SOUP SAYURAN & MINUMAN BROWN RICE

MENCEGAH PENYAKIT KANKER
&
BERMACAM-MACAM PENYAKIT

SOUP SAYURAN & MINUMAN BROWN RICE MENCEGAH PENYAKIT KANKER & BERMACAM-MACAM PENYAKIT

1. KATA PENGANTAR

Sesuai perkembangan jaman dan teknologi, standar kehidupan manusia pada umumnya menjadi tinggi, pengharapan terhadap kesehatan dan panjang umur juga semakin tinggi, setiap orang mengharapkan tanpa konsumsi obat dan tanpa suntikan untuk menjadi sehat.

Prof. Chuang Shu Qi dari Taiwan mempunyai gelar "Ibu pencegah kanker" sekarang sudah berusia 83 tahun dan masih aktif dalam penelitian tentang pencegahan kanker, menurut beliau manusia dan kanker dapat hidup berdampingan. Hasil penelitian beliau menujukkan bila manusia mengkonsumsi makanan secara seimbang, walaupun bibit kanker sudah bertumbuh, tetap dapat hidup. Oleh karena itu, pencegahan kanker yang terbaik adalah meningkatkan daya tahan tubuh kita, dan keyakinan diri bahwa kita dapat sembuh.

Untuk melengkapi pengetahuan tentang cara pencegahan kanker, pengobatan kanker, juga kesehatan tubuh, Dr. Kazu Tateishi dari Jepang menciptakan "Soup sayuran untuk kesehatan" menurut Dr. Tateishi : manusia berasal dari alam, karena pengaruh alam sehingga terjangkit penyakit, maka harus meminta tolong kembali kepada alam, maka beliau menggunakan lima jenis sayuran yang kaya akan vitamin : wortel, lobak, daun lobak, burdock root (Gobo) dan jamur hitam, direbus dengan takaran yang dianjurkan sangat membantu kesehatan.

2. RIWAYAT HIDUP PENEMU SOUP SAYURAN

1. Dr. Kazu Tateishi lahir pada tanggal 16 Juni 1934 di Jepang, sekarang menjabat sebagai kepala bagian penelitian. Sejak tahun 1992, beliau meneliti soup sayuran yang telah menolong ratusan orang.
2. Ayah dan kakak Dr. Kazu Tateishi keduanya meninggal karena menderita kanker, beliau sendiri juga menderita kanker lambung, lambung dan usus dua belas jari sudah dibuang, tetapi bibit kanker sudah menjalar ke paru-paru. Menurut kedokteran bahwa beliau akan mengikuti jejak ayah dan kakaknya yaitu meninggal dunia. Oleh karena itu, dia meninggalkan dunia kedokteran, dalam waktu yang sangat singkat, beliau meneliti obat-obatan dari alam, dalam jangka waktu yang singkat beliau menemukan 1500 jenis pencegahan kanker. Untuk amannya, beliau melakukan berbagai percobaan. Sampai beliau menemukan campuran wortel, lobak, daun lobak, burdock root dan jamur hitam yang sangat manjur. Di bawah mikroskop beliau melihat dengan menggunakan campuran kelima jenis sayuran di atas, bibit

kanker dalam hitungan menit dapat dibasmi. Dari sana beliau sadar bahwa soup ini sangat membantu penyembuhan kanker, dalam kurun waktu 30 tahun, beliau mengkonsumsi soup sayuran ini setiap hari, sampai hari ini beliau tidak saja hidup, juga menjadi semakin sehat.

3. KELIMA UNSUR SOUP SAYURAN

1. Pembersihan racun yang ampuh – lobak

   Setiap 100 gram lobak mengandung protein 0.9 gram, Lemak 0.1 gram, gula 4.0 gram, fiber 0.6 gram, energi 20 kkl, mineral 93.9 gram, Kalium 173 mg, Natrium 61.8 mg, Kalsium 36 mg, vitamin C 70 mg.

