

**120
JUS
DAHSYAT
BUAH & SAYURAN**

**Ampuh Atasi
12 Penyakit**

Wied Harry Apriadji

120

A tall, elegant glass filled with a thick, reddish-orange smoothie. A fresh green mint leaf is perched on the rim of the glass, partially submerged in the liquid. The background is a soft, out-of-focus yellow.

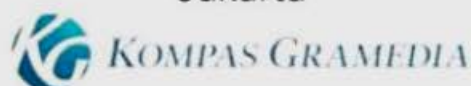
Jus DAHSYAT

BUAH & SAYURAN

Ampuh Atasi
12 Penyakit



Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama
Jakarta





120 Jus DAHSYAT

BUAH & SAYURAN

Ampuh Atasi 12 Penyakit

GM 21001130187

ISBN 978-979-229-977-9

Oleh: **WIED HARRY APRIADJI**

Editor:

Intarina Hardiman

Food Stylist dan Peranti Saji:

Wied Harry Apriadji

Fotografi :

Arly Nugroho

Penata Artistik Sampul dan Isi:

Intan by Gagas Ulung

Diterbitkan pertama kali oleh

Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama

Anggota IKAPI, Jakarta, Juli 2013

Hak cipta dilindungi oleh Undang-Undang.

Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari Penerbit.

Sanksi Pelanggaran Pasal 72

Undang-Undang Republik Indonesia

Nomor 19 Tahun 2002 tentang Hak Cipta

Lingkup Hak Cipta:

Pasal 2

1. Barangsiapa dengan sengaja melanggar dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam pasal 2 Ayat (1) atau pasal 49 Ayat (1) dan Ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling singkat 1 (satu) bulan dan/atau denda Paling sedikit Rp 1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp 5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).
2. Barangsiapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran hak cipta atau hak terkait sebagai dimaksud pada Ayat (1) dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

Dicetak oleh Percetakan Gramedia

Isi di luar tanggung jawab Percetakan

DAFTAR ISI

Tentang Penulis (5)

Pengantar (6)

All About Jus (7)

12 jus untuk mengendalikan **DIABETES**

- 25 - jus shanghai
- 26 - nona pingki
- 27 - jus buah tropika
- 28 - shake alpukat sehat
- 29 - samarkun
(samar-samar kuning)
- 30 - kabut jingga
- 31 - segar bugar
- 32 - tripel K
- 33 - selamat tinggal, manis
- 34 - savanna
- 35 - jussio mae
- 36 - besusu aroma serai

12 jus untuk mengatasi **HIPERTENSI**

- 38 - smangka jingga
- 39 - hipo tensi
- 40 - MM (mentimun-melon)
- 41 - extra virgin pina colada
- 42 - pepaya cha-cha
- 43 - hijau menggoda
- 44 - air melon segar
- 45 - javana guava
- 46 - nipis mangga
- 47 - serasa rujak
- 48 - embun merah
- 49 - peter met selly

12 jus untuk meredakan gangguan **ASAM URAT**

- 51 - sexy strawberry
- 52 - alpukat kombinasi
- 53 - lassi pepaya
- 54 - green spa
- 55 - jambulaya
- 56 - punch mangga
- 57 - fit & clean
- 58 - green kiwi
- 59 - paprika super vit C
- 60 - cinta merah
- 61 - melodi ungu
- 62 - selada melayang

12 jus untuk menurunkan **KADAR KOLESTEROL/ TRIGLISERIDA TINGGI**

- 64 - sari apel aroma mint
- 65 - lassi vege mangga
- 66 - jeruk-belimbing pedas tak
- 67 - sensasi hijau
- 68 - smoothie pepaya-pisang
- 69 - larut lemak
- 70 - jeramin (jeruk-apel & mint)
- 71 - red and health
- 72 - BMW (bayam-mentimun-wortel)
- 73 - green peace
- 74 - antikoles
- 75 - pahit tak pahit

8 jus untuk mengatasi gangguan **PRAMENSTRUASI DAN KEPUTIHAN**

- 77 - piscok (pisang - cokelat)
- 78 - lassi jingga
- 79 - jus hijau - putih
- 80 - stop!
- 81 - si putih
- 82 - smoothie jambu merah
- 83 - garlic drink
- 84 - manis menggugah

8 jus untuk mengatasi **ALERGI DAN ASMA**

- 86 - mezzo (melon-stroberi)
- 87 - red red red
- 88 - kemilau hijau
- 89 - asma reda na
- 90 - hijau segar
- 91 - cokelat alpukat
- 92 - rucuh mentimun
- 93 - paitan

DAFTAR ISI

8 jus untuk cegah dan atasi **KEROPOS TULANG**

- 95 - avocado dream
- 96 - nutty fruity
- 97 - antirapuh
- 98 - cocoabanana milkshake
- 99 - mister chilli
- 100 - bang kow ang
- 101 - juice fantasy
- 102 - jus biji-biji

8 jus untuk mengatasi **SEMBELIT & WASIR**

- 104 - queen of enzyme
- 105 - simple strawberry
- 106 - nipis ekspres
- 107 - cokelat lamat-lamat
- 108 - halo, broc
- 109 - tiga dara
- 110 - herbi - four
- 111 - awan hijau

8 jus untuk cegah dan atasi **KANKER**

- 113 - BRA (belimbing - rambutan - anggur)
- 114 - punch buah tropika
- 115 - manyala
- 116 - avocado smooth
- 117 - susu naga
- 118 - brown rice milk
- 119 - apple green tea
- 120 - cokelat nikmat

8 jus untuk memulihkan tenaga & **MENINGKATKAN VITALITAS**

- 122 - energizer
- 123 - pisang giat
- 124 - no loyolo
- 125 - MAM (mangga - apel - markisa)
- 126 - red booster
- 127 - karbit (carrot and beet)
- 128 - pacu energi
- 129 - battery charge

8 jus untuk meremajakan **KULIT & TAMPIL LEBIH MUDA**

- 131 - pesona magenta
- 132 - sarianom
- 133 - jus muda menggelora
- 134 - aku sepuluh tahun lalu
- 135 - muda ceria
- 136 - asem seger
- 137 - krim buah
- 138 - gelora muda
- 139 - cantik alami
- 140 - detoks sel
- 141 - musim semi
- 142 - regenerasi

8 jus untuk meningkatkan **GAIRAH SEKS**

- 144 - sexy citrulline
- 145 - ranjang pengantin
- 146 - aroma rindu
- 147 - strong man
- 148 - getar cinta
- 149 - anti edi tansil
- 150 - serasa di awan
- 151 - passion
- 152 - di balik kelambu
- 153 - amazing
- 154 - gelora merah muda
- 155 - romantic

Daftar pustaka (157)

Tentang Penulis (158)



PENGANTAR

Terkadang kita merasa kesehatan tubuh kurang prima. Stamina tidak optimal, penampilan cepat tua, dan gairah seks menurun. Terutama bagi yang tinggal di area perkotaan, gaya hidup yang serba cepat dan penuh tekanan, ditambah asupan nutrisi yang kurang memadai, membuat kesehatan menurun. Gangguan kesehatan yang tidak kita perhatikan akhirnya menjadi penyakit yang serius, seperti diabetes, hipertensi, asma dan alergi, hingga kanker.

Pentingnya asupan makanan yang bernutrisi cukup demi menjaga kesehatan dan kebugaran seringkali kita abaikan karena kesibukan, dan lebih memilih menu cepat saji yang lebih praktis. Padahal dalam sehari, kita harus mengonsumsi buah dan sayur dalam jumlah cukup. Terapi jus buah dan sayur adalah pilihan yang paling tepat untuk memenuhi kebutuhan tubuh akan vitamin, mineral, dan zat-zat penting lainnya. Jus buah dan sayur bukan hanya menjadi minuman sekali-sekali, namun harus masuk dalam menu harian Anda. Jika Anda rutin meminumnya, niscaya tubuh Anda akan merasakan khasiatnya secara nyata.

Dalam buku ini, penulis ingin berbagi pengetahuan tentang mengolah buah dan sayur menjadi jus dahsyat yang bukan hanya lezat tapi juga bermanfaat secara maksimal bagi kesehatan, khususnya bagi mereka yang mengidap penyakit-penyakit tertentu. Dilengkapi dengan aneka tips, daftar buah dan sayur yang berkhasiat bagi masing-masing penyakit. Dengan minum jus secara teratur dan kontinyu, dengan tetap memperhatikan pola makan yang benar dan seimbang, tentu saja kesehatan dan kebugaran akan lebih terjaga, serta berbagai keluhan penyakit bisa diminimalkan.

Semoga buku ini akan banyak manfaatnya bagi Anda semua.

Salam dahsyat!
Wied Harry Apriadji

ALL ABOUT JUS

• DAHSYATNYA JUS

SELURUH BAHAN UNTUK MEMBUAT JUS TIDAK DIMASAK LEBIH DULU. SEMUANYA MENTAH. PROSES PEMBUATAN JUS TANPA PEMASAKAN INI MENJAGA KANDUNGAN ENZIM DAN SENYAWA FITONUTRISI, YANG MERUPAKAN ANTIOKSIDAN ALAMI, DALAM BUAH DAN SAYURAN TETAP TERJAGA.

Pemasakan membuat enzimnya menjadi tidak aktif, karena zat-zat tersebut sangat sensitif terhadap suhu panas. Enzim dan senyawa fitonutrisi akan mulai kurang aktif pada suhu 40 °C.

Dengan masih utuhnya kandungan enzimnya, **NUTRISI DALAM JUS BUAH DAN JUS SAYURAN LEBIH MUDAH DISERAP TUBUH. DIBANDING SEPIRING SAYURAN ATAU BUAH POTONG**, segelas jus sudah menyimpan jauh lebih banyak nutrisi dan fitonutrisi antioksidan. Dan karena disertai enzim yang masih utuh, setumpuk zat berkhasiat ini pun mudah diserap tubuh. Karena itu, minum jus buah dan jus sayuran segar efektif untuk membantu pemulihan gangguan kesehatan, dan mencapai standar hidup sehat yang lebih baik. Bahkan untuk **MEREMAJAKAN KEMBALI SEL-SEL YANG TELAH MENUA.**

Efektivitas khasiat pengobatan jus buah dan jus sayuran akan makin meningkat jika kita memilih bahan beragam warna. **KOMBINASIKAN BUAH ATAU SAYURAN BEBERAPA WARNA UNTUK MENDAPATKAN SEGELAS JUS SEHAT: MERAH, JINGGA, KUNING, HIJAU, BIRU, UNGU, PUTIH.** Jika pada pagi hari Anda membuat jus dari bahan berwarna putih saja, misalnya, bayarlah utang Anda tersebut dengan menyiapkan jus dari bahan dengan warna-warni lain pada sore atau malam hari. Isilah setiap hari dengan warna-warni buah dan sayuran segar.



WARNA MERAH, seperti stroberi, jambu bji merah, bit, kol merah, bayam merah, menandakan kekayaan antosianidin. Buah dan sayuran berwarna merah memiliki keunggulan khasiat menyusutkan kemungkinan serangan kanker, mengontrol kadar gula darah, memacu peremajaan sel sehingga dapat mempercepat penyembuhan dan mempermuda penampilan, menggiatkan kerja organ-organ vital seperti hati, jantung, ginjal.

WARNA JINGGA /KUNING,

merupakan pertanda bertumpuknya kandungan betakaroten, lutein, likopen, vitamin C. Contohnya wortel, jagung muda, tomat, semangka merah, semangka kuning, melon jingga, jeruk, mangga, pepaya, nanas. Buah dan sayuran berwarna jingga atau kuning menyimpan kekuatan sebagai pereda serangan virus dan bakteri (seperti pada gangguan keputihan, flu, radang), menghalangi kemungkinan munculnya sel kanker, meredam produksi berlebihan "kolesterol jahat" LDL sehingga memperkecil risiko stroke dan serangan jantung, menggiatkan laju peremajaan sel.



WARNA HIJAU, khususnya hijau pekat, menyiratkan pekatnya kandungan klorofil, karotenoid, kalsium, zat besi, serta belerang dalam buah dan sayuran. Contohnya pada **melon hijau, apel hijau, avokad, anggur hijau, beragam sayuran hijau (seperti sawi, bayam, kangkung, brokoli, daun pepaya)**. Jus terbuat dari buah atau sayuran berwarna hijau memiliki keunggulan khasiat menetralkan racun-racun dalam tubuh, menekan pertumbuhan sel lewat batas yang bisa berkembang menjadi kanker, menggiatkan fungsi organ-organ pencernaan seperti lambung, pankreas, hati, ginjal, usus halus.

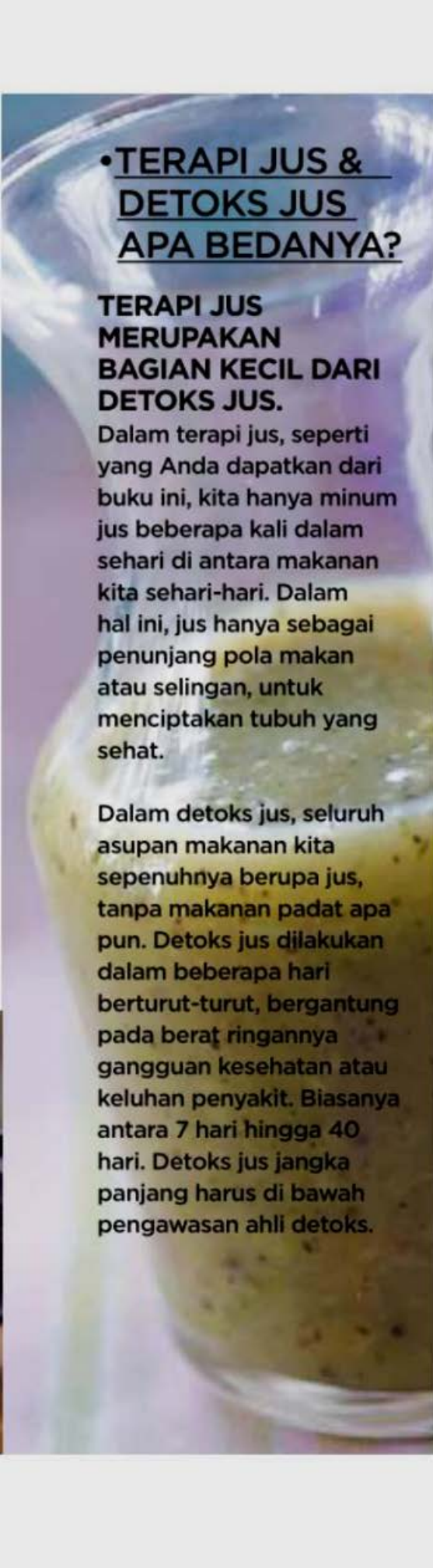


WARNA BIRU/UNGU, seperti pada **terong ungu, kol ungu, bawang bombai ungu, anggur biru, anggur ungu**, merupakan petunjuk berlimpahnya kandungan antosianin. Khasiat terkuat dari buah dan sayuran warna biru atau ungu adalah menyusutkan kemungkinan terserang kanker, merangsang dan meningkatkan laju peremajaan sel, sehingga baik sebagai terapi pemulihan baru sembuh dari sakit berat atau peremajaan kulit agar penampilan tampak lebih segar dan lebih muda.

WARNA PUTIH

mengisyaratkan berlimpahnya kandungan mineral. Contoh buah dan sayuran warna putih di antaranya **pisang, kelapa muda, bengkoang, taoge, lobak, labu air, bawang putih, bawang bombai**. Jus terbuat dari buah atau sayuran berwarna putih memiliki keunggulan mengontrol kesehatan saraf (antara lain sebagai pereda stres), menyusutkan risiko kanker dan menekan pertumbuhan sel kanker, melemahkan virus dan bakteri sehingga dapat dimanfaatkan untuk mengatasi gangguan kesehatan akibat serangan virus atau bakteri, seperti flu, keputihan, dan radang.





•TERAPI JUS & DETOKS JUS APA BEDANYA?

TERAPI JUS MERUPAKAN BAGIAN KECIL DARI DETOKS JUS.

Dalam terapi jus, seperti yang Anda dapatkan dari buku ini, kita hanya minum jus beberapa kali dalam sehari di antara makanan kita sehari-hari. Dalam hal ini, jus hanya sebagai penunjang pola makan atau selingan, untuk menciptakan tubuh yang sehat.

Dalam detoks jus, seluruh asupan makanan kita sepenuhnya berupa jus, tanpa makanan padat apapun. Detoks jus dilakukan dalam beberapa hari berturut-turut, bergantung pada berat ringannya gangguan kesehatan atau keluhan penyakit. Biasanya antara 7 hari hingga 40 hari. Detoks jus jangka panjang harus di bawah pengawasan ahli detoks.

•MEMBUAT JUS YANG ENAK UNTUK KESEHATAN YANG OPTIMAL

Menyiapkan sendiri jus buah dan jus sayuran pada dasarnya tidak sulit. Namun membuat jus buah dan jus sayuran yang enak, butuh pengetahuan dan keterampilan. Terutama jus sayuran, mungkin ada yang rasanya "ajaib", sehingga kita tidak "tega" meminumnya. Kalau terjadi begini, haruskah jus dibubuhi sirup atau gula pasir?

HINDARI MENAMBAHKAN SIRUP, GULA PASIR, ATAU SUSU KENTAL MANIS

ke dalam jus buah maupun jus sayuran untuk terapi. Tambahan sirup, gula pasir, atau susu kental manis hanya akan mengurangi efek terapeutik (pengobatan) dari jus sehat Anda. Dalam pencernaan kita, gula pasir akan "membusukkan" zat-zat gizi bermanfaat, sehingga zat gizi tersebut tidak bisa dimanfaatkan tubuh kita secara optimal. Selain itu, kandungan gula pasir dalam jus yang kaya vitamin C justru akan menyisihkan peranan vitamin C sebagai pengendali sistem kekebalan tubuh.

Pilihan lainnya adalah **AIR JERUK LEMON ATAU JERUK NIPIS**. Tambahkan 1 – 2 sendok makan air jeruk lemon/nipis ke dalam segelas jus sayuran, niscaya jus sayuran yang cita rasanya kurang menyenangkan akan menjadi enak, misalnya jus dengan tambahan bawang (bawang bombai, bawang putih, daun bawang) atau jus dengan campuran pare atau lobak.

Untuk membuat rasa jus sehat lebih menggugah selera, terutama jus sayuran, ada cukup banyak bahan alami yang dapat dimanfaatkan sebagai pemantap cita rasa. **MENTIMUN MERUPAKAN PENETRAL CITA RASA JUS SAYURAN YANG TERLALU PEKAT**. Anda bisa mencampurkan jus mentimun hingga jumlahnya sama banyak dengan volume jus sayuran. Selain mentimun, sayuran lain yang bermanfaat memperbaiki cita rasa jus sayuran adalah **PAPRIKA MERAH, TOMAT MERAH, KOL, DAN BELIMBING SAYUR**.



