumsi makanan apa pun selain air. Hindari makanan yang mengandung banyak lemak pada waktu makan malam.

Pada hari Sabtu, mulailah dengan berpuasa seperti pada hari-hari lain. Pertama kali, minumlah $\frac{1}{2}$ liter air dengan perlahan-lahan setelah bangun tidur, kemudian makanlah buah segar atau minumlah jus buah. Setelah itu, minumlah 150 mililiter ramuan kuncup bunga. Setelah sarapan enzim segar, Anda dapat melakukan aktivitas ringan seperti olahraga ringan, berjalan-jalan, dan membersihkan rumah. Menggerakkan badan lebih baik daripada hanya duduk dan tidak melakukan apa-apa. Menjelang siang, minumlah $\frac{1}{2}$ liter air dan makanlah buah atau minumlah jus buah seperti pada pagi hari. Saya menyarankan Anda untuk menghabiskan waktu dengan berjalan kaki, misalnya berkeliling kota selama 2-3 jam,

tetapi sesuaikan dengan kondisi tubuh; jangan memaksakan diri. Menu makan malam hampir sama dengan menu makan pagi dan makan siang. Setelah makan buah atau minum jus, cobalah berendam dengan santai. Saya menyarankan untuk melakukan terapi enema kopi pada waktu santai setelah selesai berendam. Setelah itu, usahakan untuk segera tidur.

Enema kopi tidak harus dilakukan pada malam hari; boleh juga dilakukan menjelang siang atau sore hari. Jika Anda masih merasakan adanya kotoran yang tersisa di dalam usus, lakukan terapi enema kopi dua kali, masing-masing pada siang dan malam hari selama melakukan puasa akhir pekan. Anda juga dapat mengonsumsi ramuan kuncup bunga sebanyak 150 mililiter pada sore hari sambil tetap memperhatikan kondisi perut.

Hari Minggu adalah saat untuk mengembalikan pola makan seperti biasa. Menu makan pagi pada hari ini sama dengan menu ketika melakukan puasa pagi hari. Pada siang harinya, Anda boleh mengonsumsi makanan yang sudah dipanaskan. Usahakan untuk memilih menu yang mudah dicerna, seperti bubur (bubur beras merah atau sereal) dan tidak menggunakan minyak. Makanlah makanan Jepang pada malam hari, dan kurangi porsi makan Anda dari biasanya.

Sampah-sampah yang tertimbun di dalam tubuh akan dapat dikeluarkan secara maksimal dengan melakukan puasa akhir pekan selama sebulan.



Anda akan mendapatkan hasil yang sempurna sehingga muncul semangat dari dalam diri untuk beraktivitas pada hari-hari berikutnya. Anda juga dapat menjalani program ini sebagai program diet.

Puasa akhir pekan adalah waktu yang tepat untuk mengembalikan kesehatan Anda.



Tabel Puasa Akhir Pekan

Jumat

Sebelum Puasa

Malam: makanan Jepang secukupnya

- Usahakan untuk mengakhiri makan sebelum pukul 9 malam.

Sabtu

Pelaksanaan Puasa

Pagi, siang, malam: ½ liter air sehat dan buah

- Boleh meminum jus enzim mentah (halaman 66)
- Meminum 150 mililiter ramuan kuncup bunga pada pagi hari
- Menggerakkan badan secukupnya dengan berjalan-jalan pada siang hari
- Melakukan enema kopi setelah selesai berendam (halaman 118)

Minggu

Kembali pada Pola Makan Biasa

Pagi : ½ liter air sehat dan buah segar

Siang : bubur beras merah, sereal, dan sebagainya (tanpa minyak)

Malam: makanan Jepang secukupnya



Saran Dr. Shinya

Jika merasa sangat lapar pada hari Sabtu, Anda boleh memakan buah-buahan. Jika Anda mengalami sembelit, lakukan terapi enema kopi satu kali lagi pada siang hari. Setelah menjalani program ini selama sebulan, Anda akan mendapatkan manfaat yang sangat baik bagi usus.





Mengubah Cara Bernapas

Hal yang sama pentingnya dengan mengatur pola makan adalah mengatur cara bernapas. Napas kita akan menjadi sangat pendek ketika marah, gelisah, dan mengalami perasaan-perasaan negatif lain. **Napas pendek** adalah keadaan ketika sistem saraf simpatik bekerja secara berlebihan sehingga mengganggu kerja sistem saraf otonom yang mengatur organ-organ tubuh lain. Mekanisme tersebut mengakibatkan usus menegang sehingga tinja Anda mengeras atau Anda mungkin pula justru mengalami diare. Selain itu, pikiran Anda akan terbebani dengan stres sehingga tubuh Anda mudah lelah.

Jika keadaan ini dibiarkan, kita akan dilanda kegelisahan yang tak kunjung reda. Pada saat Anda merasa hendak marah, berusaha untuk tetap tenang. Cobalah menarik napas perlahan-lahan: dalam-dalam. Cara bernapas seperti ini disebut **pernapasan perut**. Hiruplah udara dari hidung hingga perut mengembung, lalu embuskan udara hingga perut kembali mengempis. Pernapasan perut akan menurunkan beban kerja sistem saraf simpatik dan mengaktifkan sistem saraf parasimpatik yang bekerja ketika kita berada dalam keadaan relaks.