   Lobak dapat mengobati kembung, asam lambung, susah buang air besar, batuk berdahak, asma, radang tenggorokan, paru-paru, suara serak, mulut sariawan, sakit kepala, tangan kaki dingin, sering buang air kecil pada malam hari. Lobak juga berkhasiat untuk membasmi radang tenggorokan, pilek. Juga merupakan sayuran yang sangat berkhasiat dalam mencegah kanker.

   Kandungan enzim dalam lobak, dapat mencegah kelebihan asam lambung, radang lambung dan borok. Sangat berkhasiat dalam penyembuhan selaput lendir dan pencernaan. Lobak juga sebagai antiosidan dan memperlambat penuaan, mencegah kegelisahan dan mencegah oestoporosis.

2. Nutrisi yang sangat besar – daun lobak

   Tidak hanya batang lobak yang berfungsi, daun lobak juga sangat berguna, nutrisi yang dikandungnya sangat besar. Mengandung Beta Karotine yang banyak, setiap 100 gram daun lobak mengandung 14.000 IU Vitamin A, ini adalah 3 kali 400 IU dari vitamin A yang dikandung dalam brokoli. Setiap 300 gram mengandung 210 mg kalsium, dimana jumlah ini 4 kali lipat yang dikandung oleh bayam 55 gram, kandungan vitamin C adalah 10 kali lipat yang di kandung oleh lemon, kandungan besi adalah 3 kali lebih banyak dari hati dan lele. Perbandingan vitamin B1 adalah 60% lebih banyak dari kacang hitam. Vitamin B2 adalah 2 kali lipat daging sapi. Dari data di atas dapat diketahui bahwa kandungan daun lobak sangat mengejutkan tetapi jarang dipergunakan orang.

3. Permata merah alam – wortel

   Setiap 100 gram wortel mengandung 1.0 gram protein, lemak 0.2 gram, gula 7.7 gram, fiber kasar 1.1 gram, energi 155 kkal. Mineral 89.2

gram. Kalium 190 mg, natrium 71.4 mg, Kalsium 32 mg, Magnesium 14 mg, besi 1.0 mg, Mangan 0.24 mg, Zn 0.23 mg, Cu 0.08 mg, P 27 mg, beta karotine 4130 mikrogram, Vitamin B1 0.04 mg, Vitamin B2 0.41 mg.

Wortel berkhasiat untuk kesehatan paru-paru, mata, kulit, dan membantu memperkuat system imum tubuh.

Wortel dapat digunakan untuk mencegah buta malam, sakit mata, batuk, gatal dan ketombe. Wortel mengandung beta karotene yang sangat kaya. Beta karotene dapat memperbaiki fungsi pembuluh, menekan gula darah, mencegah darah tinggi, jantung. Sangat bermanfaat bagi penderita kencing manis.

Di Eropa, adalah pepatah yang mengatakan "wortel dapat membuat orang menjadi cantik", "wortel membuat wanita tambah cantik". Ini membuktikan bahwa wortel dapat menciptakan kesehatan, dan kecantikan. Kandungan unsur-usur yang kaya dalam wortel, vitamin C, B1, B2, bahkan kandungan Vitamin A dalam wortel adalah kandungan yang paling tinggi dari semua sayuran, yang dapat menyehatkan mata dan kulit. Unsur dasar wortel dapat mempertinggi system imum tubuh, bila unsure tersebut bekerja sama dengan Vitamin C dapat memperbaiki kerja pembuluh darah, memperbanyak darah yang mengalir melalui pembuluh arteri dan menurunkan tingkat kolesterol dalam darah. Dapat menurunkan kadar gula, sehingga sangat baik bagi penderita kecing manis.

Makan wortel setiap hari dengan ukuran tertentu dapat mencegah penyebaran kanker, dan juga dapat mencegah bibit kanker yang telah menyebar. Kandungan folid acid (asam) dalam wortel dapat memerangi kanker. Wortel adalah sumber kalsium yang paling baik, dapat memberikan gigi dan tulang yang sehat.

