



Widyawati S. Cahyadi



Resep Detox JUS

Buah & Sayuran

**DOSIS AMPUH
TUMPAS PENYAKIT GANAS**

Asam Urat, Stroke, Rematik Penyakit Jantung, Diabetes,
Darah Rendah, Kanker, Darah Tinggi, Ginjal, Dll.



Resep Detox JUS

Buah & Sayuran

Penulis : Widyawati S. Cahyadi
Fotografer : Rustam Setting
Pemeriksa Aksara : Iswarso
Tata Letak : Rustam Setting
Kulit Muka : Rustam Setting

PERPUSTAKAAN NASIONAL: Katalog Dalam Terbitan
(KDT)

ISBN : 978-602-7900-56-1

ISBN 978-623-238-433-0 (PDF)

vi + 82 halaman; 17,5 X 24 cm

Edisi: 2019

Edisi Digital Diterbitkan Oleh:

DESA PUSTAKA INDONESIA

Krajan 1, RT. 02, RW. 01, Soropadan, Pringsurat,
Temanggung, Jawa Tengah.
desapustaka@gmail.com

Hak Cipta Dilindungi oleh Undang-undang. Dilarang memperbanyak atau menggandakan sebagian atau seluruh isi buku ini untuk tujuan komersial tanpa izin tertulis dari pihak penerbit. Setiap tindak pembajakan akan di proses sesuai hukum yang berlaku. Pengutipan untuk kepentingan akademis, jurnalistik, dan edukasi diperkenankan.

Daftar Isi

Kata Pengantar.....	vi
Manfaat Sirsak untuk Kesehatan	5
Jus Sirsak 1	10
Jus Sirsak 2	10
Jus Sirsak 3	11
Sifat Alkali	12
Manfaat Klorofil Bagi Kesehatan	13
Jus Wortel	15
Memilih Jus Wortel	15
Jus Wortel Organik.....	16
Jus Wortel Biasa.....	16
Jus Hijau Sederhana	17
Apel dan Timun	18
Jus Alkalin	18
Ketimun Apel.....	19
Parsley Pep Up.....	19
Jus Wortel dan Apel	20
Jus untuk Mata	20
Jus untuk Kesehatan Liver.....	21
Green Juice Recipes Energizer	21
Sweet Green Juice.....	21
Fakta Tentang Manfaat Nutrisi Wortel Untuk Kesehatan	22
Karotenoid.....	23
Karotenoid dan Kesehatan Jantung	23
Karotenoid dan Pencegahan Kanker	24
Karotenoid dan Pencernaan	24
Manfaat Vitamin A	25
Fakta Tentang Manfaat Nutrisi Wortel	26
Resep Jus Buah Buatan Sendiri	26
Lemon-Lime Ginger Ale.....	26

Sparkling Tropical Fruit Juice	27
Gingered Apple Cider Juice.....	27
Peach Pear Apple Juice Recipe.....	27
Fruit Punch (Juice).....	28
Fruit Nectar Recipe	28
Blueberry Cherry Juice Recipe	28
Resep Jus Buah Lainnya.....	28
Resep Jus Bebas.....	29
Resep Jus 1 – Lemony Apple	29
Resep Jus 2 – Plain O’ O.J	29
Resep Jus 3 – Alkaline Juice	30
Resep Jus 4 – A Very Berry Medley	30
Resep Jus 5 – Jus Delima	31
Jus Obat Rumahan untuk Nyeri Ulu Hati 1 – Bluberi dan Apel	34
Jus Obat Rumahan untuk Nyeri Ulu Hati 2 – Alkaline Greens	35
Jus Obat Rumahan untuk Nyeri Ulu Hati 3 – More Alkaline Greens	35
Jus Obat Rumahan untuk Nyeri Ulu Hati 4 – Alkaline Heaven.....	36
Jus Obat Rumahan untuk Nyeri Ulu Hati5 – Tropical Delight.....	36
Jus Jantung Sehat 1 – Berry Bonanza	40
Jus Jantung Sehat 2 – Hearty Vegetables.....	40
Jus untuk Mengatasi Kulit Berminyak 1 – Kiwi Blakberi.....	43
Jus untuk Mengatasi Kulit Berminyak 2 – Jus Wortel	43
Jus untuk Mengatasi Kulit Berminyak 3 – Cantaloupe	44
Resep untuk Kulit Cerah 1 – Jus Blakberi	45
Resep untuk Kulit Cerah 2 – Berry Medley	46
Resep untuk Kulit Cerah 3 – Jus Sayur agar Kulit Cerah	46
Resep Jus 1 – Jus Tomat	49
Resep Jus 2 – Jus Semangka.....	50
Resep Jus 3 – Pink Grapefruit Juice.....	50
Resep Jus 4 – Jus Jambu Biji dan Aprikot.....	50
Resep Jus 5 – Jus Sayur Likopen	50
Jus Penghilang Rasa Sakit Rematik 1 – Kiwi Dan Blakberi	53
Jus Penghilang Rasa Sakit Rematik 2 – Capple	53
Jus Penghilang Rasa Sakit Rematik 3 – Alkalizing Vegetables.....	54
Jus untuk Mengatasi Gout 1 – Breakfast Fruit Blend	56
Jus untuk Mengatasi Gout 2 – Timun dan Wortel.....	56
Jus untuk Mengatasi Gout 3 – Apel dan Pir.....	57
Jus untuk Mengatasi Gout 4 – Jus Ceri	57
Resep Jus untuk Ginjal 1 – Watermelon Flush.....	59
Resep Jus untuk Ginjal 2 – Apel dan Lemon	60
Resep Jus untuk Ginjal 3 – Parsley Power	60
Resep Jus Buah Kalsium	64

Jus untuk Kesehatan Liver 1 – Glutathione Boost	68
Jus untuk Kesehatan Liver 2 – Super Dose Anti- oxidant Vitamins	68
Jus untuk Kesehatan Liver 3 – Beta Caroten Super Dose	69
Jus untuk Kesehatan Liver 4 – Cruciferous Medley	69
Jus untuk Detoksifikasi Tubuh 1 – Glutathione Super Boost	72
Jus untuk Detoksifikasi Tubuh 2 – Super Antioxidant Berries	72
Jus untuk Detoksifikasi Tubuh 3 – Bile Booster	72
Jus untuk Detoksifikasi Tubuh 4 – Jus Semangka	73
Jus untuk Detoksifikasi Tubuh 5 – Apel Dan Kiwi.....	73
Jus untuk Pembersihan Tubuh Secara Total 1 –Jus Wortel	76
Jus untuk Pembersihan Tubuh Secara Total 2 – Apel Dan Pir.....	76
Jus untuk Pembersihan Tubuh Secara Total 3 – Jus Lemon	77
Jus untuk Pembersihan Tubuh Secara Total 4 –ACL Colon Cleanse	77
Jus untuk Cleansing Tubuh 1 – Super Dose Cilantro.....	79
Jus untuk Cleansing Tubuh 2 – Glutathione Boost	79
Jus untuk Cleansing Tubuh 3 – Super Dose Anti-tioksidants	79
Jus untuk Cleansing Tubuh 4 – Metal Magic	80



Kata Pengantar

Seperti kita ketahui, vitamin dan mineral dalam buah dan sayuran dapat menangkal berbagai penyakit. Hal ini menjadikan keduanya sebagai bahan makanan yang wajib kita konsumsi. Sayangnya, kebanyakan vitamin tersebut akan rusak jika melalui proses pemanasan. Cara paling optimal untuk memperolehnya adalah dengan membuat jus. Dengan dibuat jus, akan lebih banyak nutrisi yang bisa kita serap dibandingkan dengan makanan yang diproses terlebih dahulu. Dengan cara ini, kita menginvestasikan tubuh kita dari serangan jantung, kolesterol, maupun diabetes.

Kenapa tidak makan buah atau sayur secara langsung? Karena diperlukan waktu lebih lama untuk mencerna buah atau sayuran secara utuh. Jus secara cepat & efisien dapat diserap tubuh dalam beberapa menit setelah dikonsumsi. Jus juga dapat menghilangkan dorongan rasa lapar, karena kandungan air dan seratnya bisa membuat kita merasa kenyang. Dengan demikian kita bisa mengurangi berat badan dan menjaganya tetap ideal. Rupanya, meski sederhana, jus buah dan sayuran memiliki banyak sekali manfaat. Nah, melalui buku ini Anda akan memperoleh informasi mengenai jenis-jenis buah dan sayuran yang dapat Anda petik manfaatnya untuk kesehatan. Selain itu Anda juga akan menjumpai resep-resep jus untuk setiap keluhan penyakit seperti jantung, kanker, rematik, ginjal, empedu, dan lain-lain. Resep jus di dalam buku ini disusun dengan bahan-bahan yang bisa Anda peroleh dengan mudah, dan diharapkan dapat membantu Anda mencegah maupun mengatasi berbagai penyakit yang bisa muncul kapan saja. Selamat mencoba dan semoga Anda selalu diberi kesehatan.

Yogyakarta,
Indoliterasi



Manfaat Jus Bagi Kesehatan

Membuat jus adalah suatu cara yang mudah bagi kita guna mendapatkan asupan gizi yang berkualitas. Di buku ini akan dibahas tentang pentingnya jus bagi kesehatan kita. Hal ini telah dipraktikkan oleh banyak orang yang sadar akan pentingnya kesehatan diri mereka. Ada 3 manfaat jus yang sangat berguna bagi kita:

1. Ketika mengonsumsi jus, hampir tidak diperlukan adanya proses pencernaan sehingga semua asupan nutrisi masuk ke dalam sistem tubuh kita dengan cepat.
2. Tatkala kita membuat jus maka sesungguhnya kita menggunakan lebih banyak buah dan sayuran daripada yang sesungguhnya dapat dimakan. Hasilnya, kita meminum satu paket penuh vitamin, mineral dan nutrisi nabati lainnya.
3. Detoksifikasi (pembuangan racun) pada liver.



Berikut ini adalah sebagian dari sekian banyak manfaat membuat jus:

- **Memperbaiki sistem kardiovaskuler dan kesehatan jantung:**
 - Antioksidan yang terdapat pada vitamin C dan E mencegah dampak merusak yang diakibatkan oleh radikal bebas di dinding pembuluh darah arteri. Vitamin- vitamin tadi mencegah darah agar tidak menggumpal dan mampet sehingga berpotensi bersifat toksik, di samping itu juga sekaligus menurunkan kadar trigliserida. Asupan vitamin C yang baik terdapat di dalam hampir semua sayuran dan buah. Untuk memperoleh manfaat kesehatan dari vitamin E, kita dapat membuat jus dari blackberry, kiwi, asparagus dan bayam.
 - Potasium dan magnesium sangat penting bagi jantung agar dapat berfungsi secara normal dan menghasilkan denyut jantung yang reguler. Blackberry adalah sumber yang bagus bagi kedua jenis mineral tadi.
 - Selain itu, kelebihan berat badan juga berperan besar dalam perkembangan penyakit jantung. Oleh sebab itu maka perlu dilakukan tindakan yang rasional dan realistis guna menurunkan berat badan dan menjaga agar tubuh tetap berada pada bobot badan yang sehat.
- **Melakukan detoksifikasi pada liver – Ini adalah dasar bagi kesehatan yang baik:**
 - Liver (hati) memiliki ratusan fungsi penting. Salah satu fungsi utamanya adalah membersihkan darah dan membuang racun serta limbah hasil proses metabolisme. Dengan banyaknya kandungan toksin yang kita hadapi sehari-hari dalam kehidupan modern ini maka kita haruslah benar-benar rajin untuk membantu agar liver kita ini tetap "bersih" sehingga ia pun dapat menjaga tubuh kita tetap bersih. Diperlukan nutrisi tertentu untuk menghasilkan manfaat dari pembuatan jus untuk membersihkan liver. Antioksidan seperti beta karoten, vitamin C, vitamin E, dan N-acetyl cysteine adalah zat-zat pembersih liver yang sangat bagus. Selain itu, vitamin B dari jenis riboflavin dan niasin juga dapat membantu proses pembersihan liver.

Kubis, brussel toge dan cauliflower juga terbukti sangat bagus untuk liver.

- Kita juga dapat menambahkan susu thistle sebagai suplemen dalam diet untuk detoksifikasi liver.
- Menjadikan sistem tubuh kita bersifat alkali (khususnya jus sayur). Semua sayuran bersifat alkali. Di lain pihak, buah-buahan tidak. Umumnya buah bersifat asam. Manfaat mengurangi kadar asam PH tubuh adalah sebagai berikut:
 - Memperbaiki fungsi otak
 - Memperbaiki fungsi hati
 - Memperlambat proses penuaan
 - Memperbaiki fungsi persendian membantu mengurangi masalah artritis
 - Untuk mengurangi kerawanan tubuh terserang penyakit. Lingkungan yang bersifat asam adalah tempat yang subur bagi perkembangan penyakit.
 - Memperbaiki proses pencernaan
- Menjadikan kulit, rambut, kuku dan mata menjadi lebih sehat:
 - Antioksidan vitamin C dan E membantu mencegah kerusakan kulit dari paparan sinar matahari dengan kemampuan keduanya dalam hal menetralkan efek radikal bebas. Manfaat kesehatan yang di peroleh dari membuat jus campuran blakberi dan bluberi adalah memberikan asupan vitamin C dan E yang bagus bagi tubuh kita.
 - Kekurangan riboflavin (vitamin B2) dapat mengakibatkan bibir pecah-pecah, rambut rontok, dermatitis, kulit berminyak dan gangguan kulit lainnya. Buatlah jus dari kale (sejenis kubis), bayam dan asparagus guna mendapatkan asupan vitamin B2 yang baik.
 - Potensi nutrisi yang terbaik untuk kesehatan mata adalah bersumber dari vitamin A, yang tidak terdapat pada tumbuhan. Pendahulunya, yaitu beta karoten, banyak terdapat pada buah dan sayuran yang berwarna oranye. Beta karoten di ubah men-





jadi vitamin A oleh tubuh kita. Vitamin ini sangat penting agar retina mata kita dapat berfungsi secara normal guna mencegah terjadinya buta ayam. Baik vitamin A dan C mengurangi risiko terjadinya degenerasi makula yang berkaitan dengan umur atau *Age-related Macular Degeneration (AMD)* dan katarak. Jus wortel adalah sumber vitamin A dan C yang sangat bagus.

- **Meningkatkan energi:**

Hal ini sederhana saja. Banyak mengonsumsi jus artinya banyak pula vitamin dan mineral yang dibutuhkan untuk proses reaksi kimia bagi kesehatan dan vitalitas sehingga menghasilkan lebih banyak energi. Buatlah jus setiap hari.

- **Membangun kembali sel-sel darah:**

Betul. Hal ini masuk akal karena adanya klorofil yang sangat bagus untuk kesehatan tubuh kita. Pada tingkat molekul, struktur klorofil ini hampir persis dengan struktur sel darah merah hemin. Lebih menakjubkannya lagi, para ilmuwan menemukan fakta bahwa ternyata manakala kita mengonsumsi klorofil maka di dalam tubuh kita terjadi perubahan kimiawi yang menyebabkannya berubah menjadi hemin. Jadi prinsipnya, mengonsumsi klorofil sama halnya dengan mendapatkan transfusi darah. Klorofil juga merupakan sebuah pigmen yang memberikan warna hijau pada tumbuhan. Maka masukkanlah buah dan sayuran berwarna hijau dalam resep jus Anda. Makin hijau warnanya maka makin banyak pula kandungan klorofilnya.