Banyak orang menganggap remeh cara bernapas, padahal kita dapat hidup seperti sekarang tidak hanya karena mendapatkan energi dari sistem pencernaan, tetapi juga dari sistem pernapasan. Sebenarnya, ketidakteraturan pada sistem pernapasan juga berhubungan dengan ketidakteraturan pola hidup. Ketika menghadapi kesibukan di kantor, cobalah menarik badan untuk mengubah suasana hati, kemudian cobalah bernapas perlahan-lahan. Menarik napas dalam-dalam saat melakukan sesuatu akan mengaktifkan sakelar *on* pada tubuh. Beban pikiran dan stres akan berkurang secara drastis hanya dengan melakukan pernapasan perut yang dipadukan dengan program perawatan usus.





PENGARUH KEBERSIHAN USUS PADA ASPEK PSIKIS

Mendapatkan Hidup yang Lebih Nyaman dan Menyenangkan

Pembersihan usus tidak hanya memperbaiki kondisi tubuh. Banyak orang juga mengalami perubahan secara mental. Banyak orang berkata, "Hati saya merasa tenang karena semua masalah menghilang", "Sifat saya berubah menjadi ceria dan selalu optimistis", "Saya sudah bebas dari depresi", "Saya lebih tahan menghadapi tekanan hidup", dan sebagainya setelah menjalani program pembersihan usus. Semua itu bukan semata-mata bonus yang melengkapi perbaikan fisik, melainkan juga bukti manfaat pembersihan usus dari sudut pandang psikologis. Kesehatan usus akan terganggu ketika seseorang mengalami masalah dan depresi, atau ketika seseorang menanggapi pernyataan orang lain secara berlebihan. Usus yang tidak sehat akan mengganggu suasana hati. Anda seharusnya dapat mengendalikan suasana hati karena hal itu berhubungan dengan kesehatan usus.

Orang-orang pada zaman sekarang sudah menganggap sembelit dan tumpukan kotoran di dalam usus sebagai hal yang biasa sehingga mereka tidak menyadari bahwa hal tersebut

akan berdampak negatif pada diri mereka. Mereka tidak pernah peduli pada kondisi usus mereka sendiri. Orang-orang seperti itu tidak menyadari bahwa mereka sebenarnya juga telah mengabaikan kesehatan mental mereka.

Jika Anda memperbaiki kondisi perut secara berkesinambungan dengan menerapkan saran-saran yang terdapat dalam buku ini sebagai rujukan, perasaan Anda akan menjadi lebih baik secara alamiah. Akan tetapi sebaliknya, jika masalah ini dibiarkan berlarut-larut, kepercayaan diri Anda tidak akan muncul sesuai dengan harapan. Anda akan mengalami frustrasi dan tidak dapat berkonsentrasi dalam waktu lama. Sebenarnya di dalam perut, tersembunyi hal-hal penting yang diperlukan untuk menjalani hidup secara sehat. Kondisi usus yang sehat akan mengubah kehidupan Anda ke arah yang lebih baik.

Kondisi Perut Berhubungan Erat dengan Suasana Hati

Dewasa ini, tampaknya tidak sedikit orang yang mengalami depresi dan pergi ke klinik-klinik psikologi. Mereka kemudian menggunakan obat antidepresi atau obat penenang yang diberikan oleh dokter. Sebagai seorang dokter, saya menganggap cara tersebut tidak dapat menyembuhkan pasien. Alasan saya sangat sederhana: mereka telah melupakan pengetahuan bahwa **kondisi perut berhubungan erat dengan suasana hati**. Dokter-dokter mereka pun tidak mempertimbangkan hubungan tersebut hingga pada akhirnya memutuskan untuk memberikan resep dengan hanya memikirkan efek obat-obatan yang diresepkan. Gejala yang kasatmata memang dapat dikurangi dengan pemberian obat, tetapi cara itu tidak mengatasi masalah secara tuntas sehingga gangguan yang sama dapat kambuh kembali sewaktu-waktu. Oleh karena itu, banyak penderita depresi menjadi semakin bergantung pada obat-obat antidepresi.

Tinja orang yang mengonsumsi obat antidepresi akan menjadi keras hingga mengakibatkan sembelit. Jika tinja seseorang sudah mengeras, tanpa melakukan pemeriksaan endoskopi pun, sudah dapat diketahui bahwa ususnya kotor. Buruknya kondisi perut akan berpengaruh pada kondisi tubuh secara keseluruhan. Orang-orang yang bergantung pada obat-obatan seharusnya menyadari hal ini terlebih dahulu. Utamakan kesehatan usus Anda. Anda dapat memulai dengan melakukan puasa pagi hari sebagaimana telah saya jelaskan. Memperbaiki pola makan akan mengembalikan kesehatan perut Anda sedikit demi sedikit. Lambat-

laun, Anda akan mengetahui bahwa memelihara kesehatan usus merupakan langkah terpenting untuk menjaga kondisi psikis.