4. Alat pencegah kanker – jamur hitam

   Setiap 100 gram jamur kering mengandung 20.0 gram protein, lemak 1.2 gram, gula 30.1 gram, fiber kasar 31.6 gram. Kalium 464 mg, Na 11.2 mg, Kalsium 83 mg, Magnesium 147 mg, Besi 25.3 mg, Zn 8.57 mg, Cu 1.03 mg, P 258 mg, Se 6.42 mikrogram, beta karotine 20 mikrogram,…… 20.5 mg, Vitamin B1 0.19 mg, Vitamin B2 1.26 mg, Vitamin C 5 mg, Vitamin E 0.66 mg, Vitamin D 260 mg.

   Sifat jamur adalah manis, tawar, mempunyai khasiat menambah tenaga. Menghilangkan angin, pencahar dahak, jamur mengandung protein yang tinggi, mengandung polisakarida, fiber tinggi, rendah lemak, dan beberapa element vitamin lain yang tinggi.

Jamur dapat digunakan untuk pencegahan kelemahan lambung, tidak punya nafsu makan, kurang tenaga, dapat mencegah penyakit Inggris (childhood rickets) dan oestoporosis pada dewasa. Para peneliti menemukan bahwa dari dalam jamur terdapat unsur pencegah kanker yang sangat tangguh, maka itu jamur disebut sebagai "alat pembasmi kanker". Juga membangun system imum dengan memperbanyak T-cell. Karena jamur kaya akan vitamin D1, maka jamur berperan dalam penyerapan kalsium dan phosphor dalam tubuh. Bila mengkonsumsi jamur secara beraturan, dapat meningkatkan daya tahan tubuh.

5. Kokoh, berkhasiat melawan kanker dan sembelit – Burdock Root (Gobo)

   Setiap 100 gram burdock root mengandung protein 4.7 gram, lemak 0.8 gram, gula 3 gram, energi 38 kkal, fiber kasar 2.4 gram, Calsium 242 mg, P 61 mg, Besi 7.6 mg, beta karotine 3.9 mg, Vitamin C 25 mg.

   Burdock Root dapat digunakan untuk menyembuhkan sakit kepala, gatal-gatal. Burdock root dapat menghasilkan semacam zat yang sangat berguna untuk menangkal kanker. Dalam semua jenis sayuran, burdock root mengandung fiber yang paling tinggi. Dimana sangat berguna untuk mencegah sembelit. Dan akhir-akhir ini ditemukan dalam dunia kedokteran Jepang, bahwa burdock root sangat efektif untuk pengobatan kulit.

4. SOUP SAYURAN ORGANIK, RAHASIA PENCEGAH KANKER

Dr. Kazu Tateishi dalam bukunya berjudul "Kesehatan dalam Soup Sayuran" menuliskan beberapa point :

1. Bibit kanker sudah ada dalam tubuh manusia, dan akan bertumbuh atau mati sesuai dengan kondisi imum system tubuh kita. Bila tubuh memiliki imum yang baik, otomatis bibit kanker tidak akan berkembang. Soup sayuran ini sangat membantu.
2. Soup sayuran juga mengandung folate dan menambah protein.
3. Soup sayuran terdiri dari lima jenis sayuran alami pencegah kanker, masuk ke dalam tubuh manusia dan menimbulkan efek kimia, berubah menjadi kurang lebih 30 unsur penangkal kanker, sehingga sel kanker dapat dihancurkan hanya dalam waktu 3 hari.
4. Soup sayuran juga dapat merubah sel dalam tubuh manusia, yang berfungsi menangkal kanker.

5. PROTEIN YANG DIKANDUNG DALAM MINUMAN BROWN RICE

1. 100 liter soup Brown Rice mengandung :
   Mineral 99.5 gram, protein 0.1 gram, lemak 0.0 gram, bubuk abu (hui fen) 0.1 gram, Vitamin B1 0.02 gram, Vitamin B2 0.01 gram, Vitamin E 14.8 mg, energi 2 kkal, kandungan karbohidrat 0.3 gram.
2. Brown Rice adalah makanan alamiah, mengandung lebih dari 40 unsur vitamin dan mineral. Menyumbangkan 70% gizi dasar pada tubuh manusia, dapat menghilangkan racun & mengurangi berat badan.
   Memperbaiki metabolisme tubuh, menurunkan gula darah dan kolesterol, mencegah darah tinggi, dapat dikonsumsi untuk kesehatan tubuh.
3. Minuman Brown Rice dapat melancarkan 3 fungsi. Bila tubuh ingin sehat, metabolisme tubuh harus lancar. Lancar peredaran darah, lancar dalam membuang air besar dan air kecil. Konsumsi minuman Brown Rice dan makan Brown Rice akan memperlancar ketiga fungsi tersebut