- **Memperbaiki sistem kekebalan tubuh:**

Meminum jus secara teratur akan memberikan variasi dan jumlah antioksidan yang lebih dari cukup yang mana hal ini sangat penting bagi sistem kekebalan tubuh agar kita tetap sehat. Zat-zat antioksidan yang berasal dari buah dan sayuran mencakup vitamin A, C, E, ditambah lagi dengan sekian banyak zat kimiawi tumbuhan yang disebut fitokimia. Fitokimia memiliki manfaat kesehatan yang sangat menakjubkan dan bervariasi, terutama sifatnya yang anti kanker.



Manfaat Sirsak Untuk Kesehatan

Sirsak (*Annona muricata*) atau yang dikenal dengan nama “nangka belanda” adalah tumbuhan berdaun lebar yang berasal dari Meksiko, Amerika Tengah, Karibia dan Amerika Selatan bagian utara. Tanaman ini juga berasal dari negara-negara Afrika sub Sahara yang berada di wilayah beriklim tropis. Saat ini pohon sirsak juga tumbuh di beberapa kawasan Asia Tenggara. Akhir-akhir ini tanaman sirsak semakin populer karena adanya sekian banyak publisitas yang mengklaim tentang adanya kaitan antara sirsak dengan penyembuhan penyakit kanker. Baru sekarang dunia mengetahui manfaat sirsak ini. Sirsak punya banyak manfaat. Di dalamnya terdapat zat-zat yang mampu menangkal asam urat, hipertensi, osteoporosis, dan bisa membuat awet muda. Manfaat lainnya, meningkatkan daya tahan tubuh, menyembuhkan wasir, dan memperlancar pencernaan makanan. Selain itu, sirsak juga merupakan sumber senyawa fitokimia, yang belakangan ini sangat dirasakan manfaatnya bagi kesehatan. Dengan rasanya yang manis-manis asam itu maka ada sensasi tersendiri bagi



para penggemarnya. Bagi yang senang sarapan dengan roti, buah sirsak juga sering ditambahkan dalam bentuk selai. Apapun bentuk olahannya, cita rasa sirsak tetap melekat kuat pada produk, sehingga sangat mudah dikenali.

Jenis Buah Sirsak Di Indonesia

Terdapat dua jenis sirsak di Indonesia yang berbeda rasanya, pertama yaitu sirsak yang rasanya manis-manis asam dan banyak bijinya, jenis ini tersebar luas dalam jumlah besar. Yang kedua adalah sirsak dengan rasa manis, lengket di lidah dan berbiji sedikit, jenis ini dikenal dengan nama sirsak ratu karena ditemukan di kawasan Pelabuhan Ratu dan baru dikembangkan dalam jumlah kecil di daerah Sukabumi dan sekitarnya. Buah sirsak termasuk buah semu dengan daging buah yang lunak atau lembek, berwarna putih, berserat, berbiji hitam pipih. Kulitnya berduri, tangkai buahnya menguning, beraroma wangi, dan rasanya manis agak masam. Buah yang normal dan sudah cukup matang memiliki berat ± 500 gr, warna kulit agak terang, hijau agak kekuningan dan mengkilap. Bentuk buah bagian ujung agak membulat dengan diameter ± 5 cm, diameter bagian tengah ± 7 cm, serta panjang buah ± 17 cm. Kerapatan duri maksimal 2-3 buah per 4 cm (diukur pada bagian buah yang durinya paling jarang), kekerasan daging buah empuk merata, rasanya manis atau manis asam segar dan beraroma khas.

Kaya Vitamin C

Menurut Prof. Dr. Made Astawan, Dosen Departemen Teknologi Pangan dan Gizi IPB (Kompas.com, Kamis 18 Maret 2010) buah sirsak terdiri dari 67,5 persen daging buah, 20 persen kulit buah, 8,5 persen biji buah, dan 4 persen inti buah. Setelah air, kandungan zat gizi yang terbanyak dalam sirsak adalah karbohidrat. Salah satu jenis karbohidrat pada buah sirsak adalah gula pereduksi (glukosa dan fruktosa) dengan kadar 81,9 - 93,6 persen dari kandungan gula total. Buah sirsak mengandung sangat sedikit lemak (0,3 g/100 g), sehingga sangat baik untuk kesehatan. Rasa asam pada sirsak berasal dari asam organik non volatil, terutama asam malat, asam sitrat, dan asam isositrat. Vitamin yang paling dominan pada buah sirsak adalah vitamin C, yaitu sekitar 20 mg per 100 gram daging buah. Kebutuhan orang akan vitamin C per harinya (yaitu 60 mg), telah dapat dipenuhi hanya dengan mengonsumsi 300 gram daging buah sirsak. Kandungan vitamin C yang cukup tinggi pada sirsak merupakan antioksidan yang sangat baik untuk meningkatkan daya tahan tubuh dan memperlambat proses penuaan (tetap awet muda). Mineral yang cukup dominan adalah fosfor dan kalsium, masing-masing sebesar 27 dan 14 mg/100 g. Kedua mineral tersebut penting untuk pembentukan massa tulang, sehingga berguna untuk membentuk tulang yang kuat serta menghambat osteoporosis. Keunggulan sirsak terletak pada kadar sodium (natrium) yang rendah (14 mg/100 g) tetapi tinggi potasium (kalium), yaitu 278 mg/100 g. Perbandingan kalium dan natrium yang tinggi sangat menguntungkan dalam rangka pencegahan penyakit hipertensi.

Kaya Serat

Selain komponen gizi, buah sirsak juga sangat kaya akan komponen non gizi. Salah satu di antaranya adalah mengandung banyak serat pangan (dietary fiber), yaitu mencapai 3,3 g/100g daging buah.



biasanya digunakan sebagai bagian dalam proses kemoterapi). Fakta lainnya yang menarik tentang kekuatan penyembuhan dari sirsak ini adalah bahwa ia memiliki kemampuan untuk hanya memilih sel-sel kanker yang berbahaya saja dan tidak menyerang sel-sel tubuh yang masih sehat. Maka, dibandingkan dengan kemoterapi yang membunuh semua sel tanpa pandang bulu (terutama sel-sel yang ada di permukaan seperti sel-sel rambut) pada bagian tubuh yang diterapi, maka sirsak tidak membahayakan bagi sel-sel yang masih sehat. Selain itu juga tidak menimbulkan efek samping sebagaimana halnya yang dialami oleh para pasien kemoterapi seperti rasa mual-mual, kerontokan rambut, penurunan berat badan dan perubahan kulit. Beberapa kajian bahkan mengklaim bahwa sirsak dapat membantu dalam penyembuhan sekitar 12 macam penyakit kanker, termasuk kanker usus besar (colon), kanker payudara, kanker paru-paru, kanker pankreas dan kanker prostat. Juga ada klaim bahwa pada masa dilakukannya kemoterapi maka sirsak ini berkhasiat untuk melindungi sistem kekebalan tubuh dengan mencegahnya agar tidak terkena bahaya dari efek-efek kemoterapi. Meskipun demikian, perlu diperhatikan agar tidak terlalu berlebihan dalam menggunakan sirsak ini untuk perawatan kanker. Hal ini karena pada sebagian orang, terutama bila jumlahnya berlebihan dapat mengakibatkan kerusakan syaraf yang mirip dengan penyakit Parkinson. Oleh sebab itu, sebaiknya berkonsultasilah dengan dokter atau profesional kesehatan lainnya sebelum memanfaatkan obat kanker alamiah ini.

Jus Sirsak untuk Kesehatan Tubuh Kita

Salah satu cara menikmati sirsak adalah dengan cara membuat jus. Berikut ini ada beberapa resep jus yang dapat dibuat dengan menggunakan bahan dari buah sirsak.



Jus Sirsak 1

- 250 gr sirsak
- 100 gr nanas
- 100 gr pepaya
- 2 sendok makan air jeruk nipis
- 2 sendok makan madu
- 100 cc air dingin atau es (jika suka dingin).

Tips Membuat Jus: Sirsak dan air dijus, diberi madu dan air jeruk nipis. Nanas dan pepaya dipotong-potong berbentuk dadu kecil. Lalu campurkan potongan nanas dan papaya tadi dengan Jus sirsak.

Jus Sirsak 2

- 500 gr buah sirsak, ambil dagingnya saja (buang kulit dan bijinya)
- 1,5 cangkir susu
- 5 sendok makan gula pasir (atau sesuai selera)
- 1 cangkir es batu yang sudah diremuk
- 1 buah Jeruk nipis yang sudah diperas airnya (opsional)



Tips Membuat Jus: Sirsak, susu dan gula dicampur jadi satu ke dalam blender lalu di blender. Tambahkan es, perasan jeruk nipis dan di blender lagi hingga benar-benar lembut. Tambahkan lagi gula bila perlu.

Jus Sirsak 3

- 500 gr daging buah sirsak
- 200 gr gula pasir
- 1000 ml air matang
- 300 gr buah melon, bentuk bulat kelereng
- Es batu secukupnya

Tips Membuat Jus: Masukkan daging buah sirsak, gula pasir dan air matang ke dalam blender, proses sampai sirsak hancur dan halus. Tempatkan jus sirsak dalam gelas saji, beri es batu dan bola-bola melon secukupnya. Jus sirsak dapat langsung disajikan atau bila perlu dapat disaring. Sajian ini dapat disajikan untuk 10 orang.





Manfaat Kesehatan Jus Sayuran

Meminum jus sayuran segar secara teratur adalah salah satu cara terbaik yang dapat Anda lakukan guna menjaga kesehatan tubuh Anda. Meskipun jus buah juga sangat bagus untuk kesehatan karena kandungan antioksidan, vitamin dan nutrisi lainnya yang sangat besar, namun buah-buahan ini juga memiliki kadar gula yang tinggi. Dengan alasan inilah maka lebih bagus bila sebagian besar jus Anda terdiri dari sayuran, yang mengandung lebih sedikit kadar gula dibandingkan buah-buahan. Lalu apakah manfaat kesehatan dari jus sayuran ini?

Sifat Alkali

Jus sayuran segar adalah sumber makanan yang paling banyak mengandung alkali dan dapat membantu mengembalikan tubuh kita dari epidemi keasaman modern. Gula, hampir semua pengganti gula, soda, jus buah yang diproses secara komersial, daging, ikan, makanan laut, keju, biji-bijian dan hampir semua makanan yang telah diproses kesemuanya itu membentuk asam di dalam tubuh kita.

Maka tidak heran bila sebagian besar dari kita ini memiliki tubuh dan PH darah yang terlalu asam. Tingkat PH yang ideal sesungguhnya adalah netral atau sedikit ke arah alkali 7 – 7,5 Ph. Tubuh yang terlalu asam sangat rawan terhadap masalah kesehatan. Kelebihan asam, nyeri ulu hati, gout, kondisi kulit yang tidak baik semuanya itu kemungkinan adalah gejalagejala adanya kelebihan asam. Karena penyakit juga berkembang lebih cepat di lingkungan yang bersifat asam dan PH tubuh dengan tingkat asam yang lebih tinggi pada saat ini memiliki kaitan dengan meningkatnya risiko kanker dan penyakit jantung dan menjadi tempat berkembang biak bagi bakteri dan jamur semacam candida albicans. Maka dengan mengkonsumsi jus sayuran segar setiap harinya sangat bagus bagi kesehatan kita karena dapat meningkatkan kadar PH alkalin guna mengimbangi gangguan kesehatan akibat kelebihan asam.

Manfaat Klorofil Bagi Kesehatan

Bicara tentang manfaat kesehatan dari klorofil maka kita sebenarnya sedang merujuk pada manfaat kesehatan dari tumbuh-tumbuhan yang berwarna hijau saja dan bukannya tumbuhan dengan warna-warna lainnya. Klorofil sesungguhnya pigmen tanaman yang memberikan warna hijau yang amat indah pada tanaman, pepohonan dan tumbuh-tumbuhan. Maka jika Anda sedang meminum jus berwarna hijau maka sebenarnya Anda sedang memberikan asupan kloro-



fil dengan konsentrasi yang tinggi ke dalam tubuh Anda. Makin tua warna hijaunya maka makin baik pula kualitasnya. Maka tanaman yang berwarna hijau tua seperti bayam dan kale (sejenis kubis) dan rumput gandum yang masih muda (*wheat grass*) adalah di antara sumber makanan yang terbaik bagi klorofil. Secara esensial, klorofil adalah 'darah tanaman' dan yang menakjubkan adalah bahwa struktur kimianya hampir identik dengan komponen sel darah merah kita yang disebut hemin. Hanya ada satu perbedaan yang sangat kecil. Pada klorofil terdapat magnesium di pusat struktur atomnya, sedangkan pada hemin terdapat zat besi pada pusat struktur atomnya. Kabar baiknya adalah bahwa ketika kita memakan atau meminum makanan sumber-sumber klorofil maka sistem pencernaan tubuh kita mengubah klorofil ini menjadi 100% hemin! Dengan kata lain, klorofil ini telah diubah menjadi sel-sel darah merah. Maka klorofil ini sangat bagus untuk membantu memperbaiki jumlah sel darah merah kita. Jika kita campur jus bit (sejenis umbi) dengan jus sayur, maka kita akan mendapat manfaat yang lebih banyak lagi karena jus bit adalah sumber zat besi yang sangat bagus.

Jus Wortel

Jus wortel barangkali sudah sangat populer. Saya yakin rasa manis atau cita rasanya yang enak serta harganya murah dan mudah diperoleh telah menjadikan jus wortel ini menjadi populer.

Memilih Jus Wortel

Untuk membuat jus wortel yang bagus pastikan bahwa Anda memilih wortel yang paling segar. Hindari wortel yang sudah kelihatan layu, kasar dan banyak pecah-pecahnya, karena semua itu adalah tanda bahwa wortel tersebut sudah tua. Jika pangkal wortel tampak layu maka ini adalah satu tanda lainnya dari wortel yang sudah tua. Wortel yang masih segar biasanya padat, berwarna cerah, relatif lurus dan memiliki tekstur yang halus. Semakin oranye warna wortelnya maka semakin banyak pula antioksidan beta karoten yang dikandungnya. Beta karoten adalah pigmen tanaman yang memberikan warna oranye pada wortel. Jika Anda ingin mendapatkan wortel yang paling manis maka pilihlah yang paling tebal. Inti bagian dalam wortel adalah tempat di mana hampir sebagian besar zat gula tersimpan. Maka semakin tebal wortel itu, semakin tebal pula inti bagian dalamnya dan makin banyak pula kandungan gulanya.

Apakah Pangkal Wortel Juga Baik Dibuat Jus?

Ada perbedaan pendapat dalam masalah ini karena pangkal wortel biasanya agak beracun dan di sisi lain juga sangat banyak nutrisinya. Sebagian orang mengatakan bahwa pangkal wortel yang hijau





lebih banyak nutrisinya dibandingkan wortel itu sendiri. Ada orang-orang yang membuat jus wortel sekalian dengan pangkalnya atau bahkan menggunakan pangkal wortel yang hijau ke dalam salad dan melaporkan tidak adanya efek samping. Saya serahkan pilihan ini kepada pribadi Anda masing-masing. Secara pribadi, saya cenderung lebih bersikap hati-hati dan tidak menggunakan pangkal wortel ke dalam jus saya. Tambahan catatan, pangkal wortel ini tidak mengandung gula sebagaimana batang tubuh wortel lainnya, rasanya sangat asam tatkala dibuat jus.