Tahukah Anda bahwa hubungan antara perasaan dan kondisi usus tidak hanya dapat dimanfaatkan dalam penanganan pasien depresi? Perasaan memang tidak kasatmata, tetapi hal itu dapat tecermin pada kondisi usus, sedangkan kondisi usus ditentukan oleh pola makan. Anda menginginkan kehidupan yang lebih bahagia? Perhatikan perasaan, usus, dan makanan Anda.

Anda menginginkan kehidupan yang lebih bahagia?
Perhatikan perasaan, usus, dan makanan Anda.



Cara Cerdas Menghilangkan Stres

Langkah Kelima sudah membahas bahwa stres dipengaruhi oleh kondisi perut. Dengan kata lain, usus yang lemah membuat seseorang lebih rentan mengalami stres. Ketika hendak bekerja pada pagi hari, misalnya, banyak orang merasa mual. Beberapa orang lainnya terganggu oleh gejala **sindrom usus rensa** (*IBS/Irritable Bowel Syndrome*) yang membuat penderitanya harus sering pergi ke toilet. Orang-orang seperti itu tidak dapat menghadapi situasi yang penuh tekanan, seperti rapat penting atau ujian. Usus akan bereaksi dan menjadi kram dalam situasi semacam itu. Kram usus dapat mengakibatkan diare ataupun sembelit. Kebanyakan orang tidak dapat mengatasinya dengan benar sehingga gejala tersebut berlangsung selama bertahun-tahun. Sebagian orang mengira bahwa sindrom usus rensa adalah penyakit jiwa sehingga mereka justru berkonsultasi kepada psikolog; bukan kepada dokter spesialis penyakit dalam. Maka, wajar saja jika banyak di antara mereka tidak mendapatkan kesembuhan.

Sayang sekali, ilmu kedokteran modern belum menghubungkan tiga kata kunci, yaitu **usus, perasaan, dan makanan**. Orang-orang yang lemah terhadap stres dapat menjadi lebih kuat apabila mereka memperbaiki **sistem kekebalan tubuh yang berpusat di perut**. Hal terpenting dari upaya tersebut adalah memperbaiki pola makan sebagaimana sudah saya tegaskan berulang-ulang. Ubahlah pola makan Anda sebagaimana saya sarankan dalam buku ini, dan jika Anda memadukannya dengan teknik-teknik pembersihan usus, tingkat stres Anda akan berkurang secara

drastis, usus Anda pun akan senantiasa sehat. Jadikan teknik pembersihan yang Anda pilih sebagai kebiasaan baru Anda.

Menghilangkan stres dengan minum minuman beralkohol dan merokok hanya akan menambah beban tubuh. Anda mungkin merasa lebih segar selama beberapa saat, tetapi akan kembali pada keadaan semula segera setelahnya. Pelepasan stres semacam ini tidak baik untuk kesehatan usus. Jadi, akan lebih baik jika Anda memikirkan hal-hal yang "menyenangkan" usus. Usus yang selalu senang akan menjadikan perasaan Anda senantiasa gembira sehingga kehidupan Anda akan terjauhkan dari stres.

Cara yang tepat untuk menghilangkan stres adalah "menyenangkan" usus.



Membersihkan Pikiran

Tidak hanya makanan yang dapat tertumpuk di dalam tubuh kita, tetapi juga perasaan tidak nyaman. Rasa tidak puas, marah, atau tidak peduli akan memberikan dampak yang sangat negatif jika dibiarkan tertimbun. Kondisi seperti itu menciptakan ketidaknyamanan pada diri sendiri. Dengan kata lain, kondisi seperti itu dapat dianggap sebagai **"sembelit mental"**. Meskipun tidak kasatmata, tak dapat dimungkiri bahwa akumulasi perasaan negatif merupakan gangguan yang tidak dapat diabaikan dalam kehidupan seseorang, dan hal itu memperburuk kondisi usus. Sama dengan makanan, semua sumbatan harus dikeluarkan dengan sempurna. Oleh karena itu, Anda perlu mengetahui cara membersihkan pikiran dalam kehidupan sehari-hari.

Apakah Anda selalu dapat mengungkapkan semua hal yang ingin Anda sampaikan? Anda tentu sudah mengetahui bahwa hal-hal yang tidak terungkapkan tidak lantas lenyap dari pikiran, tetapi justru menjadi ganjalan di dalam kalbu, kemudian menjadi "sembelit" sebagaimana terjadi di dalam usus. Tentu saja, **"detoksifikasi hati"** seperti ini tidaklah mudah. Ketika menjalani hubungan percintaan dengan seseorang atau menyampaikan presentasi di hadapan atasan, Anda mungkin sulit mengungkapkan perasaan dengan baik. Akibatnya, nafsu makan Anda menurun. Persoalan semacam itu tidak perlu dipikirkan terlalu dalam. Sebaiknya, Anda terapkan saja program-program yang diterangkan dalam buku ini. Sama dengan makanan yang Anda konsumsi setiap hari, apabila Anda membiasakan mengonsumsi "makanan" yang



menyehatkan kalbu, perasaan-perasaan negatif yang tertimbun di dalamnya juga akan mudah keluar. Lantas, apa yang dimaksud dengan "makanan" dalam hal ini? **Kasih sayang dan rasa syukur.**

Tumbuhkan kasih sayang kepada setiap orang, dan syukuri apa saja yang ada pada diri Anda meskipun Anda mengalami kegagalan. Saya tidak bermaksud mengatakan hal-hal yang manis saja. Anda tentu hanya dapat "menelan" apa yang Anda dapatkan. Menjalani kehidupan dengan kejujuran kepada diri sendiri akan mendorong berjalannya "detoksifikasi hati".