   (1) Dapat memperlancar peredaran darah, membersihkan darah, meluluhkan kolesterol, sehingga peredaran darah tambah lancar, dan dapat mencegah darah tinggi serta stroke. Bila peredaran darah lancar maka kebutuhan sel-sel & O2 cukup, otomatis organ-organ dalam tubuh bisa sehat dan daya imunnya meningkat sehingga dapat mencegah penyakit.
   (2) Dapat memperlancar buang air kecil, minuman Brown Rice adalah minuman alamiah yang memperlancar urine, minum minuman Brown Rice setiap hari dapat membantu memperbaiki metabolisme sehingga dapat mengeluarkan racun dalam tubuh, menurunkan gula darah, merupakan minuman paling baik untuk penderita kencing manis.
   (3) Dapat memperlancar buang air besar, fiber yang dikandung dalam minuman Brown Rice sangat tinggi. Dapat mencegah kanker usus.
   (4) Setiap 100 ml minuman Brown Rice (1/2 gelas) mengandung Vitamin E, adalah 15 kali lipat dalam kandungan susu, sama dengan 13 butir telur dengan kandungan vitamin E yang sama. Vitamin E mengandung unsure yang dapat memperbaiki kulit.

6. KESAKSIAN PARA PENGKONSUMSI

1. Menurut Dr. Kazu Tateishi, di Jepang telah ada kurang lebih 250.000 orang, diantaranya ada ex Wakil Perdana Menteri & seorang pelukis karikatur terkenal di Jepang. Mereka seharusnya sudah diambang kematian dan akhirnya dapat sehat kembali.
2. Lima tahun lalu. Taiwan juga mengikuti jejak Jepang dalam mengkonsumsi soup 5 jenis sayuran. Dan banyak sekali masyarakat yang tertolong.

3. Soup sayuran terdiri dari 5 jenis sayuran yang berbeda warna, sangat bergizi, dan terdiri dari 200 macam vitamin. Orang yang sehat bisa mengkonsumsi selama 6 hari berturut-turut, dapat langsung merasakan khasiatnya, lebih lincah, segar, dan lebih tenang. Bila bertahan mengkonsumsi selama tiga bulan sampai satu tahun, maka banyak sekali penyakit yang dapat dicegah, misalnya darah tinggi, jantung, leukeumia, ginjal, kencing manis, rematik, penyakit wanita (infeksi payu dara, rahim turun), mencegah pikun, mempercantik kulit, mencegah rambut rontok, bisul, kaki tangan dingin, penggumpalan darah di otak, usus dua belas jari, sembelit, rambut putih, alergi, asma, mencegah kanker, kolesterol dll.

7. CARA PEMBUATAN SOUP SAYURAN DAN MINUMAN BROWN RICE

1. Cara membuat Soup Sayuran :

   (1) Sayuran pokok (untuk 2 hari)
   1. Lobak Putih (ukuran sedang) 600-750 gram (dipotong agak besar-besar)
   2. Daun lobak 250-400 gram
   3. Wortel 250-400 gram
   4. Burdock root (Gobo) 250-300 gram
   5. Jamur kering 3-5 buah (harus dijemur kering)

   (2) Cara membuat :
   1. Sayuran harus dicuci bersih, kulit jangan dibuang
   2. Masukkan air 3 kali dari jumlah sayuran, gunakan panci stainless atau panci kaca yang tahan panas, rebus sampai mendidih dengan api besar, lalu kecilkan api, rebus satu jam.
   3. Setelah dingin, masukkan ke dalam botol taruh di dalam lemari es, habiskan dalam waktu dua hari. Ampas sayuran juga boleh dimakan.
   4. Yang harus diperhatikan :
      a. Selama direbus tidak boleh membuka tutup panci
      b. Tidak boleh membuang buih yang ada di atas soup
      c. Bila pohon sudah kering dan layu, dapat juga disiram dengan soup ini bisa tumbuh kembali dan menjadi segar lagi.