Jus Wortel Organik

Di sini perlu disampaikan bahwa wortel non organik biasanya dilapisi pestisida. Pestisida ini dapat mengandung logam berat yang sangat beracun seperti timbal dan arsenik serta sekian banyak zat-zat kimia berbahaya lainnya (karsinogenik). Dengan demikian sangat disarankan agar Anda sebisa mungkin menggunakan wortel yang organik. Namun jika terpaksa Anda menggunakan wortel yang non organik maka sebaiknya dikupas dulu kulitnya. Sebagian besar pestisida terdapat di bagian kulit.

Resep Jus Sayuran Hijau

Resep jus sayuran dan khususnya jus sayuran berwarna hijau adalah pondasi daripada semua jus. Berikut ini adalah sebagian dari resep jus favorit kami.

Jus Wortel Biasa

- 5 wortel ukuran sedang ini sangat sederhana! Cuci, potong dan buang pangkal wortel, lalu buatlah jus dan nikmati. Setelah itu segera bersihkan juicer Anda jika tidak dibuat dari bahan *stainless steel*, karena jika tidak maka sisa wortel akan melekat di sana. Jika Anda minum jus wortel setiap hari maka kulit Anda akan berubah

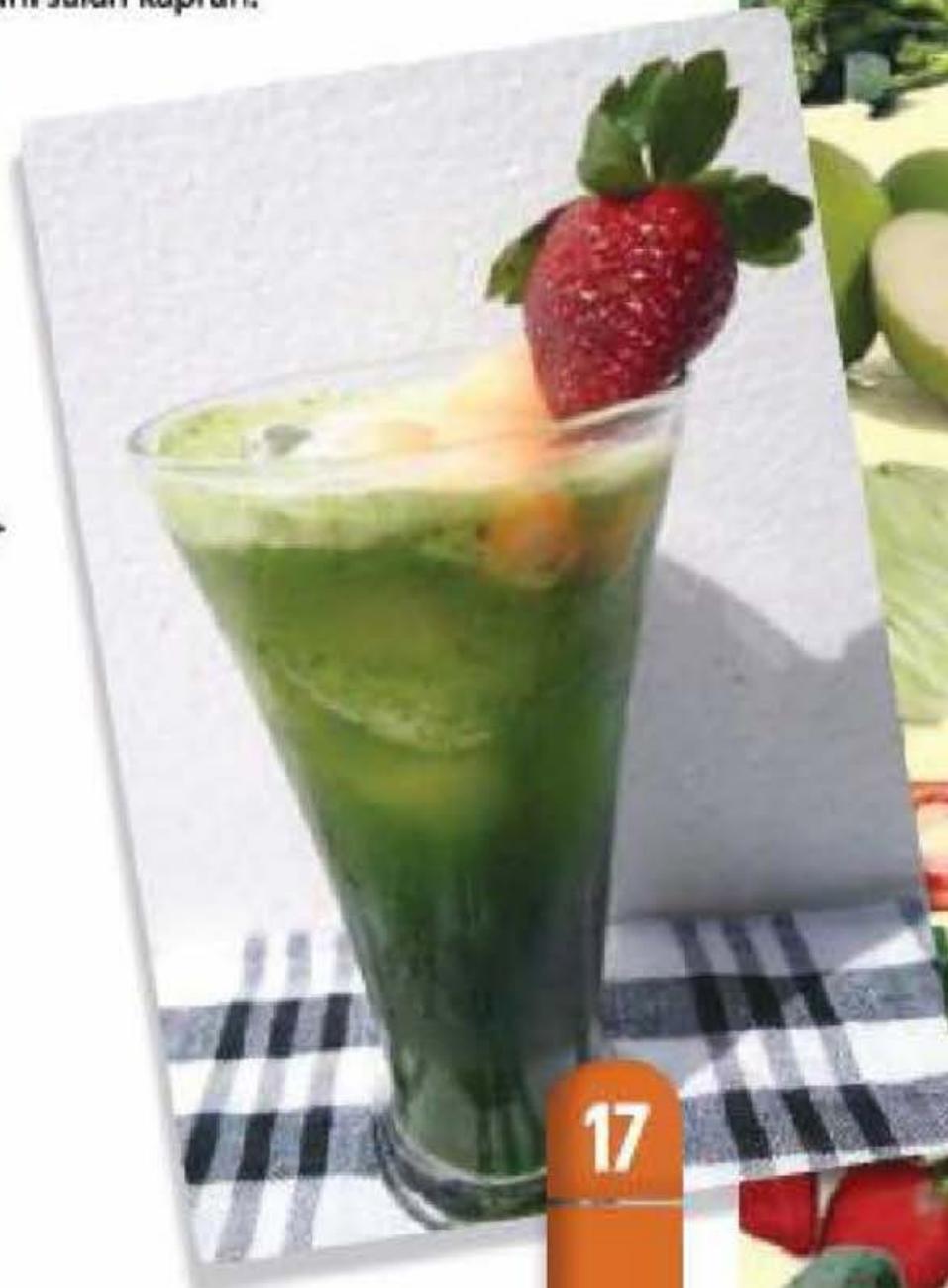
menjadi agak oranye. Hal ini karena jus wortel mengandung beta karoten yang sangat tinggi, antioksidan berwarna oranye yang memberikan warna oranye pada wortel. Jika kita mengonsumsi banyak beta karoten maka zat ini akan menyatu ke dalam kulit kita. Tenang saja, karena hal ini tidaklah berbahaya.

Catatan penulis: juicer berbeda dengan blender. Contoh: bila Anda memasukkan sebuah tomat ke dalam juicer, maka hasilnya adalah jus tomat tanpa kulit, biji, pulp dan pangkal tangkai buah. Namun, jika Anda memasukkan tomat ke dalam blender, maka hasilnya akan jauh berbeda, yaitu daging buah, kulit, biji, pulp dan pangkal tangkai buah semuanya bercampur menjadi satu. Di Indonesia kebanyakan orang menggunakan blender namun menggunakan istilah jus buah, termasuk yang dijual di warung-warung, tepi jalan, dan sebagainya. Ini salah kaprah.

Jus Hijau Sederhana

- 1 cangkir bayam
- 2 cangkir kale (sejenis kubis)
- 2 cangkir peterseli
- 1 buah ketimun
- 3 batang seledri

Tambahkan sedikit bawang putih atau jahe jika Anda suka. Cucilah hingga bersih lalu buatlah jus.





Apel dan Timun

- 2 ½ buah apel
- ½ buah ketimun
- 1 jari jahe

Buang pangkal tangkai buah apel dan buatlah jus semuanya jadi satu. Jahe memiliki sifat antiinflamasi (peradangan atau pembengkakan) yang kuat sehingga dapat membantu sebagian orang untuk mengurangi artritis yang disebabkan oleh sakit pada persendian. Ada bukti tentang kandungan antioksidan di dalam jahe yang disebut gingerol. Zat ini membantu memerangi kerusakan oksidatif terhadap sel-sel persendian.



Jus Alkalin

- 1 cangkir bayam
- ½ buah ketimun
- 2 batang seledri termasuk daunnya
- 3 batang wortel
- ½ buah apel

Basuhlah semua sayuran tersebut sampai bersih, potong dan buang pangkal wortel, buang pangkal tangkai buah apel namun jangan dikupas kulitnya (kulit ini penuh dengan antioksidan flavonoid), lalu silakan nikmati.

Ketimun Apel

- ½ buah ketimun
- 2 buah apel

Buang pangkal tangkai buah dari apel, potong ketimun menjadi 2 bagian lalu dijus. Dari apel dan ketimun nantinya Anda akan mendapat banyak jus. Ini sangat bagus apalagi bila Anda ingin cepat menikmatinya.



Parsley Pep Up

- 1 cangkir peterseli
- ½ buah apel
- 2 batang wortel
- 3 batang seledri

Basuhlah semuanya sampai benar-benar bersih, buang pangkal tangkai buah apel, potong dan buang pangkal wortel, lalu buatlah jus dan silahkan nikmati.





Jus Wortel dan Apel

- 2 batang wortel
- 1 buah apel
- 1 jari jahe

Potong dan buang pangkal wortel, buang pangkal tangkai buah apel dan buatlah jus.

Jus untuk Mata

- 6 batang wortel
- 1 cangkir kale (sejenis kubis)

Benar. Jus ini sangat bagus bagi kesehatan mata Anda!



Jus untuk Kesehatan Liver

- ½ bit (semacam umbi) dengan daunnya/hijau
- 3 apel

Basuhlah semuanya sampai benar-benar bersih, buang pangkal tangkai buah apel dan masukkan bit ke dalamnya.

Green Juice Recipes Energizer

- 2 buah apel
- ½ buah timun
- ½ buah lemon (dikupas kulitnya)
- ½ cangkir kale (sejenis kubis)
- ½ cangkir bayam
- ¼ genggam seledri
- ¼ bonggol adas (bagian bawah pangkal tanaman)
- 1 jari jahe
- ¼ pucuk selada roman

Sajian jus ini benar-benar mantap dan penuh nutrisi.

Sweet Green Juice

- 1 buah timun
- 1 batang wortel
- 1 buah apel hijau
- ¼ cangkir peterseli
- ¼ cangkir mint
- 1 batang seledri
- ½ jari jahe segar
- ½ buah lemon (dikupas kulitnya)





Resep jus hijau dan buah, dan sayuran berwarna

hijau:

Salah satu kualitas mendasar dari resep Jus hijau ini adalah klorofil, yang merupakan hasil produksi tumbuhan yang telah mengubah cahaya menjadi energi untuk makanan serangga dan binatang. Tanpa ini, kehidupan seperti yang kita kenal sekarang ini tidak akan pernah ada. Sebagian dari sekian banyak manfaat yang menakjubkan dari klorofil ini termasuk: kemampuan detoksifikasi (pembuangan racun) yang sangat kuat termasuk pada liver, serta menyingkirkan bakteri-bakteri jahat, parasit dan jamur. Klorofil juga dapat memperbaiki kualitas darah kita karena susunan molekulernya yang mirip dengan hemoglobin. Ia membantu meningkatkan jumlah sel darah merah dan meningkatkan pergerakan oksigen ke seluruh aliran darah kita. Ia juga membantu memperbaiki dan menumbuhkan semua jaringan halus di dalam tubuh.

Fakta Tentang Manfaat Nutrisi Wortel Untuk Kesehatan

Meskipun sudah terkenal karena kemampuannya untuk membantu kita "melihat di dalam kegelapan" masih ada lebih banyak lagi manfaat kesehatan yang

disediakan oleh wortel dengan sekian banyak vitamin, mineral, enzim dan fitokimianya.

Karotenoid

Sekelompok fitokimia yang disebut karotenoid terdapat dalam jumlah yang sangat besar di dalam wortel dibandingkan pada sayuran atau sumber makanan lainnya. Karotenoid adalah potensi antioksidan yang tercipta di dalam sayuran untuk melindungi dirinya dari efek oksidatif sinar matahari, terutama bagian spektrum cahaya yang berwarna biru. Sesungguhnya terdapat lebih dari 600 jenis karotenoid dan tiga di antaranya jumlahnya sangat melimpah di dalam wortel—alfa karoten, beta karoten dan beta cryptoxanthin. Beta karoten paling banyak diketahui dan seringkali disebut sebagai pro-vitamin A karena ia diubah oleh tubuh menjadi vitamin A. Alpha karoten dan beta cryptoxanthin juga diubah menjadi vitamin A namun efektivitasnya hanya setengah dari beta karoten. Dibutuhkan 12 mcg beta karoten untuk menghasilkan 1 mcg vitamin A, sementara dibutuhkan 24 mcg alfa karoten atau beta cryptoxanthin untuk menghasilkan 1 mcg vitamin A.

Karotenoid dan Kesehatan Jantung

Beragam kajian telah menemukan bukti bahwa sebuah diet yang kaya dengan karotenoid memiliki hubungan yang signifikan dengan penurunan penyakit jantung, terutama dalam bentuk atherosclerosis. Karotenoid bersifat larut di dalam lemak dan dengan demikian mengalir di dalam lipid di dalam darah seperti kolesterol LDL. Kemampuan antioksidannya juga melindungi kolesterol LDL dari kerusakan oksidatif dan perlindungan ini adalah menjadi dasar bagi pengurangan risiko perkembangan atherosclerosis. Sel-sel kolesterol LDL yang teroksidasi berakibat buruk karena menyerang dinding arteri dan berkembang menjadi plak-plak yang mempersempit dan mengeraskan pembuluh arteri sehingga terjadilah atherosclerosis. Atherosclerosis menyebabkan tekanan darah naik dan mengurangi





aliran darah ke jantung dan bahkan ke otak. Hal ini dapat berakibat terjadinya stroke atau serangan jantung.

Sebuah kajian yang menunjukkan adanya bukti kuat akan kemampuan melindungi jantung dari karotenoid ini telah dilakukan terhadap 1300 orang lanjut usia di Massachusetts. Para penelitian menyingkap fakta bahwa mereka yang setiap harinya mengonsumsi makanan yang kaya kandungan karotenoid (baik itu wortel atau squash contohnya) ternyata 60% kurang berisiko atas serangan jantung dibandingkan mereka yang tidak setiap harinya mengonsumsi. Ini adalah suatu hasil yang sangat menakjubkan.

Karotenoid dan Pencegahan Kanker

Terjadi banyak kontroversi tatkala sebuah kajian menyingkap fakta bahwa suplemen beta- karoten sesungguhnya meningkatkan risiko kanker paru-paru bagi para perokok. Namun efek negatif ini hanya benar pada beta karoten dalam bentuk suplemen, dan hal yang sebaliknya juga benar bagi mereka yang dalam dietnya banyak terdiri dari sumber makanan sungguhan yang mengandung beta karoten seperti wortel. Suplemen beta karoten sintetik sebenarnya agak berbeda dalam struktur kimiawinya dibandingkan beta karoten yang terdapat dalam makanan dan efeknya terhadap sel-sel kita pun tentu saja berbeda. Kajian-kajian prospektif yang luas dan melibatkan puluhan ribu orang senantiasa menghasilkan fakta bahwa mereka yang makan wortel setiap hari dapat mencapai 50% lebih sedikit risikonya terkena kanker paru-paru. Sesungguhnya konsumsi wortel bukan hanya terbatas untuk melindungi dari kanker paruparu namun juga terbukti dapat melindungi dari kanker kolon, larynx, esofagus, prostat, serviks dan kandung kemih.