Jangan pernah melupakan pentingnya kasih sayang dan rasa syukur.



Orang Baik Pasti Memiliki Usus yang Sehat

Izinkan saya untuk menanyakan satu hal kepada Anda. Apa pertimbangan Anda ketika memilih pasangan hidup? Jawaban Anda mungkin "penampilan", "tingkat pendidikan", atau "kekayaan". Memang tidak salah, tetapi tentu saja ada hal yang lebih penting daripada semua itu, yaitu adanya kecocokan, bukan? Namun, apakah memang hal-hal itu saja yang semestinya menjadi pertimbangan Anda?

Jika mendapati pertanyaan seperti itu, saya akan menjawab "orang dengan usus yang sehat". Meskipun terdengar aneh, Anda yang sudah membaca sejauh ini pasti dapat memakluminya. Orang dengan usus yang sehat pastilah orang yang baik hati karena dia tidak mudah marah. Dia bahkan lebih dari sekadar baik hati, tetapi juga memiliki tanggung jawab yang besar dan mampu mengambil keputusan yang tepat. Prospek kesehatannya tidak perlu diragukan lagi. Masa depannya pun akan cerah.

Ya, saya mengerti bahwa pasangan ideal seperti itu sulit ditemukan karena kita hidup di lingkungan yang orang-orangnya terbiasa melahap makanan-makanan pengotor usus. Namun, hal paling penting untuk Anda mulai adalah merawat usus dan perasaan Anda sendiri. Jika berhasil melakukannya, cara Anda memilih pasangan juga akan terlatih dengan sendirinya. Anda berdua dapat saling mengingatkan pentingnya kesehatan. Apabila tidak memiliki kriteria tersebut sebagai dasar dalam memilih, Anda akan semakin bingung ketika harus menentukan pilihan



hingga Anda pada akhirnya hanya akan melihat hal-hal yang tampak dari luar pada diri calon pasangan Anda. Jadi, mulai sekarang, perbaiki diri Anda dari dalam (usus) secara bertahap melalui perbaikan pola makan. Meskipun pembahasan kita mengenai banyak hal seolah-olah hanya berputar-putar di usus, memang itulah cara yang tepat untuk mengubah diri Anda.

Pedoman ini tidak hanya berlaku dalam masalah percintaan, tetapi juga dalam menjalin hubungan dengan orang lain. Jika Anda ingin berhasil dalam pergaulan, raihlah keberhasilan dalam mengubah kondisi usus Anda terlebih dahulu. Sebab, teknik-teknik pembersihan usus yang dibahas dalam buku ini juga berhubungan dengan perbaikan kepribadian.

Pilihlah pasangan Anda dengan mempertimbangkan kualitas yang ada di dalam dirinya. Pilihlah orang dengan usus yang sehat.



Hubungan Seksual Mengakibatkan Terjadinya Pertukaran Bakteri

Tahukah Anda bahwa terdapat banyak sekali bakteri dan virus di dalam tubuh kita? Tidak semua bakteri dan virus tersebut merugikan. Secara garis besar, bakteri yang hidup di dalam perut kita dapat dibagi menjadi tiga golongan, yaitu bakteri baik, bakteri jahat, dan bakteri patogen yang hidup secara berdampingan dengan kedua kelompok bakteri sebelumnya. Tidak ada yang baik atau jahat di alam semesta. Sebutan itu muncul hanya karena dipandang dari positif atau negatifnya dampak yang ditimbulkan sesuatu terhadap diri kita. Jenis bakteri dengan populasi terbanyak adalah kelompok bakteri ketiga ini. Bakteri ini akan menjadi "baik" atau "jahat" sesuai dengan keadaan. Oleh karena itu, kondisi usus Anda pada suatu saat ditentukan dari proporsi jumlah **bakteri patogen** yang tengah menjadi baik dan jahat pada saat itu. Sama dengan pemilihan umum, baik atau buruknya hasil pemilihan ditentukan berdasarkan jumlah suara yang memilih pada calon tertentu.

Hal yang perlu diperhatikan adalah bukan berarti kita akan menjadi sehat jika semua bakteri tersebut menjadi bakteri baik. Sebagaimana telah saya jelaskan, baik atau buruknya suatu bakteri ditentukan oleh fungsinya. Hal yang paling penting adalah menjaga keseimbangan populasi ketiga jenis bakteri ini. Program pembersihan usus tidak bertujuan menghilangkan semua bakteri tersebut, tetapi menjaga agar jumlah mereka seimbang sehingga tidak menimbulkan efek yang merugikan. Dalam kondisi semacam itu, bakteri baik akan bekerja lebih aktif karena tidak



terganggu oleh aktivitas bakteri jahat. Baik atau buruknya kondisi tersebut bergantung pada diri Anda. Perubahan kondisi tersebut pada gilirannya akan berpengaruh pada kesehatan fisik dan mental Anda.