2. Cara membuat Minuman Brown Rice :

   (1) Bahan pokok :
   a. Beras coklat 180 gram
   b. Air 1500 liter

   (2) Cara membuat :

1. Oseng-oseng beras dalam panci tanpa minyak sampai warna kekuning-kuningan
2. Masukkan air 1500 liter, didihkan. Masukkan beras yang telah dioseng, didihkan. Lalu kecilkan api, rebus sampai 20 menit, saring dan minum (saat menggunakan api kecil tutup panci harus dibuka)

8. YANG HARUS DIPERHATIKAN

1. Jumlah pemakaian disesuaikan dengan jenis penyakit yang diderita.
2. Minuman Brown Rice tidak boleh dikonsumsi bersamaan dengan makanan yang mengandung protein.
3. Soup sayuran dan minuman Brown Rice jangan dikonsumsi bersamaan, harus berselang lebih dari 15 menit (kalau tidak, khasiatnya akan berkurang).
4. Saat merebus soup sayuran jangan pernah menggunakan panci aluminium, karena unsure dalam aluminium akan menghancurkan unsur dalam sayuran. Harus memakai yang stainless atau bahan kaca yang tahan panas.
5. Saat merebus Soup Sayur dan minuman Brown Rice tidak boleh dicampurkan dengan obat-obatan, ramuan atau bahan tumbuh-tumbuhan lainnya, karena akan menimbulkan racun!!
6. Untuk memperoleh khaiat yang maksimal, kurangi mengkonsumsi sebaiknya tidak mengkonsumsi) daging, makanan yang mengandung keju, roti. Sebagai pengganti boleh mengkonsumsi nasi, ikan, kerang-kerangan.
7. Jangan diminum bersama dengan obat anti kanker dan obat-obatan lainnya.

9. REAKSI POSITIF (MENUJU KEHIDUPAN YANG SEHAT)

Reaksi kesembuhan tergantung pada setiap individu ada yang cepat, ada yang lambat. Jangan panic, juga jangan berhenti

1. Setelah mengkonsumsi Soup Sayuran, ada beberapa reaksi tubuh
   a. Muka, kaki tangan, dan seluruh badan akan muncul bintik-bintik merah kecil, gatal (ini merupakan ciri detoks).
   b. Orang yang mengkonsumsi obat dengan jangka panjang efek detoks akan terlihat jelas orang yang menderita eksim. Soup Sayuran harus diminum sedikit demi sedikit dan harus dikurangi jumlahnya.
   c. Bila terdapat luka luar pada kepala, penyumbatan darah diotak dalam 2-3 hari akan terasa sakit kepala, tetapi jangan takut.
   d. Bagian mata, setiap orang yang mengkonsumsi akan merasakan mata tidak jelas penglihatannya, buram, dan disekitar mata terasa

gatal, setelah minum 3 bulan semua efek akan hilang dan daya penglihatannya akan menjadi baik. Baik pemakai kacamata atau kontak lens sebaiknya mengganti dengan minus yang lebih kecil atau tidak pakai kacamata sama sekali.

e. Paru-paru bagi penderita sakit paru-paru atau kanker paru-paru, campuran madu dengan lobak untuk mencegah batuk, minum 48 jam (sehari 5-6 kali) baru mengkonsumsi Soup Sayur (karena efeknya akan batuk-batuk).
f. Penyakit wanita bila yang menderita sakit kewanitaan, bagian pinggang akan terasa pegal linu, keputihan akan bertambah banyak.
g. Darah tinggi setelah mengkonsumsi Soup Sayur selama 3 bulan, darah tinggi akan turun. Oleh karena itu setelah 3 bulan, obat harus dikurangi dosisnya secara pelan-pelan dan setelah 5 bulan, obat boleh dihentikan (Efek dari mendadak menghentikan penggunaan obat akan terlihat gejala koma, tolong diperhatikan).
h. Mengkonsumsi Soup dianjurkan di atas 6 bulan saat yang paling baik adalah diminum pada pagi dan malam hari. Bila dilaksanakan sepanjang hidup tidak akan mudah sakit, sebaliknya akan tampak lebih muda 30 tahun.

2. Efek dari detoks di atas paling sedikit 10 hari, paling lama 30 hari bukan berarti terus menerus, tetapi kadang muncul kadang tidak.

   Tambahan : Cara membuat Obat Anti Batuk

   1. Bahan : Madu ½ gelas, lobak (yang telah dipotong kecil-kecil) ½ gelas.
   2. Cara : masukkan irisan kotak lobak yang telah dikupas kulitnya ke dalam madu, setelah kurang lebih 2 jam, madu akan mencair. Masukkan satu sendok makan ke dalam gelas, campur dengan air hangat. Minum 4-5 kali sehari. Keesokan harinya batuk akan berhenti.

10 KEKEBALAN TUBUH DAN WAKTU PENYEMBUHAN

1. Kerja aktif bibit kanker akan berhenti dalam waktu 3 hari, untuk pemulihan diperlukan 1 bulan.
2. Penderita Sakit Kuning, untuk pemulihan perlu waktu 1 bulan (setelah minum kuah sayuran, keesokan harinya sudah boleh masuk kerja).
3. Lambung usus dua belas jari 3-10 hari akan terlihat hasilnya, pemulihan perlu waktu 30 hari.
4. Sakit kanker lever, lever serosis memerlukan waktu 1 tahun.
5. Mata katarak memerlukan waktu 4 bulan, sakit mata memerlukan waktu 1-4 bulan.
6. Insomnia, lever tidak bagus, mudah lelah memerlukan waktu 10-20 hari akan ada perbaikan.

7. Eksim : memerlukan waktu 4-7 bulan.
8. Darah tinggi dan rematik : memerlukan waktu 20-30 hari.
9. Bintik-bintik pada kulit orang tua : 3-6 bulan akan ada perbaikan.
10. Rambut : 6-12 bulan akan tumbuh 5.000-10.000 batang.
11. Rambut, kuku akan tumbuh 3 kali lipat, tidak ada hubungannya dengan usia.
12. Sakit syaraf, encok, rematik radang sendi lutut : memerlukan 6-12 bulan
13. Epilepsi : memerlukan waktu 3-6 bulan untuk sembuh sesuai berat ringannya penyakit. Banyak kasus yang menunjukkan bahwa setelah mengkonsumsi 4 hari, epilepsinya tidak pernah kambuh lagi.
14. Penyumbatan pembuluh darah di otak setelah minum lebih dari 2 kali, gejala susah berjalan, susah berbicara, memerlukan waktu 6-12 bulan untuk pemulihan.
15. Tumor otak : memerlukan waktu 1 bulan, pemulihan diperlukan 2-3 bulan.
16. Penyakit jantung detak jantung tidak rata : memerlukan 20 hari s/d 1 bulan.
17. Para pengkonsumsi obat jantung dan kolestrol, memerlukan waktu 1-2 bulan, perlahan-lahan obat dikurangi, lalu dihentikan. (Contohnya : bila anda harus mengkonsumsi obat, tetapi tetap minum obat untuk bulan jangan langsung berhenti obat, tetapi tetap minum obat untuk beberapa hari dengan dosisnya dikurangi pelan-pelan, setelah dosisnya dikurangi beberapa saat, baru dihentikan.).

    Kehidupan jaman sekarang sangat tegang dan sibuk, bekerja, sosialisasi, minuman beralkohol, makanan yang mengandung protein yang tinggi, daging, yang terlalu banyak akan menyebabkan sifat tubuh menjadi asam, penyebab dari segala macam sakit penyakit. Soup Sayuran ini baik dekonsumsi oleh orang tua, muda, anak-anak,ibu hamil.

PENGOBATAN DENGAN SOUP SAYURAN UNTUK BEBERAPA JENIS PENYAKIT :

- Rambut rontok, berubah
- Infaret myocardial (penyumbatan jantung)
- Susah buang air besar (konstipasi)
- Kaki tangan dingin (syptom dingin & ekstremitas)
- Alergi
- Asma/sesak nafas
- Arterioscelerosis
- Stroke celebral
- Debit jantung tidak normal (arithmia)
- Ulkus duodenum (penyakit usus 12 jari)

- Poly Uria
- Gusi bengkak berdarah
- Infaret Celebri
- Pencegahan kanker
- Pemulihan setelah sakit kanker
- Penyakit hati
- Bintik-bintik/bercak
- Bisul (hemoroid)
- Kulit kering
- Cepat lelah (fatique)
- Ulkus lambung
- Darah tinggi (hipertensi)
- Kencing manis (diabetes)
- Kolesterol tinggi
- Kulit muka keriput

PENGOBATAN DENGAN MINUM BROWN RICE UNTUK BEBERAPA JENIS PENYAKIT :

- Kencing manis (diabetes)
- Jerawat
- Alergi/radang kulit (eksim)
- Sakit pinggang (lumbago)
- Hiper/Hipotensi
- Mempertinggi daya sex
- Kaki berbau
- Symptom gerak gelisah
- Beri-beri
- Darah tinggi (hipertensi)
- Tumor
- Susah buang air besar (konstipasi)
- Rematik (arthristsis)
- Bisa muda kembali
- Mneghilangkan bau badan
- Banyak keringat
- Asma
- Bengkak-bengkak
- Kulit berbintik kuning (yellow spot) /kecoklat-coklatan
- Eksim
- Sakit pegal belikat
- Encok
- Sakit saat dating bulan (amenorea)

- Bau mulut
- Bisul (ambeien)
- Radang telinga tengah (tympamitis)
- Urine, feces serta flatus berbau

VEGETARIAN BUKAN SUATU TREND

Vegetarian bukan suatu trend tetapi suatu makanan kesehatan. Semakin banyak ilmuwan dan ahli gizi mulai mempraktekan makanan vegetarian.

1. Maka sayuran akan memperkuat daya kemampuan otak.
   Banyak orang yang setelah mengkosumsi sayuran, merasakan daya kemampuan otaknya semakin tajam. Menurut penelitian, anak-anak yang mengkonsumsi sayuran, IQ nya lebih tinggi. Dari penelitian ini diambil kesimpulan bahwa kesehatan dan panjang umur terletak pada otak.
   Rupanya otak manusia seperti organ tubuh lainnya, yang utama adalah perkembangan sel dan menurut penyelidikan dunia bagi anak-anak, tingkat kecerdasannya akan menjadi lebih tinggi. Banyak orang berpendapat bahwa ukuran kepala yang lebih besar menandakan IQ yang tinggi, kepala yang kecil menandakan IQ yang rendah, sebenarnya tidak demikian, tetapi siapa yang mampu membangunkan sel dalam otak supaya aktif, itu baru ber IQ tinggi.
   Otak kita sebagian besar terdiri dari protein. Banyak orang mengatakan bahwa banyak mengkonsumsi makanan berprotein dapat menyehatkan otak, Itu adalah prasangka yang salah. Kenyataannya daging mengandung banyak protein, tetapi protein ini banyak mengandung asam, sehingga darah kita lebih cenderung mengandung asam. Untuk menyeimbangkan keasaman ini, banyak unsure yang dikeluarkan dari dalam bagian tubuh yang lain yaitu kalsium & Vitamin B1, hasilnya tubuh akan kekurangan kalsium dan Vitamin B1, yang menyebabkan oestoporosis dan penyakit tulang lainnya, tidak bisa konsentrasi, kerja otak menjadi lambat, peredaran darah tidak lancar.
   Protein jenis apakah yang bermanfaat bagi tubuh manusia? Kacang-kacangan, misalnya kacang kedelai, karena mengandung asam yang sedikit. Sayuran dan buah-buahan bersifat basa (walau ada beberapa buah seperti lemon bersifat asam namun sebernarnya banyak mengandung zat asin), bila kita banyak mengkonsumsinya akan membuat otak kita tetap segar.
   Bila ingin kemampuan otak kita masksimal, system pembuangan air besar harus lancar. Karena makanan yang menumpuk pada usus yang tidak terbuang akan menimbulkan racun, yang menyebabkan otak tidak bekerja maksimal dan mengganggu kesehatan.