Karotenoid dan Pencernaan

Tatkala kita memakan wortel secara mentah-mentah maka kita hanya mendapat kandungan karotenoid yang terbatas dibandingkan yang sesungguhnya kita cerna. Karotenoid terdapat di dalam matriks pro-

tein dan serat pada wortel (serta sayuran lainnya) yang letaknya jauh di dalam dan butuh adanya suatu bantuan untuk melepaskannya. Mengunyah memang membantu melepaskan karotenoid itu dalam skala yang sangat sedikit namun dengan merebus wortel dapat membantu melepaskan karotenoid-karotenoid tadi dalam jumlah yang lebih besar dan meningkatkan bioavailabilitas. Membuat jus wortel juga salah satu cara yang bagus untuk meningkatkan bioavailabilitas karotenoid. Pisau pada juicer akan 'melumat' wortel tadi secara ekstensif dan penelitian menunjukkan bahwa jus wortel adalah sumber karotenoid yang luar biasa besar dibandingkan memakan wortel langsung secara mentah-mentah. Juga terdapat faktor lain yang amat besar perannya dalam memperbaiki tingkat pencernaan karotenoid yaitu lemak. Karotenoid ini bersifat larut di dalam lemak sehingga dengan menambahkan sedikit minyak ke dalam salad atau dengan merebusnya maka akan sangat meningkatkan kemampuannya untuk dicerna dengan baik.

Manfaat Vitamin A

Sementara karotenoid di dalam nutrisi wortel diubah menjadi vitamin A oleh liver maka wortel pun menyediakan untuk kita manfaat kesehatan kandungan vitamin A wortel. Wortel sudah terkenal karena 'membantu kita melihat di dalam kegelapan' dan ini bukanlah 'cerita kabar burung' karena vitamin A bersifat esensial guna mencegah buta ayam. Vitamin A diubah di dalam mata menjadi zat kimia lain yang disebut rhodopsin, pigmen ungu yang dibutuhkan mata untuk mampu melihat di malam hari. Kemampuan antioksidan vitamin A juga membantu melindungi sel-sel mata dari kerusakan oksidatif yang dapat mengarah pada penuaan dini mata dan meningkatnya risiko berkembangnya penyakit mata seperti katarak dan degenerasi makula yang berkaitan dengan umur atau *Age-related Macular Degeneration (AMD)*. Salah satu khasiat vitamin A dari wortel lainnya adalah guna menjaga kesehatan kulit. Vitamin A ini dibutuhkan untuk membentuk dan menjaga kesehatan epitel sel-sel kulit. Bahkan bila





terjadi sedikit saja kekurangan vitamin A dapat menyebabkan kulit menjadi kering, pecah-pecah atau kasar (atau bahkan bisa terjadi ketiga hal itu sekaligus). Kemampuan antioksidan vitamin A juga melindungi sel-sel epitel kulit dari dampak oksidatif radikal bebas yang terdapat di udara yang tercemar dan asap rokok. Vitamin A ini juga bekerja sama dengan antioksidan dari vitamin C dan E untuk menjaga sistem kekebalan tubuh manusia.

Fakta Tentang Manfaat Nutrisi Wortel

Selain menjadi sumber beberapa karotenoid dan vitamin A yang sangat bagus, wortel juga merupakan sumber yang baik untuk mendapatkan pasokan vitamin B1, B3, B6, folat, C dan K, molybdenum, mangan, magnesium, fosfor dan serat makanan.

Resep Jus Buah Buatan Sendiri

Jus buah adalah makanan yang sangat menyegarkan dan siapapun yang menyukainya pasti juga senang mendapatkan bingkisan buah-buahan. Anda dapat menghadiahkan teman-teman serta kerabat dengan sekeranjang buah sebagai kado ulang tahun atau hadiah di hari-hari besar. Jus buah dan buah-buahan adalah bagian dari diet makanan kita yang penting dan merupakan hadiah yang sangat berharga untuk menjaga kesehatan kita.

Lemon-Lime Ginger Ale

- Segenggam anggur
- 1 buah apel, diiris-iris
- ½ jari jahe segar (dapat kurang dari itu bila ingin mengurangi rasa pedasnya)
- ½ buah jeruk nipis
- ¼ buah lemon



Pisahkan anggur dari tangkainya. Buatlah jus apel dan jahe secara bersamaan terlebih dahulu, lalu juslah buah lainnya. Tuangkan jus tadi ke dalam sebuah gelas besar lalu tambahkan air putih sampai penuh dan hidangkan dengan es batu.

Sparkling Tropical Fruit Juice

Bahan-bahan:

- 1 buah kiwi yang sudah dikupas
- 1 buah jeruk oranye (jeruk manis), dikupas dan dibagi-bagi
- ½ buah mangga dikupas dan diiris-iris
- Air mineral

Masukkan buah-buahan tadi ke dalam juicer.

Tuangkan jus yang sudah jadi ke dalam sebuah gelas besar dan tambahkan air mineral hingga gelasannya penuh, lalu siap dihidangkan.

Gingered Apple Cider Juice

- 1 jari jahe
- 3 buah apel atau 1 cangkir sari apel

Masukkan ke dalam juicer dan hidangkan setelah itu.

Peach Pear Apple Juice Recipe

- 1 buah apel, buang bijinya dan diiris-iris
- 2 buah persik, buang bijinya
- 1 buah pir, diiris-iris

Masukkan ke dalam juicer dan hidangkan setelah itu.





Fruit Punch (Juice)

- 6 buah stroberi segar atau yang sudah dilunakkan setelah dari kulkas
 - 1 buah apel, buang bijinya dan diiris-iris
 - ½ buah jeruk oranye (jeruk manis), kupas kulitnya dan dibagi-bagi
- Masukkan buah-buahan tersebut ke dalam juicer dan hidangkan setelah itu.

Fruit Nectar Recipe

- ½ cangkir rasberi segar atau yang sudah dilunakkan dari kulkas
- 1 buah jeruk oranye (jeruk manis), dikupas dan dibagi-bagi
- 1 buah nektarin (sejenis buah persik), buang bijinya dan diiris-iris

Masukkan ke dalam juicer dan hidangkan setelah itu.

Blueberry Cherry Juice Recipe

- Segenggam buah ceri, buang bijinya
- ¾ cangkir bluberi
- 1 buah apel, buang bijinya dan diiris-iris

Masukkan ke dalam juicer dan hidangkan setelah itu.

Resep Jus Buah Lainnya...

- Secangkir stroberi
- 2 buah apel ukuran sedang
- 1 sendok teh jus lemon
- ½ buah jeruk ball
- 1 buah jeruk oranye (jeruk manis) ukuran sedang
- 2 genggam kranberi
- 1 buah pir
- 1 buah persik
- 1 buah apel



- 1 buah jeruk oranye (jeruk manis)
- 1 buah mangga
- 1 buah apel

Resep Jus Bebas

Resep Jus 1 – Lemony Apple

- 2 buah apel
- 1 buah lemon
- 1 jari jahe



Tips Membuat Jus: masukkan apel ke dalam juicer lengkap dengan kulitnya. Bagian kulit apel adalah tempat yang paling banyak mengandung flavonoid. Nanti akan menghasilkan jus apel yang pekat namun lebih bergizi dan tetap lezat. Resep jus sehat ini juga sangat baik untuk orang yang sedang menderita pilek.

Resep Jus 2 – Plain O' OJ

- 4 buah jeruk oranye (jeruk manis) ukuran sedang
- Tips Membuat Jus:** ketika sedang membuat jus dari buah jeruk oranye (atau buah jeruk apapun) maka lebih baik untuk ikut memasukkan membran putih yang ada di bagian tengah jeruk bagian dalam. Sebagian besar bioflavonoid dalam buah jeruk terdapat di bagian membran putih ini. Koreklah se bagian membran putih yang terdapat di sebelah dalam kulitnya dan masuk juga ke dalam blender. Tidak disarankan untuk mem-



buat jus dari seluruh bagian kulitnya karena nanti rasanya akan sangat kecut dan tidak enak.

Resep Jus 3 – Alkaline Juice

- Secangkir bayam
- ½ buah timun
- 2 tangkai seledri termasuk daunnya
- 3 batang wortel
- ½ buah apel



Tips Membuat Jus: masukkan timun ke dalam juicer beserta kulitnya. Bagian kulit yang berwarna hijau tua mengandung klorofil yang sangat besar, suatu fitokimia yang dapat membantu pembuatan sel-sel darah merah. Timun juga mengandung silica, suatu mineral yang bagus untuk kulit. Cucilah dulu semua buah tadi hingga bersih se belum dibuat jus.

Resep Jus 4 – A Very Berry Medley

- 2 cangkir stroberi
- 2 cangkir bluberi
- 1 ½ cangkir rasberi

Buah beri adalah buah-buahan yang paling cepat dan mudah dibuat jus. Cukup dicuci saja hingga benar-benar bersih. Khusus untuk stroberi maka perlu dipotong dan dibuang pangkal tangkainya sebelum dibuat jus. Semua buah beri adalah sumber antioksidan yang sangat bagus seperti anthocyanin, flavonoid dan ellagic acid,

yang semuanya itu berhubungan dengan kemampuan anti kanker dan anti serangan jantung.

Resep Jus 5 – Jus Delima

- 5 buah delima



Tips Membuat Jus: Buah delima dibelah dua dan keluarkan biji-bijinya dengan lembut. Masukkan hanya biji-biji delima tadi ke dalam blender dan buanglah sisa buah lainnya. Biji-biji tadi tidak akan ikut dikonsumsi dalam hasil jus yang jadi nanti namun akan dibuang ke dalam *pulp collector*.

Nanti dari biji-biji 5 buah delima ini hanya akan menghasilkan sedikit jus saja, paling banyak satu cangkir, tergantung ukuran buah delimanya. Disarankan agar menggunakan blender khusus untuk buah delima sehingga nanti akan menghasilkan lebih banyak jus. Masukkan biji-biji dari kelima buah delima tadi ke dalam blender dengan setengah cangkir air dan nyalakan blendernya. Lalu saring jus yang telah dihasilkan tadi. Nanti akan dihasilkan lebih banyak cairan dari sisa-sisa pulp jika digunakan saringan dengan *cheese cloth* (kain pembungkus keju) berlapis ganda. Langkah terakhir adalah memasukkan jus tadi ke dalam saringan yang lebih halus dan hasilnya Anda akan mendapat sekitar 2 ½ cangkir jus delima yang sehat dan segar.



Jus Untuk Kesehatan Jantung

Nyeri ulu hati sangat menyiksa. Saya jadi teringat ketika mendapat serangan nyeri ulu hati dan terjaga di tengah malam dengan dada serasa terbakar, atau ketika saya hendak makan dan tak lama setelahnya, datanglah serangan itu secara tiba-tiba, dengan rasa asam yang luar biasa dahsyatnya. Gejala-gejala lainnya termasuk gangguan pencernaan, usus lesu dan lemah tenaga. Untunglah, semenjak masih muda saya sudah mulai menyadari pentingnya makan secara sehat. Sewaktu saya masih lebih muda dulu, saya makan sembarangan apa saja. Hampir setiap harinya mengonsumsi makanan tak sehat yang berminyak, dengan kandungan lemak jenuh yang tinggi, pizza, makan malam di depan televisi dengan menu yang banyak mengandung sodium, daging merah dan gorengan dan sama sekali tidak mengonsumsi sayuran, kecuali tomat dan selada yang ada di dalam burger. Kini baru saya tersadar alangkah buruknya semua makanan sampah itu

terhadap tubuh saya. Kabar baiknya adalah bahwa saat ini saya tak pernah lagi mengalami nyeri ulu hati. Sekarang saya benar-benar sangat memperhatikan 100% apa saja yang saya makan atau tidak saya makan. Kini saya makan penuh dengan sayuran dan rasanya mungkin ini adalah sebuah perubahan yang paling penting. Sekarang ini jarang sekali saya makan tanpa ada sayuran di dalamnya. Jika saya makan dada ayam dan nasi dan tidak terdapat sayuran dalam menu itu, maka saya akan menambahkan salad. Hal kedua yang terpenting tentang apa yang tidak saya makan atau saya kurangi adalah menghindari pemanis buatan, karena sebagian besar dari zat itu memiliki sifat yang sangat asam. Kadangkala saya makan daging merah dan itu pun hanya seiris kecil saja. Makanan hasil peternakan yang saya konsumsi pun kini adalah bahan-bahan yang paling sedikit kandungan asamnya seperti keju lembut (*cottage cheese*), yogurt dengan kadar lemak rendah, susu sapi skim dan sebagian keju keras yang berkadar lemak rendah. Secara keseluruhan saya percaya bahwa cara melakukan penyembuhan sendiri untuk nyeri ulu hati adalah melakukan perubahan pola diet. Hal lainnya yang saya pelajari adalah tentang diet alkalin yang sangat bermanfaat.

Alkalinitas:

Kini sudah masuk akal bagi saya bahwa jika Anda mengonsumsi makanan yang banyak mengandung alkalin, maka kondisi keasaman seperti nyeri ulu hati dan GERD (*Gastro Esophageal Reflux Disease*)—sejenis gangguan lambung yang lebih parah dibanding maag—akan berkurang. Saya bukanlah orang yang ketat mengikuti pola diet alkalin dan makanan yang bersifat alkalin, karena saya ini orangnya agak malas, namun saya dengan sepenuh hati menyarankan hal ini. Kabar baiknya adalah bahwa hampir setiap sayuran yang ada bersifat alkalin. Hanya ada beberapa jenis sayuran saja yang agak berasam—kentang manis dan bayam jika direbus. Sedangkan buah-buahan sebagian daripadanya agak berasam dan sebagian lagi bersifat alkali. Buah yang paling banyak sifat alkalinya antara lain adalah apel,





blakberi, mangga dan pepaya dan semuanya itu adalah obat buatan sendiri yang sangat bagus untuk mengatasi nyeri ulu hati.

Cara Membuat Jus:

Lepas dari sekadar mengonsumsi lebih banyak sayuran dan buah-buahan, maka saya pun membuat banyak jenis jus untuk diminum. Jus adalah cara yang sangat baik untuk mendapatkan sayuran dan buah yang beralkali ke dalam diet kita. Saya akan sangat terkejut bilamana minum segelas jus beralkali setiap hari ditambah dengan lebih banyak lagi sayuran tidak akan mengurangi atau menghilangkan masalah nyeri ulu hati Anda. Berikut ini adalah daftar resep jus yang dapat dibuat sebagai obat rumahan untuk mengatasi nyeri ulu hati.

Jus Obat Rumahan untuk Nyeri Ulu Hati 1 – Bluberi dan Apel

- 2 cangkir bluberi
- 1 buah apel

Basuhlah buah beri tadi hingga bersih, buang pangkal tangkai buah apel dan masukkan ke dalam juicer. Kembali lagi ke belakang tatkala saya masih menderita nyeri ulu hati, saya mendapati bahwa dengan memakan sebuah apel dapat sedikit membantu untuk mengatasi nyeri ulu hati.



Jus Obat Rumahan untuk Nyeri Ulu Hati 2 – Alkaline Greens

- ½ buah timun
- Secangkir bayam
- Secangkir kale (sejenis kubis)
- Secangkir peterseli
- ½ buah apel

Bila buah timunnya organik maka tak perlu dikupas kulitnya. Basuhlah peterseli, kale dan bayam sampai bersih. Buang pangkal tangkai buah apel dan masukkan semua bahan-bahan tadi ke dalam juicer. Meminum sayuran hijau memang belum tentu enak bagi semua orang, maka dengan menambahkan apel dan timun dapat membantu Jus ini terasa sedikit lebih manis dan dapat diterima di lidah. Jika ingin lebih manis lagi, maka cukup tambahkan saja apelnya.