Populasi bakteri ini akan berubah ketika Anda berhubungan dengan orang lain. Sebagai contoh, ketika Anda berciuman dengan pasangan, kemudian melakukan hubungan seksual, terjadilah pertukaran bakteri di antara Anda berdua. Tubuh Anda akan menyesuaikan dengan pasangan Anda. Anda dapat menjadi lebih sehat atau dapat pula menjadi sakit. Bakteri yang terdapat pada tubuh pasangan Anda akan berpindah melalui sentuhan. Maka, bergaullah dengan orang-orang yang Anda perkirakan memiliki banyak bakteri baik jika Anda ingin menjaga kesehatan. Orang-orang seperti itu memiliki kepekaan untuk memilih apa yang baik dan apa yang buruk bagi diri mereka.

Anda mungkin sering mendengar istilah "orang yang memiliki aura bagus". Istilah itu sebenarnya tidak hanya memiliki makna spiritual, tetapi dapat pula merujuk pada orang dengan kondisi bakteri yang stabil di dalam tubuhnya sehingga memunculkan kekuatan yang maksimal. Saya mengingatkan kembali bahwa perawatan usus sangat penting untuk memperluas pergaulan. Apabila tidak dapat mengatur keseimbangan populasi bakteri di dalam tubuh Anda, Anda tidak akan dapat bergaul dengan semua orang.

Menjalin hubungan yang baik tidak berarti harus bergaul dengan orang terkenal, orang kaya, dan sebagainya. Siapa pun yang keseimbangan



populasi bakteri di dalam tubuhnya buruk akan jatuh sakit dan berpotensi menularkan penyakit. Jagalah kondisi tubuh agar Anda dapat bergaul dengan siapa saja. Pembersihan usus sangat penting untuk mendapatkan keseimbangan populasi bakteri yang baik.

Perawatan usus merupakan fondasi untuk menjaga keseimbangan populasi bakteri yang baik.



Pentingnya Keseimbangan Populasi Bakteri



Bakteri Jahat

Bakteri *E. coli* dan bakteri *Welsch* termasuk dalam kelompok ini. Mereka menghasilkan gas beracun di dalam usus ketika berkembang biak serta dapat memperkeruh darah dan melukai sel.



Bakteri Baik

Bakteri *Lactobacillus* dan *Bifidus* termasuk dalam kelompok ini. *Lactobacillus* tidak hanya terdapat dalam produk susu, tetapi juga terdapat dalam makanan hasil fermentasi, seperti *natto* dan *kimchi*.



Bakteri Patogen

Bakteri ini merupakan penduduk mayoritas yang menentukan kesehatan usus. Mereka cenderung pasif, tetapi dapat menjadi jahat apabila populasi bakteri jahat bertambah. Dalam situasi tersebut, mereka dapat memperparah kondisi usus.



Saran Dr. Shinya

Di dalam tubuh kita, terdapat bakteri dan virus yang jumlahnya tidak terhitung. Merekalah yang mengatur keseimbangan sistem-sistem di dalam tubuh sehingga dengan demikian dapat dikatakan turut menjaga kelangsungan hidup kita. Kondisi sakit merupakan keadaan ketika bakteri-bakteri tersebut tidak lagi berada dalam jumlah yang seimbang akibat pengaruh makanan dan stres. Penularan penyakit terjadi karena bakteri jahat di dalam tubuh orang yang tertular lebih dominan, bukan karena penyakit itu sendiri. Keseimbangan bakteri di dalam usus merupakan hal yang amat penting. Pola makan yang tidak teratur membuat bakteri jahat berkembang biak dengan pesat sehingga melemahkan sistem kekebalan tubuh.



Mari Menjalani Kehidupan dengan Cara yang Sehat

Hingga usia 74 tahun, sebagai dokter yang masih aktif bertugas, saya masih harus menjalani hari-hari yang sibuk dengan menempuh perjalanan Amerika-Jepang. Usia para pembaca mungkin lebih muda daripada saya. Pesan saya, nikmatilah usia muda dengan mengembangkan potensi diri sambil terus mengasah pengalaman. Kurangnya pengalaman menjadikan pola pikir kita sempit. Semakin tua usia Anda, semakin banyak gangguan kesehatan yang akan Anda rasakan. Anda akan mulai mendapat kabar bahwa rekan-rekan sejawat Anda telah meninggal dunia, sebagian dari mereka hanya dapat terbaring di tempat tidur karena sakit, dan sebagian lainnya selalu berkeluh kesah kepada Anda tentang penyakit yang mereka derita. Di antara mereka, ada orang-orang yang menghabiskan masa muda dengan bekerja keras, tetapi berakhir dengan kondisi yang menyedihkan setelah memasuki usia senja. Apakah semua itu merupakan hal yang wajar terjadi pada usia tua?