2. Hati-hati bahwa penyakit masuk melalui mulut.
   Banyak orang senang makan gorengan, memang enak, tetapi banyak jeleknya. Bila minyak dipanaskan, akan berubah sifat, ini yang memicu kanker. Di bawah suhu panas, banyak vitamin yang akan menjadi rusak, bila dikonsumsi, sama saja dengan mengkonsumsi sampah. Kebanyakan bumbu penyedap seperti vetsin, dll akan menyebabkan kita mengantuk, lelah, malas, pencernaan terganggu, juga menyebabkan minus mata. Pemanis juga tidak boleh terlalu banyak, ini sangat membahayakan. Minuman kalengan juga sebaiknya dihindari, karena banyak mengandung kafein. Sebaiknya kurangi mengkonsumsi gorengan, panggangan, terlalu asin dan kalau tidak perlu jangan terlalu banyak mengkonsumsi Vitamin A, D, & E. Jangan mamasak menggunakan bahan almunium.

3. Membedakan makanan sehat dan tidak sehat.
   Makan apakah yang harus kita konsumsi kalau begitu? Gandum-sayuran-buah-buahan-taoge. Gandum mangandung fiber yang tinggi. Sayuran boleh matang dan juga mentah, daun-daunan sebaiknya dikonsumsi mentah atau dijuice. Ini akan mebuat kita sekamin sehat dan tampak muda, juga berfungsi sebagai penghancur racun dalam tubuh. Untuk keluarga taoge, merupakan keluarga vitamin B kompleks yang sangat tinggi. Selain itu makanan laut juga sangat baik, misalnya rumput laut. Ganggang laut.

   WHO mengumumkan hasil penelitian selama 3 tahun tentang sayuran dan buah-buahan.
   Buah terbaik : pepaya, strawberry, jeruk, Sunkist, peach, mangga, apricot, kesemek, apel, semangka.
   Sayuran terbaik : ubi, asparagus, kol, brokoli, seledri, terong, wortel, jamur, sawi, pakcoy.
   Daging yang terbaik : selain ikan adalah angsa dan bebek.

Ahli nutrisi China mengelompokan 10 jenis makanan sehat :

1. Kacang-kacangan/kedelai
2. Sayuran
3. Susu atau youghurt
4. Ikan laut
5. Tomat
6. Keluarga jamur hitam
7. Teh hijau
8. Wortel
9. Gandum/cereal
10. Telur

Makanan mana yang tidak baik?

1. Makanan yang berkadarluarsa : arak putih, makanan yang dipanggang, asinan, gorengan, minuman yang mengandung pemanis
2. Yang harus dikurangi : Mie instant, kentang goreng, cakue, bumbu penyedap, pop corn, jeroan (terutama otak, hati), jelly.
3. Makanan yang sebaiknya tidak dikonsumsi : yang mengandung pewarna, pewangi, pemanis, pengawet, (kalengan, sayuran yang diawetkan)
4. Yang sama sekali tidak boleh dikonsumsi: sayuran yang sudah busuk, kacang-kacangan yang mentah.

Cara membersihkan pestisida dalam sayuran dan buah-buahan :

1. Direndam dalam air bersih selama 30 menit, ini dapat menghilangkan 30%pestisida.
2. Dicuci bersih dengan air garam, 5-10 menit, lalu dicuci kembali dalam air bersih.
3. Dipanaskan, setelah dicuci dipanaskan 2-3 menit dalam air mendidih.
4. Dibuang kulitnya.
5. Dengan cara penyimpanan lama, untuk buah labu-labuan disimpan 10-15 hari, pestisida akan menghilang.

ꕥ-0-ꕥ