Jus Obat Rumahan untuk Nyeri Ulu Hati 3 – More Alkaline Greens

- Secangkir kepala bunga brokoli
- 2 batang seledri (termasuk daunnya)
- 4 batang wortel besar
- 1 jari Jahe segar (opsional)

Jus ini sangat bersifat alkali. Rasa manis dari wortel membantu jus hijau ini menjadi lebih enak di lidah. Jahe juga sangat bagus untuk kelebihan asam dan pencernaan.





Jus Obat Rumahan untuk Nyeri Ulu Hati 4 – Alkaline Heaven

- Secangkir bayam
- ½ buah timun
- 1 batang seledri termasuk daunnya
- 3 batang wortel
- ½ buah apel

Ini juga jus alkali super lainnya.



Jus Obat Rumahan untuk Nyeri Ulu Hati 5 – Tropical Delight

- 1 buah pepaya
- 1 jambu biji/guava
- 2 buah mangga

Ambil daging buah sebelum dibuat jus. Pepaya mengandung sebuah enzim yang disebut papain, yang sangat baik untuk mengatasi masalah pencernaan dan nyeri ulu hati.

Jus Jantung Sehat

Ada banyak faktor yang menjadi penyebab penyakit jantung. Merokok, stres, kurang aktivitas fisik, diet dengan kandungan lemak jenuh tinggi dan trans fat yang semuanya itu berkontribusi pada penyakit Jantung. Sesungguhnya, penyakit Jantung adalah pembunuh nomor satu di Amerika Serikat dan penyebab 1/3 kematian yang terjadi. Meskipun demikian, ada cara-cara untuk mengurangi perkembangan penyakit jantung. Langkah pertama yang sederhana adalah dengan melakukan diet yang penuh dengan sayuran dan buah-buahan. Banyak kajian yang memperlihatkan tentang bagaimana nutrisi-nutrisi tertentu memiliki dampak menyembuhkan pada Jantung. Di bawah ini adalah daftar dari nutrisi-nutrisi tersebut.

Vitamin C

Vitamin ini sangat penting untuk membuat kolagen, sebuah komponen penting yang menyusun pembuluh arteri kita. Kolagen adalah suatu substansi yang elastis dan lengket yang memungkinkan arteri berkontraksi dan melebar untuk aliran darah yang sehat. Kolagen mereparasi pembuluh arteri kita ketika mengalami kerusakan akibat radikal bebas. Jika kekurangan vitamin C di dalam sistem tubuh kita untuk menghasilkan kolagen, maka digunakanlah sebuah pengganti yang tidak sehat, yaitu kolesterol. Jika hal ini berkelanjutan, maka kolesterol tadi akan menumpuk dan arteri pun mengeras (atheroclerosis) dan menyebabkan aliran darah menjadi sempit. Hal ini juga dapat mengarah pada terjadinya serangan jantung yang disebut angin duduk (angina) dan kemungkinan serangan jantung atau stroke. Lebih jauh lagi, vitamin C membantu membersihkan darah dari racun dan mencegah darah agar tidak lengket dan menggumpal. Beberapa resep jus yang bagus terdiri dari buah jeruk oranye (jeruk manis), kiwi, bluberi, blakberi, stroberi, apel, brokoli, timun dan wortel.





Vitamin E

Sebagaimana halnya vitamin C, vitamin E ini juga penting bagi jantung sehat dan merupakan antioksidan yang sangat ampuh untuk membantu mencegah serangan radikal bebas pada dinding-dinding arteri. Juga berkhasiat untuk mengencerkan darah dan mencegahnya agar tidak lengket dan menggumpal. Hal lain yang luar biasa dari vitamin E ini adalah kemampuannya dalam mereaktivasi vitamin A dan C setelah kedua jenis vitamin itu 'mengalami kekalahan' dalam memerangi radikal bebas. Resep jus yang bagus adalah buah blakberi, apel dan kiwi.

Magnesium

Magnesium ini sangat penting untuk otot-otot tubuh kita agar dapat berfungsi dengan baik, termasuk jantung. Sebuah jantung yang sehat memerlukan adanya magnesium dan kalsium agar berfungsi dengan baik. Contoh, magnesium ini sangat penting agar otot-otot jantung dapat rileks. Kalsium diperlukan oleh jantung agar dapat berkontraksi. Jika tidak terdapat jumlah magnesium yang cukup maka dapat mengakibatkan terjadinya kram/kejang sehingga menyebabkan naiknya tekanan darah dan irama jantung tidak beraturan (*arrhythmia*). Jika level magnesium ini cukup rendah, maka dapat terjadi serangan jantung. Sumber makanan yang bagus untuk dibuat jus termasuk buah kiwi, blakberi, stroberi, bayam, kale (sejenis kubis) dan brokoli.

Kalsium

Kalsium bekerja sama dengan magnesium agar otot-otot jantung dapat berfungsi dengan baik. Karena sifatnya yang elektrolisis, kalsium mengangkut pesan elektrik/sistem syaraf dari otak ke pembuluh-pembuluh arteri yang memberi sinyal agar berkontraksi. Maka bila kadar kalsium di dalam tubuh rendah dapat meningkatkan tekanan darah.

Potasium

Potasium juga vital bagi fungsi jantung. Mineral ini memungkinkan impuls syaraf mencapai otot-otot dan melakukan respons yang diinginkan. Kandungan potasium yang sangat rendah, sebagaimana halnya magnesium, juga dapat memicu terjadinya serangan jantung. Orang yang banyak minum alkohol dapat menderita serangan jantung akibat kekurangan potasium. Sumber makanan yang bagus untuk dibuat jus termasuk buah jeruk oranye (jeruk manis), stroberi, bayam dan tomat.

B6 dan Asam Folat

Kadar B6 dan asam folat yang rendah di dalam tubuh dapat membangkitkan kadar homocysteine di dalam darah. Bahkan bila terjadi sedikit saja kenaikan homocysteine dapat meningkatkan risiko perkembangan penyakit jantung. Sumber makanan B6 yang bagus untuk dibuat jus adalah semangka dan melon. Sumber untuk asam folat termasuk blakberi, brokoli dan bayam.

Allium Compounds

Allium compounds adalah fitokimia yang terdapat di dalam bawang putih dan bawang merah. Bawang putih adalah sumber makanan yang sangat bagus untuk kesehatan jantung. Penelitian menunjukkan bahwa *allium compounds* dapat menurunkan kadar kolesterol dan tekanan darah.

Ellagic Acid

Ellagic acid adalah fitokimia yang dapat menurunkan kadar kolesterol. Sebagian besar terdapat di dalam segala jenis buah beri dan sebagian kecil pada jenis buah lainnya. Sumber makanan yang bagus untuk dibuat jus termasuk anggur merah, buah kiwi, bluberi, rasberi, dan stroberi .





Resep Jus Jantung Sehat

Memasukkan semua nutrisi yang pas ke dalam diet Anda sangatlah bermanfaat bagi kesehatan jantung. Salah satu cara yang sederhana namun hasilnya luar biasa adalah dengan membuat jus. Di sini ada dua buah resep jus yang lezat bagi Anda. Yang satu adalah jus buah-buahan dan satunya lagi adalah jus sayuran. Hendaklah Anda menyelang-nyelingi kedua jenis jus ini ke dalam diet harian agar dapat memperoleh nutrisi yang maksimal bagi kesehatan jantung Anda. Atau bisa juga Anda menggunakan informasi yang terdapat di buku ini untuk bereksperimen dan membuat resep jus Anda sendiri.

Jus Jantung Sehat 1 – Berry Bonanza

- 1 cangkir bluberi
- 1 cangkir blackberi
- 1 cangkir stroberi
- 1 buah kiwi yang sudah dikupas kulitnya

Basuhlah semua buah beri tersebut hingga bersih, masukkan stroberi dalam posisi berada paling atas dari tumpukan buah beri lainnya dan kupas kulit buah kiwi. Lalu masukkan semuanya ke dalam juicer dan dijus kemudian diaduk-aduk setelahnya. Nutrisi sehat yang terdapat di dalam jus ini adalah vitamin C, E, asam folat, magnesium, potasium dan ellagic acid.

Jus Jantung Sehat 2 – Hearty Vegetables

- 2 batang wortel
- 1 cangkir bayam
- 1 cangkir kale (sejenis kubis)
- ½ cangkir peterseli
- ½ buah apel (bisa ditambah lagi sebagai pemanis)
- 1 siung bawang putih (sebagai penambah cita rasa)



Jus Untuk Kesehatan Kulit

Kulit berminyak disebabkan oleh kelebihan produksi sebum, yaitu minyak yang melubrikasi kulit kita. Pada dasarnya ini adalah suatu masalah hormonal yang memicu kelenjar sebaceous, yang terletak di bagian bawah kulit kita, menjadi bersifat over reaktif. Seringkali masalah ini merupakan suatu gangguan yang bersifat keturunan atau sebagai hasil dari perubahan hormon dalam kehidupan kita. Perubahan hormon pada waktu pubertas dan masa remaja adalah sebuah faktor risiko yang sudah lazim dikenal. Kehamilan, siklus haid dan menopause adalah saat-saat di mana produksi sebum dapat meningkat pada para wanita. Perawatan kulit berminyak membutuhkan pendekatan ganda

1. Menggunakan teknik-teknik yang dapat membantu menghilangkan sebagian sebum yang sudah ada di kulit, ini disebut aplikasi eksternal.



2. Menggunakan metode-metode yang dapat membantu kelenjar sebaceous agar memproduksi lebih sedikit sebum sejak dari awal, ini disebut aplikasi internal.

Bagaimana cara melenyapkan masalah kulit berminyak?

1. Basuhlah muka Anda dua hingga tiga kali sehari, namun jangan berlebihan. Membasuh muka secara berlebihan dapat menghilangkan terlalu banyak sebum, yang pada gilirannya justru memberi sinyal kepada kelenjar sebaceous untuk memproduksi lebih banyak sebum. Hal ini bisa jadi adalah sebuah kesalahan yang sudah jamak dalam menghadapi masalah kulit berminyak. Penggunaan sabun gliserin dapat membantu, ia lebih bersahabat dengan kulit kita dan tidak mengandung zat-zat kimia yang dapat menimbulkan masalah lebih banyak.
2. Gel lidah buaya (aloe vera) sangat bagus untuk perawatan kulit berminyak, ia dapat membantu menghilangkan sebum dari kulit dan membersihkan pori-pori. Aplikasi topical lidah buaya juga dapat membantu menghaluskan kulit dan memberikan vitamin-vitamin yang bermanfaat bagi kesehatan kulit. Gel lidah buaya tersedia di hampir semua toko kesehatan.
3. Jauhkan tangan Anda dari wajah! Mungkin sulit untuk tidak mengecek sudah seberapa berminyak wajah kita ini, namun tindakan ini justru akan memindahkan kotoran dan minyak dari jari-jari Anda dan memperparah keadaan.
4. Jus untuk perawatan kulit. Terdapat vitamin-vitamin khusus yang diperlukan untuk kesehatan kulit. Dan yang paling penting bagi orang-orang yang mengalami kulit berminyak adalah vitamin A, yang terbukti dapat membantu mengurangi sebagian produksi sebum. Lebih jauh lagi, vitamin A ini juga sangat penting untuk reproduksi sel-sel kulit dan melindunginya dari polusi. Mineral zinc juga sangat penting untuk proses penyembuhan luka, dan

dapat mengurangi efek bekas luka atau menghilangkan komedo dan jenis jerawat lainnya.

5. Koenzim A telah mendapat banyak perhatian hari-hari terakhir ini, dan sangat populer di Cina. Di Amerika Serikat sendiri sangatlah sulit untuk mendapatkan ijin peredaran bagi suplemen. Penelitian telah menunjukkan bahwa Koenzim A dapat sangat efektif dalam mengurangi jumlah sebum yang dilepaskan oleh kelenjar sebaceous. Anda dapat mencoba mencari produk ini di toko-toko, mungkin produk ini dapat membantu Anda memerangi masalah kulit berminyak.

Jus untuk Mengatasi Kulit Berminyak 1 – Kiwi Blakberi

- 2 cangkir blakberi
- 2 buah kiwi

Basuhlah buah blakberi hingga bersih dan kupas buah kiwi. Kedua jenis buah ini adalah sumber vitamin A dan zinc yang sangat bagus.

Jus untuk Mengatasi Kulit Berminyak 2 – Jus Wortel

- 5 batang wortel ukuran besar.

Basuh sampai bersih, dibuat jus, lalu silakan nikmati! Wortel adalah sumber vitamin A yang sangat bagus.





Jus untuk Mengatasi Kulit Berminyak

3 – Cantaloupe

- ½ buah cantaloupe melon (melon kuning)
Kupas kulitnya, keluarkan biji-bijinya dan hanya dagingnya saja yang dibuat jus. Buah ini juga mengandung vitamin A yang sangat tinggi, dan juga sangat bagus untuk detoksifikasi (pembuangan racun).

Tertarik untuk mendapatkan kulit yang cerah? Jus dapat membantu! Pertama, jus dapat membantu kita agar terhindar dari dehidrasi, yang mana hal ini sangat penting agar kulit senantiasa cerah. Kedua, jus dapat memberikan pasokan vitamin dan mineral yang sangat banyak bagi tubuh kita, yang mana sebagian (atau seluruhnya) sangat esensial bagi kesehatan kulit. Terakhir, jus dapat membantu mendetoksifikasi seluruh sel di tubuh kita.



Vitamin Agar Kulit Senantiasa Cerah:

Vitamin A sangat penting untuk perkembangan dan pemeliharaan jaringan epitel. Ini adalah jaringan terluar dari tubuh manusia seperti kulit. Vitamin A, sebuah antioksidan yang sangat ampuh, juga melindungi sel-sel kulit dari sebagian kerusakan akibat radikal bebas. Radikal bebas ini adalah sumber daripada proses penuaan. Vitamin B2 sangat penting bagi mekanisme pertumbuhan badan, dengan demikian ia berguna untuk pertumbuhan kulit, serta rambut dan kuku. Vitamin B3 membantu promosi sirkulasi darah di seluruh tubuh, yang pada gilirannya membantu untuk mengantarkan nutrisi ke sel-sel

kulit yang lebih banyak lagi. Vitamin B5 juga disebut sebagai 'vitamin anti stres' karena berperan penting dalam mengatur produksi hormon dari kelenjar adrenalin dan membantu memerangi stres. Stres dikenal sebagai kontributor dalam masalah ruam kulit. Kekurangan vitamin B6 dapat mengarah pada kulit kering dan pecah-pecah, terutama di sekitar mulut. Vitamin C adalah komponen kolagen yang sangat penting. Kolagen adalah protein yang terdapat di kulit dan berfungsi memberikan sifat elastisitas dan kemudaan. Maka hendaknya jangan meremehkan peran kolagen ini bagi kesehatan kulit Anda. Mineral zat besi dan tembaga juga komponen yang penting dalam pembentukan kolagen.

Vitamin E adalah antioksidan yang penting dan memegang peran kunci dalam melindungi kulit dari sinar ultraviolet, polusi dan asap.

Resep untuk Kulit Cerah 1 – Jus Blakberi

- 4 cangkir blakberi

Basuhlah buah beri tersebut hingga bersih dan dibuat jus. Blakberi (buah beri pada umumnya) sesungguhnya mengandung semua vitamin yang telah disebut di atas tadi, sehingga jenis buah ini sangat bagus bagi Anda bila ingin mendapatkan kulit yang cerah. Jenis buah beri ini terutama kaya akan vitamin A, C dan E.