Di Amerika, terdapat slogan *you are what you eat* (diri Anda adalah apa yang Anda makan). Apa yang Anda makan sekaranglah yang akan membentuk tubuh dan pikiran Anda meskipun dampak tersebut mungkin tidak seluruhnya terlihat seketika. Akan tetapi, apa saja yang Anda timbun setiap hari, entah baik ataupun buruk, pasti akan mendatangkan akibat yang demikian pula kelak. Jika Anda tidak mengkhawatirkan kondisi Anda di masa tua, saya harap Anda tetap menjaga kesehatan sejak saat ini. Cobalah membayangkan diri Anda 5-10 tahun mendatang. Orang yang tidak menjaga kesehatan sejak muda pasti akan mengalami



kemerosotan tingkat kesehatan seiring dengan bertambahnya usia. Wanita-wanita yang sudah mengalami menopause pun akan mengalami penurunan tingkat kesehatan secara berangsur-angsur. Kita tentu tidak dapat meramalkan masa depan dengan tepat, apalagi para pemuda yang hanya berpikir untuk hari ini. Pandangan yang sempit seperti ini hanya dapat dibuka lebar-lebar dengan belajar, khususnya mengenai pengetahuan seputar makanan dan usus, dan cobalah merenungkan makna slogan *you are what you eat*.

Lihatlah diri Anda sekarang, karena akibatnya akan terasa di masa depan.





PENUTUP

SARAN SAYA UNTUK
MEWUJUDKAN IMPIAN ANDA



Pada 1963, saya bertolak ke Amerika sebagai residen (dokter praktik jenjang magister) bedah untuk mendalami ilmu kedokteran Barat. Di sanalah saya mulai mengenal metode endoskopi dalam pemeriksaan penyakit. Metode ini menggunakan kamera panjang yang dimasukkan ke dalam usus untuk melihat bagian dalam usus secara langsung. Saya adalah orang pertama yang menggunakan metode tersebut. Oleh karena itu, saya sering menghadapi berbagai masalah pada mulanya. Saya membuat terobosan dengan menciptakan alat yang dapat menjulur ke seluruh bagian usus dengan memasang kawat khusus di ujung endoskop untuk memotong akar polip^{*} di dinding usus besar. Teknik yang disebut polipektomi ini sangat bermanfaat dalam operasi pengangkatan polip. Pada masa itu, pengangkatan polip kecil di dalam usus besar pun mengharuskan dilakukannya pembedahan perut. Namun, setelah saya menciptakan teknologi ini, banyak pasien berdatangan untuk meminta saya melakukan operasi tersebut.

Saya sudah terbiasa melakukan 60-70 operasi pengangkatan polip setiap hari. Saya bekerja sejak pukul 8 pagi hingga pukul 11 malam. Pekerjaan ini saya lakukan hingga tahun 1990. Setelah memperdalam keahlian dalam bidang endoskopi usus besar, saya semakin sukses secara finansial, mendapatkan banyak kolega, dikaruniai seorang pasangan hidup, dan mendapatkan banyak hal. Lambat laun, saya semakin memahami cara menjaga kesehatan dengan benar setelah mengetahui hubungan

* Pertumbuhan jaringan pembuluh darah yang menonjol dari permukaan organ dalam yang berlendir. —peny.



antara makanan dan usus melalui hasil-hasil pemeriksaan endoskopi. Saya masih dapat beraktivitas dengan energik hingga kini karena saya selalu menjaga kebersihan usus dengan mengonsumsi makanan sehat dan melakukan terapi enema kopi secara rutin. Saya berhasil meraih hal-hal yang saya miliki saat ini karena saya sehat dan selalu bersemangat. Banyak buku menerangkan cara-cara mendapatkan kesuksesan, tetapi menurut saya, hal yang paling penting untuk dipahami adalah cara hidup sehat. Kesehatan juga merupakan tuntutan mutlak bagi setiap wanita yang ingin mendapatkan kecantikan dan senantiasa tampak awet muda.

Wujudkan impian Anda dengan merawat kesehatan. Organ sentral di dalam tubuh Anda adalah usus. Apabila Anda terbiasa melakukan pembersihan usus dengan benar, kehidupan Anda pasti akan lebih bahagia. Anda tidak perlu mempelajari ilmu gizi yang rumit atau menghitung kalori dengan teliti setiap kali hendak makan. Anda cukup mengetahui hubungan antara usus dan kesehatan sebagaimana saya jelaskan dalam buku ini.

Saya juga menyertakan 8 Cara Menjaga Kesehatan Usus pada akhir tulisan ini. Cobalah mengevaluasi langkah-langkah yang sudah Anda terapkan dengan menyimak kedelapan hal berikut. Anda akan mendapatkan kehidupan yang lebih bahagia hanya dengan menerapkan program sederhana ini.

Dr. Hiromi Shinya

Maret, 2009



8 Cara Menjaga Kesehatan Usus

Upaya yang paling penting untuk dilakukan guna mendapatkan kecantikan dan kesehatan adalah merawat usus. Cobalah mengevaluasi pola hidup Anda dengan merujuk pada delapan pedoman berikut ketika kesehatan Anda memburuk dan keseimbangan tubuh Anda terganggu. Bacalah berulang-ulang hingga Anda benar-benar memahaminya.

Sudahkah Anda ...

- ☐ Meminum 1,5-2 liter air sehat (halaman 64)?
- ☐ Meminum jus enzim mentah setiap hari (halaman 66)?
- ☐ Membiasakan puasa pagi ala Shinya (halaman 71)?
- ☐ Meminum ramuan kuncup bunga setiap hari (halaman 52)?
- ☐ Melakukan terapi enema kopi setiap hari (halaman 118)?
- ☐ Menjadikan beras merah sebagai makanan pokok (halaman 98)?
- ☐ Menggerakkan badan sesuai dengan kemampuan (halaman 38)?
- ☐ Melakukan "detoksifikasi hati" dengan kasih sayang dan rasa syukur (halaman 140-141)?



INDEKS

aerobik, 39

air

alamiah, 80

es, 65

ledeng, 65, 80

liur, 94

"makanan" yang sangat istimewa, 26

mentah, 26

mineral, 65, 80

sadah, 81

sehat, 80

teroksidasi, 80

yang hidup, 80

Aishinkakura, 52

alergi, 124

antioksidan, 33

antosianin, 33

antrasen, 48

apel, 69

asam lemak, 102

esensial, 103

jenuh, 102

tak jenuh, 103

trans, 105

aura, 145

bakteri

baik, 147

jahat, 147

keseimbangan populasi —, 144

patogen, 144, 147

bangun tidur menyehatkan usus, 63

beras merah, 53, 92, 98, 104

organik, 98

beras putih, 92

- berat badan, menurunkan, 66
 beta-glukan, 33
 buah-buahan, makan — pada pagi hari, 66-67
 buang air besar, 76, 116
 sumber masalah —, 18
 bunyi perut, 74
- cantik**, 12
- daging**, 24 *lihat* makanan susah dicerna
 darah
 memperlancar sirkulasi —, 13
 peredaran — yang lancar, 36
 detoksifikasi, 38
 hati, 140
 teknik —, 119
 usus, 56, 107
 DHA, 103
 diabetes melitus, 106
 diet pisang, 72
- emas perak**, bunga, 53
 endoskopi, 12, 152
 enema, 118
 kopi, 118, 127
 enzim, 24, 28-29, 31, 67
 amilase, 28, 94
- daya hidup, 32
 kuantitas dan kualitas —, 30
 mencukupi kebutuhan —, 28
 metabolisme, 31
 pencernaan, 31
 protease, 28
 proteasom, 28
 superoksida dismutase, 28
 EPA, 103
- fermentasi**, 34, 69
 fitokimia, 46
 zat —, 24, 33
 fukoidan, 33
- gandum putih**, 24 *lihat* makanan susah dicerna
 gerak badan, 126
 gizi, 24
 gula darah, 106
 gula
 merah, 107
 putih, 24, 106 *lihat* makanan susah dicerna
- haid**, nyeri, 20, 36, 52
 hati, 53
 herba, 46

- ikan**, 87
 kecil, 87
 lemak —, 86
 insulin, 106
 isoflavon, 33-34
- jalan kaki**, 39
 jerawat, 20
 jeruk, bunga, 53
 jogging, 39
 jus enzim mentah, 66
- kacang-kacangan**, 53
 kaki sembab, 20
 kalori, nilai, 22
 kedelai, 34
 kekebalan tubuh, 19, 124
 mekanisme —, 50
 kembung, 50
 kentut yang bau, 25
 kepala, sakit, 20
 kiwi, 66, 69
 klimakterium, 52-53
 klorin, 81
 kolagen, 87
 kolesterol, 53
 kopi, 58
 organik, 119
 kubis, 66, 69

- kulit**
 kasar, 20
 radang —, 20
 kuncup bunga, 44, 47
 ramuan —, 122
- lambung**, 51
 lapar, 72
 leher, nyeri, 20
 lemak, 53, 102
 tubuh, 53
 limfa
 cairan —, 64
 kelancaran aliran cairan —, 36
 limonen, 33
 lipida, 102
 LOHAS (*lifestyles of health and sustainability*), 100
 lutein, 33
- makan**, 26, 73
 mengurangi porsi —, 70
 pagi, 72
 perlahan-lahan, 94
 pola — pada zaman dahulu, 35
 pola — yang menyehatkan, 30
 siang, 73
 makanan, 22, 34
 berprotein nabati, 44



cara mengonsumsi — hewani, 86
 hewani, 76
 hidup, 26-27
 manis, 106
 mentah, 24, 30, 67
 nabati, 76
 pabrik, 28
 proporsi —, 29
 susah dicerna, 24
 mangga, 66
 mengunyah, 94
 menu makan sederhana, 98
 merah, bunga, 53
 merokok, 108
 mi, 92
 microwave, 99
 minum air segera setelah bangun tidur, 64
 minyak, 16, 24, 102 *lihat* makanan susah dicerna
 nanas, 69
 napas, 130
 menarik — dalam-dalam, 131
 pendek, 130
 obat
 antidepresi, 136

daya racun —, 50
 efek samping — tradisional Cina, 48
 pencakar, 40
 tidak mengonsumsi —, 50
 tradisional Cina, 48
 olahraga
 ringan lebih bermanfaat, 38
 tepat, 38
 omega 3, 103
 omega 6, 103
 panas, penyembuhan secara alamiah, 50
 pektin, 33
 pembersihan, 76
 pencakar, 49
 pencernaan yang buruk, 19
 penyakit, penularan, 147
 pernapasan perut, 130
 persik, bunga, 52
 perut berhubungan erat dengan suasana hati, 136
 pigmentasi usus, 48
 pisang, 66, 69, 72
 polipektomi, 152
 produk olahan, 76
 proses cerna-serap-buang, 18
 puasa, 70, 71