**AIR JERUK LEMON/
NIPIS DIGANTI LARUTAN
ASAM JAWA ATAU
AIR JAHE. UNTUK
MENYAMARKAN AROMA
LANGU SAYURAN, ANDA
BISA MENAMBAHKAN
SERAI ATAU DAUN JERUK.**

Masukkan bahan alami pemantap cita rasa tersebut ke dalam juice extractor atau blender bersama bahan-bahan jus.



**SEBAGAI PEMANIS ALAMI,
BUAH KERING SEBAIKNYA
HANYA DITAMBAHKAN KE
DALAM JUS BUAH YANG DIRASA
KURANG MANIS, BUKAN
UNTUK JUS SAYURAN.**

Rendam buah kering dalam air mendidih sebanyak 2 – 3 kali volume buah kering, diamkan 4 jam hingga mengembang. Campurkan buah kering berikut air perendamnya ke dalam mangkuk *blender*, bersama bahan lain jus buah. Contoh buah kering di antaranya kismis, sultana, aprikot, *prune*, kurma. Namun jika memungkinkan untuk mendapatkan rasa manis alami dari buah-buahan yang bisa dicampurkan ke dalam jus, tentu lebih baik. Misalnya mangga, rambutan, jus jeruk keprok, pisang, sirsak. Hindari menambahkan buah kering ke dalam jus buah untuk terapi diabetes.



**KACANG-KACANGAN (NUTS) DAN BIJI-BIJIAN (SEEDS) JUGA BISA
DIMANFAATKAN UNTUK MEMPERKAYA CITA RASA JUS BUAH
MAUPUN JUS SAYURAN,**

sehingga jus terasa gurih. Contohnya kacang tanah, kacang mete, kenari, almon, kacang brazil (brazil nut), walnut, biji bunga matahari, biji labu kuning, wijen putih maupun wijen hitam. Bahan tersebut diblender bersama jus buah atau jus sayuran. Kacang-kacangan tersebut sudah terkupas dari kulitnya yang keras dan dipanggang atau disangrai hingga kecokelatan. Jika suka, kulit arinya boleh ikut diblender, untuk memperkaya kandungan seratnya. Meskipun kaya lemak, kacang-kacangan dan biji-bijian tidak menghambat pencernaan nutrisi dalam jus buah. Sebab lemaknya termasuk lemak sehat yang mudah dicerna dan bisa langsung diedarkan ke dalam darah.





UNTUK MENDAPATKAN MANFAAT TERBAIK NUTRISI BUAH, JUS BUAH DISARANKAN DIMINUM KETIKA PERUT KOSONG. Misalnya pada pagi hari ketika bangun tidur atau sebagai minuman sore pengganti kudapan. **SETELAH MINUM JUS BUAH SEBAIKNYA TIDAK SEGERA MAKAN, SETIDAKNYA TUNGGU 15 - 30 MENIT.** Bila kita minum jus buah kemudian segera disusul dengan makan, atau makan diakhiri dengan minum jus buah, gula dalam jus buah akan "memfermentasi" nutrisi makanan, sehingga nutrisi dalam jus buah maupun makanan tidak termanfaatkan dengan baik oleh tubuh.

JUS SEHAT SEBAIKNYA DIBUAT SEKETIKA, DAN SEGERA DIMINUM. Menyimpan jus dalam wadah kedap udara, lalu menyimpannya dalam lemari es untuk diminum pada kesempatan lain, akan mengurangi kandungan enzim dan fitonutrisinya. Dengan demikian, kita tidak mendapatkan manfaat terapeutik yang optimal dari jus sehat yang kita buat. Baik enzim maupun fitonutrisi dalam jus sayuran dan jus buah sangat mudah rusak oleh udara (teroksidasi). Dalam **15 - 20 MENIT SETELAH DIBUAT, JUS BUAH SUDAH KEHILANGAN 40 - 60 PERSEN KANDUNGAN ENZIM DAN FITONUTRISINYA,** bergantung pada kondisi suhu dan cara menyimpannya.

Minum jus sayuran boleh berdekatan waktunya atau bersamaan dengan waktu makan. Misalnya menjadikan jus sayuran sebagai pengganti air putih. **MINUM JUS SAYURAN BISA PULA DILAKUKAN SESAAT MENJELANG TIDUR, KETIKA LAMBUNG BERISI MAKAN MALAM SUDAH MULAI LONGGAR.** Sebaiknya tidak minum jus sayuran pada pagi hari tanpa disertai makan. Hanya minum jus sayuran pada pagi hari akan membuat gula darah merosot, sehingga kita lemas atau pusing, karena jus sayuran sangat sedikit mengandung gula.

Cara sehat minum jus buah dan jus sayuran adalah **TIDAK DITENGGAK LANGSUNG HABIS, NAMUN DIMINUM SEDIKIT DEMI SEDIKIT, KIRA-KIRA SAMPAI BATAS SEPARUH VOLUME MULUT, KEMUDIAN JUS DITAHAN SEBENTAR DALAM MULUT, SAMBIL DIRASAKAN JUS SUDAH BERCAMPUR DENGAN AIR LIUR KITA.** Setelah itu, barulah jus ditelan. Air liur mengandung enzim ptialin yang tercampur dalam jus akan membantu fungsi pencernaan kita, sehingga nutrisi dalam jus bisa diserap dengan baik. Manfaat langsung minum jus dengan cara ini menghindarkan kita dari kembung atau mules.

•PERALATAN MEMBUAT JUS

Peralatan dasar yang wajib ada dalam pembuatan jus adalah talenan, pisau dapur, pengupas khusus (*peeler*), dan pemerah jeruk, serta *juice extractor* dan blender.



JUICE EXTRACTOR adalah alat pengestrak buah dan sayuran yang dapat memisahkan sari buah atau sari sayuran dari ampasnya. Hasilnya berupa jus murni tanpa serat. Jus yang dibuat menggunakan *juice extractor* ini sebenarnya mengandung serat juga, tapi berupa serat larut, yakni pektin, yang tidak teramati mata dan tidak terasa di mulut kita. Kemampuan pemerah dari alat ini bergantung pada kecanggihannya. *Juice extractor* berkekuatan tinggi bisa menghasilkan jus lebih banyak dibanding *juice extractor* biasa. Kini tersedia *juice extractor* canggih yang sangat sedikit menghasilkan ampas dan ampasnya pun diperah sampai benar-benar kering.

BLENDER adalah alat untuk menghancurkan bahan dengan kekuatan tinggi. Hasilnya berupa jus dengan serat. Selain buah dan sayuran berkadar air tinggi seperti melon, semangka, dan mentimun, buah dan sayuran lain memerlukan tambahan cairan ketika *diblender*. Cairan bisa berupa air masak, jus jeruk hasil perasan jeruk menggunakan alat pemerah, maupun jus buah atau jus sayuran yang diperoleh dari pemrosesan buah dan sayuran menggunakan *juice extractor*.





•DIKUPAS ATAU TIDAK?

Mengupas buah dan sayuran berkulit yang kulitnya bisa dimakan, seperti apel dan wortel, berarti menghilangkan banyak serat dan pektinnya. Baik serat maupun pektin bermanfaat meningkatkan pertumbuhan “bakteri baik” dalam usus kita, mengatasi kadar lemak darah (kolesterol dan trigliserida) berlebihan, memperkecil risiko kanker, menurunkan risiko kegemukan. Sebaliknya, kalau tidak dikupas, kita terancam menelan pestisida dan lilin pengawet yang lazim diberikan untuk melapisi buah, seperti apel impor.

BUAH DAN SAYURAN BERKULIT YANG ORGANIK TIDAK PERLU DIKUPAS SEBELUM DIBUAT JUS.

Namun buah dan sayuran berkulit yang bukan organik sebaiknya dikupas. Sebagian orang mencuci buah dan sayuran dengan sabun pencuci khusus tanpa deterjen, kemudian membilasnya cukup lama di bawah air mengalir atau air hangat. Cara ini cukup membantu mengurangi pestisida dan lilin pengawet di permukaan kulit, tetapi tidak membuang pestisida yang meresap ke dalam buah dan bertumpuk tepat di bawah kulit.

Bahan lain, terutama sayuran, dicuci bersih kemudian dipotong-potong. **PEMOTONGAN SEBAIKNYA DILAKUKAN SETELAH DICUCI, AGAR TIDAK BANYAK NUTRISI LARUT AIR YANG TERBUANG** pada saat

pencucian. Namun bisa saja kita membuang bagian kotor sayuran sebelum dicuci, misalnya akar dan bonggolnya. Pada pembilasan terakhir, **CUCI SAYURAN DI BAWAH AIR MENGALIR ATAU BILAS DENGAN AIR YANG DIBUBUHI CUKA APEL (APPLE CIDER VINEGAR) UNTUK MENGURANGI ZAT PENGAWET ATAUPUN RESIDU PESTISIDA.**

Tambahkan satu sendok makan cuka apel untuk setiap 2-3 liter air.

SEBELUM DIMASUKKAN KE DALAM JUICE EXTRACTOR ATAU BLENDER, BUAH DAN SAYURAN DIPOTONG-POTONG. Kecuali untuk *juice extractor* dan blender berkemampuan tinggi, yang memungkinkan buah dan sayuran diproses utuh atau dalam ukuran besar. Sebaiknya pelajari petunjuk pemakaian alat tersebut.

Untuk mendapatkan manfaat serat kasar yang terbuang ketika buah dan sayuran diproses dalam *juice extractor*, campurkan 1 sendok makan ampasnya ke dalam segelas jus. Dengan cara ini, Anda bisa melipatgandakan khasiat jus buah maupun jus sayuran, tanpa terganggu oleh tekstur seratnya.



•KANDUNGAN GIZI & KHASIAT BUAH-BUAHAN, SAYURAN SEGAR DAN BAHAN LAIN

Peralatan dasar yang wajib ada dalam pembuatan jus adalah talenan, pisau dapur, pengupas khusus (*peeler*), dan pemerah jeruk, serta *juice extractor* dan blender.



ALPUKAT:

mengandung lemak sehat oleat (omega-9), vitamin E, zat besi, tembaga, kalium, serat, asam folat, vitamin B6. Membantu pembentukan sel darah merah, melembutkan dan mengencangkan kulit melalui pembentukan kolagen, mencegah anemia, membentuk reaksi basa dalam tubuh sehingga kekebalan tubuh meningkat, mengendalikan kadar 'kolesterol jahat' LDL dan menaikkan kadar 'kolesterol baik' HDL, membantu meringankan luka lambung dan radang usus besar, merupakan pencahar ringan.

APEL

mengandung serat dan pektin, vitamin C, kuersetin. Pembersih racun dalam usus, meningkatkan kekebalan tubuh, mencegah flu dan penyakit infeksi lain, menjaga kesehatan mata, mengendalikan tekanan darah dan kadar gula darah, mengurangi risiko *stroke* dan serangan jantung, menurunkan risiko kanker, menggiatkan sistem limfatik serta fungsi ginjal dan saluran kencing. Jus apel berserat (*diblender*) baik untuk mengatasi gangguan pencernaan, baik diare maupun sembelit.



ANGGUR:

mengandung gula alami levulosa, magnesium, fruktosa, zat besi, aneka antioksidan (antara lain glutathion). Meningkatkan fungsi ginjal dan pencernaan, memacu proses pembuangan racun dalam hati, memperbaiki kekebalan tubuh, membantu pembentukan sel darah merah dan mencegah anemia, penyedia energi seketika, pencahar alami (terutama kulit buah dan bijinya), memacu peremajaan sel dan menghambat penuaan (khususnya anggur warna gelap, seperti ungu, biru, hitam).

ASAM JAWA

mengandung kalsium, fosfor, asam sitrat, asam tartarat, asam malat, asam piperolat. Meningkatkan nafsu makan, membantu fungsi empedu dan organ pencernaan lainnya, mengontrol kadar kolesterol dan trigliserida darah, menggelontor kelebihan lendir (dahak, ingus, dll), pencahar ringan untuk mengatasi sembelit, meredakan sariawan.

ASPARAGUS:

mengandung asparagin, glutathion, asam folat, vitamin E. Peluruh air seni, mengatasi pembengkakan dan nyeri sendi seperti pada gangguan asam urat (gout) dan artritis rematoid, mengobati nyeri menstruasi, meredakan gangguan ginjal dan hati, menurunkan risiko kanker dan penyakit jantung.

BAWANG (BAWANG BOMBAY, BAWANG MERAH, BAWANG PUTIH)

mengandung allisin, alliin liase, S-allil sistein, ajoene, selenium, provitamin A, vitamin C. Antibiotika alami, meredakan radang dan flu, mengatasi demam dan masuk angin, mengontrol kadar gula darah, mengendalikan kolesterol dan trigliserida darah, mengurangi risiko *stroke* dan serangan jantung, menurunkan risiko kanker, mengatasi hipertensi, memperbaiki kekebalan tubuh, meremajakan sel dan meningkatkan fungsi otak.

BELIMBING SAYUR/ BELIMBING WULUH

mengandung belerang, zat besi, kalsium, fosfor, kalium, vitamin C, vitamin B1, asam format. Mengontrol tekanan darah, mengendalikan kadar gula darah dengan cara menggiatkan fungsi pankreas dalam memproduksi hormon insulin, mengaktifkan fungsi organ pencernaan, mengatasi peradangan.



BOKCOI/PAKCOI

mengandung betakaroten, klorofil, vitamin C, kalsium, fosfor, zat besi, rorifamida, sulforafan, isotiosianat, indol. Menurunkan risiko kanker, menghambat penuaan dan memacu peremajaan sel, mencegah sembelit, menggiatkan fungsi organ pencernaan, mengurangi risiko keropos tulang.

BAYAM (BAYAM HIJAU, BAYAM MERAH)

mengandung serat, betakaroten, lutein, klorofil, asam folat, kalsium, fosfor, zat besi, magnesium, kalium, mangan, vitamin C, vitamin K. Memacu peremajaan sel dan menghambat penuaan, mengatasi anemia, mengontrol kadar gula darah, mengurangi risiko kanker, menggiatkan fungsi pencernaan, memperbaiki kekebalan tubuh, menjaga kesehatan tulang, membantu penyediaan energi siap pakai.

BELIMBING

mengandung serat dan pektin, vitamin C, kalium, betakaroten. Menurunkan risiko kanker, mengatasi tekanan darah tinggi, membantu menyusutkan kadar kolesterol dan trigliserida darah, mengurangi risiko *stroke* dan serangan jantung, melancarkan buang air besar dan mengobati sembelit, mengatasi lendir berlebihan, memperbaiki kekebalan tubuh, mengatasi flu.

BIT

mengandung vitamin C, asam folat, zat besi, kalium, betakaroten, betasianin, kumarin. Membantu pengobatan kanker dan mencegah mutasi sel calon kanker, menjaga kesehatan jaringan sel, memacu pembentukan sel darah merah dan mengatasi anemia, meredakan radang hati dan empedu, menurunkan kadar kolesterol dan trigliserida darah, menurunkan risiko *stroke* dan serangan jantung.



BENGKOANG

mengandung serat, kalsium, fosfor, zat besi, vitamin C. Mengatasi sembelit, meningkatkan pengurasan racun dalam dalam tubuh, mengendalikan kadar gula darah, menurunkan kelebihan kadar kolesterol dan trigliserida darah, mencegah, mengatasi kanker.



BROKOLI

mengandung betakaroten, klorofil, vitamin C, kalsium, kalium, zat besi, mangan, selenium, sulforafan, isotiosianat, indol. Menggiatkan peremajaan sel, memperkecil risiko kanker dan membantu mengatasi kanker, mengobati anemia, meredakan radang, meningkatkan kekebalan tubuh.

BUAH KERING (SULTANA, KISMIS, PRUNE, APRIKOT, KURMA)

mengandung serat, gula buah, kalsium, fosfor, mangan, seng. Penyedia energi seketika, meredakan sembelit, menurunkan risiko kanker, meningkatkan gairah bercinta. Sumber pemanis alami jika jus buah kurang manis. Sebaiknya pilih buah kering yang diproses tanpa tambahan belerang (sulfur dioksida). Bagi pengidap asma yang sensitif, tambahan belerang dalam buah kering dapat memperparah penyakitnya. Belerang mempercantik warna buah kering, sehingga penampilannya lebih pucat dan tidak gelap kusam. Buah kering tanpa belerang berlabel "*unsulfured dried fruits*".



BUNCIS

mengandung betakaroten, kalsium, fosfor, vitamin C, vitamin B1 dan B2, flavonoid, enzim tripsin inhibitor. Mengendalikan kadar gula darah dan kolesterol maupun trigliserida darah, mengontrol tekanan darah, menggiatkan fungsi organ pencernaan, antikanker.

CABAI MERAH

mengandung betakaroten, lutein, likopen, vitamin C, kalsium, fosfor, kapsaisin. Menenangkan dan meredakan sakit kepala, membuat rileks dan menghilangkan pegal, memulihkan stamina, meningkatkan kekebalan tubuh dan menangkal flu, menurunkan risiko kanker, memperbaiki kerja organ pencernaan.

DAUN JERUK

mengandung vitamin B1, vitamin C, kalsium, fosfor, minyak asiri (sitral, limonene, felandren, kamferin, geraniol dan linolenat asetat, cadinen). Menenangkan dan membuat rileks, mengusir stres, memulihkan stamina, menurunkan tekanan darah tinggi, meredakan demam.

DELIMA

mengandung vitamin C, kalium, polifenol, beragam antioksidan di antaranya flavonoid, asam punisat. Mencegah dan mengatasi pembentukan kerak lemak pada dinding pembuluh darah, mengendalikan hipertensi, menyusutkan risiko *stroke* dan serangan jantung, meredakan diabetes, memperkecil risiko kanker, meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan mengatasi flu, meredakan demam, mengatasi gangguan menopause akibat ketidakseimbangan hormon estrogen.

DAUN MINT

mengandung betakaroten, vitamin C, kalsium, fosfor, kalium, zat besi, minyak asiri mentol. Meningkatkan stamina, meredakan stres dan menenangkan, mengontrol tekanan darah, melembutkan kulit.



DAUN PAPAYA

mengandung betakaroten, klorofil, vitamin C, kalsium, fosfor, enzim papain. Memacu peremajaan sel dan menghambat penuaan, meningkatkan fungsi hati, mengurangi risiko kanker, menambah nafsu makan, melancarkan haid, meningkatkan kekebalan tubuh. Hindari menggunakan daun pepaya dalam jus secara berlebihan atau terus-menerus, agar tidak mengganggu fungsi buah pelir memproduksi sperma.

JAGUNG MUDA

mengandung serat dan pektin, betakaroten, vitamin B-kompleks, kalsium, fosfor, kalium, magnesium, zat besi. Melembutkan kulit, memacu peremajaan sel, membantu penyediaan energi segera, mengatasi anemia, mengendalikan hipertensi, memperkecil risiko *stroke*, serangan jantung, dan kanker.