Resep untuk Kulit Cerah 2 – Berry Medley

- 1 cangkir bluberi
- 1 cangkir blakberi
- 1 cangkir rasberi
- 1 cangkir stroberi

Jus yang dibuat dari semua buah ini benustrisi tinggi dan lezat dan penuh dengan vitamin-vitamin yang sangat bagus untuk kesehatan kulit.

Resep untuk Kulit Cerah 3 – Jus Sayur agar Kulit Cerah

- 3 batang wortel yang besar
- 1 batang seledri
- 1 cangkir kepala bunga brokoli
- 1 cangkir bayam
- ½ buah apel

Semua buah ini menjamin Anda untuk men dapatkan dosis harian nutrisi kulit yang sehat. Jus ini juga sangat bagus guna pembersihan tubuh secara keseluruhan.





Jus Untuk Kanker

Fitokimia

Fitokimia telah menjadi sebuah kosa kata baru di jalanan bila menyangkut pembicaraan tentang khasiat penyembuhan dari buah-buahan, sayuran dan makanan berbasis tumbuhan lainnya. Dr Oz, salah satu narasumber yang sering tampil dalam acara "Oprah Winfrey Show", kerap menyebut-nyebutnya, terutama mengenai Likopen, yaitu fitokimia yang terdapat di dalam tomat dan hasil produksi tanaman lainnya yang berwarna merah. Meskipun begitu, masih banyak fitokimia dan kajian penelitian yang memperlihatkan manfaat kesehatannya yang masih berlangsung hingga kini.

Khasiat Anti Kanker

Orang-orang yang di dalam dietnya banyak memakan buah-buahan dan sayuran amat sangat kecil kemungkinannya mengalami kanker. Sebagian pakar kesehatan berpendapat bahwa hal ini karena



adanya kandungan fitokimia di dalam buah-buahan dan sayuran. Khasiat pencegahan kanker di dalam fitokimia adalah salah satu area penelitian yang sangat penting. Likopen adalah salah satu fitokimia yang disebutkan memiliki khasiat anti kanker.

Likopen

Meskipun tomat telah banyak menyita perhatian akan tingginya kandungan likopen di dalamnya, buah-buahan lainnya juga merupakan sumber yang bagus untuk fitokimia ini. Jeruk ball yang berwarna pink, semangka, aprikot dan pepaya juga cukup banyak mengandung likopen. Banyak hasil kajian yang memperlihatkan bahwa asupan likopen dapat menurunkan risiko seseorang dari beberapa jenis kanker tertentu, khususnya kanker paru-paru, perut, kandung kemih, dan prostat. Contoh, hasil-hasil kajian secara umum telah memperlihatkan bahwa di wilayah-wilayah yang penduduknya banyak mengonsumsi tomat dan memiliki kadar likopen yang tinggi di dalam darah mereka, lebih sedikit peluangnya terserang kanker.

Membuat Jus untuk Mendapatkan Likopen

Membuat jus adalah cara yang sangat bagus untuk mendapatkan asupan likopen ke dalam diet Anda. Dengan jus ini maka membantu melepaskan likopen dari buah-buahan dan sayuran sehingga lebih mudah masuk ke dalam proses pencernaan dan terserap lebih baik ke dalam sel. Hal ini terutama untuk buah tomat, yang telah terbukti terlihat melepaskan lebih banyak kandungan likopennya tatkala dibuat jus atau dimasak dibandingkan dimakan mentah-mentah. Berikut ini 5 resep jus untuk mendapatkan likopen:

Resep Jus 1 – Jus Tomat

- 5 buah tomat berukuran besar (jumlahnya bisa ditambah bila tomatnya kecil) Buang pangkal tangkainya, dibasuh hingga bersih dan buatlah jus.





Resep Jus 2 – Jus Semangka

- ¼ buah semangka ukuran sedang
Hanya digunakan daging buahnya saja dan bukan kulit buah bagian dalam dalam membuat jus. Oleh karena kulit buah bagian dalam ini akan terasa kecut tatkala dibuat jus. Likopenya terdapat di dalam daging buah semangka dan berfungsi memberikan warna merah. Semangka tidak begitu baik bila dicerna dengan jenis makanan lainnya sehingga lebih baik diminum secara terpisah tanpa makanan lain.



Resep Jus 3 – Pink Grapefruit Juice

- 2 buah jeruk bali warna pink
Kupas dan buatlah jus. Pastikan bahwa yang dipilih adalah jeruk bali yang berwarna pink, bukan yang kuning.

Resep Jus 4 – Jus Jambu Biji dan Aprikot

- 2 buah jambu biji merah
- 3 buah aprikot

Gunakan hanya daging buah jambu biji saja dan bukan dengan kulitnya. Keluarkan biji dari aprikot. Buatlah jus dan silahkan menikmati.

Resep Jus 5 – Jus Sayur Likopen

- 4 batang wortel ukuran besar
- 1 paprika merah

Potong dan buang pangkal wortel dan paprika setelah dikeluarkan biji-bijinya. Masukkan semuanya ke dalam juicer Anda.



Jus Untuk Kesehatan Persendian

Semakin banyak orang yang mulai mencari makanan dan cara pengobatan alami untuk menghilangkan rasa sakit akibat rematik dan artritis. Hasil-hasil penelitian menunjukkan bahwa berbagai macam nutrisi dapat membantu orang-orang untuk mengatasi rasa nyeri artritis dan memperlambat perkembangan penyakit ini. Orang yang mengalami artritis rematik mendapati bahwa dengan meningkatkan asupan buah-buahan dan sayuran, maka mereka mampu mengurangi atau bahkan menghilangkan gejalagejala itu. Dengan menghindari makanan yang dapat menyebabkan inflamasi semacam daging dan makanan lain yang tinggi lemak jenuhnya juga membantu dalam mengurangi gejala-gejala artritis rematik. Membuat jus buah-buahan dan sayuran juga suatu cara yang sangat bagus untuk mendapatkan banyak buah-buahan dan sayuran ke dalam diet Anda. Membuat jus juga memungkinkan Anda untuk mengekstraksi vitamin, mineral, dan antioksidan lainnya dalam dosis yang lebih tinggi dari hasil bumi tersebut. Ditambah lagi Anda mendapatkan nutrisi-nutrisi ini langsung



dari sumber makanan yang segar sehingga akan sangat berperan untuk memperbaiki proses pencernaannya dan penyerapannya ke dalam sel-sel tubuh.

Antioksidan:

Ronnen Roubenoff , MD, seorang ahli nutrisi di Tufts University School of Medicine, mengklaim bahwa "Kebanyakan kerusakan yang ditimbulkan oleh artritis rematik pada tubuh kemungkinan adalah akibat dari apa yang disebut sebagai radikal bebas." Radikal bebas ini adalah atom-atom berbahaya yang menyerang sel-sel tubuh kita dan alasan utama dari penyebab ketuaan kita. Radikal bebas terjadi secara alami di dalam tubuh sebagai akibat dari reaksi kimia yang melibatkan pelepasan energi dari makanan serta paparan sinar matahari. Masalahnya pada saat ini adalah bahwa kita dibombardir dengan lebih banyak lagi radikal bebas yang berasal dari polusi, toksin dan asap. Lebih jauh lagi, asupan antioksidan ke dalam tubuh kita guna melumpuhkan radikal bebas ini dapat berkurang akibat makanan enak dan metode-metode pertanian yang intensif.

Lalu sebenarnya nutrisi apa sih antioksidan itu?

Vitamin C dan E adalah antioksidan yang sangat ampuh dan juga memiliki manfaat tambahan sebagai nutrisi antiinflamasi. Kajian-kajian terhadap kedua jenis vitamin ini telah memperlihatkan bahwa keduanya dapat membantu guna menghilangkan rasa sakit artritis secara alami untuk manajemen rasa sakit dan memperlambat perkembangan penyakit ini. Selenium adalah zat untuk menjemput vitamin C dan E. Kedua vitamin tadi mengalami deaktivasi tatkala melumpuhkan sebuah radikal bebas dan selenium datang untuk mengaktifkan kembali keduanya. Vitamin A dan zinc juga merupakan antioksidan yang penting. Lebih jauh lagi, keduanya berperan penting dalam memproduksi dan menjaga kesehatan membran sinovial. Kalsium, meskipun bukan antioksidan, juga penting untuk

membentuk dan memelihara kesehatan tulang bersama dengan vitamin D. (Vitamin D hanya diperoleh dari sumber hewani dan ikan serta membutuhkan adanya sinar matahari).

Jus untuk Arthritis Rematik:

Kabar baiknya adalah bahwa terdapat 2 buah-buahan yang mengandung semua nutrisi di atas tadi. Blakberi dan kiwi juga sangat lezat bila dicampur. Usahakan sebisa mungkin untuk memperoleh buah yang organik, karena berdasarkan hasil penelitian diperlihatkan bahwa bahan-bahan kimia yang digunakan dalam pertanian non-organik memiliki efek inflamasi. Hasil bumi lainnya yang dapat mengurangi rasa sakit arthritis termasuk semua jenis buah beri, brokoli, wortel, bayam, timun dan kale (sejenis kubis).

Jus Penghilang Rasa Sakit Rematik 1 – Kiwi Dan Blakberi

- 3 buah kiwi
- 3 cangkir blakberi

Kupas buah kiwi dan basuh hingga bersih buah blakberinya. Buat jus dan silakan nikmati.

Jus Penghilang Rasa Sakit Rematik 2 – Capple

- 4 batang wortel
- 1 buah apel





Jus Penghilang Rasa Sakit Rematik 3 – Alkalizing Vegetables

- ½ buah timun
- 2 batang wortel
- 1 cangkir bayam
- 1 cangkir kale (sejenis kubis)
- ½ buah apel

Jus untuk Menyembuhkan Penyakit Gout

Terjaga di tengah malam dengan perasaan nyeri terbakar di jempol kaki benar-benar menyiksa, dan gerakan atau tekanan apapun dapat makin memperparah. Untunglah penyakit gout atau yang dikenal dengan sebutan “penyakit orang kaya ini” dapat diringankan bahkan dihilangkan dengan melakukan perubahan diet dan menggunakan pengobatan alami untuk gout. Nah, jika Anda sudah sampai di halaman ini karena Anda sedang menderita gout, maka ketahuilah bahwa gout terjadi akibat dari terlalu banyaknya kadar asam urat di dalam darah. Makanan yang tinggi dengan kandungan purin menghasilkan kadar asam urat yang tinggi pula di dalam darah dan hendaknya dikurangi dari diet atau bahkan dihilangkan sama sekali untuk selama jangka waktu tertentu. (Hendaklah berkonsultasi dengan dokter Anda sebelum melakukan perubahan diet Anda dan diskusikan rencana Anda terlebih dahulu dengannya).

Makanan yang tinggi kandungan purin di antaranya adalah:

- Daging jeroan seperti hati, usus, babat
- Protein hewani
- Sardines dan anchovies
- Seafood
- Sebagian sayuran, seperti asparagus, kol kembang, bayam dan jamur.
- Makanan yang tinggi kandungan fruktosa dan sukrosa.
- Alkohol, sangat disarankan untuk sama sekali menghindarinya karena dapat menghambat pengeluaran asam urat.

Makanan dan nutrisi yang dapat bertindak sebagai obat alami penyakit gout:

Vitamin C telah terbukti membantu pengeluaran asam urat dan menurunkan kadar asam urat di dalam darah sehingga dapat berfungsi sebagai obat penyakit gout. Di samping itu vitamin B5 (asam pantotenat) juga dapat membantu mengeluarkan pengeluaran asam urat. Quercetin, sebuah antioksidan, juga dapat membantu pengeluaran asam urat dan mengurangi inflamasi. Buah apel adalah sumber quercetin yang sangat bagus. Buah-buahan berwarna gelap, terutama ceri, telah diteliti dan terbukti dapat mengurangi produksi kadar asam urat. Buah-buahan warna gelap lainnya termasuk anggur hitam, bluberi dan blakberi.

Cara membuat jus:

Membuat jus adalah cara terbaik untuk mem peroleh nutrisi-nutrisi penting dalam jumlah yang lebih banyak asalkan kita memilih buah-buahan dan sayuran yang tepat. Bonus tambahan dari membuat jus ini adalah Anda juga mendapatkan asupan cairan. Jumlah cairan yang cukup di dalam tubuh sangat diperlukan untuk mengalirkan keluar





asam urat melalui air kencing. Berikut ini adalah beberapa resep jus yang dapat Anda gunakan sebagai obat buatan sendiri di rumah untuk mengatasi penyakit gout yang dapat memberikan pasokan nutrisi-nutrisi di atas.

Jus untuk Mengatasi Gout 1 – Breakfast Fruit Blend

- 3 buah jeruk oranye (jeruk manis) besar
- 1 jeruk bali

Kupas kulitnya, buat jus dan silakan nikmati. Baik jeruk bali dan jeruk oranye (jeruk manis) adalah sumber vitamin C dan B5 yang sangat bagus guna memerangi penyakit gout. Jika jeruk bali terlalu tajam bagi Anda maka dapat digantikan dengan menambah lebih banyak lagi jeruk oranye (jeruk manis).

Jus untuk Mengatasi Gout 2 – Timun dan Wortel

- ½ buah timun
- 5 batang wortel ukuran sedang

Potong dan buang pangkal wortel, lalu basuh dan kupas kulitnya bila bukan wortel organik. Basuh timun, namun tak perlu dikupas kulitnya bila itu timun organik. Buatlah jus dan silakan nikmati. Wortel adalah sumber vitamin C dan B5 yang sangat bagus, sedangkan timun adalah sumber vitamin B5 yang bagus.



Jus untuk Mengatasi Gout 3 – Apel dan Pir

- 2 buah apel
- 1 buah pir

Buang pangkal tangkai dari buah apel dan pir namun jangan dikupas kulitnya. Kedua buah ini adalah sumber quercetin yang sangat bagus. Kebanyakan quercetin terdapat di bagian kulit ke dua buah ini, maka pastikan agar ketika membuat jus juga beserta dengan kulit-kulitnya.

Jus untuk Mengatasi Gout 4 – Jus Ceri

- 5 cangkir buah ceri

Yang satu ini sedikit memerlukan kerja ekstra karena biji ceri akan merusak mesin Juicer Anda. Maka Anda perlu membuang terlebih dulu biji-bijinya. Anda nantinya akan membutuhkan lebih banyak lagi buah ceri untuk mendapatkan jus dalam jumlah yang cukup guna menghasilkan obat buatan sendiri untuk penyakit gout. Alternatifnya, saya sarankan minuman Jus sari ceri, yang merupakan pilihan terbaik yang ada di pasaran.





Membuat Jus Untuk Ginjal

Bersihkanlah Ginjal dengan Air

Ketika bicara tentang kesehatan ginjal ada satu hal mendasar yang hendaknya kita lakukan di atas segalanya, yaitu minum banyak air. Pastikan agar minum 8 gelas air putih atau air mineral setiap hari guna menjamin kesehatan ginjal kita. Air membantu meminimalisasi konsentrasi cairan di dalam ginjal dengan melakukan pengaliran secara teratur. Bila terlalu sedikit air dan jumlah cairan di dalam tubuh berakibat tingginya konsentrasi cairan di dalam ginjal yang menjadi tempat berkumpulnya bahan-bahan kimia beracun yang dapat merusak ginjal. Konsentrasi yang tinggi juga menciptakan lingkungan di mana garam dan mineral dapat berkumpul dan menyebabkan terjadinya gejala-gejala batu ginjal yang menyakitkan.