akhir pekan, 126
 pagi hari, 72, 78, 84
 pundak, nyeri, 20

ramuan asli, 52, 58
 roti, 92
 rumput laut, 90-91

sakit, kondisi, 147
 sampah

 basah, 25
 tubuh, 64
 sawi hijau, 66, 69
 sayuran organik, 30
 sembelit, 20, 23, 26, 52, 56, 66, 116
 mengatasi —, 86
 mental, 140
 obat — sintetis, 49
 sembuh, daya — alamiah, 50
 sendawa, 25
 senna, 49

sindrom usus rensa (IBS/irritable bowel syndrome), 138

sinefrin, 53
 slow food, 99
 suhu tubuh, kenaikan, 50
 susu, 24, 62 *lihat* makanan susah dicerna

taichi, 39
 tepung terigu, 92
 tumbuh-tumbuhan, 45

usus, 53
 besar, 18
 cara-cara membersihkan —, 22
 inti kesehatan —, 13
 kebersihan —, 19
 kecil (usus halus), 18
 kesehatan —, 14
 kotor, 12
 kram —, 138
 manfaat pembersihan —, 134
 mengistirahatkan —, 70
 menjaga kesehatan —, 154
 "menyenangkan" —, 139
 pembersihan —, 20, 74
 sehat, 12, 16
 yang bersih, 20

wajah sembab, 20
 wortel, 69
 bunga —, 53

yoga, 39
 yoghurt, 62



TENTANG PENULIS



Hiromi Shinya, yang lahir pada 1935 di Prefektur Fukuoka, lulus dari Fakultas Kedokteran Universitas Juntendou pada 1960, lalu melanjutkan pendidikan ke New York, Amerika Serikat, 1963. Dokter di Rumah Sakit Beth Israel ini, pada 1968, menciptakan teknologi revolusioner dalam bidang endoskopi, dikenal dengan Metode Shinya. Dokter Shinya adalah orang pertama di dunia yang berhasil mengangkat polip di usus besar dengan teknik endoskopi tanpa membedah perut. Dokter yang berperan penting dalam pengembangan teknik endoskopi usus besar ini sudah melakukan pemeriksaan terhadap 35.000 pasien, baik di Jepang maupun di Amerika, serta telah melakukan operasi pengangkatan polip pada 10.000 pasien. Profesor Ahli Bedah di Jurusan Ilmu Bedah Albert Einstein University, Kepala Ruangan Endoskopi Lambung dan Usus di Rumah Sakit Beth Israel, dan profesor tamu (ilmuwan) di Universitas Hokuri ini adalah penulis sejumlah buku kesehatan *best-seller*, antara lain *The Miracle of Enzyme* (Qanita, 2008) dan *Keajaiban Enzim Awet Muda* (Qanita, 2013).

*Pertanyaan tentang isi buku dapat menghubungi: Dr. H. H. H. H.

+81 03-3548-3382



Kembalikan buku ini sebelum atau
pada tanggal yang tertera dibawah ini

1		16	10 APR 2018
2	17 FEB 2018		
3		18	
4	07 APR 2018	19	
5		20	
6		21	
7		22	
8		23	
9		24	
10		25	
11		26	
12		27	
13		28	
14		29	
15		30	

613.2

SHI

r.1

Shinya, Hiromi, ; Dian Kusuma
Wardani

Revolusi makan : 6 langkah
program -30-hari untuk sehat,
langsing dan bugar ala Hiromi

00000251045

14846/DPK/2017

Nomor

Tgl. Kembali

613.2

SHI

r.1

Shinya, Hiromi, ; Dian Kusuma
Wardani

Revolusi makan : 6 langkah
program -30-hari untuk sehat,
langsing dan bugar ala Hiromi

00000251045

14846/DPK/2017

00000251045



Revolusi makan : 6 langkah program

138

00000251045

NARKAH:



Berjalan kaki lebih baik daripada jogging?



Mengonsumsi daging dapat membangkitkan stamina dan menyehatkan tubuh?



"Diet Pisang" itu bermanfaat?



Mi lebih baik daripada roti?



Makanan Jepang menjaga usus tetap bersih?

Dr. Hiromi Shinya kembali mempersembahkan *tips n tricks* gaya hidup sehat alaminya berdasarkan pengalamannya melihat secara langsung rongga usus 35.000 pasien di Jepang dan Amerika Serikat—sebagai seorang dokter spesialis bedah endoskopi usus besar.

Kali ini, Dr. Hiromi Shinya mengungkapkan rahasia tubuh sehat dan bugar. Tak hanya itu, dia pun memaparkan fakta-fakta:



Dengan usus yang bersih, kondisi dan kesehatan semua organ tubuh akan prima.



Tubuh dapat sembuh dengan sendirinya tanpa obat.



Obat-obatan tradisional Cina.



Microwave yang dapat merusak kandungan gizi.



Lemak tubuh, omega-3, dan omega-6.



Sistem kekebalan tubuh itu berpusat di perut.

qanita

ISBN 978-602-1637-89-0



9 786021 637890

Penerbit Mizan @penerbitmizan

Kesehatan | OB-52

DIN

PRO