JAHE

mengandung sineol, zingeron, borneol, sitral, felandren, kamferin, sogaol. Meningkatkan fungsi pencernaan dan mengusir masuk angin, menghilangkan pegal dan meningkatkan stamina, mengatasi lendir (dahak, ingus, dll.), menggiatkan fungsi hati, meredakan demam.

JAMBU BIJI

mengandung vitamin C, kalium, kalsium, fosfor, sulfur, klorin, pektin. Menaikkan kekebalan tubuh, menggiatkan sistem limfatik dan mengatasi kanker, mencegah keropos tulang dengan cara membantu penyerapan mineral. Khasiat pengobatan jambu biji merah lebih baik daripada yang putih/kuning, karena lebih kaya antioksidan betakaroten.



JERUK LEMON DAN JERUK NIPIS

mengandung Bioflavonoid, terpen, limonen, kalium, magnesium, kalsium, fosfor, tembaga, seng, zat besi, mangan, vitamin C, vitamin B1. Mengaktifkan fungsi hati dan ginjal menguras racun, mengaktifkan fungsi otak, membuat rileks, meningkatkan kekebalan tubuh, mengatasi flu dan demam, memperkecil risiko kanker.

JERUK MANIS (JERUK BESAR/JERUK BALI, JERUK KEPROK, JERUK PERAS)

mengandung Vitamin C, pektin, limonen, hesperidin. Meningkatkan kekebalan tubuh, mengendalikan kadar kolesterol darah, memperkecil risiko *stroke* dan serangan jantung, mengatasi radang, mengurangi risiko kanker.

KACANG-KACANGAN/ NUT DAN BIJI-BIJIAN/ SEED (KENARI, ALMON, WALNUT, BRAZIL NUT, PISTACHIO, KACANG TANAH, KACANG METE, WIJEN PUTIH/HITAM, BIJI BUNGA MATAHARI, BIJI LABU KUNING)

mengandung lemak sehat omega (3, 6, 9), asam amino arginin, asam folat, vitamin E, polifenol, kalsium, fosfor, mangan, seng. Mengatasi peradangan, menurunkan kadar kolesterol/trigliserida darah berlebihan, mengontrol gula darah, mengendalikan hipertensi, menurunkan risiko *stroke* dan serangan jantung, mengaktifkan peremajaan sel, antikanker.

KENCUR

mengandung minyak asiri borneol, kamferin, sineol, etilalkohol. Memperbaiki stamina, menenangkan dan membuat rileks, meredakan kekakuan otot dan menghilangkan pegal, mengatasi asma, meredakan batuk-pilek.

KELAPA

mengandung serat, asam laurat, asam kaprat. Mengontrol kadar kolesterol maupun trigliserida dan gula darah, menyusutkan risiko *stroke* dan serangan jantung, menyediakan energi seketika karena lemak sehatnya bisa langsung diedarkan dalam darah, mengatasi hipertensi.

KANGKUNG

mengandung serat dan pektin, betakaroten, kalsium, fosfor, zat besi, vitamin B1, vitamin C, sitosterol, hentriakontan. Menghambat penuaan dan meremajakan sel, memperlancar pembuangan racun dari dalam tubuh, mengatasi gangguan ginjal dan radang saluran kencing, mengobati sembelit. Jika terlalu banyak digunakan sebagai bahan jus, jus akan kental berlendir.

KAPRI (KAPRI BIASA, KAPRI MANIS/KAPRI GENDUT)

mengandung betakaroten, klorofil, vitamin B1 dan B2, vitamin C, fosfor, kalium, serat dan pektin, protease inhibitor. Mengendalikan kadar gula darah dan kolesterol maupun trigliserida darah, mengatasi hipertensi, meningkatkan fungsi organ pencernaan, meredakan sembelit dan gangguan wasir, menurunkan risiko kanker dan membantu mengatasi kanker.

KACANG PANJANG

mengandung betakaroten, klorofil, vitamin B1 dan B2, vitamin C, fosfor, kalium, serat dan pektin, protease inhibitor. Mengendalikan kadar gula darah, mengatasi hipertensi, memperkecil risiko *stroke* dan serangan jantung, meningkatkan fungsi organ pencernaan, menurunkan risiko kanker dan membantu mengatasi kanker, mengatasi sembelit.

KEMANGI

mengandung betakaroten, kalsium, fosfor, zat besi, vitamin C, boron, anetol, 1-8 sineol, apigenin, fenkhona, eugenol, stigmasterol, asam amino arginin dan triptofan. Membuat rileks dan memulihkan stamina, menggenjot vitalitas seksual, meredakan demam dan sakit kepala, mengatasi hipertensi, meningkatkan kekebalan tubuh dan menangkal flu, mengaktifkan sistem pencernaan, menggiatkan peremajaan sel, menunda menopause.

KEMBANG KOL

mengandung vitamin C, asam folat, vitamin B6, sulforafan, indol. Meningkatkan pembuangan racun ke luar tubuh, menurunkan risiko *stroke* dan serangan jantung dengan cara mengendalikan kadar homosistein darah, mengurangi risiko kanker, mengontrol kadar gula darah.



KESEMEK

mengandung gula buah, pati, serat dan pektin, vitamin C, betakaroten, fosfor, kalium. Mengatasi hipertensi, menaikkan kekebalan tubuh dan menangkal flu, membentuk kondisi basa dalam darah sehingga dapat menghilangkan lendir berlebihan (dahak, ingus, dll.), meredakan sembelit.



KIWI

mengandung vitamin C, serat dan pektin, betakaroten, vitamin E, kalium, zat besi. Mengurangi risiko dan membantu mengatasi *stroke* dan penyakit jantung, mengendalikan hipertensi, membuat rileks, meningkatkan kekebalan tubuh, memacu peremajaan sel dan melembutkan kulit, mengatasi anemia.

KOL (KOL HIJAU/PUTIH, KOL MERAH)

mengandung vitamin C, vitamin E, betakaroten, sulforafan, indol, serat, kalium, kalsium. Memperbaiki kekebalan tubuh, menyusutkan risiko kanker dan membantu mengatasi kanker, mengurangi risiko keropos tulang, mengendalikan kadar gula darah.

KUNYIT

mengandung kurkumin, minyak asiri turmeron, zingiberena, fellandren, sesquiterpena alkohol, borneol. Memperbaiki fungsi pencernaan, menurunkan kelebihan kolesterol dan trigliserida darah dengan cara menggiatkan fungsi empedu, meringankan gangguan lambung karena kunyit membantu mengontrol produksi asam lambung, meningkatkan vitalitas.

LABU AIR

mengandung kalium, kalsium, fosfor. Mengatasi tekanan darah tinggi, mengontrol kadar gula darah, meredakan sembelit, mengobati wasir, radang gusi, dan peradangan lainnya, meredakan gangguan lambung.

LABU SIAM

mengandung kalium, kalsium, fosfor. Mengatasi hipertensi, mengendalikan kadar gula darah, meredakan sembelit, mengobati wasir, radang gusi, dan peradangan lainnya, meredakan gangguan lambung.

LABU KUNING

mengandung serat, betakaroten, lutein, kalsium, zeaxantin, zat besi, kalium, magnesium, fosfor, seng (terutama pada bijinya). Menciutkan risiko *stroke* dan serangan jantung, menurunkan risiko kanker, meremajakan sel dan memperlambat proses penuaan, menjaga kesehatan mata, membantu mencegah katarak mata, meningkatkan pembuangan racun dalam tubuh, mencegah dan mengatasi kencing batu, meredam kanker prostat (untuk terapi, bijinya bisa dicampurkan dalam pembuatan jus).

LENGKUAS

mengandung galangin, galangol, kristal kuning, kamferin, eugenol, sineol, pinen, metal sinamat, seskueterpena. Menggiatkan fungsi pencernaan, meningkatkan stamina dan vitalitas seksual, memperbaiki kinerja pembuangan racun dari dalam tubuh, menghilangkan kelebihan lendir (dahak, ingus, dll.), mengatasi sariawan, mengobati radang.

LIDAH BUAYA

mengandung aloin, barbaloin, isobarbaloin, aloe-emodin, aloenin, aloesin. Mengobati sembelit, meredakan demam dan sakit kepala, mengendalikan kadar gula darah, menggiatkan fungsi hati dan pankreas, menurunkan risiko *stroke* dan serangan jantung, mengurangi lendir sehingga bermanfaat untuk menyembuhkan batuk berdahak.

LOBAK

mengandung serat dan pektin, asam folat. Meredam risiko kanker, mengendalikan hipertensi, menurunkan risiko *stroke* dan serangan jantung dengan cara mengontrol kadar homosistein darah.

MARKISA

mengandung serat dan pektin, gula buah fruktosa, vitamin C, vitamin E, asam folat, kalium, magnesium. Memperbaiki kekebalan tubuh, meningkatkan kesehatan tulang, mengefektifkan sistem pembersihan racun dalam tubuh, memacu peremajaan sel, menggiatkan fungsi hati dan ginjal, mengatasi radang saluran kencing.

MENTIMUN

mengandung kalium, kurkubitain C, enzim elaterase, betakaroten, vitamin C, asam amino triptofan, treoinin, leusin, isoleusein, lisin. Menenangkan dan meredakan stres, meremajakan sel dan menghambat penuaan, mengendalikan hipertensi, mengobati gangguan ginjal dan saluran kencing.



MANGGA

mengandung gula buah, asam galat, vitamin C, betakaroten, serat dan pektin. Memperbaiki pencernaan, menggiatkan fungsi pembersihan racun dalam tubuh, menyusutkan risiko *stroke* dan serangan jantung, mengurangi risiko kanker, meremajakan sel, meredakan demam, meredakan bau badan.



MELON (MELON HIJAU, MELON JINGGA)

mengandung serat, cairan kaya nutrisi dan zat fitokimiawi, antara lain kalium, karotenoid, klorofil, vitamin C. Memperbaiki kekebalan tubuh, memacu peremajaan kulit lewat kemampuannya menggiatkan pembentukan kolagen, memperlancar pembersihan racun dalam tubuh, mengendalikan hipertensi, memperkecil risiko kanker, menurunkan kadar kolesterol berlebihan, menyusutkan risiko *stroke* dan serangan jantung, menghambat penuaan.

MINYAK ZAITUN

mengandung lemak sehat omega-3, ibuprofen (oleosantal), betakaroten, vitamin E. Meredakan radang, mengatasi hipertensi dan kadar kolesterol maupun trigliserida darah, menyusutkan risiko *stroke* dan serangan jantung, memperkecil risiko kanker dan keropos tulang, penyedia energi seketika.

NANAS

mengandung vitamin C, betakaroten, enzim bromelin, iodium, kalium, mangan. Meningkatkan kekebalan tubuh, meredakan flu dan mempercepat penyembuhan penyakit, mengaktifkan fungsi pencernaan dan mengatasi sembelit, mengatasi gangguan lambung, memperlancar peredaran darah, menyusutkan risiko *stroke* dan serangan jantung.

PARE

mengandung karotenoid, vitamin B, vitamin C, kalsium, fosfor, sulfonilurea, karantin, hidroksitriptamin. Mengurangi produksi lendir, mengendalikan kadar gula darah, memacu pembuangan racun dari dalam tubuh, meningkatkan stamina dan nafsu makan. Hindari menggunakan pare dalam jus secara berlebihan atau terus-menerus, agar tidak mengganggu fungsi buah pelir memproduksi sperma.



PAPRIKA

mengandung betakaroten, lutein, likopen, klorofil, vitamin C, kalsium, fosfor, kalium, silikon, selenium. Menggiatkan peremajaan sel, mengobati diabetes dan hipertensi, menurunkan kadar kolesterol dan trigliserida darah berlebihan, meredakan peradangan, mengurangi produksi lendir (dahak, ingus, dll.) yang berlebihan, menunda menopause.

PEPAYA

mengandung vitamin C, betakaroten, vitamin E, kalsium, fosfor, zat besi, serat dan pektin, enzim papain. Mengaktifkan fungsi lambung, mengatasi sembelit, meredakan demam, membersihkan kelebihan lendir (dahak, ingus, dll.) akibat kondisi tubuh terlalu asam, meremajakan sel, antikanker.

PIR

mengandung kalium, vitamin C, zat besi. Melancarkan fungsi pencernaan, mengatasi gangguan lambung, meningkatkan pengurusan racun dalam tubuh, mengendalikan hipertensi.



PISANG

mengandung serat dan pektin, kalium, gula buah mudah cerna. Memperbaiki sistem pencernaan (pisang merupakan makanan alami bagi "bakteri baik" di dalam usus besar), mengatasi sembelit, diare, dan gangguan lambung, meredakan tekanan darah tinggi, membantu rileksasi dan memperbaiki *mood*, penyedia energi instan, segera memulihkan kesehatan ketika baru sembuh dari sakit, menyusutkan risiko *stroke* dan serangan jantung.

RAMBUTAN

mengandung vitamin C, kalsium, fosfor, zat besi, niasin, gula buah fruktosa. Meredakan demam, sumber alami energi seketika, meredakan stres pikiran dan ketegangan fisik.

SAWI HIJAU (CAISIM), SAWI PUTIH (PETAISI)

mengandung betakaroten, vitamin B-kompleks, vitamin C, serat, fosfor, kalsium, magnesium, asam oksalat, asam nikotinat, rorifamada dan rorifona (khususnya dalam sawi putih). Menjaga kesehatan tulang, menurunkan risiko kanker dan membantu mengatasi kanker, meningkatkan kekebalan tubuh, mengatasi lendir (dahak, ingus, dll.) berlebihan, menggiatkan fungsi organ pencernaan dan meningkatkan pembuangan racun dari dalam tubuh.

SELADA AIR

mengandung serat, betakaroten, kalsium, fosfor, magnesium, vitamin C, ropanol. Menggiatkan peremajaan sel, mengurangi risiko keropos tulang, mengatasi hipertensi, memperlancar proses pembuangan racun.

SERAI

mengandung sitral, sitronellol, geraniol, metileptenon, n-desilaldehida, linalol. Menyegarkan dan meningkatkan stamina, mengatasi stres dan sakit kepala, meremajakan sel, mengobati diare.

SELADA KERITING, SELADA BOKOR, DLL

mengandung serat, kalium, kalsium, fosfor, magnesium, sulforafan, betakaroten, vitamin E. Memperbaiki pencernaan, meningkatkan kekebalan tubuh dengan cara menciptakan kondisi basa, mengatasi anemia, memperbaiki vitalitas seks, memperkecil risiko kanker.

SELEDRI HIJAU, SELEDRI STIK, PETERSELI

mengandung betakaroten, klorofil, kalsium, fosfor, kalium, magnesium, vitamin C, asaragin, saponin, flavoglukosida, apigenin, kolin, lipase. Mengatasi hipertensi, menurunkan kadar asam urat berlebihan, memacu peremajaan sel dan menghambat penuaan, mengurangi risiko kanker dan keropos tulang, membantu pengurasan racun dari dalam tubuh, mengontrol kadar kolesterol darah.

SUSU KEDELAI

mengandung inhibitor protease, isoflavon genistein dan daidzein, asam fitat, asam fenolat, saponin, fitosterol, lesitin. Memacu peremajaan sel, menyusutkan risiko kanker dan membantu mengatasi kanker, mengurangi kemungkinan *stroke* dan serangan jantung dengan cara menggagalkan penggumpalan darah, mengendalikan kadar gula darah, menyehatkan tulang.

SIRSAK

mengandung gula buah fruktosa, serat, vitamin C, vitamin B1 dan B2, kalsium, fosfor, kalium. Mengatasi gangguan asam urat, meningkatkan kekebalan tubuh dan menangkal flu, membantu pengobatan batu empedu, mengatasi kelebihan kolesterol dan trigliserida darah.

SEMANGKA

mengandung kalium, natrium, betakaroten, sitrulin. Meningkatkan kekebalan tubuh lewat kemampuannya sebagai pembentuk basa, memacu sistem pembuangan racun dalam tubuh, memacu gairah seks, meredakan tekanan darah tinggi, menggiatkan peremajaan sel.





STROBERI

mengandung vitamin C, pektin, betakaroten, antosianin, asam elagat, zat besi. Mengatasi diare, mengendalikan kadar kolesterol dan trigliserida darah, memacu peremajaan sel, mengatasi anemia, peluruh air seni, antikanker, meredakan nyeri sendi pada gangguan asam urat dan artritis rematoid.

TERONG HIJAU, TERONG UNGU, TERONG PUTIH

mengandung kalsium, fosfor, solasonin, striknin, skopolamin, skopoletin, skoparon, protease inhibitor. Menurunkan risiko kanker, mengontrol kadar kolesterol dan trigliserida darah, memperkecil risiko *stroke* dan serangan jantung.

TAOGE KACANG HIJAU, TAUGE PENDEK, TAUGE ALFALFA

mengandung vitamin E, kalsium, fosfor. Memperbaiki kehidupan seks dan kesuburan, menggiatkan peremajaan sel dan memperlambat penuaan.

TOMAT MERAH

mengandung vitamin C, betakaroten, lutein, likopen, asam kumarat, serat dan pektin. Meningkatkan peremajaan sel, menurunkan risiko kanker dan membantu mengatasi kanker, mengatasi flu, menggiatkan fungsi hati, mengurangi risiko *stroke* dan serangan jantung dengan cara menggagalkan pembentukan kerak lemak pada dinding pembuluh darah.

TOMAT

mengandung betakaroten, likopen, betasitosterol, fosfor, magnesium, vitamin C. Memperkecil risiko kanker, menggiatkan fungsi empedu dan hati, meningkatkan kekebalan tubuh dan menangkal flu, mengendalikan tekanan darah, mengontrol kadar gula darah, mengatasi lonjakan kadar kolesterol dan trigliserida darah, memperbaiki stamina seks.



UBI JALAR (UBI JALAR MERAH, UBI JALAR UNGU)

mengandung betakaroten, lutein, likopen (ubi jalar merah), antosianin (ubi jalar ungu), kalsium, fosfor. Menghambat penuaan dan memacu peremajaan sel, menjaga kesehatan mata, meningkatkan kekebalan tubuh, mempercepat penyembuhan radang.

WORTEL

mengandung betakaroten, likopen, lutein, kumarin, kalsium, fosfor. Menurunkan kelebihan kadar kolesterol dan trigliserida darah, mengurangi risiko *stroke* dan serangan jantung, menggiatkan peremajaan sel dan menghambat penuaan, memperkecil risiko kanker, menggenjot vitalitas seks.

YOGURT MURNI:

mengandung oligoskarida, asam laktat, vitamin D, kalsium, magnesium, bakteri "baik" bifidus dan lactobacillus. Mengatasi sembelit maupun diare, mengobati sariawan, menjaga kesehatan tulang, menurunkan kadar kolesterol dan trigliserida darah berlebihan, mengurangi risiko *stroke* dan serangan jantung, menyusutkan risiko kanker dan membantu mengatasi kanker, memperbaiki kekebalan tubuh dengan cara menciptakan kondisi basa dalam darah dan jaringan sel.

12 JUS

untuk kendalikan

DIABETES

Buah dan sayuran mentah yang disarankan untuk terapi jus: Apel, nanas, jambu biji, belimbing, jambu air, stroberi, kiwi, pisang, buah naga, *plum*, buah aprikot kering, jagung muda, alpukat, brokoli, kol, kembang kol, bokchoi, sawi hijau, paprika, buncis, kacang panjang, kapri, kecipir, wortel, parai, lidah buaya, wijen, kenari, almon, *walnut*, *brazil nut*, biji labu kuning kupas, biji bunga matahari kupas, biji semangka kupas.

- = jus shanghai
- = nona pingki
- = jus buah tropika
- = shake alpukat sehat
- = samarkun (samar-samar kuning)
- = kabut jingga
- = segar bugar
- = tripel K
- = selamat tinggal, manis
- = savanna
- = jussio mae
- = besusu aroma serai

JUS SHANGHAI

200 ml jus apel hijau
manalagi/Granny
Smith, dari 500 g
apel
75 g kiwi, kupas
5 lembar daun mint

Masukkan jus apel,
kiwi, dan daun mint
ke dalam mangkuk
blender. Proses
hingga lembut.

untuk 1 porsi

JUS NONA PINGKI

200 ml jus jeruk keprok,
dari 400 g jeruk
150 g stroberi, belah 2

Masukkan jus jeruk
dan stroberi ke dalam
mangkuk blender, proses
hingga lembut.

JUS BUAH TROIKA



- 200 ml jus apel hijau manalagi/Granny Smith, dari 500 g apel
- 75 g kiwi, kupas
- 5 lembar daun mint

Masukkan jus apel, kiwi, dan daun mint ke dalam mangkuk blender. Proses hingga lembut.

SHAKE ALPUKAT SEHAT



300 g nanas kupas
1 sdt air jeruk lemon
200 g alpukat kupas

Proses nanas dengan
juice extractor.
Masukkan jus nanas,
air jeruk lemon, dan
alpukat ke dalam
mangkuk blender.
Proses hingga lembut.

JUS

SAMARKUN

(samar-samar kuning)

150 g nanas kupas,
potong-potong
150 g apel hijau
manalagi/Granny
Smith, buang bijinya
50 g taoge
100 ml susu kedelai

Proses nanas dan apel
dalam juice extractor.
Masukkan jus, taoge,
dan susu kedelai
ke dalam mangkuk
blender, proses
hingga lembut.

untuk 1 porsi

JUS KABUT JINGGA

100 ml jus jeruk
keprok, dari 200 g
jeruk
100 g wortel
50 g ubi jalar merah/
labu kuning kupas
1 cm jahe kupas

Proses wortel, ubi
jalar, dan jahe dalam
juice extractor.
Campur jus wortel
dengan jus jeruk.

JUS SEGAR BUGAR

100 g kuntum brokoli
100 g bokchoi
25 g seledri/peterseli
350 g apel hijau
manalagi/Granny
Smith, buang bijinya

Proses seluruh bahan
dalam juice extractor.

JUS TRIPLE K

A tall, clear glass filled with a vibrant purple juice. The juice has a slightly frothy texture. On top of the juice, there is a garnish of dried, purple, thread-like flowers. The glass is set against a solid light blue background.

200 g kol
200 g kol merah
200 g kuntum
kembang kol
1 sdm air jeruk lemon/
nipsis

Proses ketiga jenis kol
dalam juice extractor.
Campur jus dengan
air jeruk lemon/nipsis,
aduk rata.

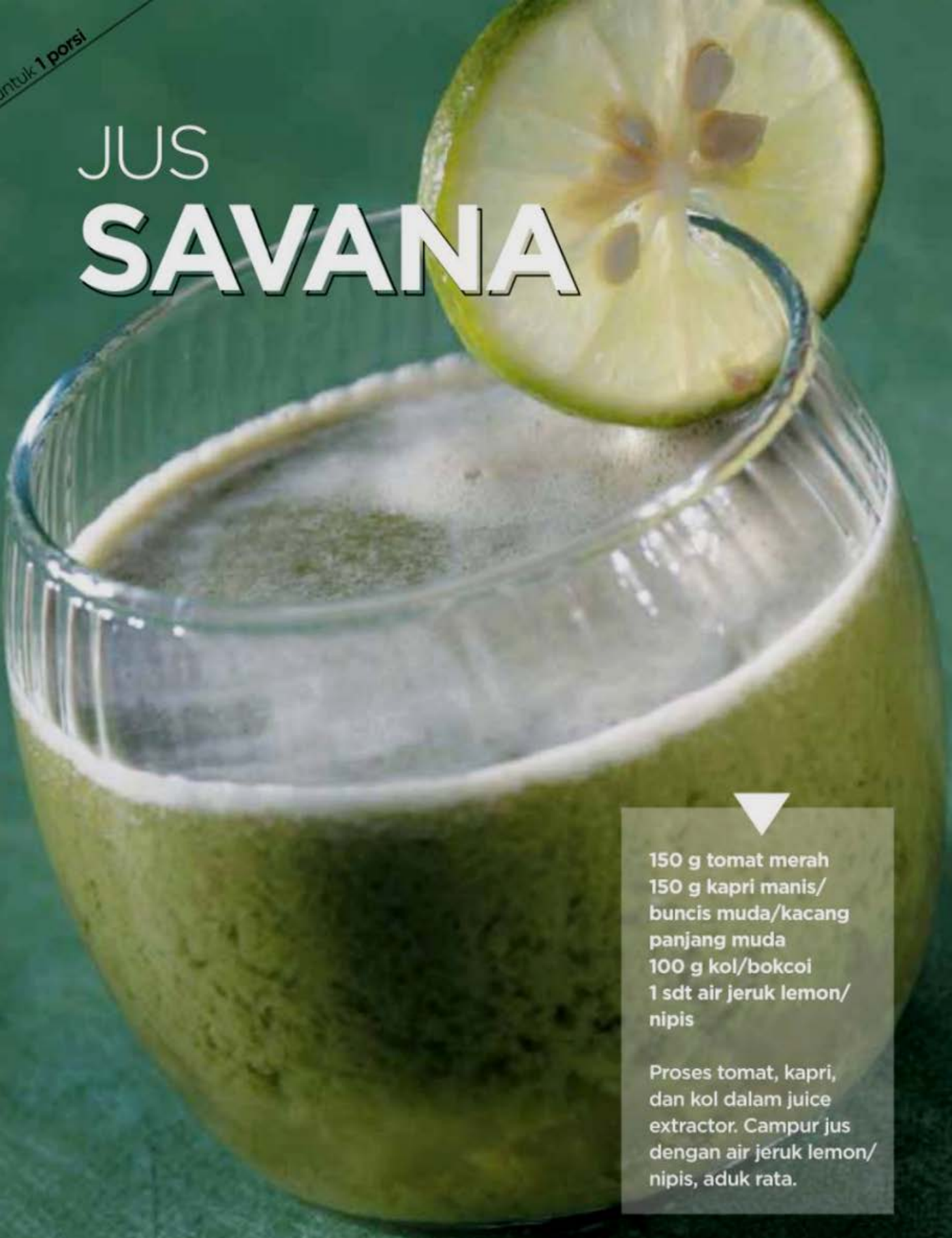
JUS SELAMAT TINGGAL, MANIS

50 g parai, buang bijinya
50 g labu kuning kupas,
sisihkan 5 bijinya
1 cm jahe kupas
100 ml jus jeruk keprok, dari
200 g jeruk

Proses parai, labu kuning,
dan jahe dalam juice
extractor. Campur jus parai
dengan jus jeruk, aduk rata.

untuk 1 porsi

JUS SAVANA



150 g tomat merah
150 g kapri manis/
buncis muda/kacang
panjang muda
100 g kol/bokchoi
1 sdt air jeruk lemon/
nipis

Proses tomat, kapri,
dan kol dalam juice
extractor. Campur jus
dengan air jeruk lemon/
nipis, aduk rata.

JUS JUSSIOMAE

50 g parai, buang
bijinya
200 g kol
100 g paprika hijau

Proses seluruh bahan
dalam juice extractor.

untuk 1 porsi

JUS BESUSU AROMA SERAI

500 g bengkoang kupas
1 batang pangkal serai
1 sdt air jeruk lemon/
nipsis
1 sdm minyak zaitun
extra virgin

Proses bengkoang
dan serai dengan juice
extractor. Campur jus
dengan air jeruk lemon/
nipsis dan minyak zaitun.

12 JUS

untuk kendalikan

HIPERTENSI

Buah dan sayuran mentah yang disarankan untuk terapi jus: jambu biji merah, jeruk, pepaya, mangga, semangka, melon, belimbing, nanas, markisa, apel, delima, stroberi, rambutan, kiwi, buah kering (misalnya kismis, sultana, aprikot, *prune*), seledri, selada air, asparagus, sawi putih, beragam sayuran daun hijau (terutama hijau gelap seperti daun pepaya, bayam, kangkung, sawi hijau, bokchoi, brokoli), bit, wortel, kol, tomat, mentimun, jeruk lemon/jeruk nipis, belimbing sayur, asam jawa, susu kedelai, kacang-kacangan dan biji-bijian (kenari, almond, *walnut*, *brazil nut*, wijen, biji bunga matahari kupas). Jus bisa ditambah yogurt polos rendah lemak (*low-fat plain yoghurt*), bawang putih, daging kelapa muda yang kaya asam laurat, atau minyak zaitun extra virgin yang berlimpah asam lemak omega-3.

= smangka jingga
= hipo tensi
= MM (mentimun-melon)
= extra virgin pina colada
= pepaya cha-cha
= hijau menggoda

= air melon segar
= javana guava
= nipis mangga
= serasa rujak
= embun merah
= peter met selly

untuk 1 porsi

JUS SEMANGKA JINGGA



Masukkan semangka
dan stroberi ke dalam
mangkuk blender.
Proses hingga lembut.

JUS HIPO TENSI

**150 g nanas kupas
400 g seledri stik
1 sdm air jeruk lemon/
nipis**

Proses nanas dan seledri dalam juice extractor. Campur jus dengan air jeruk lemon/nipis, aduk rata.

JUS

MM

(mentimun - melon)



150 g mentimun
300 g semangka tanpa
biji, kupas
1 batang peterseli/
seledri hijau, cincang

Proses seluruh bahan
dalam juice extractor.

JUS EXTRA VIRGIN PINA COLADA

400 g nanas kupas
50 g kelapa kupas,
potong-potong
1 sdm minyak zaitun
extra virgin

Proses nanas dengan
juice extractor.
Masukkan jus, kelapa,
dan minyak zaitun ke
dalam mangkuk blender,
proses hingga lembut.

JUS PAPAYA CHA-CHA



250 g belimbing, buang
bijinya
250 g pepaya kupas,
potong-potong
1 sdm kenari/almon
cincang

Proses belimbing
dengan juice extractor.
Masukkan jus dan
pepaya ke dalam
mangkuk blender,
proses hingga lembut.
Sajikan dengan taburan
kenari/almon cincang.

JUS HIJAU MENGGODA

550 g apel hijau
manalagi/Granny Smith,
buang bijinya
100 g anggur hijau
6 pucuk daun mint
1 sdm air jeruk lemon/
nipis

Proses berturut-turut
apel, daun mint, dan
anggur dalam juice
extractor. Campur jus
dengan air jeruk lemon/
nipis, aduk rata.

untuk 1 porsi

JUS

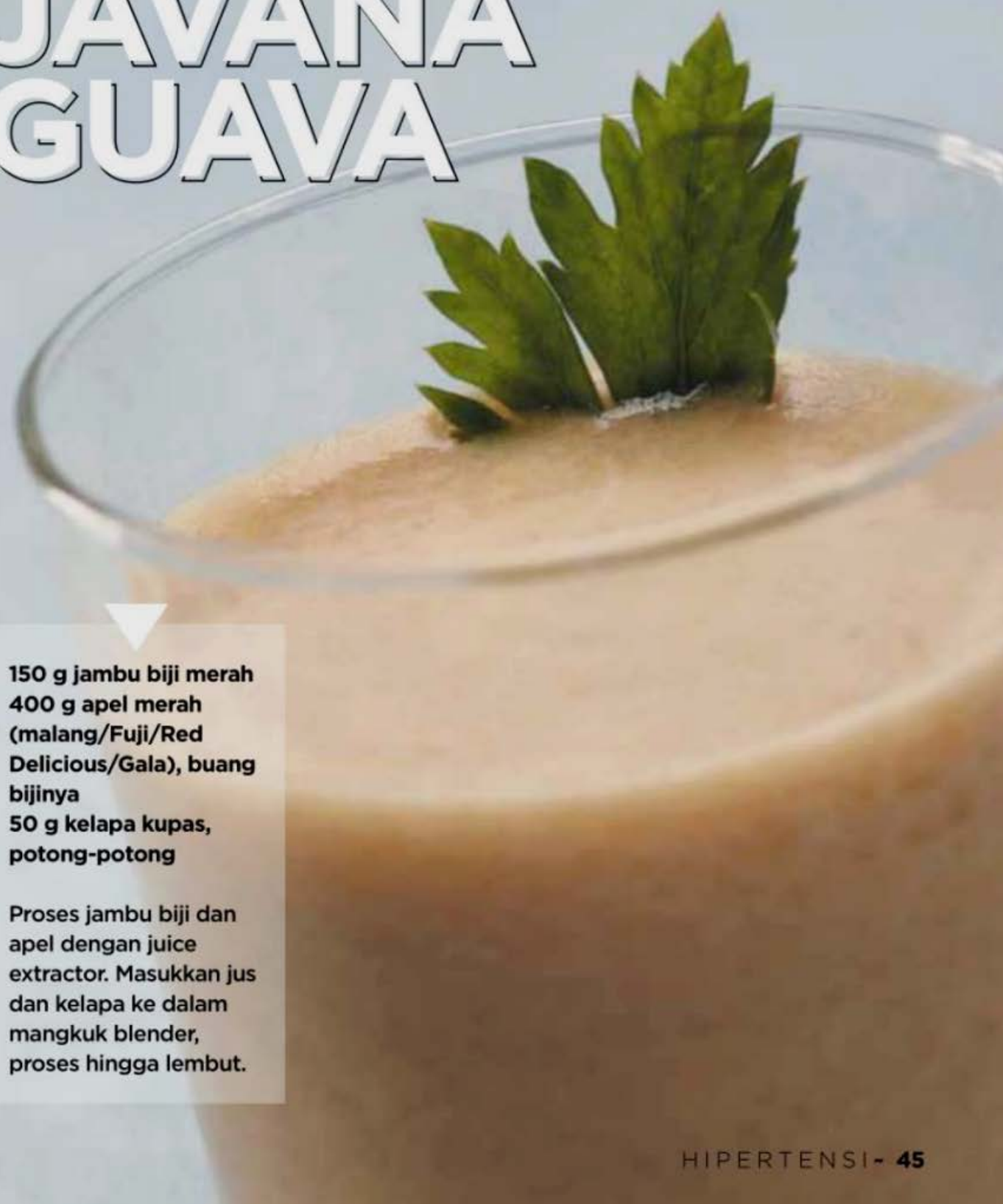
AIR MELON SEGAR



**300 g melon hijau/
jingga kupas, sisihkan
bijinya 1 sdm
2 cm jahe kupas**

Proses separuh bagian melon, jahe, dan biji melon dalam juice extractor. Masukkan sisa melon, lanjutkan memproses.

JUS JAVANA GUAVA



150 g jambu biji merah
400 g apel merah
(malang/Fuji/Red
Delicious/Gala), buang
bijinya
50 g kelapa kupas,
potong-potong

Proses jambu biji dan
apel dengan juice
extractor. Masukkan jus
dan kelapa ke dalam
mangkuk blender,
proses hingga lembut.

untuk 1 porsi

JUS NIPIS MANGGA

1 sdm air jeruk lemon/
nipsis
100 ml jus jeruk keprok,
dari 200 g jeruk
100 g mangga
arumanis/manalagi
kupas, potong-potong

Masukkan air jeruk
lemon/nipsis, jus jeruk,
dan mangga ke dalam
mangkuk blender.
Proses hingga lembut.

JUS SERASA RUJAK

50 g paprika merah, buang bijinya
2 mata asam jawa, buang bijinya
1 siung bawang putih
100 g mentimun
350 g wortel, kupas
2 sdm gula merah iris

Proses paprika, asam jawa, bawang putih, mentimun, dan wortel dalam juice extractor. Campur jus dengan gula merah, aduk rata.

untuk 1 porsi

JUS EMBUN MERAH

100 g bit
100 g wortel, kupas
100 g mentimun

Proses seluruh bahan
dalam juice extractor.

JUS PETER MET SELLY

250 g bayam
sudah dibersihkan
2 batang peterseli/
seledri hijau
250 g wortel,
kupas, potong-
potong

Proses seluruh
bahan dalam juice
extractor.

12 JUS

untuk redakan

GANGGUAN ASAM URAT

Buah dan sayuran mentah yang disarankan untuk terapi jus: Stroberi, alpukat, jambu biji merah, anggur, pepaya, mangga, nanas, jeruk keprok/manis/orange, jeruk lemon/nipis, markisa, belimbing, sirsak, kiwi, bengkoang, seledri/peterseli, kol, kembang kol, paprika, cabai merah, labu kuning, mentimun, sawi putih, tomat, daun bawang, kucai, lokio, kenari, almon, *walnut*, *brazil nut*, wijen. Jus bisa dicampur kunyit, untuk meredakan radang dan nyeri. Menambahkan serai, daun jeruk, atau jahe ke dalam jus dapat membuat rileks dan meringankan rasa nyeri.

- = sexy strawberry
- = alpukat kombinasi
- = lassi pepaya
- = green spa
- = jambulaya
- = punch mangga

- = fit & clean
- = green kiwi
- = paprika super vit C
- = cinta merah
- = melodi ungu
- = selada melayang

JUS SEXY STRAWBERRY



100 g stroberi,
belah
225 g melon jingga
kupas, buang
bijinya
4 kubus es batu

Masukkan stroberi,
melon, dan es batu
ke dalam mangkuk
blender, proses
hingga lembut.

JUS

ALPUKAT KOMBINASI

200 g melon hijau kupas
150 g alpukat kupas
50 g sultana/aprikot kering
50 g kenari/almon utuh kupas
2 kubus es batu

Proses melon dalam juice extractor. Masukkan jus melon, alpukat, sultana/aprikot, almon/kenari, dan es batu ke dalam mangkuk blender, proses hingga lembut.

untuk 1 porsi

JUS LASSI PEPAYA

100 ml jus jeruk keprok,
dari 200 g jeruk
100 g pepaya kupas,
potong-potong
100 ml yogurt polos
(plain yoghurt)
2 kubus es batu

Masukkan seluruh bahan
ke dalam mangkuk
blender, proses hingga
lembut.

untuk 1 porsi

JUS GREEN SPA



200 g buah kiwi, kupas
3 lembar daun jeruk
1 batang pangkal serai

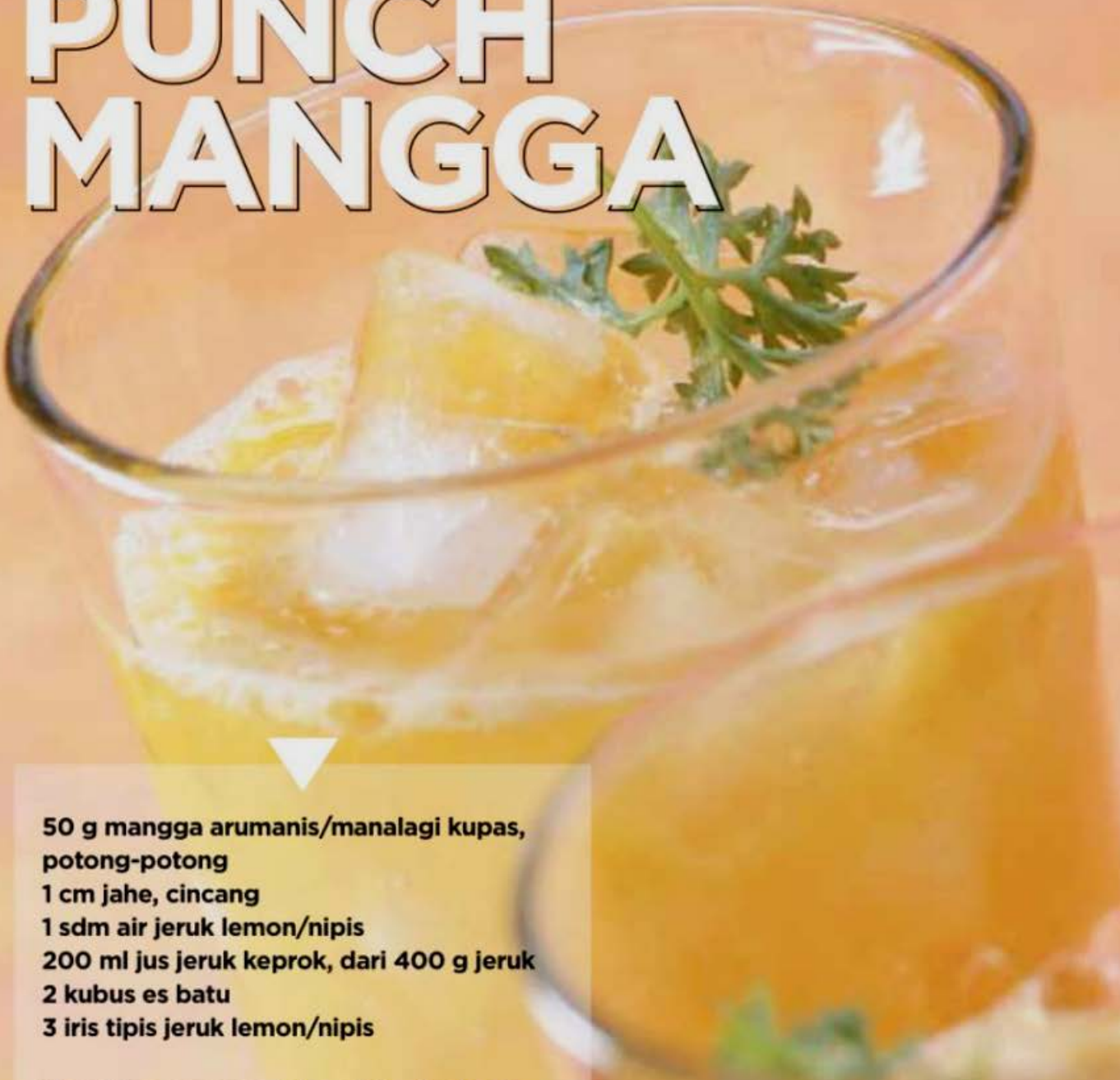
Proses kiwi, daun jeruk,
jahe, dan serai dalam
juice extractor.

JUS JAMBULAYA

150 g jambu biji merah,
potong-potong
300 g apel hijau/merah,
buang bijinya
100 g bengkoang kupas

Proses seluruh bahan
dalam juice extractor.

JUS PUNCH MANGGA



50 g mangga arumanis/manalagi kupas,
potong-potong
1 cm jahe, cincang
1 sdm air jeruk lemon/nipis
200 ml jus jeruk keprok, dari 400 g jeruk
2 kubus es batu
3 iris tipis jeruk lemon/nipis

Masukkan mangga, jahe, air jeruk, dan es batu ke dalam mangkuk blender, proses hingga lembut. Campur jus dengan irisan jeruk lemon/nipis.

JUS FIT & CLEAN

3 sdm air jeruk lemon/
nipsis
200 ml air masak
5 lembar daun mint
4 kubus es batu
2 sdm madu, jika perlu

Masukkan seluruh bahan
ke dalam mangkuk
blender, proses hingga
lembut.

untuk 1 porsi

JUS GREEN KIWI



150 g kiwi, kupas, belah 4
100 ml yogurt polos (plain
yoghurt)
4 kubus es batu
1 sdm madu alam, jika perlu

Masukkan seluruh bahan ke
dalam mangkuk blender,
proses hingga lembut.

JUS PAPRIKA SUPER VIT C

**350 g paprika kuning/
jingga/merah, belah,
buang bijinya
200 g tomat merah,
belah
1 sdm air jeruk lemon/
nipsis**

Proses paprika dan tomat dalam juice extractor. Campur jus dengan air jeruk lemon/ nipsis, aduk rata.

untuk 1 porsi

JUS CINTA MERAH

200 g tomat merah,
potong-potong
1 buah kecil cabai merah,
buang bijinya, potong-
potong
1 batang kecil daun
bawang, potong-potong
1 sdm gula merah iris
3 kubus es batu

Masukkan seluruh bahan
ke dalam mangkuk
blender, proses hingga
lembut.

JUS MELODI UNGU

150 ml sawi putih
150 g mentimun
75 g ubi jalar ungu
1 sdm air jeruk nipis/lemon

Proses sawi, mentimun, dan ubi dalam juice extractor. Campur jus dengan air jeruk nipis/lemon, aduk rata.

untuk 1 porsi

JUS SELADA MELAYANG

250 g sawi putih
1 batang selada air,
potong-potong
1 sdt air jeruk lemon/nipis

Proses sawi putih dalam
juice extractor. Masukkan
jus sawi, selada air, dan air
jeruk lemon/nipis ke dalam
mangkuk blender, proses
hingga lembut.

12 JUS

untuk turunkan

KADAR KOLESTEROL / trigliserida tinggi

Buah dan sayuran mentah yang disarankan untuk terapi jus:

Pepaya, jambu biji merah, apel, jeruk, nanas, belimbing, rambutan, mangga, stroberi, tomat merah, delima merah, kiwi, alpukat, jeruk lemon/nipis, kol, kol merah, kembang kol, bayam, bayam merah, kapri, wortel, brokoli, peterseli/seledri hijau, parai, sawi hijau, sawi putih, labu kuning, kemangi, daun pepaya, taoge, paprika, bawang bombai, bawang putih, Baik pula bila jus diperkaya dengan bahan kaya lemak sehat atau zat lain peredam lonjakan kolesterol/trigliserid, di antaranya coklat bubuk, almond, kenari, wijen, kacang tanah, biji bunga matahari kupas, yogurt polos (*plain yoghurt*), susu kedelai, cabai merah dan cabai hijau, cabai rawit merah.

= sari apel aroma mint
= lassi vege mangga
= jeruk-belimbing pedas tak
= sensasi hijau
= smoothie pepaya-pisang
= larut lemak
= jeramin (jeruk-apel & mint)

= red and health
= BMW (bayam-mentimun-
wortel)
= green peace
= antikoales
= pahit tak pahit

JUS SARI APEL AROMA MINT

500 g apel hijau manalagi/
Granny Smith, buang bijinya
7 lembar daun mint
1 cm jahe
1 sdm air jeruk lemon/nipis

Proses apel, daun mint, dan
jahe dalam juice extractor.
Campur jus dengan air jeruk
lemon/nipis, aduk rata.

JUS LASSI VEGE MANGGA

100 g mangga arumanis/
manalagi kupas, potong-
potong, bekukan
75 g stroberi, belah, bekukan
150 ml susu kedelai
25 g almon/biji bunga
matahari kupas

Masukkan seluruh bahan ke
dalam blender. Proses hingga
lembut.

untuk 1 porsi

JUS

JERUK-BELIMBING PEDAS

150 ml jus jeruk keprok, dari
300 g jeruk
100 g belimbing, buang
bijinya, potong-potong
■ buah cabai merah, buang
bijinya
3 pucuk mint

Masukkan seluruh bahan ke
dalam mangkuk blender.
Proses hingga lembut.

JUS SENSASI HIJAU

150 g alpukat kupas,
potong-potong
5 buah rambutan kupas
tanpa biji, belah 2
2 sdm madu alam
100 ml yogurt polos
(plain yoghurt)

Masukkan alpukat, rambutan,
dan madu ke dalam
mangkuk blender. Proses
hingga lembut. Tuang ke
dalam cetakan es (ice tray),
bekukan. Penyajiannya, taruh
kubus es batu ini ke dalam
gelas, tuangi yogurt.

untuk 1 porsi

JUS

SMOOTHIE PEPAYA- PISANG

100 g pepaya kupas, potong-
potong, bekukan
100 g pisang ambon/
barangan, kupas, potong-
potong, bekukan
25 g kacang tanah sangrai,
kupas
100 ml air masak

Masukkan seluruh bahan ke
dalam mangkuk blender.
Proses hingga lembut.

JUS LARUT LEMAK



400 g belimbing, buang bijinya, potong-potong
100 g paprika merah, buang bijinya
5 buah stroberi

Proses belimbing dan paprika dengan juice extractor. Masukkan jus dan stroberi ke dalam mangkuk blender, proses hingga lembut.

untuk 1 porsi

JUS JERAMIN

(jeruk, apel dan mint)

150 ml jus jeruk keprok, dari
300 g jeruk
1 buah apel merah (malang/
Fuji/Red Delicious/Gala),
buang bijinya, potong-
potong, bekukan
5 lembar daun mint

Masukkan jus jeruk dan apel
ke dalam mangkuk blender,
proses hingga lembut.
Campur jus dengan daun
mint, aduk rata.

JUS RED AND HEALTH

**300 g wortel
2 lembar kol merah,
potong-potong
5 batang bayam
merah, buang akarnya,
potong-potong**

Proses seluruh bahan
dalam juice extractor.

untuk 1 porsi

JUS

BMW

(bayam - mentimun - wortel)



**6 batang bayam,
buang akarnya
150 g mentimun
250 g wortel, wortel**

Proses seluruh bahan
dalam juice extractor.

JUS GREEN PEACE

100 g brokoli
100 g kapri manis
50 g kembang kol
100 g seledri stik,
potong-potong
300 g apel hijau
manalagi/Granny
Smith, buang bijinya

Proses seluruh bahan
dalam juice extractor.

untuk 1 porsi

JUS ANTI KOLES



200 g nanas kupas
150 g apel merah/
hijau, buang bijinya
100 g taoge
100 ml susu kedelai

Proses nanas, apel,
dan taoge dalam juice
extractor. Campur jus
dan susu kedelai, aduk
rata.

JUS PAHIT TAK PAHIT

50 g parai/daun pepaya,
potong-potong
100 g kol
200 g mentimun
3 pucuk kemangi
1 sdm air jeruk lemon/nipis

Proses parai/daun
pepaya, kol, mentimun,
dan kemangi dalam juice
extractor. Campur jus
dengan air jeruk lemon/
nipis, aduk rata.

8 JUS

untuk atasi

GANGGUAN PRAMENSTRUASI dan keputihan

Buah dan sayuran mentah yang disarankan untuk terapi jus:

Gangguan pramenstruasi: alpukat, pisang, mangga, sayuran hijau (misalnya brokoli, bokchoi, sawi hijau, bayam, daun pepaya, peterseli/seledri hijau, selada air), bayam merah, sawi putih, taoge, wortel, cabai merah, cabai hijau, paprika, susu kedelai, yogurt polos (*plain yoghurt*), ubi jalar merah, labu kuning, kenari, almon, walnut, brazil nut, biji bunga matahari dan biji labu kuning (kupas), cokelat bubuk.

Gangguan keputihan: buah yang dimakan bersama kulitnya (di antaranya jambu biji merah, belimbing, anggur, apel, pir), kapri, kecipir, kacang panjang, buncis, yogurt polos (*plain yoghurt*), bawang putih.

Jus untuk atasi gangguan pramenstruasi:

- = piscok (pisang – cokelat)
- = lassi jingga
- = jus hijau – putih
- = stop!

Jus untuk atasi gangguan keputihan:

- = si putih
- = smoothie jambu merah
- = garlic drink
- = manis menggugah

JUS PISCOK

(pisang - cokelat)

100 g pisang ambon/
barangan, kupas, potong-
potong, bekukan
150 ml susu kedelai
1 sdt cokelat bubuk
3 kubus es batu

Masukkan seluruh bahan ke
dalam mangkuk blender,
proses hingga lembut.

JUS LASSI JINGGA



100 g mangga arumanis/
manalagi kupas, potong-potong
150 ml yogurt polos (plain
yoghurt)
50 g labu kuning/ubi jalar merah
kupas, potong-potong
25 g kenari/almon kupas

Masukkan seluruh bahan ke dalam
mangkuk blender, proses hingga
lembut.

JUS HIJAU- PUTIH

100 g kuntum brokoli
100 g paprika, buang bijinya
100 g taoge
100 g sawi putih
2 sdm air jeruk lemon/nipis

Proses brokoli, paprika, taoge, dan sawi putih dalam juice extractor. Campur jus dengan air jeruk lemon/nipis, aduk rata.

untuk 1 porsi

JUS STOP!



150 g wortel
100 g bayam merah
100 g kol merah
2 cm jahe kupas

Proses seluruh bahan
dalam juice extractor.

JUS SI PUTIH

**300 g pir, buang bijinya,
potong-potong
200 g belimbing, buang
bijinya, potong-potong**

Proses seluruh bahan dalam
juice extractor. Campur jus
dengan 1 sendok makan
ampasnya, aduk rata.

untuk 1 porsi

SMOOTHIE JAMBU MERAH

150 g jambu biji merah,
potong-potong
150 ml yogurt polos (plain
yoghurt)
2 sdm madu alam
4 kubus es batu

Masukkan seluruh bahan ke
dalam mangkuk blender,
proses hingga lembut.

untuk 1 porsi

JUS GARLIC DRINK

50 g bit
250 g wortel
2 siung bawang putih
2 cm jahe kupas

Proses seluruh bahan dalam
juice extractor. Campur jus
dengan 1 sendok makan
ampasnya, aduk rata.

untuk 1 porsi

SMOOTHIE MANIS MENGGUGAH

200 g mentimun
100 g jagung muda pipil/
serut dari tongkolnya
100 g kapri manis/buncis
muda, potong-potong

Proses seluruh bahan dalam
juice extractor. Campur jus
dengan 1 sendok makan
ampasnya, aduk rata.

8 JUS

untuk membantu atasi

ALERGI & ASMA

Buah dan sayuran mentah yang disarankan untuk terapi jus: Stroberi, nanas, anggur, jambu biji merah, pepaya, mangga, belimbing, bengkoang, jeruk orange/keprok/manis, jeruk lemon/nipis, kiwi, rambutan, sirsak, semangka, melon jingga, pisang, alpukat, tomat merah, labu kuning, ubi jalar merah, bayam, bayam merah, kol, kol merah, sawi hijau, bokchoi, wortel, paprika merah/jingga, cabai merah, peterseli/seledri hijau, kemangi, daun mint, daun pepaya, bawang merah, bawang bombai merah, Perkaya jus dengan jahe, kenari, almon, wijen, *walnut*, *brazil nut*, biji bunga matahari atau biji labu kuning (kupas), coklat bubuk.

= mezzo (melon-stroberi)
= red red red
= kemilau hijau
= asma reda na

= hijau segar
= coklat alpukat
= rucuh mentimun
= paitan

untuk 1 porsi

JUS MEZZO

(melon - stroberi)

300 g melon jingga kupas,
buang bijinya
125 g stroberi, belah

Proses melon dalam juice
extractor. Masukkan jus
melon dan stroberi ke dalam
mangkuk blender. Proses
hingga lembut.

JUS RED RED RED



300 g semangka merah
50 g bit
100 g pepaya kupas, buang bijinya

Proses semangka dan bit dalam juice extractor. Masukkan jus semangka-bit dan pepaya ke dalam mangkuk blender, proses hingga lembut.

untuk 1 porsi

JUS KEMILAU HIJAU



150 g alpukat kupas,
potong-potong
100 g kiwi, kupas,
potong-potong
4 kubus es batu

Masukkan seluruh
bahan ke dalam
mangkuk blender,
proses hingga
lembut.

JUS ASMA REDANA

150 ml jus jeruk keprok,
dari 300 g jeruk
100 g pisang ambon/
barangan, kupas, potong-
potong
50 g bengkoang kupas,
potong-potong
2 kubus es batu

Masukkan seluruh bahan ke
dalam mangkuk blender,
proses hingga lembut.

untuk 1 porsi

JUS HIJAU SEGAR

5 batang bayam, buang akarnya
3 batang peterseli/seledri hijau
100 g sawi hijau/bokchoi
150 g mentimun
2 pucuk kemangi/daun mint
2 cm jahe

Proses seluruh bahan dalam
juice extractor.

JUS COKELAT ALPUKAT



200 g alpukat kupas
1 sdm cokelat bubuk
50 g kenari/almon kupas
1 cm jahe, cincang
2 sdm madu alam
6 kubus es batu

Masukkan seluruh bahan ke dalam mangkuk blender, proses hingga lembut.

JUS RUCUH MENTIMUN

100 g mentimun
200 g kol
1 buah cabai merah, buang
bijinya
2 sdm gula merah iris
2 mata asam jawa tanpa biji

Proses mentimun dan
kol dalam juice extractor.
Masukkan jus mentimun-kol,
cabai, gula, dan asam ke
dalam mangkuk blender,
proses hingga lembut.

JUS PAITAN



1 lembar daun pepaya
200 g paprika hijau, buang
bijinya
200 g mentimun
2 sdm air jeruk lemon/nipis

Proses daun pepaya,
paprika, dan mentimun
dalam juice extractor.
Campur jus daun pepaya
dengan air jeruk lemon/
nipis, aduk rata.

8 JUS

untuk cegah dan atasi

KEROPOS TULANG (osteoporosis)

Buah dan sayuran mentah yang disarankan untuk terapi jus: Jambu biji merah, pisang, belimbing, mangga, pepaya, jeruk, nanas, kiwi, stroberi, alpukat, kol, kol merah, asparagus, brokoli, bokchoi, buncis, kapri manis, sawi hijau, selada, bayam, bayam merah, bit, peterseli/seledri hijau, bit, ubi jalar merah, paprika merah, tomat merah, cabai merah. Bahan lain yang juga berlimpah kalsium dan nutrisi penunjang kesehatan tulang adalah coklat bubuk, biji bunga matahari, biji labu kuning, kacang tanah, kenari, almond, walnut, brazil nut, wijen putih/hitam, yogurt polos (*plain yoghurt*), susu kedelai, bengkoang.

= avocado dream
= nutty fruity
= antirapuh
= cocoabanana milkshake

= mister chilli
= bang kow ang
= juice fantasy
= jus biji-biji

JUS AVOCADO DREAM

75 g alpukat kupas,
potong-potong
100 g stroberi, belah,
bekukan
150 ml susu kedelai
25 g wijen putih/almon

Masukkan seluruh bahan
dalam mangkuk blender,
proses hingga lembut.

untuk 1 porsi

JUS NUTTY FRUITY

100 ml jus nanas, dari 200
g nanas
100 g jambu biji merah,
potong-potong
50 g kacang tanah sangrai
kupas

Masukkan jus nanas, jambu
biji, dan kacang tanah
dalam mangkuk blender,
proses hingga lembut.

JUS ANTI RAPUH

100 g papaya kupas,
potong-potong
100 ml yogurt polos (plain
yoghurt)
50 g bit, potong-potong
4 kubus es batu

Masukkan seluruh bahan ke
dalam mangkuk blender,
proses hingga lembut.

untuk 1 porsi

MILKSHAKE COCOA BANANA



2 sdm cokelat bubuk
150 ml susu kedelai
50 ml jus jeruk keprok, dari
100 g jeruk
100 g pisang ambon/
barangan, kupas, potong-
potong, bekukan

Masukkan seluruh bahan
dalam mangkuk blender,
proses hingga lembut.

JUS MISTER CHILLI

1 buah cabai merah, buang
bijinya
300 g tomat merah
100 g kapri manis/buncis
muda
2 sdm air jeruk lemon/nipis

Proses cabai merah, tomat,
dan kapri/buncis dalam
juice extractor. Campur jus
dengan air jeruk lemon/
nipis, aduk rata.

untuk 1 porsi

JUS BANG KOW ANG

400 g bengkoang, kupas
150 g bokchoi/sawi hijau
1 cm jahe kupas

Proses seluruh bahan dalam
juice extractor.

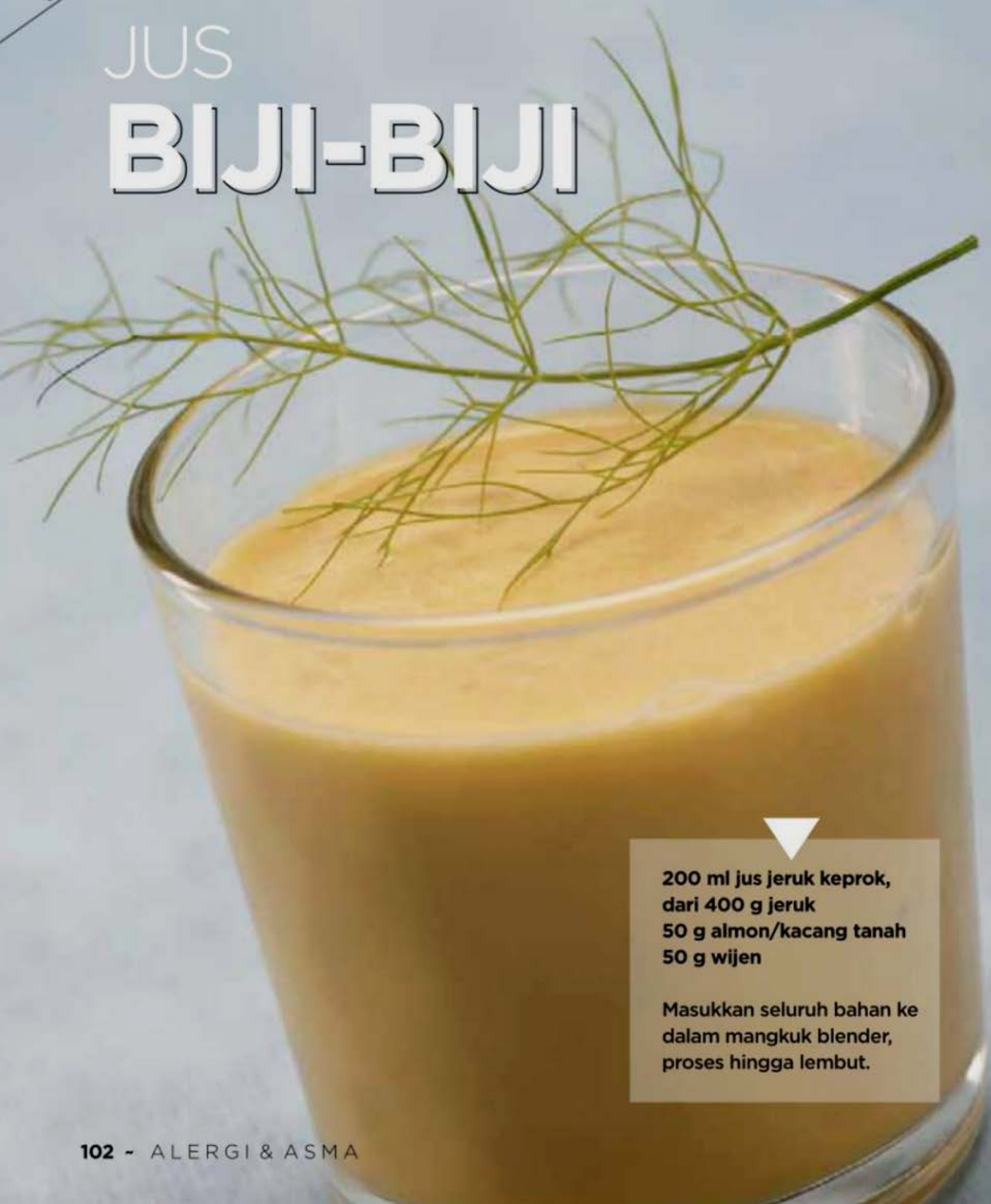
JUS JUICE FANTASY

150 g kol
150 g kol merah
150 g apel merah/hijau,
buang bijinya

Proses seluruh bahan
dengan juice extractor.

untuk 1 porsi

JUS BIJI-BIJI



200 ml jus jeruk keprok,
dari 400 g jeruk
50 g almon/kacang tanah
50 g wijen

Masukkan seluruh bahan ke
dalam mangkuk blender,
proses hingga lembut.

8 JUS

untuk atasi

SEMBELIT & WASIR

Buah dan sayuran mentah yang disarankan untuk terapi jus:

Pepaya, belimbing, anggur – khususnya anggur merah, mangga, apel, stroberi, jeruk, nanas, kiwi, markisa, alpukat, tomat, buah kering (kismis, sultana, prune, aprikot), sayuran hijau (antara lain brokoli, bayam, sawi hijau), kol, kol merah, bayam merah, bit, kembang kol, peterseli/seledri hijau, sayuran polong (buncis, kapri, kacang panjang, kecipir), wortel, paprika, cabai merah, jeruk lemon/nipis. Tambahan kenari, almon, *walnut*, *brazil nut*, wijen hitam/putih, biji bunga matahari, biji labu kuning, bawang putih, dan cokelat bubuk dapat mempercepat pemulihan sembelit dan wasir.

= queen of enzyme
= simple strawberry
= nipis ekspres
= cokelat lambat-lambat

= halo, broc
= tiga dara
= herbi - four
= awan jingga

JUS QUEEN OF ENZYME

**200 g nanas kupas,
potong-potong
250 g wortel
5 lembar daun mint**

Proses nanas dan wortel
dalam juice extractor.
Campur jus, daun mint, dan
1 sendok makan ampasnya,
aduk rata.

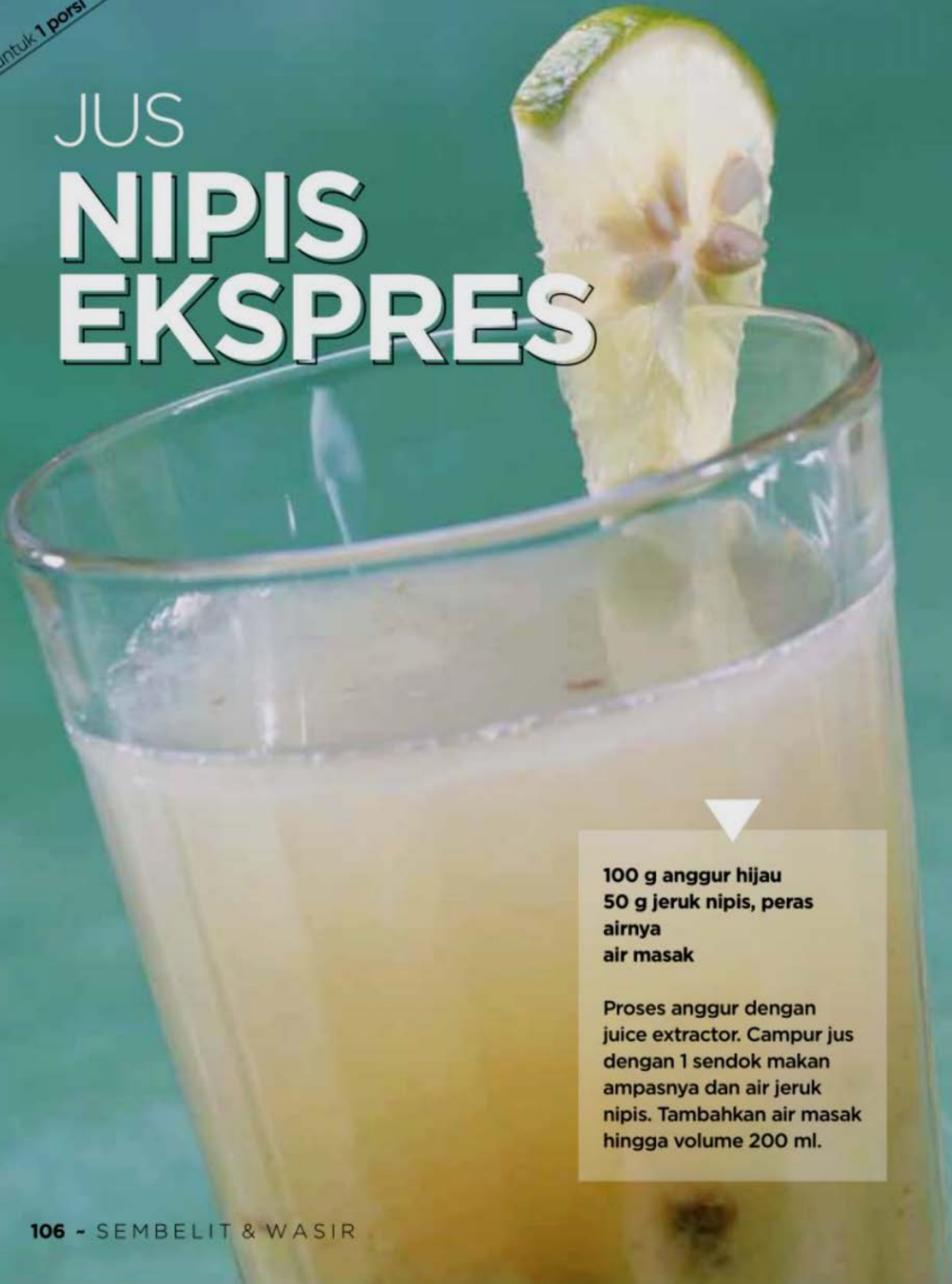
untuk 1 porsi

JUS SIMPLE STRAWBERRY

150 g stroberi, belah
50 g prune/sultana/kismis
150 ml air masak

Masukkan seluruh bahan ke
dalam mangkuk blender,
proses hingga lembut.

JUS NIPIS EKSPRES



100 g anggur hijau
50 g jeruk nipis, peras
airnya
air masak

Proses anggur dengan juice extractor. Campur jus dengan 1 sendok makan ampasnya dan air jeruk nipis. Tambahkan air masak hingga volume 200 ml.

JUS

COKELAT LAMAT- LAMAT

100 g mangga arumanis/manalagi
kupas, potong-potong
100 g alpukat kupas, potong-potong
150 ml yogurt polos (plain yoghurt)
1 sdt cokelat bubuk
1 sdm sultana/kismis

Masukkan mangga, alpukat, yogurt,
dan cokelat bubuk ke dalam mangkuk
blender, proses hingga lembut. Sajikan
dengan taburan sultana/kismis.

untuk 1 porsi

JUS HALO, BROC

100 g mangga arumanis/manalagi
kupas, potong-potong
100 g alpukat kupas, potong-potong
150 ml yogurt polos (plain yoghurt)
1 sdt cokelat bubuk
1 sdm sultana/kismis

Masukkan mangga, alpukat, yogurt,
dan cokelat bubuk ke dalam mangkuk
blender, proses hingga lembut. Sajikan
dengan taburan sultana/kismis.

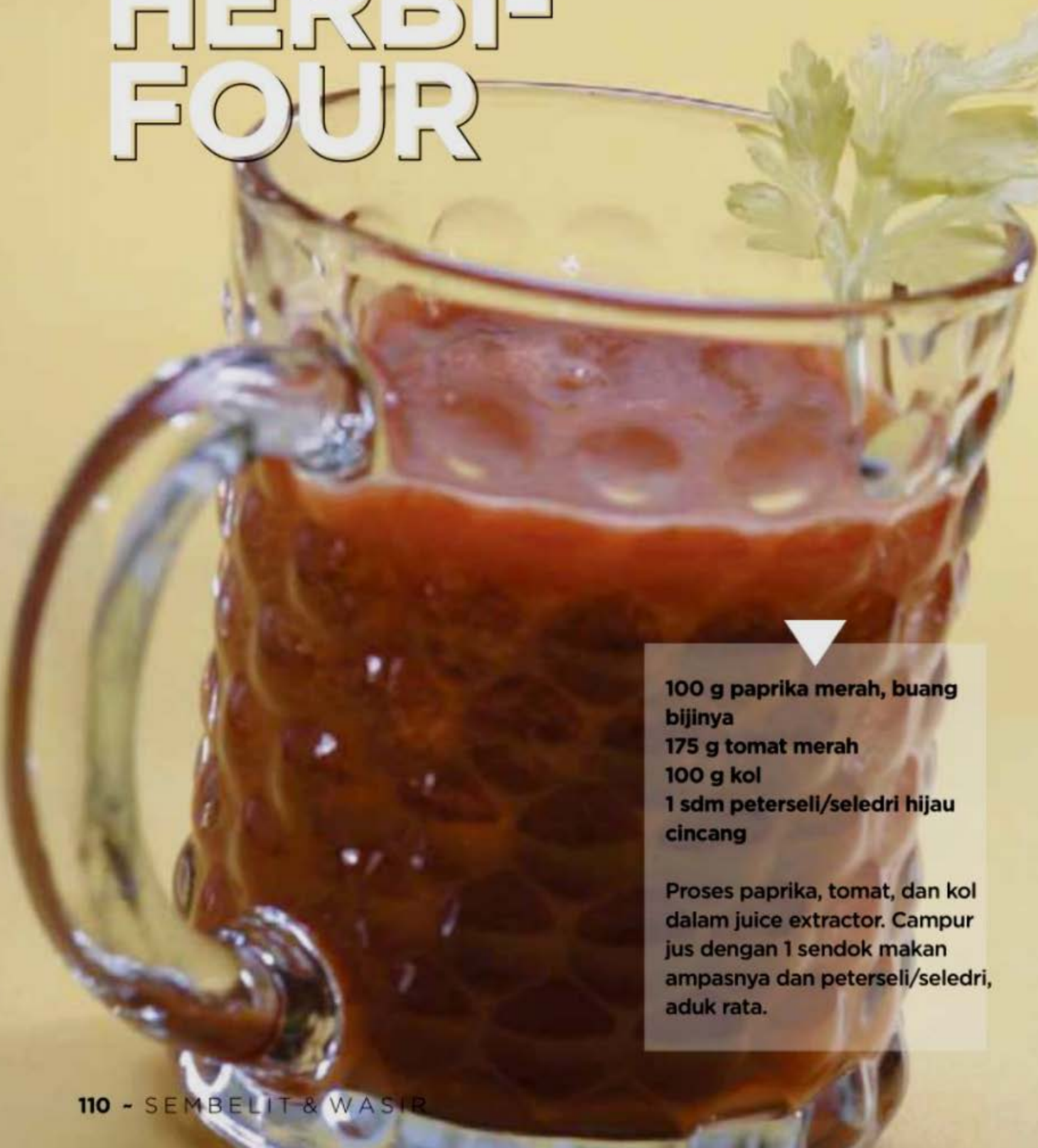
untuk 1 porsi

JUS TIGA DARA

100 g bayam
100 g kuntum kembang kol
200 g mentimun

Proses seluruh bahan dalam
juice extractor.

JUS HERBI- FOUR



100 g paprika merah, buang
bijinya
175 g tomat merah
100 g kol
1 sdm peterseli/seledri hijau
cincang

Proses paprika, tomat, dan kol
dalam juice extractor. Campur
jus dengan 1 sendok makan
ampasnya dan peterseli/seledri,
aduk rata.

JUS AWAN HIJAU

150 g mentimun
200 g kacang panjang muda
2 sdm air jeruk lemon/nipis

Proses mentimun dan kacang panjang dalam juice extractor. Campur jus dengan 1 sendok makan ampasnya dan air jeruk lemon/nipis, aduk rata.

8 JUS

untuk cegah dan atasi

KANKER

Buah dan sayuran mentah yang disarankan untuk terapi jus: Pepaya, jambu biji merah, mangga, semangka, melon jingga, belimbing, anggur, apel, jeruk, delima merah, stroberi, kesemek, nanas, rambutan, tomat merah, alpukat, brokoli, bokchoi, sawi hijau, kapri, kacang panjang, buncis, asparagus, peterseli/seledri hijau, seledri stik, bayam, bayam merah, kol, kol merah, kembang kol, wortel, daun selada, selada air, daun pepaya, bit, ubi jalar merah, labu kuning, jagung muda, paprika, cabai merah/hijau, bawang bombai, bawang merah, bawang putih, jeruk lemon/nipis. Beberapa bahan makanan lain yang juga berlimpah zat antikanker adalah yogurt polos (*plain yoghurt*), teh hijau, cokelat bubuk, minyak zaitun *extra virgin*, susu kedelai, kacang tanah, kenari, almond, wijen putih/hitam, *walnut*, *brazil nut*, biji bunga matahari, biji labu kuning, beras merah.

= BRA (belimbing - rambutan
- anggur)
= punch buah tropika
= manyala
= avocado smooth

= susu naga
= brown rice milk
= apple green tea
= cokelat nikmat

JUS BRA

(belimbing - rambutan - anggur)

350 g belimbing, buang bijinya
75 g rambutan kupas, belah
150g anggur hijau, belah

Proses belimbing dalam
juice extractor. Masukkan jus
belimbing, rambutan, dan
anggur hijau dalam mangkuk
blender, proses hingga lembut.

PUNCH BUAH TROIPIKA



75 g jeruk bali merah
kupas, buang kulit
arinya, remah-remahkan
3 buah stroberi, iris tipis
150 ml jus jeruk keprok,
dari 300 g jeruk
10 lembar daun mint

Campur seluruh bahan,
aduk rata.

JUS MANYALA

200 g apel merah, buang
bijinya
150 g jambu biji merah
50 g bit

Proses seluruh bahan dalam
juice extractor. Campur jus
dengan 1 sendok makan
ampasnya, aduk rata.

untuk 1 porsi

JUS

AVOCADO SMOOTH

100 ml yogurt polos
(plain yoghurt)
200 g alpukat kupas,
potong-potong
50 g sultana/kismis/prune/
aprikot
2 sdm minyak zaitun
extra virgin

Masukkan seluruh bahan ke
dalam mangkuk blender, proses
hingga lembut.

JUS SUSU NAGA



200 ml susu kedelai
50 g labu kuning kupas,
potong-potong
50 g jagung muda pipil/serut
dari tongkolnya
2 sdm minyak zaitun extra
virgin

Masukkan seluruh bahan ke
dalam mangkuk blender, proses
hingga lembut.

JUS BROWN RICE MILK

150 ml susu kedelai
1 sdm beras merah, rendam 4 jam, tiriskan
50 g almon/wijen
25 g sultana/kismis

Masukkan seluruh bahan ke dalam mangkuk blender, proses hingga lembut.

JUS APPLE GREEN TEA

200 g apel hijau manalagi/
Granny Smith, buang bijinya
100 g seduhan teh hijau

Proses apel dengan juice
extractor. Campur jus dengan
teh hijau, aduk rata.

untuk 1 porsi

JUS COKELAT NIKMAT

200 ml jus nanas,
dari 400 g nanas
1 sdt cokelat bubuk
1 sdm minyak zaitun extra
virgin
25 g almon/kenari/wijen

Masukkan seluruh bahan ke
dalam mangkuk blender,
proses hingga lembut.

8 JUS

untuk pulihkan tenaga &

TINGKATKAN VITALITAS

Buah dan sayuran mentah yang disarankan untuk terapi jus: Pepaya, nanas, apel, jeruk, mangga, stroberi, kiwi, jambu biji merah, alpukat, kiwi, semangka, melon jingga, pisang, anggur, brokoli, kol, kol merah, kembang kol, bayam, bayam merah, wortel, bawang, sawi hijau, paprika, bit, labu kuning, ubi jalar merah, bengkoang. Bahan makanan lain yang juga penting untuk menunjang vitalitas dan penampilan energetik adalah minyak zaitun *extra-virgin*, almon, kenari, wijen, kacang tanah, biji bunga matahari, biji labu kuning, coklat bubuk, yogurt polos (*plain yoghurt*), jahe, merica, cabai rawit.

= energizer
= pisang giat
= no loyolo
= MAM (mangga - apel - markisa)

= red booster
= karbit (carrot and beet)
= pacu energi
= battery charge

untuk 1 porsi

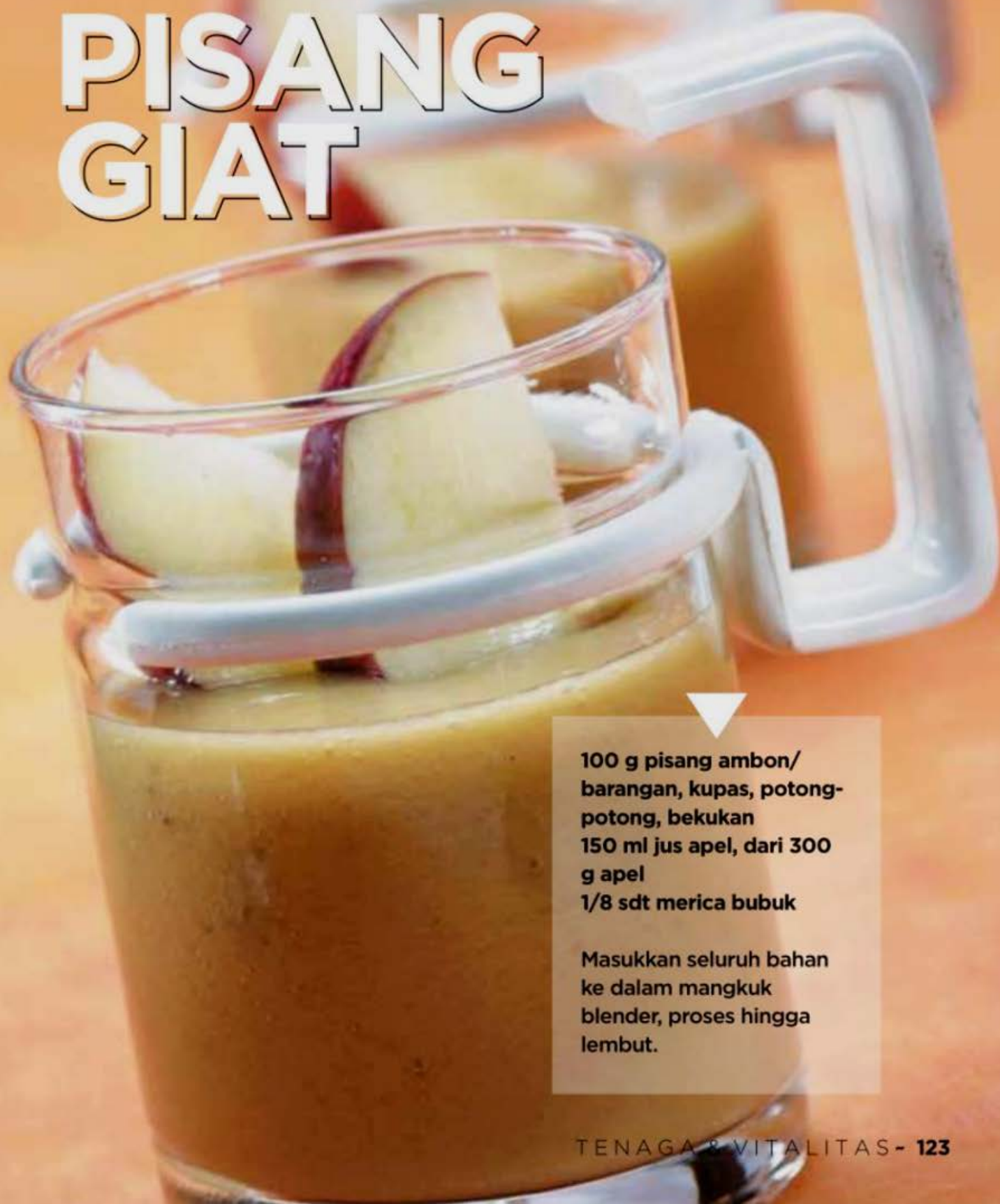
JUS ENERGIZER



150 ml jus jeruk keprok, dari
300 g jeruk
75 g stroberi, belah
2 cm jahe kupas, cincang

Masukkan seluruh bahan ke
dalam mangkuk blender, proses
hingga lembut.

JUS PISANG GIAT

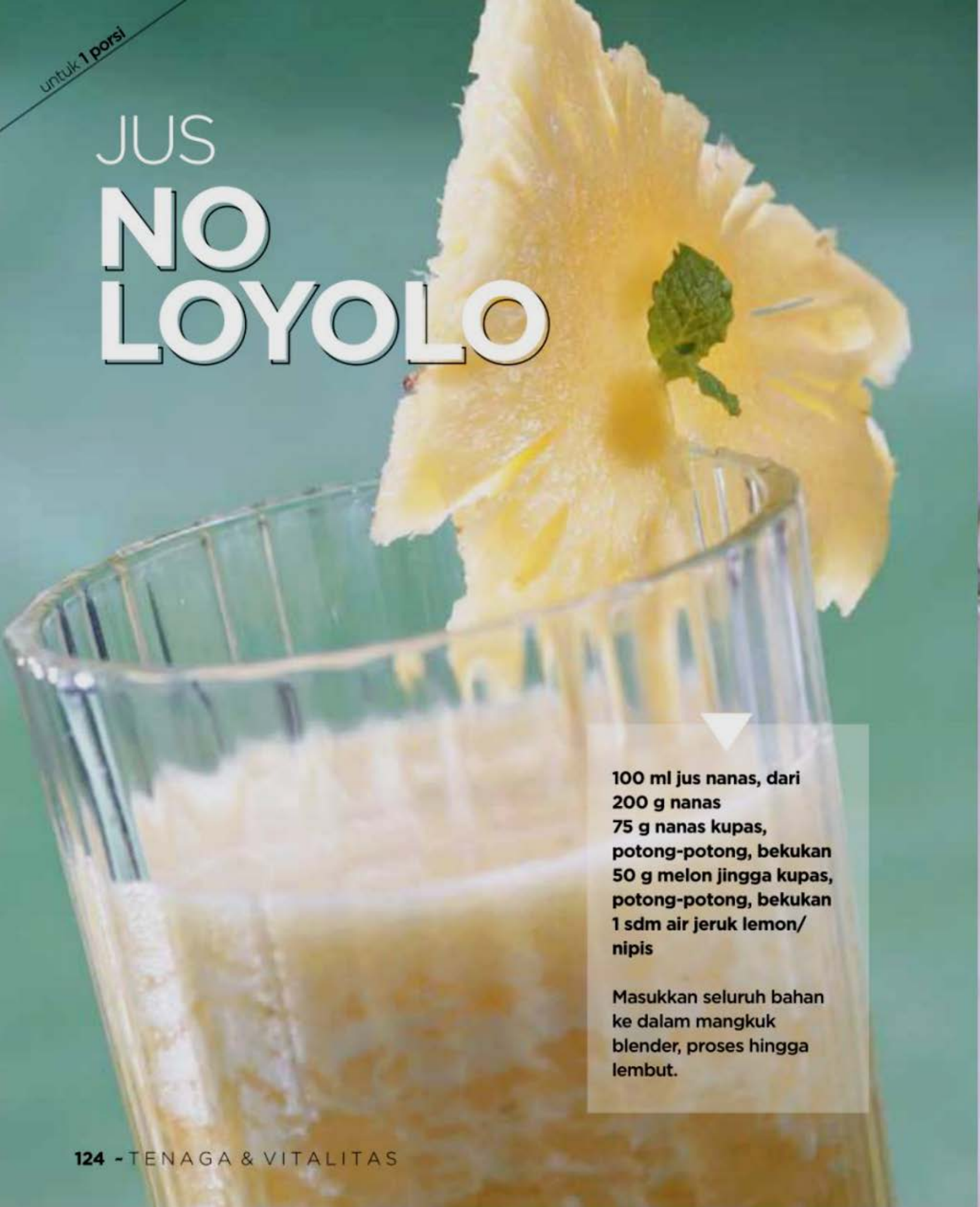


100 g pisang ambon/
barangan, kupas, potong-
potong, bekukan
150 ml jus apel, dari 300
g apel
1/8 sdt merica bubuk

Masukkan seluruh bahan
ke dalam mangkuk
blender, proses hingga
lembut.

untuk 1 porsi

JUS NO LOYOLO



100 ml jus nanas, dari
200 g nanas
75 g nanas kupas,
potong-potong, bekukan
50 g melon jingga kupas,
potong-potong, bekukan
1 sdm air jeruk lemon/
nipis

Masukkan seluruh bahan
ke dalam mangkuk
blender, proses hingga
lembut.

JUS MAM

(mangga - apel - markisa)



300 g apel merah, buang bijinya
100 g mangga arumanis/
manalagi kupas
2 buah markisa, belah,
ambil daging buahnya

Proses seluruh bahan
dalam juice extractor.

JUS RED BOOSTER

**150 ml jus wortel, dari 250
g wortel
100 ml jus tomat, dari 200
g tomat merah
50 g paprika, buang bijinya
1 sdm air jeruk lemon/nipis
1/8 sdt merica hitam bubuk**

Masukkan seluruh bahan ke
dalam mangkuk blender,
proses hingga lembut.

JUS KARBIT

(carrot and beet)

A clear glass filled with a vibrant red juice, garnished with a fresh celery stalk. The background is a warm, orange-toned surface.

**300 g wortel
50 g bit
150 g bengkoang/ubi
jalar merah kupas**

Proses seluruh bahan
dalam juice extractor.

JUS PACU ENERGI

A clear glass filled with a vibrant red juice, topped with a thick slice of tomato. The background is a soft, warm yellow.

200 g tomat merah
100 g paprika merah,
buang bijinya
100 g pepaya kupas
25 g wijen
2 kubus es batu

Proses tomat, paprika,
dan pepaya dalam juice
extractor. Masukkan jus,
wijen, dan es batu ke
dalam mangkuk blender,
proses hingga lembut.

untuk 1 porsi

JUS BATTERY CHARGE

200 g kiwi, kupas
300 g anggur hijau

Proses seluruh bahan
dalam juice extractor.

12 JUS

untuk remajakan kulit dan

TAMPIL LEBIH MUDA

Buah dan sayuran mentah yang disarankan untuk terapi jus:

Pepaya, mangga, stroberi, jeruk keprok/orange, jeruk bali merah, jambu biji merah, anggur, melon jingga, semangka, nanas, alpukat, delima merah, belimbing, sirsak, jeruk lemon/nipis, wortel, bayam, bayam merah, sawi hijau, selada air, brokoli, kol, kembang kol, kol merah, daun pepaya, tomat merah, taoge, paprika hijau/kuning/jingga/merah, aneka jenis bawang (di antaranya bawang putih, bawang merah, bawang bombai, daun bawang), kemangi, peterseli/seledri hijau, seledri stik, labu kuning, ubi jalar merah. Bahan makanan berikut juga kaya nutrisi antioksidan: minyak zaitun *extra virgin*, kenari, kacang tanah, wijen putih/hitam, almon, yogurt polos (*plain yoghurt*).

= pesona magenta
= sarianom
= jus muda menggelora
= aku sepuluh tahun lalu
= muda ceria
= asem seger

= krim buah
= gelora muda
= cantik alami
= detoks sel
= musim semi
= regenerasi

untuk 1 porsi

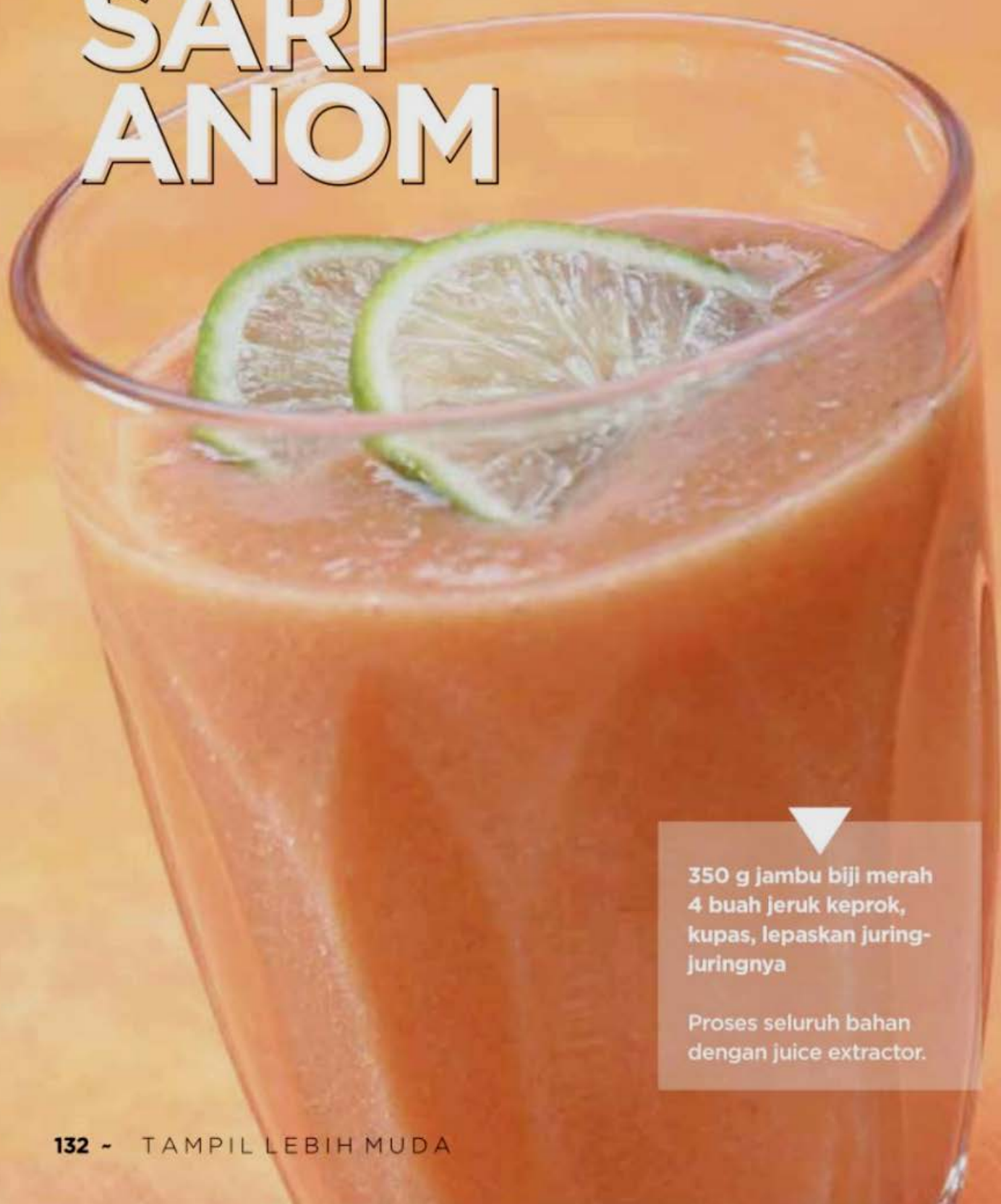
JUS PESONA MAGENTA

200 ml jus jeruk keprok,
dari 400 g jeruk
200 g stroberi, belah

Masukkan seluruh bahan
ke dalam mangkuk
blender. Proses hingga
lembut.

untuk 1 porsi

JUS SARI ANOM



350 g jambu biji merah
4 buah jeruk keprok,
kupas, lepaskan juring-
juringnya

Proses seluruh bahan
dengan juice extractor.

JUS MUDA MENGGODA

100 g semangka kupas,
potong-potong, bekukan
100 g melon jingga
kupas, potong-potong,
bekukan
100 g paprika merah,
uang bijinya, potong-
potong

Masukkan seluruh bahan
ke dalam mangkuk
blender, proses hingga
lembut.

JUS

AKU SEPULUH TAHUN LALU



400 g nanas kupas
100 g wortel
150 g pepaya kupas,
potong-potong

Proses nanas dan wortel
dengan juice extractor.
Masukkan jus dan pepaya
ke dalam mangkuk
blender, proses hingga
lembut.

JUS MUDA CERIA



150 ml susu kedelai
10 buah stroberi, belah,
bekukan
100 g mangga arumanis/
manalagi kupas, potong-
potong, bekukan
50 g kenari/almon

Masukkan seluruh bahan
ke dalam mangkuk
blender, proses hingga
lembut.

JUS ASEM SEGAR



200 g apel merah/hijau,
buang bijinya
200 g nanas kupas
150 g belimbing, buang
bijinya
3 sdm air jeruk lemon/
nipis]

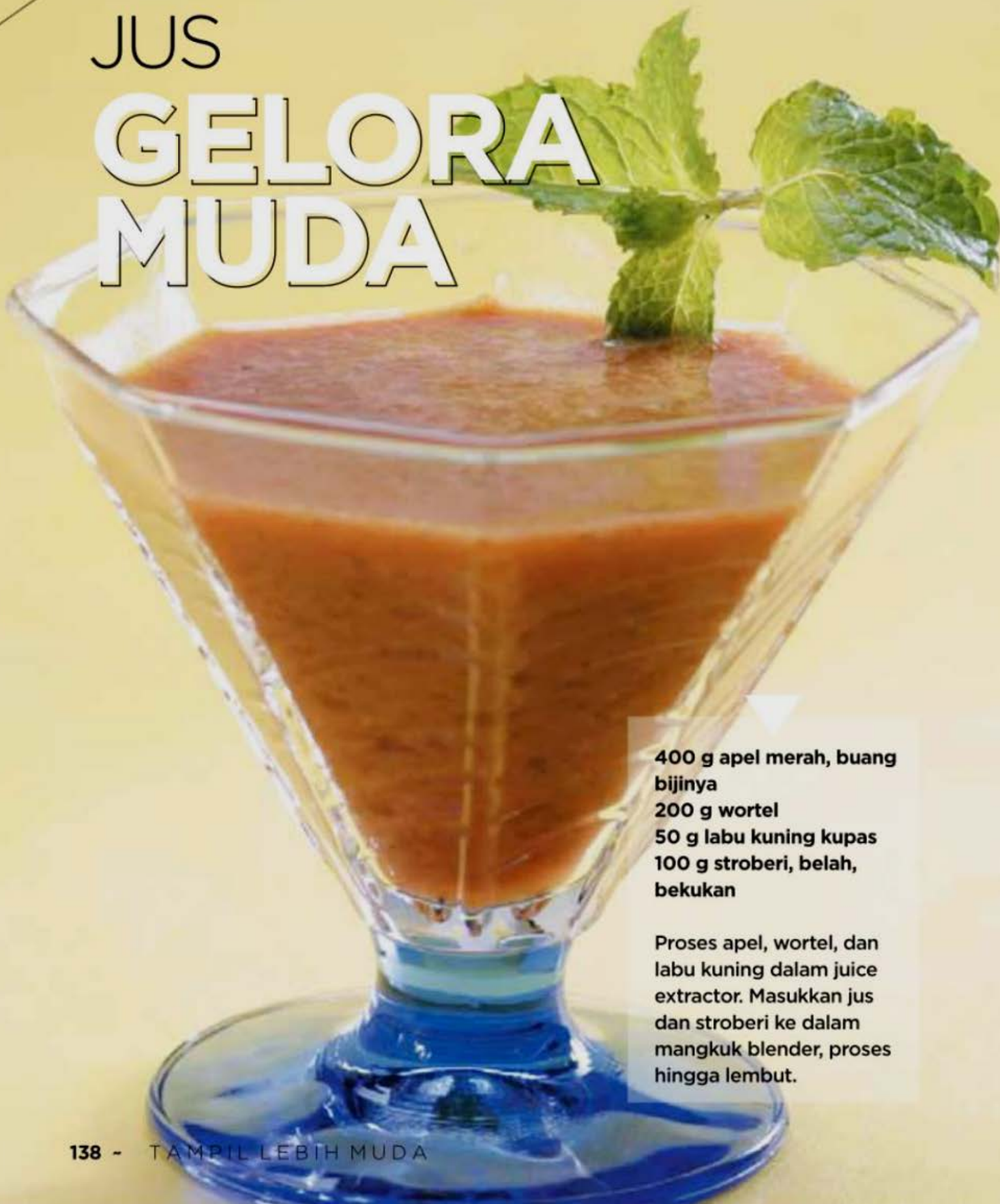
Proses apel, nanas, dan
belimbing dalam juice
extractor. Campur jus
dengan air jeruk lemon/
nipis, aduk rata.

JUS KRIM BUAH

150 g jambu biji merah,
keruk bagian merahnya
100 g pepaya kupas,
potong-potong
150 ml jus jeruk keprok,
dari 300 g jeruk
1 sdm minyak zaitun extra
virgin
1 sdt wijen

Masukkan seluruh bahan
ke dalam mangkuk
blender. Proses hingga
lembut.

JUS GELORA MUDA



400 g apel merah, buang
bijinya
200 g wortel
50 g labu kuning kupas
100 g stroberi, belah,
bekukan

Proses apel, wortel, dan
labu kuning dalam juice
extractor. Masukkan jus
dan stroberi ke dalam
mangkuk blender, proses
hingga lembut.

JUS CANTIK ALAMI



**300 g alpukat kupas,
potong-potong
150 ml susu kedelai
50 g kenari/almon
2 sdm minyak zaitun extra
virgin**

Masukkan seluruh bahan
ke dalam mangkuk
blender, proses hingga
lembut.

JUS DETOKS SEL



100 g kuntum brokoli
300 g wortel
100 g mentimun
1 lembar daun pepaya
muda
2 sdm minyak zaitun extra
virgin

Proses brokoli, wortel, mentimun, dan daun pepaya dalam juice extractor. Campur jus dengan minyak zaitun.

untuk 1 porsi

JUS MUSIM SEMI



400 g wortel
100 g bayam merah

Proses seluruh bahan
dalam juice extractor.

JUS REGENERASI

200 g seledri stik
200 g bokchoi/sawi hijau
200 g taoge
50 g bawang bombai
2 cm jahe kupas
1 sdm gula palem/gula
merah iris halus

Proses seledri stik, bokchoi, taoge, bawang bombai, dan jahe dalam juice extractor. Campur jus dengan gula palem, aduk.

12 JUS

untuk tingkatan

GAIRAH SEKS

Buah dan sayuran mentah yang disarankan untuk terapi jus: Semangka, pepaya, mangga, jeruk, apel, alpukat, pisang, stroberi, delima, belimbing, kiwi, tomat merah, jahe, jeruk lemon/nipis, buncis, kapri, peterseli/seledri hijau, bawang putih, wortel, brokoli, bokchoi, kol, bayam, bayam merah, sawi hijau, sawi putih, bit, jagung muda, selada, buah kering (sultana, kismis, prune, aprikot). Bahan makanan berikut juga bermanfaat untuk kehidupan seks: yogurt polos (*plain yoghurt*), susu kedelai, coklat bubuk, kacang tanah, kenari, wijen, kacang mete, almond, biji bunga matahari, biji labu kuning, beras merah, minyak zaitun *extra virgin*, madu alam, merica.

= sexy citrulline
= ranjang pengantin
= aroma rindu
= strong man
= getar cinta
= anti edisi tansil

= serasa di awan
= passion
= di balik kelambu
= amazing
= gelora merah muda
= romantic

untuk 1 porsi

JUS SEXY CITRULINE

200 g semangka merah
kupas, potong-potong,
bekukan
100 ml jus tomat merah,
dari 200 g tomat
1/8 sdt merica bubuk
2 sdm madu alam

Masukkan seluruh bahan
ke dalam mangkuk
blender, proses hingga
lembut.

JUS RANJANG PENGANTIN

100 ml jus apel hijau
manalagi/Granny Smith,
dari 400 g apel
125 g stroberi, belah,
bekukan

Proses apel dalam juice
extractor. Masukkan
jus apel dan stroberi ke
dalam mangkuk blender,
proses hingga lembut.

JUS AROMA RINDU



200 ml susu kedelai
50 g kacang mete
panggang/sangrai,
cincang
1 sdt cokelat bubuk
1 sdm minyak zaitun extra
virgin

Masukkan seluruh bahan
ke dalam mangkuk
blender, proses hingga
lembut.

JUS STRONG MAN

150 ml yogurt polos (plain yoghurt)
150 g alpukat kupas,
potong-potong
50 g kenari atau biji
bunga matahari/biji labu
kupas
1 sdm madu alam

Masukkan seluruh bahan
ke dalam mangkuk
blender, proses hingga
lembut.

untuk 1 porsi

JUS GETAR CINTA

200 g pepaya kupas
100 g belimbing, buang
bijinya
100 g taoge
1 sdm minyak zaitun extra
virgin

Proses pepaya, belimbing,
dan taoge dalam juice
extractor. Campur jus
dengan minyak zaitun.

JUS ANTI EDI TANSIL

150 ml yogurt polos (plain yoghurt)
50 g bit, potong-potong
50 g sultana/kismis,
rendam dalam 100 ml
air mendidih hingga air
dingin
1 sdm minyak zaitun extra
virgin

Masukkan seluruh bahan
(termasuk air perendam
sultana/kismis) ke dalam
mangkuk blender, proses
hingga lembut.

untuk 1 porsi

JUS SERASA DI AWAN

100 ml yogurt polos
(plain yoghurt)
150 ml jus apel hijau
manalagi/Granny Smith,
dari 300 g apel
1 siung bawang putih
2 cm lengkuas, kupas,
cincang
1 cm jahe kupas, cincang

Masukkan seluruh bahan
ke dalam mangkuk
blender, proses hingga
lembut.

JUS PASSION

125 g mentimun
600 g melon hijau kupas,
buang bijinya
100 g alpukat kupas,
potong-potong
50 g sultana/aprikot
kering
50 g almon/kenari

Proses mentimun dan melon dalam juice extractor. Masukkan jus, alpukat, sultana/aprikot, dan almon ke dalam mangkuk blender. Proses hingga lembut.

JUS DI BALIK KELAMBU

200 g kuntum brokoli
200 g kol merah
100 ml yogurt polos
(plain yoghurt)
2 sdm madu alam

Proses brokoli dan kol merah dengan juice extractor. Bekukan jusnya. Masukkan es jus sayuran ke dalam gelas saji, tuangi yogurt dan madu.

JUS AMAZING

A clear glass filled with a vibrant red, frothy strawberry juice. A single strawberry with its green leaves is perched on the rim of the glass. The background is a soft, warm yellow.

100 g tomat merah,
potong-potong
5 buah stroberi, belah
3 kubus es batu

Masukkan seluruh bahan
ke dalam mangkuk
blender, proses hingga
lembut.

untuk 1 porsi

JUS GELORA MERAH MUDA

50 g ubi jalar merah/labu kuning
100 g radis
150 g wortel
100 g mentimun

Proses seluruh bahan dalam juice extractor.

untuk 1 porsi

JUS ROMANTIC

200 ml susu kedelai
1 sdt cokelat bubuk
50 g kenari/almon
50 g sultana/kismis

Masukkan seluruh bahan
ke dalam mangkuk
blender, proses hingga
lembut.

DAFTAR PUSTAKA

Annemarie Colbin. *Food and Healing: How What You Eat Determines Your Health, Your Well-Being, and the Quality of Your Life*. New York: Ballantine Books, 1996.

Anonymous (Edited by Bill Gottlieb). *New Choices in Natural Healing*. Emmaus Pennsylvania: Rodale Press 1995.

Anonymous. *Juices and Smoothies: Over 200 Delicious Drinks for Health and Vitality*. London: Bounty, 2005.

Anonymous. *Smoothies and Juices*. UK: Parragon, 2006.

Bernard Jensen, Dr. *Foods That Heal: A Guide to Understanding and Using the Healing Powers of Natural Foods*. New York: Avery, 1993.

Bernard Jensen, Dr., D.C., Ph.D. *Juicing Therapy: Nature's Way to Better Health and a Longer Life*. New York: McGraw-Hill, 2000.

Christine Ambridge. *Smoothies and Juices: Simple and Delicious Easy-to-Make Recipes*. UK: Parragon, 2005.

Didik Gunawan, Drs. Apt., S.U. *Ramuan Tradisional untuk Keharmoninas Suami-Istri*. Jakarta: Penebar Swadaya, 1999.

Editors of Family Circle. *The Family Circle Good Cook's Book*. New York: Simon & Schuster, 1993.

Elsa Petersen-Schepelern. *Juices and Tonics*. Singapore: Periplus, 2000.

Elson M. Haas, M.D. *Staying Healthy with Nutrition: The Complete Guide to Diet and Nutritional Medicine*. Berkeley California, Celestial Arts, 2002.

H.M. Hembing Wijayakusuma, Prof.; Setiawan Dalimartha, Dr.; A.S. Wirian, Dr. *Tanaman Berkhasiat Obat Indonesia*. Jilid ke-1, 2, 3, 4. Jakarta: Pustaka Kartini, 1996.

DAFTAR PUSTAKA

Jean Carper (Penerjemah T. Hermaya). *Stop Aging Now!. Rahasia Tetap Muda Seumur Hidup*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 1996.

Katherine Colton. *Smart Guide to Healing Foods*. New York: John Wiley & Sons, 1999.

Lorraine Perretta, Oona van den Berg (recipes). *Brain Food: The Essential Guide to Boosting Brain Power*. London: Hamlyn, 2001.

Marcia Zimmerman, C.N. *Eat Your Colors: Maximize Your Health by Eating the Right Foods for Your Body Type*. New York: Henry Holt, 2001.

Miriam Polunin. *Healing Foods*. Sydney: Dorling Kindersley, 1999.

Nicole Graims. *The Cook's Guide to Healthy Whole Foods*. New York: Hermes House, 2002.

Oswald T. Tampubolon. *Tumbuhan Obat*. Cetakan II. Jakarta: Bhratara, 1995.

Paul Bergner. *The Healing Power of Minerals, Special Nutrients, and Trace Elements*. Rocklin California: Prima Publishing, 1997.

Ruslan Harris. *Tanaman Minyak Atsiri*. Cetakan I. Jakarta: Penebar Swadaya, 1987.

Seno Sastroamidjojo, Dr. *Obat Asli Indonesia*. Jakarta: Dian Rakyat, 1997.

Setiawan Dalimartha, Dr. *Ramuan Tradisional untuk Pengobatan Diabetes Mellitus*. Jakarta: Penebar Swadaya, 1998.

Setiawan Dalimartha, Dr. *Ramuan Tradisional untuk Pengobatan Hepatitis*. Jakarta: Penebar Swadaya, 1999.

Stephen Arlin. *Raw Power: Building Strength and Muscle Naturally*. San Diego: Maul Brothers, 2002.

TENTANG PENULIS



WIED HARRY APRIADJI adalah pelaku pola makan Food Combining. Jus buah – dan buah-buahan segar – merupakan santapan rutinnnya dari pagi hingga menjelang makan siang. Setelah itu, jus sayuran selalu menemani menu makan siang serta malamnya, dan menjadi minuman wajib menjelang tidur.

Dari kebiasaannya banyak minum jus buah dan jus sayuran, kini ia menikmati kesehatan yang baik. Kebiasaan lamanya bersin-bersin setiap bangun pagi, pusing sebelah hingga ia tak mampu bekerja, mudah terserang flu, gampang masuk angin, kini menghilang. Kadar trigliserida darahnya yang semula sangat tinggi (440 mg/dl) berangsur-angsur turun menjadi 160 mg/dl. Manfaat lain, banyak minum jus buah dan jus sayuran membuatnya lebih berenergi dan lebih mudah merasa bahagia.

Pria pencicip makanan enak yang hobi memasak ini berprofesi sebagai konsultan gizi dan masak sehat alami, penulis gizi-pangan-kuliner, dan *food stylist*. Menamatkan pendidikan dari Jurusan Gizi Masyarakat dan Sumber Daya Keluarga IPB Bogor dan mengenyam pendidikan Manajemen Pemasaran Program Magister Manajemen Universitas Atmajaya Jakarta. ia pun "bersekolah" di Majalah *Trubus*, Majalah *Intisari* (Kelompok Kompas-Gramedia), Seri Masak *Primarasa* (femina Group), dan Majalah *Nirmala*, masing-masing selama 4-6 tahun. Kini ia sepenuhnya menikmati hari-harinya sebagai penulis dan *food stylist* profesional.

Sebelum buku *120 Jus Dahsyat Buah & Sayuran Ampuh Atasi 12 penyakit*, telah terbit buku-bukunya yang lain. Di antaranya Seri *Makan Enak untuk Langsing dan Sehat – Hidangan Food Combining*, *Good Mood Food: Makanan Sehat untuk Mengatasi Stres & Depresi*, *Makan Enak untuk Hidup Sehat, Bahagia, Awet Muda*, *12 Top Healing Fruits: Buah-buahan Sehat Berkhasiat Obat*, dan *Terapi Nutrisi: Mengatur Asupan Gizi untuk Mengatasi Gangguan Kesehatan*.









Wied Harry Apriadji

120 JUS DAHSYAT

BUAH & SAYURAN

**Ampuh Atasi
12 Penyakit**

Jus dari aneka buah dan sayuran segar terbukti “dahsyat” dan ampuh melawan berbagai penyakit. Buku ini berisi 120 resep jus dahsyat yang disusun oleh Wied Harry Apriadji, seorang pakar gizi dan kuliner sehat yang telah menulis puluhan buku. Semua resep jus dahsyat ini ampuh untuk mengatasi berbagai penyakit dan meningkatkan kesehatan. Temukan dalam buku ini, antara lain:

- Jus untuk mengendalikan diabetes
- Jus untuk mengatasi hipertensi
- Jus untuk redakan gangguan asam urat
- Jus untuk turunkan kadar kolesterol/trigliserida tinggi
- Jus untuk atasi gangguan pramenstruasi dan keputihan
- Jus untuk atasi alergi dan asma
- Jus untuk cegah dan atasi keropos tulang
- Jus untuk atasi sembelit dan wasir
- Jus untuk cegah dan atasi kanker
- Jus untuk pulihkan tenaga dan meningkatkan vitalitas
- Jus untuk remajakan kulit dan tampil lebih muda
- Jus untuk tingkatkan gairah seks

Semua resep memakai buah dan sayuran lokal yang mudah diperoleh di pasar tradisional ataupun pasar swalayan. Ayo, mulai pola hidup sehat dengan sering mengonsumsi jus dahsyat!

Penerbit

PT Gramedia Pustaka Utama

Kompas Gramedia Building

Blok I Lantai 5

Jl. Palmerah Barat 29-37

Jakarta 10270

www.gramediapustakautama.com

ISBN: 978-979-22-9977-9



9 789792 299779
GM 21001130187