Membuat Jus untuk Ginjal

Selain minum air dalam jumlah yang cukup setiap harinya, kita juga dapat menambahkan beberapa resep jus ke dalam diet kita yang dapat membantu untuk membersihkan ginjal. Semangka, peterseli, lemon dan apel sangat baik untuk membantu merangsang ginjal agar mengeluarkan limbah material dan menjaga dirinya tetap bersih. Minum jus di pagi hari ketika perut masih dalam keadaan kosong 30 menit sebelum memakan makanan lain adalah saat terbaik melakukan detoks dan pembersihan.

Resep Jus Ginjal

Resep Jus untuk Ginjal 1 – Watermelon Flush

- 3 cangkir semangka

Masukkan 3 cangkir semangka ke dalam blender Anda. Setelah diblender dapat ditambah dengan es batu bila ingin menikmati minuman yang dingin ketika hawa sedang panas. Karena semangka ini sangat ringan dan 99% komposisinya adalah air, maka agaknya lebih baik diblender daripada dijus. Dengan cara ini Anda akan mendapatkan lebih banyak serat dan minuman yang mudah dicerna.





Resep Jus untuk Ginjal 2 – Apel dan Lemon

- 3 buah apel
- ½ buah lemon

Juslah apel dengan kulitnya sekalian untuk mendapatkan jumlah antioksidan yang lebih banyak. Sedangkan lemon hanya digunakan daging buahnya saja. Jus lemon sangat bagus untuk membantu memecahkan batu ginjal dan batu empedu.



Resep Jus untuk Ginjal 3 – Parsley Power

- 2 buah apel
- 2 genggam peterseli

Apel dalam resep ini digunakan untuk memberi rasa manis dan mengimbangi rasa pahit dan bau menyengat dari jus peterseli. Peterseli juga sangat bagus untuk membantu mengeluarkan merkuri dari dalam tubuh kita.

Coba Ini

Menurut perkiraan, sekitar 13% pria dan 7% wanita akan mengalami batu ginjal dalam hidup mereka. Ada 4 tipe batu ginjal.

Batu Kalsium:

Sekitar ¾ kasus batu ginjal adalah kalsium yang terbagi menjadi 2 tipe utama, yaitu batu kalsium oksalat dan batu kalsium fosfat. Kasus yang paling lazim adalah batu kalsium oksalat.

Batu Asam Urat:

Sekitar 5-10% batu ginjal adalah akibat daripada terlalu tingginya kadar asam urat di dalam sistem tubuh kita. Hal ini terjadi karena berbagai macam alasan dan dapat diperlakukan sama sebagai penyakit gout. Penyakit gout ini juga penyebab yang menyakitkan dari terlalu banyaknya asam urat di dalam tubuh.

Batu Struvite:

Batu struvite lebih lazim terjadi pada kaum wanita dan merupakan 10% dari seluruh masalah batu ginjal. Batu-batu ini terjadi akibat infeksi dan perawatan dasarnya adalah dengan menggunakan antibiotik.

Batu Sistin:

Kasus batu sistin terjadi kurang dari 1% dari semua kasus batu ginjal. Ini adalah masalah yang bersifat keturunan (*herediter*) yang merangsang ginjal untuk mengeluarkan terlalu banyak asam amino yang disebut cystinuria. Diet garam rendah sangat membantu jika Anda mengalami batu sistin, diiringi dengan jus lemonade segar.

Gejala-Gejala Batu Ginjal:

Siapun yang pernah mengalami batu ginjal akan mengatakan kepada Anda bahwa rasanya "benar-benar sakit sekali". Gejala utama





dari batu ginjal adalah rasa sakit mendadak dan intens yang dirasakan di bagian belakang, samping, selangkangan atau bagian bawah perut. Gejala batu ginjal lainnya termasuk muntah-muntah, mual, sering kencing dan terasa sakit, dan ada darah beserta air kencing.

Apa yang dapat dilakukan untuk mengatasi

Batu Ginjal?

Sebelum kita membahas Jus khusus yang sesuai untuk setiap tipe batu ginjal, terdapat obat buatan sendiri di rumah yang lazim digunakan. Minum banyak air putih! Semua batu ginjal terbentuk karena terjadi lebih banyak penumpukan kristal yang membentuk substansi dibandingkan yang dapat dilarutkan dan dikeluarkan oleh ginjal. Dokter dan para tenaga profesional kesehatan lainnya telah menyarankan agar minum sekurangnya 8 gelas air per hari guna membantu ginjal untuk melarutkan batubatu tersebut.

Jus untuk Batu Kalsium:

Sebagaimana telah disebut di atas tadi, ada 2 tipe batu ginjal karena kalsium. Kedua jenis tadi memberikan respon yang baik terhadap jus lemon. Lemon dan jenis buah jeruk lainnya mengandung sesuatu yang disebut citrate, yang telah terbukti dapat membantu untuk memecah-mecah batu kalsium. Maka mengonsumsi segelas lemon di rumah setiap harinya dapat membantu untuk melarutkan gejala-gejala batu ginjal yang ada dan mengurangi risiko pembentukan batubatu baru lainnya. Namun perlu diperhatikan bahwa jeruk bali adalah perkecualian di sini karena ia justru memiliki efek kontraproduktif dalam melenyapkan batu ginjal.

Jus untuk Batu Kalsium Fosfat:

Di samping lemonade, gejala batu ginjal kalsium fosfat dapat dikurangi dengan meningkatkan keasaman air kencing. Batu-batu ini tak dapat berkembang dalam lingkungan yang asam, maka dengan menambahkan segelas jus kranberi (yang memiliki efek asam terhadap air kencing) setiap harinya dapat memberikan manfaat guna melarutkan batu-batu tersebut. Resep jus lemonade – ambil 3 buah lemon, kupas kulitnya dan buat jus daging buahnya saja. Tambahkan air putih untuk lebih mengencerkan sesuai selera Anda.

Jus untuk Batu Kalsium Oksalat:

Batu kalsium oksalat adalah batu ginjal yang paling lazim terjadi. Untuk membantu mengurangi gejala-gejala batu ginjal ini maka disarankan untuk diet dengan kandungan oksalat yang rendah. Makanan yang tinggi kandungan oksalatnya termasuk bir, susu coklat, teh, kacang-kacangan, wijen, kedele, buah beri, kulit buah jeruk/sitrus (oleh karenanya maka hanya daging buahnya saja yang dapat dibuat jus), anggur ungu, kismis merah, rhubarb, umbi bit, bunga randa tapak (dandelion), lobak swiss (swiss chard), peterseil, bayam dan selada air. Dengan menambahkan kalsium lebih banyak ke dalam diet Anda akan sangat membantu, walaupun hal ini terdengar kontradiktif. Lalu bagaimana cara kerjanya? Kalsium diperlukan untuk mengikat oksalat sebelum ia mencapai saluran kencing. Jika ada oksalat bebas yang dapat mencapai saluran kencing maka akan membantu terbentuknya batu ginjal. Meskipun kalsium tidak banyak terdapat dalam buah-buahan dan sayuran, namun sebagian mengandung jumlah kalsium yang lumayan. Dalam kaitannya dengan jus, barangkali dapat digunakan suplemen kalsium.





Resep Jus Buah Kalsium

- 2 buah apel
- 1 buah lemon

Anda dapat membuat Jus semua apel tadi guna memperoleh manfaat sepenuhnya dari nutrisi yang terkandung. Sedangkan untuk lemon hanya diambil daging buahnya saja dan bukan dari kulitnya. Jus ini akan lebih menyegarkan dengan es batu, selain itu ia juga terasa hangat di malam hari yang dingin. Semoga dapat membantu masalah batu ginjal Anda. Tetapi jangan pernah mendiagnosis sendiri batu ginjal Anda dan hendaklah selalu berkonsultasi dengan dokter sebelum melakukan perubahan diet untuk gejala-gejala batu ginjal Anda.



Jus Untuk Liver (Hati)

ada beragam nutrisi yang dapat membantu liver agar dapat berfungsi dengan baik. Lagipula, jaman sekarang ini liver kita membutuhkan semua bantuan untuk mendetoksifikasi kasi sejumlah polusi yang membombardir kita. Produksi tanaman jaman sekarang sangat membutuhkan bahan-bahan kimiawi, jika tidak ditanam secara organik. Air kita tercemar oleh logam berat dan bahan-bahan kimia. Udara yang kita hirup tercemar oleh partikel batubara dari asap pabrik, penyulingan minyak, emisi gas dari kendaraan dan asap. Di atas semua itu, makanan pun seringkali diproses secara teknis dan kekurangan nutrisi alami yang seharusnya terkandung di dalamnya. Maka kita pun harus cerdas dalam membuat pilihan gaya hidup kita guna meningkatkan kesehatan kita dengan memberikan nutrisi yang dibutuhkan oleh liver guna tetap menyaring tubuh kita dari racun-racun.



Antioksidan

Antioksidan adalah sekumpulan vitamin, mineral dan makanan berbasis kimia lainnya yang melindungi tubuh kita dari radikal bebas. Radikal bebas adalah molekul-molekul yang tidak stabil yang dapat menyebabkan kanker dengan cara memutasi sel-sel DNA, dan dapat menyebabkan penyakit jantung dengan cara menebalkan dinding pembuluh arteri melalui kerusakan sel. Semua organ, termasuk liver, dapat dirusak oleh radikal bebas. Antioksidan juga membantu dalam mendetoksifikasi kasi polutan. Hal ini bisa sangat meringankan beban liver dan membantu dalam membersihkan tubuh dari racun. Vitamin yang bersifat antioksidan adalah C, E dan beta karoten.

Vitamin C

Vitamin C adalah antioksidan yang paling baik untuk kesehatan liver. Ia memberikan perlindungan dari radikal bebas dan mengurangi kerusakan atas sel-sel liver dari racun-racun kimiawi yang merusak. Makanan yang sangat bagus sebagai sumber vitamin C adalah semua jenis buah jeruk, beri, kiwi, brokoli, timun dan bayam.

Vitamin E

Vitamin E adalah antioksidan yang larut di dalam lemak. Ia melindungi lemak agar tidak berubah menjadi tengik akibat serangan radikal bebas. Membran-membran sel yang melindungi liver tersusun dari lemak. Maka vitamin E membantu melindungi sel-sel yang melindungi liver ini. Sebuah kajian juga membuktikan bahwa vitamin E dapat mengurangi jaringan parut di liver yang dapat mengarah pada terjadinya penyakit sirosis. Makanan yang sangat bagus sebagai sumber vitamin E termasuk blakberi, apel dan kiwi.

Beta Karoten

Beta karoten dan karotenoid lainnya adalah antioksidan yang sangat dibutuhkan bagi kesehatan dan sistem kekebalan tubuh yang kuat. Beta karoten diubah menjadi vitamin A di dalam liver, yang dapat membantu dalam melemaskan kekakuan serat-serat liver dan bahkan menyehatkannya kembali. Makanan yang sangat bagus sebagai sumber beta karoten adalah blakberi, semangka, persik, kiwi, wortel, kale (sejenis kubis), bayam dan brokoli.

Glutathione

Glutathione adalah antioksidan yang paling kuat. Ia adalah antioksidan terbaik dalam memerangi radikal bebas dan sangat ampuh dalam membantu proses detoksifikasi. Bila nutrisi ini di dalam darah kadarnya rendah maka dapat menyebabkan gangguan liver, keracunan, penyakit, dan kesehatan yang buruk. Jumlah glutathione yang banyak di dalam tubuh sangat dibutuhkan guna membantu liver kita. Glutathione ini akan sangat mengurangi beban liver dari kandungan racun di dalamnya. Meskipun glutathione terbentuk secara alami di dalam tubuh, namun pada sebagian besar orang kadarnya rendah akibat dari kelebihan racun. Tetapi, ada makanan yang dapat membantu meningkatkan kadar glutathione di dalam tubuh. Makanan-makanan ini antara lain asparagus, bayam, dan semua sayuran yang serat batangnya bersilang seper tibrokoli, kubis dan kecambah brussel. Selain itu, asupan vitamin C juga membantu meningkatkan kadar glutathione.





Jus untuk Kesehatan Liver 1 – Glutathione Boost

- 20 kepala bunga asparagus
- 1 cangkir kepala bunga brokoli
- 1 buah apel

Apel berfungsi untuk memberi rasa manis pada sayuran sehingga jus ini dapat diterima di lidah. Walaupun ini bukan jus paling enak di dunia, namun ia memberikan dukungan yang sangat besar bagi liver.



Jus untuk Kesehatan Liver 2 – Super Dose Anti- oxidant Vitamins

- 3 cangkir blakberi
- 2 buah kiwi

Basuhlah blakberi dan kupas kiwi sebelum dibuat jus. Baik blakberi dan kiwi adalah sumber vitamin C dan E yang sangat bagus, juga sumber beta karoten.



Jus untuk Kesehatan Liver 3 – Beta Caroten Super Dose

- 5 batang wortel ukuran besar. Potong pangkal dan ujung wortel lalu dibuang. Pilih yang organik sehingga Anda tak perlu mengupas kulitnya. Ini akan meningkatkan jumlah serat dan nutrisi untuk liver di dalam jus. Wortel mengandung beta karoten yang paling banyak daripada semua buah dan sayuran lainnya.



Jus untuk Kesehatan Liver 4 – Cruciferous Medley

- 2 cangkir kepala bunga brokoli
- 1 cangkir kubis
- 1 cangkir kol kembang (hanya bunganya saja)

● 4 batang wortel ukuran besar. Jus ini sangat manjur untuk mendetoksifikasi liver. Penuh dengan kandungan antioksidan dan vitamin lainnya untuk liver. Tambahkan lebih banyak lagi wortel jika Anda ingin agar rasanya lebih manis lagi. Jika Anda mencari artikel tentang cara mendetoksifikasi tubuh, maka Anda pasti akan selalu menemukan bahwa jus segar termasuk salah satunya. Mengapa demikian? Pertama dan utama adalah bahwa tatkala Anda membuat jus, Anda menggunakan banyak buah dan sayuran, yang mengandung banyak nutrisi yang dibutuhkan guna membersihkan tubuh kita. Hanya dengan memakan lebih banyak buah dan sayuran yang akan memberikan efek pembersihan racun. Namun, dengan





membuat jus kita akan mendapat asupan nutrisi yang lebih banyak lagi karena dibutuhkan 4 atau 5 buah apel untuk membuat sebuah jus, sedangkan bila langsung dimakan paling-paling Anda hanya dapat makan sebuah apel saja dalam satu waktu. Jus segar juga sangat mudah dicerna, sehingga kita menyerap lebih banyak nutrisi dengan usaha yang minimal ke dalam darah dan kemudian ke dalam sel-sel untuk proses pembersihan (*cleansing*).

Liver:

Liver adalah fondasi utama organ pembersih tubuh. Ginjal, paru-paru dan kulit juga memainkan peranan penting, namun liver adalah "senjata beratnya". Liver bertindak sebagai penyaring darah di mana ia membersihkan keluar material beracun seperti amoniak, limbah hasil metabolisme, obat-obatan, alkohol dan bahan-bahan kimiawi lainnya. Masalahnya pada jaman sekarang ini adalah tubuh kita kelebihan beban racun, seperti polusi lingkungan, pestisida dan bahan-bahan kimia lainnya yang dipakai untuk menanam tumbuhan pangan, dan obat-obatan (baik yang legal atau tidak). Jika kita tidak makan dengan cara yang benar-benar sehat, maka liver tak mampu mengatasi masalah beban racun ini dan kelebihan dari limbah racun ini pun disalurkan oleh darah ke dalam sel-sel kita. Maka ketika kita memulai proses pembersihan maka perlu diawali dengan terlebih dahulu membantu kerja liver. Lalu apa yang terjadi pada limbah racun yang disaring oleh liver? Liver menghasilkan sekitar $\frac{1}{4}$ empedu setiap harinya untuk mengguyur racun-racun tadi ke usus besar, yang akhirnya nanti kita buang melalui BAB. Maka dengan membantu liver untuk meningkatkan aliran empedu, itu berarti juga membantu untuk mengalihkan racun-racun tersebut. Maka kita pun perlu memastikan agar kita mendapatkan asupan serat yang cukup di dalam diet kita. Jika usus kita lambat atau lesu, maka tubuh kita dapat menyerap kembali racun-racun tadi, dan bukannya membuangnya.

Glutathione:

Jika liver adalah organ "senjata berat" untuk detoksifikasi, maka glutathione adalah "amunisi" utamanya. Glutathione adalah salah satu antioksidan terpenting di dalam tubuh dalam memerangi radikal bebas yang berada di dalam seluruh sel tubuh. Glutathione juga sangat dibutuhkan untuk mengalihkan keluar kebanyakan racun dari tubuh kita, seperti logam berat semacam timbal dan merkuri. Dengan demikian, ia melindungi liver dari kerusakan akibat kelebihan racun dengan cara membantu membuang racun-racun ini. Maka tak dapat dipandang remeh betapa pentingnya peran glutathione bagi liver. Jumlah glutathione yang cukup di dalam sistem kita sebagai sebuah detoks alami sangat membantu bagi kerja liver. Lagipula, kadar glutathione seringkali menurun karena ia harus bekerja se bagai antioksidan untuk melindungi tubuh kita dari polutan-polutan yang berbahaya. Maka penting untuk meningkatkan asupan glutathione kita dari makanan sebagai sebuah metode detoksifikasi tubuh yang alami.

Nutrisi-nutrisi lain untuk detoksifikasi liver:

Vitamin C sebagaimana halnya glutathione juga sebuah antioksidan yang ampuh. Banyak kajian yang telah membuktikan bahwa asupan vitamin C juga meningkatkan kadar glutathione di dalam darah. Antioksidan lainnya seperti beta karoten, selenium dan vitamin E juga penting untuk mengurangi beban racun pada hati. Vitamin B6, asam folat, vitamin B12 dan betaine juga berguna karena dapat membantu pengeluaran empedu dari liver.

Jus untuk Detoks Liver:

Daftar resep jus berikut ini semuanya mengandung glutathione dan sebagian atau semua nutrisi yang telah disebut di atas tadi. Ada pengecualian untuk B12, yang hanya terdapat pada sumber makanan hewani.





Jus untuk Detoksifikasi Tubuh 1 – Glutathione Super Boost

- 3 batang asparagus
- 2 buah tomat
- 2 batang wortel
- 1 cangkir bayam
- 1 cangkir kepala bunga brokoli

Asparagus adalah sayuran yang paling banyak mengandung glutathione, namun rasanya tidak begitu enak tatkala dibuat jus. Dengan menambahkan wortel dan tomat ke dalam sayuran ini akan membuat rasa jus lebih enak di lidah.



Jus untuk Detoksifikasi Tubuh 2 – Super Antioxidant Berries

- 1 cangkir blakberi
- 1 cangkir bluberi
- 1 cangkir rasberi
- 1 cangkir stroberi

ini adalah sumber antioksidan vitamin A, C, E dan selenium yang sangat banyak.

Jus untuk Detoksifikasi Tubuh 3 – Bile Booster

- 2 cangkir bayam
- 3 batang wortel
- ½ buah apel

Jus ini mengandung nutrisi untuk meningkatkan produksi empedu, B6, asam folat dan betaine.

Jus untuk Detoksifikasi Tubuh 4 – Jus Semangka

- ¼ buah semangka (daging buahnya saja)
Semangka adalah pembersih segalanya dan sangat baik dijadikan sarana detoks di rumah. Ia ada lah sumber glutathione, vitamin A, B6, C, E dan asam folat serta selenium yang sangat bagus.



Jus untuk Detoksifikasi Tubuh 5 – Apel Dan Kiwi

- 2 buah apel
- 2 buah kiwi

Ini adalah sebuah jus lainnya yang bagus untuk detoks, sangat tinggi kandungan glutathione dan antioksidan lainnya.





Pembersihan Tubuh Secara Total Diawali Dengan Usus Besar (Kolon)

Membuat jus adalah sebuah cara yang sangat bagus untuk membantu pembersihan tubuh secara lengkap. Jus segar memberi kita pasokan berlimpah dari vitamin, mineral, fitokimia, antioksidan dan enzim dengan cara yang mudah dan cepat diserap. Cara ini memberikan dukungan yang luar biasa bagi organ-organ detoksifikasi kita, yaitu liver, ginjal dan usus besar. Sebelum memulai suatu metode detoks apa pun maka kita harus memastikan bahwa usus besar kita berfungsi secara normal. Kebanyakan racun yang dikeluarkan pada saat pembersihan seluruh tubuh dipindahkan dari liver ke usus besar untuk selanjutnya dibuang keluar. Jika kita tidak BAB sedikitnya sehari sekali maka tubuh kita akan menyerap kembali sekian banyak racun tadi ke dalam aliran darah kita. Sebagian pakar kesehatan bahkan berpendapat bahwa semestinya kita melakukan BAB untuk setiap kali usai makan besar yang kita lakukan. Jika kita melakukan 3 kali makan besar dalam sehari maka seharusnya kita juga BAB tiga kali sehari.

Kesehatan Usus Besar:

1. Hal terpenting yang dapat kita lakukan untuk usus besar adalah makan banyak serat setiap harinya. Hendaknya kita menghentikan konsumsi produk biji-bijian hasil rafi nasi dan menggantinya dengan produk biji-bijian yang belum diolah, makanlah sedikitnya 5 porsi buah dan sayuran sehari, termasuk kacang-kacangan, biji-bijian dan sayur-mayur dalam diet kita. Hal ini akan membantu terjadinya pembentukan feses dan pengeluarannya. Juga sangat disarankan untuk mengonsumsi sekam *psyllium* (*psyllium husks*) guna membantu proses pembuangan.

2. Minumlah sedikitnya 8 gelas air putih setiap hari, kinerja usus besar akan melambat bila tubuh kita mengalami dehidrasi.
3. Cobalah hentikan konsumsi gula. Disarankan untuk mengonsumsi gula yang didapat secara alami dari buah dan sayuran. Gula putih, gula merah, sirup jagung yang tinggi kadar fruktosanya, dan bentuk-bentuk tambahan gula lainnya akan menjadi makanan bagi bakteri-bakteri jahat yang ada di dalam usus, semacam candida. Ini dapat mengganggu proses pencernaan dan pengeluaran makanan, yang menyebabkan masalah seperti IBS, sembelit, diare, alergi, infeksi dan akibat lainnya dari melemahnya sistem kekebalan tubuh. Sangat disarankan untuk mengonsumsi suplemen probiotik berkualitas tinggi guna memperbaiki flora yang hidup di usus dan kesehatan pencernaan.
4. Mengeluarkan feses yang sudah lama tertumpuk juga langkah penting lainnya bagi kesehatan usus besar. Jika selama ini kita tidak makan diet murni dalam hidup kita atau sudah menjalani metode pembersihan usus besar yang kuat, maka hampir bisa dipastikan terjadi penumpukan sisa-sisa feses lama di dalam usus besar kita. Benar, memang tidak enak kedengarannya. Namun jangan khawatir karena kini ada herbal yang dapat digunakan untuk mengeluarkan tumpukan sisa-sisa feses ini, sembari memperbaiki kinerja peristaltik dan membantu merelubrikasi dinding usus besar. Maka carilah suplemen herbal yang mengandung sebagian atau semua herbal ini: jahe, adas, haritaki (*terminalia chebula*), cape aloe (sejenis lidah buaya), senna dan barberry rootbark. Gel atau jus lidah buaya yang berkualitas tinggi juga bermanfaat untuk membantu mengeluarkan sisa-sisa feses yang lama tertumpuk.
5. Berolah raga adalah salah satu hadiah terbaik yang dapat Anda berikan untuk kesehatan usus besar Anda. Melakukan 30 menit latihan kardiovaskular sekurang-kurangnya 3 kali dalam sepekan benar-benar membantu pergerakan perut untuk merangsang





BAB, Yoga dan Tai Chi juga sangat bagus untuk membantu pencernaan.

Jus untuk Kesehatan Usus Besar:

Beberapa jus segar membantu untuk membentuk feses dan juga menyediakan vitaminvitamin dan minyak yang bermanfaat dalam membantu meningkatkan kualitas lapisan mukosa pada dinding usus besar. Berikut ini adalah beberapa resep jus yang cocok untuk kesehatan usus besar.

Jus untuk Pembersihan Tubuh Secara Total

1 –Jus Wortel

- 5 batang wortel ukuran besar Wortel bermanfaat untuk membantu regenerasi membran-membran mukosa pada dinding usus besar. Hal ini dikarenakan ia mengandung banyak pasokan vitamin A yang dibutuhkan untuk kesehatan seluruh membran mukosa di dalam tubuh.

Jus wortel juga sangat bagus untuk pembentukan feses.

Jus untuk Pembersihan Tubuh Secara Total 2 - Apel Dan Pir

- 2 buah apel
- 2 buah pir

Apel dan pir tidak perlu dikupas kulitnya karena hal ini untuk menambah jumlah serat ke dalam jus. Jus apel dan pir ini sangat baik guna membantu gerakan perut, sehingga juga berfungsi sebagai obat sembelit yang sangat baik.

Jus untuk Pembersihan Tubuh Secara Total 3 – Jus Lemon

- 2 buah lemon
- Air untuk melarutkan

Hanya daging lemon saja yang diambil untuk dibuat jus. Tambahkan air sesuai kebutuhan. Ini adalah jus yang sangat bagus untuk dikonsumsi pada saat perut masih dalam keadaan kosong sebelum sarapan. Jus ini memiliki efek pengguyuran yang sangat bagus, dan sesungguhnya sangat bermanfaat bagi ginjal dan liver. Jika Anda sedikit menghangatkannya maka dapat membantu pergerakan usus lebih banyak lagi, namun jangan sampai terlalu panas. Makin panas jusnya maka makin banyak pula nutrisi yang rusak.

Jus untuk Pembersihan Tubuh Secara Total 4 – ACL Colon Cleanse

- 4 batang wortel
- 1 buah lemon
- 1 buah apel

Jus ini sangat bagus untuk usus besar, Anda dan dapat dijadikan langkah awal untuk membersihkan usus besar.

Jus untuk Pembersihan Tubuh dari Logam Berat

Detoksifikasi logam berat adalah proses yang mendalam namun diperlukan untuk mencapai kesehatan yang optimal. Saya hanya dapat menyinggung bagian permulaan saja dari proses yang mendalam ini. Anda akan menemukan jus yang sesuai untuk mendapatkan nutrisi-nutrisi dan makanan khusus untuk memicu proses detoksifikasi logam berat.



Terapi Khelasi (Chelation Therapy):

Khelasi adalah aspek mendasar dari detoksifikasi logam berat. Pada awalnya dipakai sebagai terapi pada masa Perang Dunia Pertama guna mengatasi dampak gas beracun yang mengandung arsenik. Lalu dikembangkan lebih jauh lagi dalam Perang Dunia Kedua untuk membantu para personel angkatan laut yang mengalami keracunan timbal dari cat kapal. Terapi Khelasi adalah dengan cara memasukkan asupan nutrisinutrisi atau makanan tertentu yang mengubah logam-logam beracun seperti arsenik, timbal dan merkuri menjadi bentuk kimiawi yang lebih lambat sehingga lebih aman untuk dikeluarkan dari tubuh.

Stres Oksidatif:

Stres oksidatif adalah adanya molekul-molekul jahat yang disebut radikal bebas yang menyerang sel-sel kita. Hal ini dapat menyebabkan kerusakan pada organ-organ dan DNA kita, mempercepat proses penuaan dan meningkatkan risiko serangan kanker dan penyakit jantung terhadap tubuh kita. Keberadaan logam berat beracun dalam sel-sel kita semakin meningkatkan efek dari stres oksidatif ini. Tatkala sebuah radikal bebas bertubrukan dengan sebuah partikel logam berat hasilnya adalah terbentuknya satu juta lebih banyak lagi radikal bebas! Pertahanan alami kita terhadap hal ini adalah dengan cara meningkatkan asupan antioksidan kita, yang akan mencegah radikal bebas dan melumpukannya.

Resep Jus untuk Cleansing



Jus untuk Cleansing Tubuh 1

– Super Dose Cilantro

- 4 cangkir ketumbar (cilantro)
- 2 buah apel

Basuhlah ketumbar dan apel dan juslah semuanya secara utuh, jangan dikupas. Apel membantu memberi rasa manis untuk mengimbangi rasa pahit dari ketumbar dan memberikan pasokan antioksidan yang bermanfaat.

Jus untuk Cleansing Tubuh 2 – Glutathione Boost

- 10 kepala bunga asparagus
- 1 cangkir brokoli
- 4 batang wortel ukuran besar

Jika Anda menggunakan wortel organik maka cukup dibasuh saja, jika tidak maka kupaslah untuk mengurangi jumlah pestisida di dalam jus. Asparagus diketahui mengandung kadar glutathione tertinggi dari sumber makanan apa pun. Asparagus, brokoli dan wortel semuanya menyediakan vitamin C yang juga membantu dalam meningkatkan kadar glutathione, serta menyediakan antioksidan lainnya seperti vitamin A.

Jus untuk Cleansing Tubuh 3 – Super Dose Antioksidants

- 2 buah kiwi
- 2 cangkir blakberi
- 2 cangkir bluberi

Kombinasi ini adalah sumber vitamin A, C, dan E.





Jus untuk Cleansing Tubuh 4 – Metal Magic

- 2 cangkir peterseli
- 10 kepala bunga asparagus
- 1 cangkir kepala bunga brokoli
- 1 cangkir bayam
- 4 batang wortel ukuran besar

Ini adalah jus lengkap untuk melakukan detoks logam berat, tinggi kandungan antioksidan dan glutathione. Sayuran yang pahit juga membantu liver mengeluarkan empedu guna membantu mengguyur keluar logam-logam berat yang beracun ini. Jika rasa jus ini sangat tidak enak di lidah maka tambahkan lagi apelnya untuk memberi rasa manis.



Sumber Bacaan:

www.juicerrecipesnow.com

www.juicing-for-health.com

www.thefruitpages.com/juices.shtml

www.juicefasting.org

www.healingdaily.com/juicing-for-health.htm

www.juicingrecipesforhealth.blogspot.com

www.healthrecipes.com

www.happyjuicer.com

www.best-juicing.com

www.easytojuice.com



Catatan:

