

# Terapi Jus: Jenis-jenis Penyakit dan Resep Terapinya

Oleh: Nainggolan, Dr. R. A - Sehat Alami Terapi Jus & Diet

disunting oleh: Johanis ([http:// forum.upi.edu/v3/index.php?topic=12146.0;prev\\_next=prev#new](http://forum.upi.edu/v3/index.php?topic=12146.0;prev_next=prev#new))

Jenis Penyakit dan Resep Jus nya.....	3	Jantung.....	14
Adenoids (membesarnya hulu kerongkongan).....	3	Kandung Empedu dan Batu Empedu.....	15
Alergi.....	3	Kanker.....	15
Amandel.....	3	Katarak.....	16
Anemia (kurang Hemoglobin).....	3	Kehamilan.....	16
Angina Pectoris (Kejang Jantung).....	4	(Membesarnya) Kelenjar Limfa.....	16
Apendix (Umbai Usus Buntu).....	4	Leukemia (Kanker Darah).....	16
Apoplexia (Pitam).....	4	Leucorrhea (Keputihan).....	17
Arteriosclerosis (Pengerasan Pembuluh Darah).....	4	Lever (Penyakit Hati).....	17
Arthritis (Radang Selaput Sendi).....	5	Malaria.....	17
Asma (Bengek).....	5	Mandul.....	18
Batu Ginjal.....	5	Meningitis (Radang Selaput Otak).....	18
Batuk.....	5	Menopause (Berhenti Haid).....	18
Bed-Wetting (Mengompol).....	6	Migraine (Sakit Kepala Sebelah).....	18
Biliousness (Penyakit Kandung Empedu).....	6	Multiple Sclerosis (Penyakit Urat Saraf).....	19
Bladder (Penyakit Kandung Kemih).....	6	Neuralgia (Nyeri Urat Saraf).....	19
Botulisme (Keracunan).....	6	Neuritis (Radang Urat Saraf).....	19
Bronchitis (Radang Tenggorok).....	6	Obesitas (Kegemukan).....	19
Bursitis (Peradangan Sendi).....	7	Oesteomyelitis (Radang Sumsum Tulang).....	20
Campak.....	7	Pencernaan terganggu.....	20
Chichen Pox (Cacar Air).....	7	Penyumbatan Pembuluh Darah.....	20
Chorea (Penyakit Saraf).....	7	Pilek.....	20
Cyrosis Hepatitis (Lever).....	8	Pneumonia (Radang Paru).....	20
Colic (Perut Mulas).....	8	Polio.....	21
Colitis (Radang Usus Besar).....	8	Psoriasis (kulit seperti sisik ikan).....	21
Cramps (Kejang).....	8	Pusing.....	21
Cystitis (Radang Selaput Lendir Kandung Kemih).....	9	Pyrosis (Rasa Terbakar pada Lambung).....	21
Demam.....	9	Quinsy (Peradangan di sekitar Amandel).....	22
Demam Alergi.....	9	Rachitis (Penyakit Tulang).....	22
Diabetes Mellitus (Kencing Manis).....	10	Radang Ginjal (Nepritis).....	22
Diare.....	10	Radang Gusi.....	22
Difteri.....	10	Radang Pangkal Tenggorok.....	22
Disentri.....	10	Radang Prostat.....	23
Dyspepsia (Pencernaan Kurang Lancar).....	11	Radang Selaput Dada (Pleurisy).....	23
Dysuria (Sukar Kencing).....	11	Rambut Rontok.....	23
Edema.....	11	Rematik.....	23
Eksim.....	11	Sakit Punggung.....	23
Encephalitis (Peradangan Otak).....	11	Sakit Kepala.....	24
Encok.....	12	Scurvy (Kekurangan Vitamin C).....	24
Enuresis (Keluar Air Kemih Tanpa Sadar).....	12	Sembelit (Konstipasi).....	24
Epilepsi (Ayan).....	12	Sexual disorder (Gangguan Seksual).....	24
Gampang Lelah.....	12	Sinusitis (Radang Selaput Lendir Hidung).....	25
Gastritis (Radang Lambung).....	13	Syphilis.....	25
(Kerusakan) Gigi dan Tulang.....	13	Tekanan Darah Tinggi (Hipertensi).....	25
Gonorrhoea (Kencing Nanah).....	13	Tekanan Darah Rendah.....	26
Ginjal.....	13	Tuberkolosis (TBC).....	26
Holitis (Napas Bau).....	14	Tumor.....	26
Impotensi (Lemah Syahwat).....	14	Typhus Abdominalis (Typhoid).....	27
Influenza.....	14	Uremia (Keracunan disertai gagal ginjal).....	27
Insomnia (Susah Tidur).....	14	Wasir (Hemorrhoids).....	27
Bagaimana Cara Kerja Terapi Jus?.....	28		
Three day cleansing: membersihkan tubuh dalam tiga hari.....	29		
Sayur dan Buah yang Paling Banyak dan Sedikit Menyerap Pestisida .....	31		
Tips Membersihkan Sayur dan Buah.....	32		

Resep-resep di bawah ini diberikan berdasarkan penelitian dan percobaan-percobaan yang telah dilakukan oleh dr. R.D. Nope. Di samping itu penulis juga memasukkan resep-resep yang telah dibuat dan dicoba oleh dr. N.E. Kirrscher, John H. Tobe, dr. L.Newman, dan Susan E. Charmine.

**Resep ini tidak dimasukkan sebagai pengganti resep-resep yang diberikan oleh dokter, melainkan bertujuan untuk membersihkan tubuh dan melancarkan peredaran darah, mencukupi kebutuhan tubuh dalam menghasilkan tenaga fisik untuk melawan berjenis-jenis penyakit, dan memperbaiki sel-sel dan jaringan tubuh yang sudah rusak.**

**Sebaiknya sari buah dan sayuran segar ini diambil dari buah dan sayuran segar tanpa dicampur garam, gula, dan air.** Resep ini lebih berkhasiat jika diminum sesudah dicampur dengan takarannya diikuti. Namun, jika resep ini diminum secara terpisah-pisah pun tidak menjadi masalah. Takaran di dalam resep ini dibuat berdasarkan 1 liter (1000cc atau 4 gelas).

Sesudah beberapa tahun mengadakan berbagai percobaan dengan resep-resep tambahan dengan menggunakan sayur dan buah-buahan yang terdapat di Indonesia yang ternyata hasilnya sangat memuaskan.

Jika bahan-bahan dalam resep ini tidak ada atau sukar didapat penderita boleh menggunakan satu macam resep sebanyak 3-4 kali sehari untuk penyakit tertentu. Bahkan jika tidak ada bahan-bahan lain sama sekali, gunakanlah sari wortel 3-4 kali sehari dengan takaran yang lebih banyak.

**Untuk menghilangkan sisa-sisa semprotan pestisida pada sayuran, cucilah sayuran dengan air yang mengalir, jika perlu disikat hingga bersih.**

**Perlu diketahui resep ini tidak boleh dicampur dengan es.**

---

#### Picture dari Dandelion

<http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/7/7e/DandelionComparison.png/220px-DandelionComparison.png>

<http://www.naturopathic-health.co.uk/images/Herbs/dandelion.jpg>

<http://www.veggiegardeningtips.com/wp-content/uploads/2008/04/dandelion-flower.jpg>



#### Picture dari Radish (Lobak Merah)

<http://pujlestari.files.wordpress.com/2010/01/radish.jpg>

<http://winecouver.files.wordpress.com/2010/07/radish.jpg>

[http://farm4.static.flickr.com/3443/3747421945\\_b21dd505fc.jpg](http://farm4.static.flickr.com/3443/3747421945_b21dd505fc.jpg)



#### Picture dari Turnip

<http://www.foodsubs.com/Photos/turnip5.jpg>

<http://informedfarmers.com/wp-content/uploads/2011/01/Turnip-pic2.jpg>



# Jenis Penyakit dan Resep Jus nya

## **Adenoids (membesarnya hulu kerongkongan)**

*Adenoids* terdiri atas organ getah bening yang terletak di belakang dinding hulu kerongkongan sehingga sering juga disebut dengan tonsil hulu kerongkongan. Organ kecil ini berfungsi mirip seperti fungsi tonsil. Penyakit *adenoids* timbul akibat membesarnya organ getah bening. Hal ini disebabkan oleh banyaknya lendir di dalam tubuh dan adanya sisa-sisa makanan di dalam usus akibat sering minum susu sapi dan makan makanan yang banyak mengandung kanji atau gula.

### **Resep Jus:**

Pagi: wortel 1 gelas, bayam ½ gelas

Siang: wortel 1 gelas, bayam ½ gelas

Malam: wortel 1 gelas

---

## **Alergi**

Ada beberapa jenis alergi yang dapat dialami oleh penderita. Namun, dari segi gizi, alergi itu muncul akibat menumpuknya sisa-sisa makanan di dalam tubuh yang gampang menimbulkan reaksi tubuh terhadap udara dingin atau panas, debu, makanan, dan sebagainya. Apabila seseorang dikatakan alergi pada debu, itu berarti bahwa debu itu dapat menimbulkan keracunan pada tubuh yang terus bereaksi.

### **Resep Jus:**

Pagi: wortel 1 gelas, bayam ½ gelas

Siang: wortel 1 gelas, bit 1/3 gelas

Malam: wortel 1 gelas

---

## **Amandel**

Amandel adalah benteng pertahanan tubuh yang berfungsi sebagai pengontrol masuknya kuman ke dalam tubuh. Apabila amandel bekerja terlalu berat akan terjadi peradangan. Pekerjaan amandel akan bertambah berat jika di dalam tubuh menumpuk sisa-sisa makanan akibat terlalu banyak mengonsumsi makanan anorganik.

Mengoperasi amandel bukan jalan terbaik karena akan menghilangkan fungsi amandel. Bahkan, ada ahli yang mengatakan dan menyamakan operasi amandel sama dengan mengebiri orang. Oleh karena itu, **jika tidak terpaksa, jangan buang amandel Anda.**

### **Resep Jus:**

Pagi: Wortel 1 gelas, bayam ½ gelas

Siang: Wortel 1 gelas, bit 1/3 gelas, mentimun 1/3 gelas

Sore: Wortel 1 gelas, seledri ½ gelas, bayam 1/3 gelas

Malam: Wortel 1 gelas

*Catatan:* Dianjurkan makan bawang merah dan sedikit bawang putih.

---

## **Anemia (kurang Hemoglobin)**

Anemia adalah penyakit yang disebabkan oleh kurangnya hemoglobin atau butir-butir darah merah pada tubuh penderita. Darah normal terdiri atas 40-45% butir-butir darah merah dan 55-60% plasma darah. Dari setiap 100 ml darah biasanya terdapat 12,5-16 hemoglobin. Biasanya, di dalam setiap satu mililiter kubik darah terdapat 4.500.000-5.500.000 sel-sel darah merah. Apabila darah merah seseorang kurang dari jumlah yang terendah tersebut, orang tersebut tergolong berpenyakit anemia.

Ditinjau dari segi makanan, penyakit anemia disebabkan oleh kebiasaan memakan makanan yang kalsium dan atom-atom lainnya telah rusak, seperti makanan kemasan dalam kaleng, tepung, susu yang dimasak pada suhu di atas 70° C atau telah dipasteurisasi.

### **Resep Jus**

Pagi: wortel 1 gelas, bayam ½ gelas

Siang: wortel 1 gelas, kelapa ¼ gelas

Sore: wortel 1 gelas, seledri ½ gelas, bayam 1/3 gelas

Malam: wortel 1 gelas, bit 1/3 gelas, timun 1/3 gelas

## **Angina Pectoris (Kejang Jantung)**

Angina Pectoris adalah rasa yang sangat nyeri, menusuk-nusuk, dan sangat menekan dada. Kadang-kadang nyeri itu juga terasa di bagian lain seperti di bahu kiri, lengan, dan rahang. Hal ini disebabkan oleh pembuluh nadi tajuk jantung (*coronary artery*) yang tidak sanggup lagi mencukupi persediaan darah ke otak jantung. Biasanya penyakit ini timbul jika seseorang melakukan pekerjaan dengan memaksakan diri, seperti naik tangga yang tinggi.

Sebenarnya *angina pectori* ini adalah sejenis penyakit jantung ringan dengan penyebab utamanya karena adanya kotoran-kotoran di dalam darah dari jenis makanan yang dimakan, misalnya makanan berlemak.

### **Resep Jus:**

Pagi: wortel 1 gelas, bayam ½ gelas  
Siang: wortel 1 gelas, seledri ½ gelas, bayam 1/3 gelas  
Sore: wortel 1 gelas, bit 1/3 gelas, timun 1/3 gelas

---

## **Apendix (Umbai Usus Buntu)**

Apendix disebut juga dengan umbai usus buntu. Wujudnya berupa pipa kecil yang panjangnya kira-kira 4 inci (10 cm), terletak di ujung usus buntu, atau di bagian pertama dari usus besar. Pipa kecil ini mungkin mengalami peradangan karena kotoran yang mengeras atau terjadi pembentukan batu di dalamnya. Peradangan ini terjadi juga karena penumpukan kotoran-kotoran atau sisa-sisa makanan di dalam usus besar. Fungsi usus buntu hampir sama dengan fungsi tonsil, yakni menstimulasi mekanisme pertahanan tubuh terhadap serangan berbagai kuman.

Penyakit usus buntu menyebabkan rasa yang sangat nyeri di perut, biasanya di sebelah kanan. Jika peradangan semakin berat, umbai usus buntu itu dapat pecah dan menyebabkan isi usus menyebar ke seluruh perut bagian bawah. Kejadian ini disebut dengan radang selaput perut. Biasanya jalan terakhir untuk menangani usus buntu adalah dengan mengoperasinya. Namun, untuk menghindari operasi, isi usus buntu bisa dibersihkan dengan cara enema atau tiga hari pembersihan (***three day cleansing***).

### **Resep Jus:**

Pagi: wortel 1 gelas, bayam ½ gelas  
Siang: wortel 1 gelas, seledri ½ gelas, bayam 1/3 gelas  
Sore: wortel 1 gelas, bit 1/3 gelas, timun 1/3 gelas  
Malam: wortel 1 gelas

---

## **Apoplexia (Pitam)**

Apoplexia disebut juga dengan penyakit pitam atau pitam otak. Penyakit ini terjadi jika salah satu pembuluh yang menuju ke otak tersumbat oleh gumpalan darah atau kotoran yang terdapat pada darah. Asal-usul penyakit ini adalah si penderita banyak mengonsumsi makanan berlemak dan tepung dalam jangka waktu lama yang menyebabkan peredaran darah di dalam tubuhnya, khususnya ke otak terhambat.

### **Resep Jus:**

Pagi: wortel 1 gelas, bayam ½ gelas  
Siang: wortel 1 gelas, bayam ½ gelas, lobak 1/3 gelas  
Sore: wortel 1 gelas, seledri ½ gelas, bayam 1/3 gelas  
Malam: wortel 1 gelas, bit 1/3 gelas, seledri ½ gelas

---

## **Arteriosclerosis (Pengerasan Pembuluh Darah)**

Arteriosclerosis adalah sejenis penyakit jantung yang disebabkan oleh mengerasnya pembuluh darah atau salah satu pembuluh nadi tajuk jantung tersumbat oleh gumpalan darah. Inilah sebenarnya yang disebut dengan serangan jantung.

Arteriosclerosis ini dapat terjadi karena usia tua, apalagi jika seseorang telah mencapai usia di atas 50 tahun. Namun yang menjadi dasar penyebabnya adalah jenis makanan yang dimakan. Penyakit seperti ini lebih banyak dialami oleh mereka yang banyak makan makanan berlemak dan yang mengandung kolesterol. Kurangnya kalsium organik di dalam makanan dapat juga membuat urat-urat nadi kurang elastis, yang mengakibatkan darah membeku di dalam pembuluh darah sehingga dapat mengubah dinding-dinding pembuluh darah dari elastis menjadi keras.

**Resep Jus:**

Pagi: wortel 1 gelas, bayam ½ gelas  
Siang: wortel 1 gelas, seledri ½ gelas, bayam 1/3 gelas  
Sore: seledri ½ gelas, lettuce ½ gelas, bayam 1/3 gelas  
Malam: wortel 1 gelas, bit 1/3 gelas, seledri ½ gelas

---

**Arthritis (Radang Selaput Sendi)**

Ada beberapa macam arthritis, antara lain deformans atau arthritis rematoid dan arthritis tuberkolosis. Arthritis yang sering diderita banyak orang adalah arthritis rematoid atau encok. Beberapa penyebab arthritis rematoid antara lain infeksi, tidak teraturnya kelenjar endokrin (kelenjar buntu), tidak dapat menyesuaikan diri dalam kehidupan, dan malnutrisi. Dari segi makanan, penyakit ini disebabkan oleh tersimpannya kalsium anorganik di dalam tulang rawan sendi-sendi akibat sering mengonsumsi karbohidrat pekat yang berlebihan.

**ResepJus:**

Pagi: wortel 1 gelas, bayam ½ gelas  
Siang: jeruk bali ½ gelas  
Sore: seledri ½ gelas  
Malam: wortel 1 gelas, seledri ½ gelas

---

**Asma (Bengek)**

Asma adalah alergi akibat reaksi tubuh terhadap suatu zat, seperti serbuk jamur, bulu binatang, makanan, atau obat-obatan tertentu. Penyebab lain asma adalah adanya lendir-lendir di dalam tenggorok. Lendir-lendir ini tertumpuk di tenggorok karena adanya makanan roti putih, keju, mentega, telur, dan susu yang masuk ke dalam tubuh. Lendir-lendir yang disebabkan makanan inilah yang membuat pemapasan tersumbat sehingga si penderita sensitif terhadap sesuatu zat di sekitarnya (alergi).

**Resep Jus:**

Pagi: wortel 1 gelas, bayam ½ gelas  
Siang: jeruk lemon 1 gelas dan radish (lobak merah) 2 buah ditumbuk diambil sarinya  
Sore: wortel 1 gelas, seledri ½ gelas  
Malam: wortel 1 gelas, lobak ¼ gelas, radish (lobak merah) 1/3 gelas, selada air ¼ gelas

---

**Batu Ginjal**

Batu sering terdapat di dalam ginjal dan dapat menyebabkan rasa yang sangat nyeri ketika batu-batu itu berusaha keluar melalui saluran ginjal ke kandung kemih. Biasanya batu-batu terbentuk jika air seni sangat pekat atau kurang minum. Batu di dalam ginjal ini pun sering terjadi karena adanya zat anorganik, seperti kalsium dan kanji pekat di dalam ginjal. Penderita perlu mengikuti program *three day cleansing*.

**Resep Jus:**

Pagi: Jeruk lemon (¼ gelas air jeruk dicampur ¼ air hangat)  
Siang: Wortel 1 gelas, bit 1/3 gelas, mentimun 1/3 gelas  
Sore: Wortel 1 gelas, bayam ½ gelas  
Malam: Wortel 1 gelas, seledri ½ gelas, peterseli ¼ gelas  
Sebelum tidur: Wortel 1 gelas

---

**Batuk**

Batuk dapat ditahan atau dipaksakan, tetapi biasanya terjadi secara otomatis dan tiba-tiba. Keluarnya udara dari paru yang membuat bunyi itulah yang disebut dengan "batuk".

Batuk yang terjadi bukan selalu menandakan sakit, tetapi juga untuk membuang lendir atau kotoran yang sudah menumpuk di saluran napas. Jadi batuk biasa itu juga berfungsi untuk membantu cilia (bulu pengeri) selaput udara. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa batuk merupakan alat pelindung untuk membuat saluran udara terbuka.

**Resep Jus:**

Pagi: Jeruk lemon ½ gelas dan radish (lobak merah) 1 biji  
Siang: Wortel 1 gelas, bayam ½ gelas  
Malam: Wortel 1 gelas, bit 1/3 gelas, timun 1/3 gelas  
Berkumur dengan air jeruk sangat menolong untuk menormalkan batuk.

## **Bed-Wetting (Mengompol)**

Kebiasaan mengompol sudah harus berhenti ketika anak berusia 2 tahun. Apabila terus mengompol, anak jangan diberi minum setelah jam 4 sore, tetapi berikanlah minum dari pagi sampai siang. Jangan berikan anak yang suka mengompol sayur bayam, karena bayam akan mengganggu ginjal, sehingga ginjal akan terlalu aktif yang bisa memicu anak mengompol. Berikanlah sayuran yang tidak dimasak untuk menenangkan ginjal.

### **Resep Jus:**

Pagi, siang, dan malam: wortel 1 gelas, bit 1/3 gelas, timun 1/3 gelas

---

## **Biliousness (Penyakit Kandung Empedu)**

Kandung empedu merupakan alat tubuh berukuran kecil yang berbentuk seperti buah avokad dan melekat di bawah hati. Satu-satunya fungsi kantong empedu adalah menyimpan dan mengonsentrasikan empedu diantara waktu makan, sehingga persediaan empedu cukup banyak jika diperlukan. Penyakit kantong empedu ini disebabkan oleh pencernaan yang tidak sempurna dari lemak di dalam tubuh, serta terjadinya fermentasi yang menyebabkan mengalirnya empedu dari hati dengan tidak teratur. Minuman keras, termasuk bir akan merusak hati dan akan mengganggu pencernaan. Gorengan dan makanan berlemak juga menjadi penyebab penyakit kandung empedu.

### **Resep Jus:**

Pagi: wortel 1 gelas, bayam ½ gelas

Siang: wortel 1 gelas, bit 1/3 gelas, timun 1/3 gelas

Malam: wortel 1 gelas, peterseli ¼ gelas, seledri ½ gelas

---

## **Bladder (Penyakit Kandung Kemih)**

Gangguan pada kantong kemih disebabkan oleh tingginya kadar asam akibat makan makanan yang tidak dicerna dengan baik. Kandung kemih menyebabkan penumpukan kadar zat asam di dalam kandung kemih. Orang yang makan daging yang di dalamnya banyak mengandung kristal garam asam oxalat sering menderita penyakit kandung kemih. Peradangan kandung kemih akan mengganggu mengalirnya air kencing yang menyebabkan kerusakan pada lapisan kandung kemih. Penyakit seperti ini disebut dengan sistitis (radang selaput lendir kandung kemih). Gejala peradangan kandung kemih adalah hasrat buang air kecil yang terus-menerus dan sering buang air kecil yang disertai rasa nyeri. Rasa nyeri juga mungkin muncul di pinggul dan perut bagian bawah.

### **Resep Jus:**

Pagi: wortel 1 gelas, bit 1/3 gelas, timun 1/3 gelas

Sore: wortel 1 gelas, bayam ½ gelas

---

## **Botulisme (Keracunan)**

Botulisme adalah keracunan makanan yang serius. Penyebabnya adalah sejenis kuman yang disebut dengan *Clostridium botulinum* yang biasanya terdapat dalam sayuran. Keracunan ini tidak terjadi karena memakan hasil kebun yang segar, karena kuman ini memerlukan waktu yang agak lama untuk mengembangkan racunnya. Keracunan ini sering timbul jika hasil kebun itu dikalengkan tanpa hati-hati serta dengan prosedur yang kurang tepat. Selain sayuran, keracunan seperti ini bisa juga terdapat pada daging dan ikan. Apabila keracunan terjadi, segera ke dokter untuk diberi antitoksin.

### **Resep Jus:**

Pagi: bayam 1 gelas

Siang: wortel 1 gelas, rumput gajah 1/3 gelas

Malam: timun 1 gelas

---

## **Bronchitis (Radang Tenggorok)**

Bronchitis adalah peradangan cabang tenggorok yang umumnya terjadi karena terjadi infeksi pada hidung bagian atas dan kerongkongan. Ada dua macam bronkhitis, yaitu bronkhitis akut dan bronkhitis kronis. Selesma atau pilek biasa, sering menjadi penyebab bronkhitis akut, sedangkan penyebab bronkhitis kronis (menahun) adalah infeksi pada tonsil dan adenoid.

Bronkhitis juga dipicu oleh terbentuknya lendir-lendir yang berlebihan di dalam tubuh akibat makanan yang masuk ke dalam tubuh. Apabila hal ini diabaikan, suhu tubuh akan naik untuk membakar kotoran-kotoran

tersebut. Namun, jika dibiarkan terus dan tubuh tidak dibersihkan dari dalam, kuman dan bakteri akan mencemari dan memakan kotoran-kotoran tersebut hingga menyebabkan batuk influenza atau *pneumonia* (radang paru-paru). Penderita penyakit ini dapat ditangani secara cepat dengan pembersihan usus dan membuang racun-racun dari dalam tubuh (detoksifikasi).

**Resep Jus:**

Pagi: wortel 1 gelas, bayam ½ gelas

Siang: wortel 1 gelas, dandelion ¼ gelas

Sore: jeruk lemon ¼ gelas dan radish (lobak merah) 1 biji

Malam: wortel 1 gelas, bit 1/3 gelas, timun 1/3 gelas, sebelum tidur wortel 1 gelas

---

### **Bursitis (Peradangan Sendi)**

Bursitis adalah peradangan kandung lendir atau kantong kecil yang berisi cairan. Biasanya bursitis terjadi pada persendian bahu dan lutut, karena kemungkinan persendian-persendian itu sangat aktif. Radang kandung lendir di depan tempurung lutut merupakan radang kandung lendir yang khusus. Kerusakan yang terjadi akibat penggunaan kandung lendir yang menahun dapat mengakibatkan kemerosotan pada alat ini dan kalsium yang mungkin mengendap di dalam kandung lendir akan mengakibatkan bursitis yang mengapur. Akibatnya, terjadilah kekeringan sumsum atau cairan *synovial* di dalam persendian. Memakan avokad setiap hari akan dapat memulihkan penyakit bursitis ini.

**Resep Jus:**

Pagi: wortel 1 gelas, kentang ½ gelas, selada air ¼ gelas, lobak ¼ gelas

Siang: wortel 1 gelas, bit 1/3 gelas, timun 1/3 gelas

Malam: wortel 1 gelas, bayam ½ gelas

---

### **Campak**

Penyakit campak sangat cepat terjangkit. Virus penyebabnya ditularkan oleh cairan yang keluar dari mulut atau hidung penderita ketika bersin atau batuk. Gejala campak tampak 7-14 hari setelah terkena virusnya. Gejalanya antara lain bersin, keluar ingus, mata berair, sensitif terhadap cahaya, lelah, tidak dapat tidur dan gelisah, demam, dan batuk kering. Biasanya juga disertai sakit pada dada, kemudian muncul ruam merah pada kulit. Kuman dan bakteri berusaha keluar melalui kulit.

**Resep Jus:**

Pagi: Wortel 1 gelas, bayam ½ gelas

Siang: Wortel 1 gelas, bit 1/3 gelas, mentimun 1/3 gelas

Sore: Seledri ½ gelas

Malam: Wortel 1 gelas

---

### **Chichen Pox (Cacar Air)**

Cacar air adalah sejenis penyakit yang menimpa hampir semua anak kecil. Anak-anak berusia 3-4 tahun biasanya sering terkena cacar air. Anak-anak di bawah usia enam bulan tampaknya kebal terhadap cacar air. Sering kali jika anak yang lebih tua terkena cacar air, serangannya akan lebih hebat.

Cacar air biasanya dimulai dengan demam, sakit kepala, dan lemah. Keesokan harinya, kulit memerah dan panas. Kemudian muncul kepuh kecil-kecil berair yang bertebaran di kulit. Sebagian besar di bagian punggung dan di atas dada.

**Resep Jus:**

Pagi: Wortel 1 gelas, bayam ½ gelas

Siang: Wortel ½ gelas, bit 1/3 gelas, timun 1/3 gelas

Sore: Wortel 1 gelas, seledri ½ gelas, bayam 1/3 gelas

Malam: Wortel 1 gelas

---

### **Chorea (Penyakit Saraf)**

Chorea adalah sejenis penyakit saraf yang terjadi pada pergerakan otot atau kumpulan otot-otot yang tidak terkendali. Gejalanya berupa melemahnya otot-otot tubuh atau otot itu tidak berfungsi sama sekali. Kemungkinan otot-otot itu juga mengeras, tidak terkendali, atau kurang koordinasi. Penderita sering kewalahan apabila terkena penyakit ini dan biasanya hanya dapat diitolong oleh dokter.

Detoksifikasi atau pembersihan tubuh dengan metode **three day cleansing** merupakan langkah

pendahuluan untuk kesembuhan. Pembersihan tubuh ini perlu diikuti dengan makan makanan segar tanpa dimasak. Bersamaan dengan proses pembersihan tubuh bisa diberikan resep jus berikut ini.

**Resep Jus:**

Pagi: Wortel 1 gelas, bayam ½ gelas  
Siang: Wortel 1 gelas, seledri ½ gelas, bayam 1/3 gelas  
Sore: Wortel 1 gelas, bit 1/3 gelas, timun 1/3 gelas  
Malam: Wortel 1 gelas, seledri ½ gelas, peterseli ¼ gelas

---

### ***Cyrosis Hepatitis (Lever)***

Lever adalah sejenis penyakit hati yang terjadi akibat mengerasnya hati. Penyakit ini terjadi karena bertambahnya serabut pada jaringan hati serta rusaknya sel-sel hati. Penyakit ini bisa muncul karena kurang gizi, virus, terlalu lelah, atau keracunan minuman keras. Sirosis berkembang secara perlahan-lahan. Biasanya sebelum diketahui, penyakit ini sudah dalam tahap berat. Awalnya, penderita merasa lemah dan kurang berat badan, kemudian selera makan berkurang dan pencernaannya terganggu.

Dari segi makanan, selain karena kurang gizi, penyakit ini juga sering muncul karena banyaknya zat kanji dalam makanan yang dikonsumsi, seperti tepung terigu putih dan nasi putih.

**Resep Jus:**

Pagi: Wortel 1 gelas  
Siang: Wortel 1 gelas, bayam ½ gelas  
Sore: Sari daun pegagan ½ gelas  
Malam: Wortel 1 gelas, bit 1/3 gelas, timun 1/3 gelas

---

### ***Colic (Perut Mulas)***

*Colic* adalah kondisi perut yang nyeri, barangkali disebabkan oleh banyaknya gas di dalam perut. Penyakit ini walaupun biasanya dialami oleh orang dewasa, sering juga dialami oleh anak-anak.

Ada beberapa penyebab terjadinya penyakit ini. Penyebab yang paling sering adalah karena salah makan atau campuran makanan yang tidak sesuai. Penyebab lainnya adalah tertumpuknya sisa-sisa makanan atau kotoran di dalam tubuh. Anak-anak atau orang dewasa yang dibesarkan dengan makanan segar atau mentah jarang mengalami keluhan penyakit ini.

**Resep Jus:**

Pagi: Wortel 1 gelas, bayam ½ gelas  
Sore: Wortel 1 gelas, bit 1/3 gelas, timun 1/3 gelas  
Malam: Sari daun pegagan ½ gelas

---

### ***Colitis (Radang Usus Besar)***

Radang usus besar sering terjadi karena sembelit (konstipasi), gelisah, atau keguguran. Namun, penyebab utamanya adalah kurangnya zat-zat organik di dalam tubuh yang dapat membantu lancarnya fungsi usus besar. Makanan dimasak yang terdiri atas atom-atom mati tidak dapat membangun sel-sel dan jaringan tubuh.

Wortel yang diparut halus bersama dengan sayuran lainnya yang dimakan mentah akan sangat menolong membersihkan usus. Cara enema juga sangat bermanfaat untuk membersihkan usus.

**Resep Jus:**

Pagi: Wortel 1 gelas, bayam ½ gelas  
Siang: Wortel 1 gelas, bit 1/3 gelas, timun 1/3 gelas  
Malam: Wortel 1 gelas

---

### ***Cramps (Kejang)***

Ada dua jenis kejang yaitu kejang perut dan kejang otot. Kejang perut terjadi karena adanya radang lambung akut. Rasa sakit pada kejang lambung ini bisa terjadi karena keracunan makanan, obat pencahar yang berlebihan, demam, thypus, disentri, atau kolera. Kejang perut ini bisa juga terjadi karena adanya gas di dalam perut yang diakibatkan oleh campuran makanan yang tidak sesuai.



Kejang otot terjadi karena kurangnya makanan yang sehat atau oksigen yang dibutuhkan otot. Apa pun yang mengganggu kelancaran peredaran darah dapat menimbulkan kejang otot. Kejang otot juga sering terjadi karena sisa-sisa *uric acid* di dalam otot berlebihan.

**Resep Jus:**

Pagi: Wortel 1 gelas, bayam ½ gelas

Sore: Wortel 1 gelas, bit 1/3 gelas, timun 1/3 gelas

Apabila sering kejang sebaiknya menjalani proses pembersihan tubuh dengan “*three day cleansing*”.

---

## **Cystitis (Radang Selaput Lendir Kandung Kemih)**

Bagi kaum wanita, radang selaput lendir kandung kemih dapat terjadi satu atau dua hari sesudah bersenggama. Peradangan pada kandung kemih juga dapat terjadi karena terjadinya peradangan pada ginjal.

Bagi kaum pria, jenis penyakit ini ada hubungannya dengan peradangan pada ginjal atau prostat. Sesuatu yang menghalangi mengalirnya air kencing sehingga menyebabkan tertinggalnya air kencing di dalam kandung kemih dapat mengakibatkan peradangan. Peradangan selaput lendir kandung kemih atau *cystitis* ini dapat juga disebabkan oleh sisa-sisa zat asam di dalam tubuh yang muncul karena makan daging, zat asam oksalat dari bayam, atau karena sisa-sisa makanan berkanji lainnya.

**Resep Jus:**

Pagi: Wortel 1 gelas, bit 1/3 gelas, timun 1/3 gelas

Siang: Wortel 1 gelas, seledri ½ gelas, peterseli ¼ gelas

Sore: Wortel 1 gelas, bit 1/3 gelas, kelapa ¼ gelas

---

## **Demam**

Demam merupakan cara tubuh menghalangi bertambahnya kuman-kuman di dalam tubuh serta menambah daya tahan tubuh. Jadi sebenarnya, demam adalah mekanisme untuk melawan kuman-kuman. Karenanya, jangan terlalu pusing dengan demam biasa asalkan tidak terlalu tinggi.

Dari aspek lain, demam timbul karena adanya pembakaran dan pembersihan sisa-sisa kotoran di dalam tubuh itu. Sebenarnya, jika tidak ada ampas yang berlebihan di dalam tubuh serta kebutuhan sel-sel terpenuhi, demam tidak akan muncul. Penderita demam akan segera merasa lega jika tubuhnya dibersihkan dengan cara berpuasa atau mengikuti program *three day cleansing*.

**Resep Jus:**

Pagi: Wortel 1 gelas, bit 1/3 gelas, lettuce ½ gelas

Siang: Jeruk lemon ½ gelas

Malam: Jeruk manis 1 gelas

**Catatan:** Di antara penggunaan resep-resep di atas si penderita dianjurkan banyak minum air putih dan sedikitnya minum sari wortel dua kali sehari (1 gelas setiap kali minum).

---

## **Demam Alergi**

*Hay fever* adalah salah satu bentuk dari *rhinitis allergica* yang terjadi pada waktu tertentu. Dalam banyak hal penyakit ini timbul karena adanya serbuk atau jamur di udara. Penyakit seperti ini bisa berubah menjadi asma, bahkan keduanya berkaitan satu sama lain karena keduanya disebabkan oleh kepekaan terhadap sejenis protein tertentu.

Gejala *hay fever* tidak berbeda dengan gejala pilek biasa, tetapi lebih banyak mengalami bersin, pening, rasa sakit, loyo, mata berair dan merah, perih, rongga hidung merah, dan membengkak. Demam seperti ini biasanya lebih lama daripada pilek biasa. Penyakit ini cenderung dialami oleh seseorang yang banyak minum susu, makanan bertepung, dan makanan lain sejenisnya.

**Resep Jus:**

Pagi: Wortel 1 gelas, bayam ½ gelas

Siang: Lobak dan batangnya ½ gelas

Sore: Wortel 1 gelas, bit 1/3 gelas, mentimun 1/3 gelas

Malam: Wortel 1 gelas, seledri ½ gelas, peterseli ¼ gelas

Sebelum tidur minum ½ gelas sari daun pegagan

---

## **Diabetes Mellitus (Kencing Manis)**

Diabetes mellitus adalah sejenis penyakit yang banyak penderitanya. Sedangkan jenis penyakit diabetes yang jarang dialami manusia adalah *diabetes insipidus*. *Diabetes mellitus* disebabkan oleh adanya ketidakaturan metabolisme karbohidrat di dalam tubuh. Umumnya diabetes juga bisa terjadi akibat latar belakang keturunan, meskipun sebenarnya tidak diturunkan dalam gen.

Sifat penyakit ini umumnya adalah tercampurnya zat gula (glukosa) yang berlebihan di dalam darah dan di dalam air seni. Karena itu, jenis penyakit ini disebut kencing manis, akibat berlebihnya kadar gula dan zat tepung di dalam tubuh yang mengakibatkan pankreas (kelenjar ludah perut) tidak sanggup mengadakan metabolisme (perubahan zat) karbohidrat. Penyakit ini bertambah parah jika seseorang suka makan daging.

### **Resep Jus:**

Selain resep-resep di bawah ini, sari kacang panjang sebanyak setengah atau satu gelas sehari akan sangat menolong penyembuhan penderita diabetes.

Pagi: Wortel 1 gelas, bayam ½ gelas

Siang: Wortel ½ gelas, seledri ½ gelas, bayam 1/3 gelas

Sore: Wortel 1 gelas, lettuce ½ gelas, sari kacang panjang 1/3 gelas

Malam: Wortel 1 gelas, seledri ½ gelas, peterseli ¼ gelas

---

## **Diare**

Diare atau mencret, sebenarnya bukanlah penyakit. Diare merupakan usaha tubuh untuk membersihkan usus atau perut karena keracunan makanan atau minuman. Namun, jika diare berlangsung terus menerus dan tidak berhenti, perlu ditangani secepatnya.

### **Resep Jus:**

Pagi: Wortel 1 gelas

Siang: Wortel 1 gelas, seledri ½ gelas, bayam 1/3 gelas

Sore: Wortel 1 gelas

Malam: Wortel 1, seledri ½ gelas, bayam 1/3 gelas

---

## **Difteri**

Difteri adalah penyakit yang mudah terjangkit dan disebabkan oleh bakteri. Bakteri atau kuman ini bisa terdapat di kerongkongan seseorang yang kelihatannya normal atau pada luka yang terbuka. Di dalam kerongkongan, difteri biasanya sering terjadi setelah operasi amandel.

Bakteri ini dapat berbiak jika di dalam tubuh terjadi penumpukan kotoran yang tidak dapat dibersihkan dengan baik dari dalam tubuh atau jika di dalam tubuh banyak terdapat makanan yang tidak bisa diasimilasi. Makanan-makanan yang anorganik, seperti zat tepung kanji, sering membebani atau menyumbat peredaran darah. Kerongkongan penderita difteri mulanya akan terasa sakit. Selaput keabuan akan tampak di kerongkongan. Kemudian sakit penderita akan semakin parah, biasanya disusul dengan demam dan napas sesak akibat terjadi pembengkakan di kerongkongan.

Komplikasi penyakit ini adalah radang paru dan radang cabang tenggorok. Namun, komplikasi yang paling berbahaya adalah *myocarditis* atau peradangan otot jantung. Akibatnya, urat saraf kerongkongan menjadi setengah lumpuh dan ginjal pun akan terganggu.

### **Resep Jus:**

Pagi: Wortel 1 gelas, bayam ½ gelas

Siang: Wortel 1 gelas, seledri ½ gelas, bayam 1/3 gelas

Sore: Wortel 1 gelas, seledri ½ gelas, peterseli ¼ gelas

Malam: Wortel 1 gelas, bit 1/3 gelas, timun 1/3 gelas, sebelum tidur minum ½ gelas sari daun pegagan

---

## **Disentri**

Disentri biasanya ditandai dengan mencret yang bercampur darah dan lendir. Penyakit ini biasanya mewabah. Penyebabnya adalah air atau makanan yang mengandung kuman dan parasit amuba. Parasit-parasit berkembang biak dengan dua tahap, yakni tahap trophozoit (parasit aktif) dan kista. Parasit-parasit yang aktif berubah menjadi bentuk kista yang merupakan penyebab penularan penyakit.

### **Resep Jus:**

Pagi: Seledri ½ gelas

Siang: Wortel 1 gelas, bayam ½ gelas  
Sore: Wortel 1 gelas, bit 1/3 gelas, timun 1/3  
Malam: Wortel 1 gelas

**Catatan:**

Membersihkan usus dengan banyak minum sari sayuran akan sangat menolong penderita disentri.

---

### ***Dyspepsia (Pencernaan Kurang Lancar)***

Banyak orang yang terganggu pencernaannya. Akibatnya, terjadilah fermentasi makanan di dalam tubuh yang ditandai dengan adanya gas di dalam perut. Penyebab kurang lancarnya pencernaan itu adalah kurangnya *laktose* (sejenis enzim di dalam tubuh) yang mengubah laktosa (karbohidrat dalam susu) menjadi *dextrosa* (sejenis zat gula). Karenanya, jangan memberi susu pada orang yang sedang sembelit.

**Resep Jus:**

Pagi: Wortel 1 gelas, bayam ½ gelas  
Siang: Wortel 1 gelas, seledri ½ gelas, bayam 1/3 gelas  
Sore: Wortel 1 gelas, bit 1/3 gelas, timun 1/3 gelas  
Malam: Wortel 1 gelas

---

### ***Dysuria (Sukar Kencing)***

Dysuria adalah penyakit sukar kencing atau kencing yang disertai dengan rasa nyeri. Penyebab *dysuria* antara lain akibat obat atau adanya kista di dalam kandung kemih.

**Resep Jus:**

Pagi: Wortel 1 gelas, bit 1/3 gelas, timun 1/3 gelas  
Siang: Wortel 1 gelas, seledri ½ gelas, peterseli ¼ gelas  
Sore: Wortel 1 gelas, peterseli 1/3 gelas  
Malam: Wortel 1 gelas

---

### ***Edema***

Edema adalah berlebihnya zat cair di dalam jaringan tubuh atau di dalam rongga tubuh. Hal ini terjadi karena kurang berfungsinya ginjal dalam mengeluarkan zat cair tersebut dari dalam tubuh.

**Resep Jus:**

Pagi: Wortel 1 gelas, bayam ½ gelas  
Siang: Wortel 1 gelas, bit 1/3 gelas, mentimun 1/3 gelas  
Sore: Wortel 1 gelas, seledri ½ gelas, peterseli ¼ gelas  
Malam: Jeruk lemon ¼ gelas dan Radish (lobak merah) 1 buah

---

### ***Eksim***

Eksim memiliki persamaan dengan penyakit kulit lain yang disebabkan oleh alergi atau yang disebut dengan *contact dermatitis* (radang kulit).

Dari segi gizi, eksim disebabkan oleh kelebihan asam (kadar hamud) pada kelenjar getah (*lymph gland*). Penyebab lainnya adalah keluarnya kotoran-kotoran tubuh dari pori-pori yang seharusnya melalui ginjal dan lambung.

Kurang lebih 75% penderita eksim berkaitan dengan penyakit alergi, seperti asma, radang selaput mata, radang hidung, dan radang saluran pemapasan yang sering disertai dengan demam dan gatal.

**Resep Jus:**

Pagi: Wortel 1 gelas, bayam ½ gelas  
Siang: Wortel 1 gelas, seledri ½ gelas, bayam 1/3 gelas  
Sore: Wortel 1 gelas, bit 1/3 gelas, timun 1/3 gelas  
Malam: Radish (lobak merah) dan batangnya ½ gelas

---

### ***Encephalitis (Peradangan Otak)***

Peradangan otak adalah penyakit yang disebabkan oleh terjadinya peradangan pada otot-otot otak. Penyakit seperti ini sering terjadi pada orang-orang yang berusia 10-45 tahun. Penularan penyakit ini bisa melalui bersin atau batuk orang lain. Penderita *encephalitis* perlu ketenangan dan dijaga agar jangan sampai terkejut. Selain itu, penderita juga perlu banyak minum, terutama sari buah dan sayuran.

**Resep Jus:**

Pagi: Wortel 1 gelas, bayam ½ gelas  
Siang: Wortel 1 gelas, bit 1/3 gelas, timun 1/3 gelas  
Sore: Wortel 1 gelas, seledri ½ gelas, peterseli 1/3 gelas  
Malam: Wortel 1 gelas, seledri ½ gelas

---

**Encok**

Penyakit encok adalah terjadinya peradangan pada sendi-sendi tulang yang dipicu oleh makanan dan minuman keras. Penyakit ini hampir sama dengan rematik. Makanan vegetarian adalah yang terbaik untuk penderita encok.

**Resep Jus:**

Pagi: Wortel 1 gelas, bayam ½ gelas  
Siang: Wortel 1 gelas, seledri ½ gelas, bayam 1/3 gelas  
Sore: Wortel 1 gelas, bit 1/3 gelas, mentimun 1/3 gelas  
Malam: Wortel 1 gelas, bit 1/3 gelas, kelapa ¼ gelas

---

**Enuresis (Keluar Air Kemih Tanpa Sadar)**

Enuresis adalah penyakit yang sering terjadi karena si penderita tidak dapat menahan air kemihnya atau air kemihnya keluar tanpa disadari. Penyakit seperti ini lebih sering terjadi pada orang tua karena kelenjar prostatnya telah membesar. Dari segi gizi penyakit ini timbul akibat adanya kristal-kristal asam oxalat di dalam ginjal atau di dalam kandung kemih.

**Resep Jus:**

Pagi: Wortel 1 gelas, bit 1/3 gelas, timun 1/3 gelas  
Siang: Wortel 1 gelas, seledri ½ gelas, peterseli ¼ gelas  
Malam: Wortel 1 gelas, bit 1/3 gelas, kelapa ¼ gelas

---

**Epilepsi (Ayan)**

Ayan merupakan penyakit yang terjadi di pusat susunan saraf yang terjadi secara berkala dan ditandai dengan kekejangan atau pingsan. Kekejangan saraf sering terjadi akibat keracunan pada susunan saraf serta kurangnya zat-zat yang dibutuhkannya. Walaupun agak jarang, epilepsia ini juga bisa terjadi karena adanya cacing-cacing di usus besar. Kerena penderita epilepsi perlu terlebih dulu melakukan **three day cleansing**.

**Resep Jus:**

Pagi: Wortel 1 gelas, bayam ½ gelas  
Siang: Wortel 1 gelas, seledri ½ gelas, bayam 1/3 gelas  
Sore: Wortel 1 gelas, bit 1/3 gelas, timun 1/3 gelas  
Malam: Wortel 1 gelas, seledri ½ gelas, peterseli ¼ gelas

---

**Gampang Lelah**

Gampang Lelah atau hilang tenaga bisa disebabkan oleh beberapa hal, seperti ketegangan hidup atau terganggunya emosi si penderita. Dari segi gizi, rasa gampang lelah bisa dipicu oleh kurangnya zat-zat organik di dalam makanan untuk memenuhi kebutuhan energi.

Gampang Lelah adalah salah satu pertanda adanya penyakit. Kemungkinan disebabkan oleh banyaknya jaringan-jaringan sel yang sudah rusak, serta banyaknya sisa-sisa makanan yang tertumpuk di dalam tubuh.

Apabila tidak dibersihkan dengan cara **three day cleansing**, sisa-sisa makanan menjadi makanan empuk bakteri yang mengakibatkan dirongrongnya kesehatan seseorang.

**Resep Jus:**

Pagi: Wortel 1 gelas, bayam ½ gelas  
Siang: Wortel 1 gelas, bit 1/3 gelas, mentimun 1/3 gelas  
Malam: Wortel 1 gelas

**Catatan:** Di antara penggunaan resep-resep ini boleh minum sari wortel sedikitnya dua kali sehari

## **Gastritis (Radang Lambung)**

Radang lambung adalah peradangan yang akut pada selaput lendir lambung. Penyakit ini timbul karena makan makanan yang tidak menyehatkan dalam waktu yang agak lama. Penyebab radang lambung, antara lain makanan berminyak atau yang digoreng, makan terlalu banyak, makan tergesa-gesa, minum banyak air ketika makan, waktu makan yang tidak teratur, bumbu-bumbu yang berlebihan, merokok, dan minum minuman keras. Makanan segar yang diparut, atau dipotong-potong dengan halus akan menolong menghindari radang lambung.

### **Resep Jus:**

Pagi: Wortel 1 gelas, bayam ½ gelas

Siang: Bayam ½ gelas

Malam: Wortel 1 gelas, bit 1/3 gelas, mentimun 1/3 gelas

---

## **(Kerusakan) Gigi dan Tulang**

Kerusakan gigi dan tulang disebabkan oleh kurangnya zat-zat organik di dalam makanan. Kondisi ini akan bertambah parah jika banyak mengonsumsi gula, tepung berkanji, dan minum susu berlebihan.

### **Resep Jus:**

Pagi: Wortel 1 gelas, bayam ½ gelas

Siang: Wortel 1 gelas, dandelion 1/3 gelas, turnip ¼ gelas

Sore: Wortel 1 gelas, lettuce ½ gelas, bayam 1/3 gelas

Malam: Wortel 1 gelas, dandelion 1/3 gelas, lettuce ½ gelas

---

## **Gonorrhea (Kencing Nanah)**

Penyakit kencing nanah adalah jenis penyakit kelamin yang sering ditularkan melalui hubungan seks. Penyakit itu disebabkan oleh sejenis kuman kecil berbentuk kopi yang disebut dengan *gonococcus*. Dalam keadaan tertentu, penyakit itu mungkin juga terjangkit dari tangan kotor, pakaian kotor, tempat duduk, kamar kecil, bahkan air mandi. Maka walaupun biasanya penyakit ini timbul di sekitar alat kelamin, bisa juga terjangkit ke mata.

Perasaan terbakar ketika buang air kecil merupakan gejala awal penyakit ini. Pada kaum pria, ujung penisnya akan berwarna merah dan bengkak, sedangkan pada kaum wanita, kelenjar di sekeliling lubang menuju liang vaginanya terasa panas dan bengkak. Pengeluaran lendir yang lama biasanya terjadi pada laki-laki dan wanita.

### **Resep Jus:**

Pagi: Wortel 1 gelas, bayam ½ gelas

Siang: Wortel 1 gelas, bit 1/3 gelas, mentimun 1/3 gelas

Sore: Wortel 1 gelas, selery ½ gelas, peterseli ¼ gelas

Malam: Bayam ½ gelas

---

## **Ginjal**

Ginjal adalah salah satu organ tubuh yang sangat vital. Fungsi ginjal adalah untuk menyaring kotoran-kotoran dari dalam darah. Ginjal masih dapat melayani kebutuhan tubuh, meskipun hanya satu yang berfungsi. Namun, jika seseorang memiliki penyakit tertentu yang kronis, lambat laun ginjalnya akan melemah.

Kalau kotoran-kotoran banyak menumpuk di dalam darah dan kelihatan adanya gejala keracunan, maka hal seperti ini disebut uremia. Tetapi, kalau seandainya ginjal tiba-tiba rusak, maka ginjal itu pun bisa saja tidak dapat mengeluarkan kencing. Di dalam keadaan seperti itu ginjal dapat dikatakan tidak berfungsi lagi. Dan keadaan seperti ini sangat membahayakan nyawa seseorang. Pemakan daging, peminum bir, dan peminum minuman keras lainnya akan cenderung menderita sakit ginjal.

### **Resep Jus:**

Pagi: Wortel 1 gelas, bit 1/3 gelas, mentimun 1/3 gelas

Siang: Wortel 1 gelas, bayam ½ gelas

Sore: Wortel 1 gelas, seledri ½ gelas, peterseli ¼ gelas

Malam: Wortel 1 gelas, bit 1/3 gelas, kelapa ¼ gelas

*Catatan:* Malam sebelum tidur, penderita dianjurkan minum setengah gelas sari kulit semangka bagian dalam. Bagian ini sangat bagus membersihkan ginjal. Semangka bisa digantikan dengan asparagus.

## **Halitosis (Napas Bau)**

Halitosis biasanya disebabkan oleh kebersihan mulut. Apabila mulut tidak dibersihkan setiap habis makan atau gigi tidak disikat dengan teratur, sisa makanan akan tertumpuk di sela-sela gigi dan di sela-sela selaput mulut yang akhirnya menutupi lidah. Akibat bakteri, sisa-sisa makanan itu membusuk dan berbau.

Di samping itu, penyakit paru seperti bronkhitis, paru bemanah, dan kanker paru juga dapat menyebabkan napas bau. Napas bau juga bisa terjadi karena pencernaan yang kurang beres dan adanya gangguan emosi, seperti rasa khawatir atau gelisah.

### **Resep Jus:**

Minum 1 gelas jus wortel dan ½ gelas jus bayam tiga kali sehari.

Disamping itu perlu melakukan pembersihan tubuh dengan program **three day cleansing**.

---

## **Impotensi (Lemah Syahwat)**

Impotensi adalah ketidakmampuan seseorang melakukan hubungan seksual dengan memuaskan. Penyakit ini kebanyakan terjadi karena rasa rendah diri atau karena rasa takut akibat berhubungan seks yang dapat ditimbulkan oleh suatu penyakit atau karena kurang sempurnanya organ seks. Selain itu, impotensi juga bisa disebabkan oleh jenis makanan.

### **Resep Jus:**

Pagi: Wortel 1 gelas, bit 1/3 gelas, mentimun 1/3 gelas

Siang: Wortel 1 gelas, seledri ½ gelas, peterseli ¼ gelas

Sore: Wortel 1 gelas, apel ¾ gelas, bit 1/3 gelas

Malam: Bayam ½ gelas

Sebelum tidur minum 1 gelas jus wortel bisa ditambah dengan dandelion ½ gelas

**Catatan:** Sebelum menggunakan resep ini lakukanlah terlebih dulu pembersihan tubuh dengan program **three day cleansing**.

---

## **Influenza**

Influenza merupakan penyakit yang cepat menular. Penyebabnya adalah virus influenza jenis A,B, dan C. Penyakit ini akan bertambah parah jika di dalam tubuh terdapat sisa-sisa makanan yang menyumbat kelancaran peredaran darah yang menjadi tempat berbiaknya bakteri-bakteri influenza. Penyakit ini sering disertai dengan rasa menggigil, badan lemas, sakit kepala, pegal-pegal, dan kurang nafsu makan.

### **Resep Jus:**

Pagi: Wortel 1 gelas, bayam ½ gelas

Siang: Jeruk lemon ¼ gelas dan radish (lobak merah) 1 biji

Sore: Wortel 1 gelas, seledri ½ gelas, bayam 1/3 gelas

Malam: Wortel 1 gelas, bit 1/3 gelas, mentimun 1/3 gelas

**Catatan:** Apabila sering terserang influenza, si penderita harus melakukan program **three day cleansing**.

---

## **Insomnia (Susah Tidur)**

Insomnia timbul akibat ketegangan urat-urat saraf atau karena menumpuknya kadar asam di dalam tubuh. Dengan mengikuti program three day cleansing akan sangat membantu si penderita mengatasi insomnia.

### **Resep Jus:**

Pagi: Wortel 1 gelas, bayam ½ gelas

Siang: Wortel 1 gelas, seledri ½ gelas

Malam: Wortel 1 gelas, bit 1/3 gelas, mentimun 1/3 gelas

---

## **Jantung**

Jantung berfungsi memompakan darah ke seluruh tubuh. Ada dua pompa pada jantung, yakni satu di bagian kanan dan satu lagi di bagian kiri. Jantung bagian kanan menerima darah dari segala bagian tubuh dan memompakannya ke paru. Di situlah darah meninggalkan muatan karbondioksida dan menerima persediaan oksigen segar yang kemudian diteruskan ke bagian kiri jantung yang oleh pompa kiri dipompakan ke seluruh tubuh.

Oleh karena darah merupakan pembawa apa saja yang dia dapat di dalam tubuh melalui jantung, maka

sangat perlu dijaga kesehatannya. Makanan berlemak dan berkanji akan menyumbat peredaran darah. Hal ini akan memperberat pekerjaan jantung untuk memompakan darah ke seluruh tubuh.

**Resep Jus:**

Pagi: Wortel 1 gelas, bayam ½ gelas

Siang: Wortel 1 gelas, seledri ½ gelas, bayam 1/3 gelas

Malam: Wortel 1 gelas, bit 1/3 gelas, mentimun 1/3 gelas

**Catatan:** Agar lebih dapat menolong penyembuhan, penderita penyakit jantung perlu sekali mengikuti program *three day cleansing*.

---

## Kandung Empedu dan Batu Empedu

Batu empedu dan batu-batu lainnya bisa terjadi karena menumpuknya kalsium anorganik dan bahan-bahan anorganik lainnya di dalam kandung empedu yang tidak dapat diasimilasikan.

Jenis-jenis tepung roti dan nasi adalah contoh zat-zat yang mengandung kalsium anorganik itu. Makanan-makanan seperti itu menyebabkan munculnya batu di dalam empedu. Kandungan empedu sangat perlu dijaga agar hati dapat berfungsi dengan baik.

Selain mengurangi makanan di atas, hindarilah makanan berlemak dan mengandung berkolesterol tinggi, seperti daging dan telur. Sari buah jeruk lemon tanpa gula dan garam dicampur dengan satu gelas air panas, tiga atau empat kali sehari dapat memecahkan batu-batu di dalam kandung empedu. Bahkan minum sari buah semangka (bagian putihnya yang terletak di antara dagingnya yang merah dan kulit luarnya) sangat menolong penderita penyakit ini. Selain resep di atas, bisa juga dicoba resep-resep berikut ini.

**Resep Jus:**

Pagi: Wortel 1 gelas, bit 1/3 gelas, mentimun 1/3 gelas

Siang: Wortel 1 gelas, bayam ½ gelas

Sore: Wortel 1 gelas, seledri ½ gelas, peterseli ¼ gelas

Malam: Wortel 1 gelas, bit 1/3 gelas, kelapa ¼ gelas

---

## Kanker

Kanker adalah sejenis tumor yang mengancam kehidupan manusia. Tumor itu disebut jinak jika sel-selnya tumbuh di dalam jaringan kelompoknya sendiri dan tidak merusak jaringan sel lainnya. Tumor seperti ini tidak berbahaya. Sedangkan tumor ganas atau kanker adalah sel yang tumbuh cepat, tidak terkendali, serta menyerang jaringan-jaringan di sekitarnya. Ketika kanker itu menyerang jaringan tubuh, maka jaringan itu akan rusak dengan segera dan menghambat peredaran darah ke jaringan-jaringan yang telah dirusaknya. Kanker menjadi sangat berbahaya ketika sekelompok sel yang tumbuh ini kemudian memisahkan diri dari induknya, kemudian melalui peredaran darah membuat tumor (kanker) baru di tempat lain. Inilah yang disebut dengan istilah *metastase*.

Dari segi gizi, kanker itu terjadi karena sel-sel tubuh kekurangan zat-zat organik, seperti mineral-mineral. Kanker juga muncul karena terkonsentrasinya tepung atau kanji serta lemak daging di dalam tubuh. Dengan makan banyak makanan berlendir dan berlemak, mengakibatkan lendir di dalam tubuh menyumbat peredaran darah. Akibat tersumbatnya pembuluh darah dapat menyebabkan tumor yang kemudian dapat beralih menjadi tumor ganas atau kanker.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa **kanker itu tidak terdapat pada orang-orang yang makan banyak makanan segar, seperti buah segar, sayuran segar, sari buah dan sayuran segar. Sebenarnya kanker tidak dapat berkembang di dalam sel-sel jaringan tubuh yang sehat dan kuat, tetapi akan berkembang di dalam sel-sel yang lemah dan yang sudah mati. Ini dapat disamakan seperti ulat yang tidak dapat hidup di dalam batang yang segar, tetapi sangat merajalela di batang yang sudah busuk.**

Dengan demikian dapat dilihat bahwa cara pengobatan yang baik untuk kanker adalah dengan menumbuhkan sel-sel baru dalam tubuh, dengan cara memakan makanan segar dan mentah (non-daging). Salah satu cara lain untuk mempercepat proses kesembuhan kanker adalah dengan cara membersihkan tubuh dari lendir-lendir yang sudah menumpuk di dalam tubuh dan yang telah menyumbat peredaran darah.

**Resep Jus:**

Pagi: wortel 1 gelas

Siang: wortel 1 gelas, bayam ½ gelas

Malam: wortel 1 gelas, seledri ½ gelas, bayam 1/3 gelas

- Jangan menyimpan dendam di dalam hati karena **dendam kronis juga akan memicu kanker**.
  - Di antara penggunaan resep-resep di atas, boleh minum sari wortel sampai tiga kali sehari (1 gelas sekali minum) dan sari bayam dua kali sehari (1/2 gelas sekali minum).
- 

## Katarak

Penyakit katarak menyebabkan lensa mata buram keruh. Hal ini berarti cahaya tidak dapat masuk ke selaput mata (retina). Awalnya, pengidap katarak merasa penglihatannya kurang tajam. Apabila katarak berkembang, penglihatan berangsur-angsur hilang sehingga seseorang hanya dapat membedakan terang dan gelap. Umumnya katarak menyerang kedua mata sekaligus.

Dari berjenis-jenis penyakit katarak, katarak mata senile adalah yang paling sering dialami penderita. Biasanya penyakit ini muncul jika seseorang sudah mencapai usia 60 tahun. Katarak seperti ini dapat disebut dengan bular mata karena usia lanjut. Jenis bular mata lain disebut dengan katarak sekunder. Penyakit seperti ini timbul karena bular yang tertinggal setelah operasi.

Diabetes atau kencing manis dapat mempengaruhi berkembangnya katarak. Namun, katarak juga bisa timbul karena luka pada mata. Dari segi gizi, katarak timbul karena saraf dan otot-otot mata tidak cukup memperoleh zat gizi yang dibutuhkan.

### Resep Jus:

Pagi: wortel 1 gelas, bayam ½ gelas

Siang dan Sore: wortel 1 gelas, seledri ½ gelas, peterseli ¼ gelas

Malam: wortel 1 gelas

---

## Kehamilan

Selera makan ibu yang sedang mengandung akan memengaruhi keadaan anak yang akan dilahirkannya. **Ibu-ibu yang sedang mengandung tetapi juga meneguk minuman keras, merokok, minum soft drink, minum susu sapi (apalagi yang sudah diproses), makan makanan bertepung yang berlebihan gula cenderung melahirkan anak yang kurang sehat dan kekurangan mineral.**

Sayuran dan buah-buahan segar yang dimakan setiap hari akan menyehatkan kehamilan sang ibu sehingga dapat melahirkan anak-anak yang sehat dan cerdas.

### Resep Jus:

Pagi: Wortel 1 gelas, bit 1/3 gelas, mentimun 1/3 gelas

Siang: Wortel 1 gelas, bayam ½ gelas

Sore: Wortel 1 gelas, seledri ½ gelas, bayam 1/3 gelas

Malam: Wortel 1 gelas, dandelion 1/3 gelas, turnip ¼ gelas

---

## (Membesarnya) Kelenjar Limfa

Penyakit ini ditandai dengan pembengkaknya kelenjar limfa dan tonsil yang sangat erat hubungannya dengan gangguan pada limpa. Pembesaran kelenjar limfa sering terjadi karena kurang seimbangnnya makanan yang dimakan. Membersihkan tubuh yang diikuti dengan minum sari buah dan sayuran, serta makan makanan segar atau mentah sangat menolong penderita penyakit ini.

### Resep Jus:

Pagi: Wortel 1 gelas, seledri ½ gelas, radish (lobak merah) ¼ gelas

Siang: Wortel 1 gelas, apel ¾ gelas, bit 1/3 gelas

Sore: Wortel 1 gelas, bit 1/3 gelas, kelapa ¼ gelas

Malam: Wortel 1 gelas, bit 1/3 gelas, kelapa ¼ gelas

---

## Leukemia (Kanker Darah)

Leukemia merupakan gangguan serius yang terjadi pada jaringan-jaringan pembuat darah yang penyebabnya belum diketahui. Penyakit ini kemungkinan disebabkan oleh sejenis virus. Seseorang yang mendapat sinar X secara berlebihan atau tertumpuknya bahan-bahan kimia tertentu di dalam tubuh, seperti kelompok *benzena* (sejenis bahan pembuat cat) juga bisa menjadi pemicu terjadinya leukemia.

Dari segi gizi, leukemia merupakan bertambahnya kecepatan pembekuan sel-sel butir darah putih yang menyebabkan terpecahnya butir-butir darah merah sebagai akibat dari kurangnya zat-zat organik di dalam makanan. Kekurangan zat-zat organik ini dipicu oleh banyak mengonsumsi makanan yang dimasak, makanan berkanji, gula dan daging, serta kurangnya mengonsumsi sari buah, sayuran dan makanan segar. Sebelum mempraktikkan resep ini, penderita leukemia sebaiknya mengikuti program **three day cleansing** terlebih dulu.

### Resep Jus:



Pagi: Wortel 1 gelas, bit 1/3 gelas  
Siang: Wortel 1 gelas, dandelion 1/3 gelas, turnip ¼ gelas  
Sore: Wortel 1 gelas, lettuce ½ gelas, rumput gajah atau peterseli 1/3 gelas  
Malam: Wortel 1 gelas

**Catatan: Minum ½ gelas bit setiap hari sebagai tambahan.**

---

## **Leucorrhea (Keputihan)**

Keputihan sering dialami para gadis. Perlu diwaspadai jika terlalu banyak getah putih yang keluar dari vagina seorang gadis. Namun, jika lendir yang keluar hanya sedikit, hal itu adalah sesuatu yang wajar, apalagi ketika masa ovulasi atau saat gairah seksual sedang tinggi. Keputihan terjadi karena menggumpalnya lendir-lendir di vagina dan di salurannya.

### **Resep Jus:**

Pagi: Wortel 1 gelas, bayam ½ gelas  
Siang: Jeruk lemon ½ gelas dan radish (lobak merah) 1 biji  
Sore: Wortel 1 gelas, bit 1/3 gelas, mentimun 1/3 gelas  
Malam: Wortel 1 gelas, seledri ½ gelas, bayam 1/3 gelas.

---

## **Lever (Penyakit Hati)**

Hati terletak di sebelah kanan perut, tepatnya di bawah sekat rongga perut atau diafragma yang membagi dada dengan perut. Hati mempunyai fungsi penting di dalam tubuh karena merupakan laboratorium kimia yang besar. Sebagian besar makanan yang kita makan disimpan di dalam hati, sesudah dicerna dan diserap dari saluran pencernaan.

Vitamin-vitamin tertentu disimpan juga di dalam sel-sel hati, terutama yang ada hubungannya dengan sel-sel darah merah di dalam sumsum tulang. Di tempat itu juga bahan-bahan protein dari saluran pencernaan disenyawakan kembali menjadi bentuk-bentuk yang diperlukan tubuh.

Hati mempunyai pekerjaan yang sangat penting, yaitu menetralkan atau membinasakan berbagai macam racun yang berbahaya dan obat-obat tertentu yang dimasukkan ke dalam tubuh. Apabila hati sakit, kegiatan-kegiatan yang banyak akan dilemahkan dan akibatnya seluruh tubuh akan menderita.

Hati bukan saja menyimpan bahan-bahan makanan, tetapi juga menghasilkan empedu yang diperlukan untuk penyerapan lemak dari susu. Empedu merupakan alat pencahar alamiah yang pada waktu bersamaan dapat mencegah tubuh kita dari keracunan.

Dari segi gizi, penyakit hati muncul karena seseorang banyak makan makanan yang sudah diolah dan anorganik serta makanan berkanji kental, gula, lemak, daging, bir, anggur, dan minuman keras.

### **Resep Jus:**

Pagi: Wortel 1 gelas, bit 1/3 gelas, mentimun 1/3 gelas  
Siang: Wortel 1 gelas, bayam ½ gelas  
Sore: Wortel 1 gelas, bit 1/3 gelas, kelapa ¼ gelas  
Malam: Wortel 1 gelas, seledri ½ gelas, peterseli ¼ gelas, sebelum tidur wortel 1 gelas

---

## **Malaria**

Malaria ditandai dengan demam, tubuh lemah, sakit kepala, dan menggigil. Gejala awalnya mirip dengan influenza. Dalam keadaan yang lebih hebat, serangan dimulai dengan tiba-tiba disusul rasa dingin, gemetar, berkeringat, dan demam tinggi. Penyakit malaria dipindahkan dari orang ke orang lain melalui perantara nyamuk *anopheles*.

Parasit-parasit malaria dapat tumbuh di dalam tubuh karena darah yang kotor terisi oleh sisa-sisa makanan atau kotoran di dalam tubuh. Kuman-kuman parasit inilah yang menyerang sel-sel darah merah yang membuat si penderita merasa sakit. Biasanya si penderita malaria diberi obat kina dan atbrina. Apabila si penderita sudah banyak memakan obat, dia perlu mengikuti program pembersihan tubuh.

### **Resep Jus:**

Pagi: Wortel 1 gelas, bayam ½ gelas  
Siang: Kelapa ½ gelas  
Sore: Wortel 1 gelas, bit 1/3 gelas, mentimun 1/3 gelas  
Malam: Wortel 1 gelas, seledri ½ gelas, radish (lobak merah) ¼ gelas, sebelum tidur wortel 1 gelas

## Mandul

Tidak jarang keluarga yang ingin mempunyai anak dalam pernikahannya ternyata tidak dapat mempunyai anak. Ada beberapa penyebab terjadinya kemandulan sebagai berikut:

1. Tidak dapat memproduksi sel janin. Hal ini bisa terjadi akibat adanya ketidakberesan dalam organ kelamin suami atau istri.
2. Sel janin kurang kuat, terutama dari pihak suami.
3. Terhalangnya sel janin ke liang peranakan, tempat ovum atau telur dan sperma bertemu.
4. Gangguan pada pembuahan setelah sel janin dari suami dan istri bertemu.
5. Faktor emosi yang menyebabkan organ kelamin tidak dapat berfungsi normal.
6. Kurang makanan segar dan menumpuknya sisa-sisa makanan yang sudah bertahun-tahun di dalam tubuh.

### Resep Jus:

Pagi: Wortel 1 gelas, bayam ½ gelas

Siang: Wortel 1 gelas, bit 1/3 gelas, mentimun 1/3 gelas

Sore: Wortel 1 gelas, seledri ½ gelas, bayam 1/3 gelas

Malam: Wortel 1 gelas

**Catatan:** Sebulan sekali, suami dan istri menjalankan program *three day cleansing* selama tiga bulan. Disarankan banyak makan makanan segar.

---

## Meningitis (Radang Selaput Otak)

Meningitis adalah peradangan hebat pada selaput otak. Penderita biasanya mendapat demam tinggi, sakit kepala hebat, dan nyeri serta perasaan kaku di leher dan punggung.

Kuman-kuman meningitis ditularkan oleh penderita sakit kerongkongan atau selesma ringan. Kuman-kuman ini dapat hidup di dalam tubuh karena menumpuknya kotoran-kotoran di dalam tubuh. Seandainya tubuh sehat, kuman-kuman akan lenyap karena tidak mempunyai cukup makanan. Oleh karena itu perlu memelihara kesehatan dengan makan makanan yang segar.

### Resep Jus:

Pagi: Wortel 1 gelas, bayam ½ gelas

Siang: Wortel 1 gelas, bit 1/3 gelas, mentimun 1/3 gelas

Sore: Wortel 1 gelas, seledri ½ gelas, bayam 1/3 gelas

Malam: Wortel 1 gelas

## Menopause (Berhenti Haid)

Menopause mungkin tidak dapat disebut sebagai jenis penyakit karena biasanya dialami oleh wanita usia lanjut. Namun, menopause sering disertai dengan perasaan cemas.

Menopause adalah masalah yang terjadi pada indung telur. Sebagaimana kita ketahui, masa haid timbul karena adanya indung telur yang sudah matang dan akan berakhir jika indung telur itu sama sekali tidak berfungsi lagi.

Dari segi gizi, menopause diakibatkan oleh mengonsumsi makanan yang tidak menyehatkan sehingga tidak sanggup mencukupi kebutuhan darah dan kebutuhan alat-alat tubuh. Akibatnya sel-sel baru tidak dapat cepat tumbuh.

### Resep Jus:

Pagi: Wortel 1 gelas, bayam ½ gelas

Siang: Wortel 1 gelas, bit ¼ gelas, lettuce ½ gelas, lobak ¼ gelas

Sore: Wortel 1 gelas, bit 1/3 gelas, buah delima 1/3 gelas

Malam: Wortel 1 gelas, bit 1/3 gelas, mentimun 1/3 gelas

Sebelum tidur: Wortel 1 gelas, seledri ½ gelas, bayam 1/3 gelas

**Catatan:** Apabila mulai merasa menopause perlu mengikuti program *three day cleansing*.

---

## Migraine (Sakit Kepala Sebelah)

Darah kotor serta urat-urat saraf yang kurang sehat karena kurang lengkapnya gizi makanan dapat menimbulkan sakit kepala yang luar biasa. Sakit kepala ini biasanya hanya menyerang sebelah bagian kepala. Penderita migraine perlu mengikuti program *three day cleansing* dan makan makanan segar.

**Resep Jus:**

Pagi: Wortel 1 gelas, bayam ½ gelas  
Siang: Wortel 1 gelas, seledri ½ gelas, bayam 1/3 gelas  
Sore: Wortel 1 gelas, bit 1/3 gelas, mentimun 1/3 gelas  
Malam: Bayam ½ gelas

---

**Multiple Sclerosis (Penyakit Urat Saraf)**

Multiple Sclerosis merupakan penyakit pada sumsum tulang belakang dan otak. Penyakit ini terjadi karena adanya bercak-bercak yang mengeras pada otak karena gangguan menahun pada susunan urat saraf. Penderita merasa lemah, bahkan bisa mengakibatkan kebutaan separuh pada satu mata atau penglihatan rangkap. Apabila otak yang terkena, penderita akan mengalami kejang atau lumpuh separuh badan dan mudah menangis.

Penyakit ini sering terjadi karena lemahnya susunan saraf dan otak (*cerebrospinal*) karena berbagai sebab, seperti kekurangan gizi, terlalu banyak mengonsumsi makanan yang sudah diproses dan daging. Minum sari buah dan sayuran serta mengonsumsi makanan segar sangat menolong penderita penyakit ini.

**Resep Jus:**

Pagi: Wortel 1 gelas, bayam ½ gelas  
Siang: Wortel 1 gelas, seledri ½ gelas, peterseli ¼ gelas  
Sore: Wortel 1 gelas, peterseli 1/3 gelas  
Malam: Wortel 1 gelas, seledri ½ gelas, bayam 1/3 gelas

---

**Neuralgia (Nyeri Urat Saraf)**

Neuralgia atau nyeri urat saraf adalah rasa nyeri yang timbul berkala di daerah saraf perasa yang sering juga disebut dengan algesia. Sebenarnya neuralgia merupakan gejala suatu penyakit, bukanlah penyakit itu sendiri. Hal ini disebabkan urat saraf tidak mendapat kebutuhan gizi yang cukup.

**Resep Jus:**

Pagi: Wortel 1 gelas, bayam ½ gelas  
Siang: Wortel 1 gelas, seledri ½ gelas  
Sore: Wortel 1 gelas, bit 1/3 gelas, mentimun 1/3 gelas  
Malam: Wortel 1 gelas, seledri ½ gelas, peterseli ¼ gelas

---

**Neuritis (Radang Urat Saraf)**

Neuritis adalah penyakit peradangan urat saraf. Penyebabnya antara lain terjadinya kerusakan pada saraf, adanya gangguan metabolisme, dan saraf yang keracunan. Neuritis terjadi karena zat asam urat (*uric acid*) berubah menjadi kristal-kristal yang menimbulkan rasa sangat nyeri. Makanan daging adalah salah satu faktor penyebabnya. Menu makanan sehat yang banyak mengandung vitamin akan cepat menolong si penderita.

**Resep Jus:**

Pagi: Wortel 1 gelas, bit 1/3 gelas, mentimun 1/3 gelas  
Siang: Wortel 1 gelas, bayam ½ gelas  
Sore: Wortel 1 gelas, seledri ½ gelas, peterseli ¼ gelas  
Malam: Buah delima ½ gelas

---

**Obesitas (Kegemukan)**

Kegemukan terjadi karena adanya lemak berlebihan di dalam tubuh yang disebabkan oleh campuran makanan yang tidak sepadan serta banyaknya kanji dan gula di dalam makanan. Meskipun jarang, obesitas terjadi karena gangguan atau kurang berfungsinya kelenjar dalam tubuh. Bagi yang kegemukan perlu mengikuti program **three day cleansing**.

**Resep Jus:**

Pagi: Wortel 1 gelas, bayam ½ gelas  
Siang: Wortel 1 gelas, bit 1/3 gelas, lettuce ½ gelas  
Sore: Bayam ½ gelas  
Malam: Wortel 1 gelas

## **Osteomyelitis (Radang Sumsum Tulang)**

Radang sumsum tulang disebabkan oleh infeksi dan rusaknya sebagian tulang. Penyakit ini kemungkinan disebabkan oleh kuman, terutama kuman *Staphylococcus*. Biasanya tulang yang rusak itu retak serta mengeluarkan nanah. Tulang itu sendiri sama seperti bagian lain dari tubuh, membutuhkan zat-zat hidup atau organik. Tanpa zat-zat hidup, sel-sel tulang menjadi lemah, kotoran di dalamnya menumpuk, bahkan tulang akan rusak dan mati.

### **Resep Jus:**

Pagi: Wortel 1 gelas, bayam ½ gelas  
Siang: Wortel 1 gelas, dandelion 1/3 gelas, turnip ¼ gelas  
Sore: Wortel 1 gelas, bit 1/3 gelas, mentimun 1/3 gelas  
Malam: Wortel 1 gelas

---

## **Pencernaan terganggu**

Pencernaan sering terganggu akibat campuran makanan yang tidak sesuai. Namun, sering juga terjadi karena seseorang makan pada waktu stres, susah, takut, khawatir, dan gelisah.

### **Resep Jus:**

Pagi: Wortel 1 gelas, bayam ½ gelas  
Siang: Wortel 1 gelas, bit 1/3 gelas, mentimun 1/3 gelas  
Sore: Bayam 1 gelas  
Malam: Wortel 1 gelas, sebelum tidur jeruk lemon (2 buah dicampur dengan ¼ gelas air hangat)

---

## **Penyumbatan Pembuluh Darah**

Penyumbatan pembuluh darah ditandai dengan perasaan nyeri seperti menusuk dada yang terasa hingga ke bahu, sukar bernapas, batuk-batuk, dan kadang-kadang disertai dahak berdarah. Penderita juga sering cegukan dan agak demam. Biasanya merasa khawatir, berkeringat, dan denyut jantungnya cepat.

Penyumbatan pembuluh darah sering terjadi karena jenis makanan yang dimakan adalah makanan bertepung pekat, daging, roti putih, jenis-jenis zat yang tidak larut di dalam air. Selain dengan resep jus di bawah ini, penderita juga harus menjalani program **three day cleansing**.

### **Resep Jus:**

Pagi: Wortel 1 gelas, bayam ½ gelas, lobak ¼ gelas  
Siang: Wortel 1 gelas, seledri ½ gelas, bayam 1/3 gelas  
Sore: Wortel 1 gelas, lettuce ½ gelas, kacang panjang 1/3 gelas  
Malam: Wortel 1 gelas, bit 1/3 gelas, mentimun 1/3 gelas

---

## **Pilek**

Pilek biasanya mulai terasa di hidung dan di hulu kerongkongan. Sesudah itu mulai menjalar ke batang tenggorok dan paru. Oleh karena sudah lazim dialami, pilek sering tidak dihiraukan. Padahal, jika dibiarkan berlarut-larut, pilek bisa menyebabkan radang selaput lendir kronis, infeksi jantung, telinga sakit, bronkhitis, dan penyakit pada paru. Kebanyakan, pilek disebabkan oleh infeksi virus tertentu.

Pilek atau batuk sebenarnya merupakan proses yang menyatakan bahwa di dalam tubuh ada kotoran yang telah terfermentasi dan perlu dibersihkan. Akibat fermentasi ini, terjadilah lendir di dalam tubuh terutama di dalam rongga kerongkongan. Pengobatan perlu didahului dengan membersihkan tubuh, terutama usus besar dengan cara berpuasa atau dengan **three day cleansing**.

### **Resep Jus:**

Pagi: Wortel 1 gelas, bayam ½ gelas  
Siang: Jeruk lemon ¼ gelas dan radish (lobak merah) 1 buah  
Sore: Wortel 1 gelas, bit 1/3 gelas, mentimun 1/3 gelas  
Malam: Wortel 1 gelas, seledri ½ gelas, peterseli ¼ gelas

---

## **Pneumonia (Radang Paru)**

Pneumonia merupakan penyakit paru yang biasanya menyerang jaringan-jaringan halus di paru. Hal ini sering terjadi akibat banyaknya lendir dan zat-zat berbahaya lainnya di dalam tubuh karena banyak minum susu dan makan gula serta tepung.

**Resep Jus:**

Pagi: Wortel 1 gelas, bayam ½ gelas

Siang: Wortel 1 gelas, bit 1/3 gelas, mentimun 1/3 gelas

Sore: Jeruk lemon ¼ gelas dan radish (lobak merah) 1 buah

Malam: Wortel 1 gelas, seledri ½ gelas, radish (lobak merah) ¼ gelas

---

**Polio**

Polio adalah penyakit yang disebabkan oleh virus yang sering merusak sel-sel pengontrol otot-otot tubuh sehingga mengakibatkan lumpuhnya sebagian dari otot-otot tersebut.

Gejalanya sering disertai dengan sakit kepala, sakit kerongkongan, dan kadang-kadang mual serta muntah. Namun, virus penyebab polio tidak dapat bertahan pada otot-otot yang sehat. Apabila seseorang terkena penyakit ini, tubuhnya perlu dibersihkan terlebih dulu dengan **three day cleansing** untuk membuat virus penyebabnya lapar. Polio antara lain disebabkan oleh minum susu, makan gula, roti putih, dan minum minuman botol atau *softdrink*. Saat ini, penyakit polio sudah dapat dicegah dengan mengadakan vaksinasi polio ketika masih kecil.

**Resep Jus:**

Pagi: Wortel 1 gelas, bayam ½ gelas

Siang: Wortel 1 gelas, seledri ½ gelas, peterseli ¼ gelas

Sore: Wortel 1 gelas, bit ¼ gelas, lettuce ½ gelas

Malam: Wortel 1 gelas, seledri ½ gelas, bayam 1/3 gelas, sebelum tidur minum sari wortel 1 gelas

---

**Psoriasis (kulit seperti sisik ikan)**

Psoriasis merupakan penyakit kulit yang menyebabkan kulit seperti sisik ikan mas. Biasanya penyakit ini menyerang kulit siku, lutut, kulit belakang, pantat, dan kulit kepala.

Penyebab penyakit ini belum diketahui secara jelas. Diduga sepertiga dari kasus ini adalah keturunan. Penyebabnya kemungkinan sel-sel kulit ari bertambah terlalu cepat.

Dari segi lainnya, penyakit ini timbul karena adanya kuman-kuman yang memakan zat-zat yang tidak menyehatkan di dalam tubuh yang berusaha meninggalkan tubuh melalui kulit sehingga mengakibatkan gangguan pada kulit.

**Resep Jus:**

Pagi: Wortel 1 gelas, bayam ½ gelas

Siang: Wortel 1 gelas, bit 1/3 gelas, mentimun 1/3 gelas

Sore: Wortel 1 gelas, seledri ½ gelas, bayam 1/3 gelas

Malam: Wortel 1 gelas

**Catatan:** Penderita harus melakukan program **three day cleansing**.

---

**Pusing**

Pusing disebabkan oleh kondisi tubuh yang tidak seimbang karena tertumpuknya kotoran dan sisa makanan di dalamnya. Selain itu pusing juga bisa dipicu oleh emosi. Sebenarnya rasa pusing bukan suatu penyakit, melainkan hanya gejala. Penderita seakan-akan merasa bergerak atau benda-benda di sekelilingnya seperti terlihat bergerak, meskipun dia sadar bahwa hal itu hanya perasaan.

**Resep Jus:**

Pagi: Wortel 1 gelas, bit 1/3 gelas, timun 1/3 gelas

Siang: Wortel 1 gelas, bayam ½ gelas

Malam: Wortel 1 gelas

**Catatan:** Apabila sering merasa pusing, penderita perlu menjalani **three day cleansing**.

---

**Pyrosis (Rasa Terbakar pada Lambung)**

Penyakit ini sering terjadi akibat menumpuknya sisa-sisa makanan atau zat asam hamud di dalam tubuh yang diakibatkan oleh fermentasi dan membusuknya sisa-sisa makanan yang tidak menyehatkan tubuh. Penyebab lainnya adalah makan makanan yang tidak cocok atau serasi.

**Resep Jus:**

Pagi: Wortel 1 gelas, bit 1/3 gelas, mentimun 1/3 gelas

Siang: Wortel 1 gelas, bayam ½ gelas

Sore: Wortel 1 gelas, bit 1/3 gelas, kelapa ¼ gelas

Malam: Wortel 1 gelas, seledri ½ gelas, peterseli ¼ gelas

## **Quinsy (Peradangan di sekitar Amandel)**

Quinsy adalah terjadinya bisul bernanah di dasar atau di sekitar amandel. Kerongkongan biasanya membengkak, terasa sakit, dan sukar menelan. Penyakit *quinsy* ini diakibatkan oleh sisa-sisa makanan dan kotoran yang menumpuk di dalam tubuh. Penderita perlu mengikuti program **three day cleansing**.

### **Resep Jus:**

Pagi: Wortel 1 gelas, bayam ½ gelas  
Siang: Wortel 1 gelas, bit 1/3 gelas, mentimun 1/3 gelas  
Sore: Wortel 1 gelas, seledri ½ gelas, bayam 1/3 gelas  
Malam: Wortel 1 gelas

---

## **Rachitis (Penyakit Tulang)**

Rachitis sering juga disebut dengan *rickets* atau sejenis penyakit tulang yang menyebabkan tulang menjadi lembut. Hal ini disebabkan tulang kekurangan kalsium, fosfor, dan vitamin D di dalam makanan yang dikonsumsi.

### **Resep Jus:**

Pagi: Wortel 1 gelas, bayam ½ gelas  
Siang: Wortel 1 gelas, dandelion 1/3 gelas, turnip ¼ gelas  
Sore: Wortel 1 gelas, seledri ½ gelas  
Malam: Wortel 1 gelas, bit 1/3 gelas, mentimun 1/3 gelas, sebelum tidur wortel 1 gelas

---

## **Radang Ginjal (Nepritis)**

Radang ginjal mencakup terserangnya kedua ginjal dan ditemukannya protein dan butir-butir darah di dalam air kencing. Penyakit ini disebabkan oleh banyaknya zat asam di dalam ginjal.

### **Resep Jus:**

Pagi: Wortel 1 gelas, bit 1/3 gelas, mentimun 1/3 gelas  
Siang: Wortel 1 gelas, bayam ½ gelas  
Sore: Wortel 1 gelas, seledri ½ gelas, peterseli ¼ gelas  
Malam: Wortel 1 gelas, peterseli 3 gelas

---

## **Radang Gusi**

Peradangan gusi mengganggu jaringan-jaringan yang mendukung dan menstabilkan akar gigi. Gejala awalnya tampak pada gusi yang menjadi lunak dan merah, bahkan sering berdarah. Apabila parah, jaringan-jaringan di sekeliling gigi akan terkena dan gigi pun akan goyah.

Dari segi gizi, peradangan gusi ini terjadi akibat adanya sisa-sisa makanan di dalam tubuh serta kurangnya zat-zat organik di dalam makanan yang dikonsumsi penderita.

### **Resep Jus:**

Pagi: Wortel 1 gelas, bayam ½ gelas  
Siang: Wortel 1 gelas, seledri ½ gelas, bayam 1/3 gelas  
Sore: Wortel 1 gelas, bit 1/3 gelas, mentimun 1/3 gelas  
Malam: Wortel 1 gelas

---

## **Radang Pangkal Tenggorok**

Pangkal tenggorok atau *laryngitis* adalah kontak suara. Bagian luarnya yang terletak di bagian depan leher sering juga disebut dengan *Adam's apple* atau lekum.

Dua gejala adanya pangkal tenggorok adalah suara parau atau terhalangnya pernapasan. Radang pangkal tenggorok ini terjadi karena adanya bahan-bahan yang tidak menyehatkan pada tenggorok atau karena terlalu memaksa menggunakan suara.

### **Resep Jus:**

Pagi: Wortel 1 gelas, bayam ½ gelas  
Siang: Wortel 1 gelas, bit 1/3 gelas, mentimun 1/3 gelas  
Sore: Bayam ½ gelas  
Malam: Wortel 1 gelas

---

## Radang Prostat

Prostat adalah kelenjar pada alat kelamin laki-laki yang melingkupi bagian atas aliran kandung kemih dan berbatasan dengan poros usus.

Seseorang yang menderita pembengkakan prostat sering bangun pada malam hari untuk buang air kecil. Mengalirnya air kencing pada penderita radang prostat sangat lambat dan memerlukan waktu lama untuk mengosongkan kandung kemihnya. Air kencing yang keluar biasanya hanya menetes.

### Resep Jus:

Pagi-pagi sekali: Jeruk lemon  $\frac{3}{4}$  gelas dan air hangat  $\frac{1}{5}$  gelas

Siang: Wortel 1 gelas, bit  $\frac{1}{3}$  gelas, mentimun  $\frac{1}{3}$  gelas

Sore: Wortel 1 gelas, bayam  $\frac{1}{2}$  gelas

Malam: Wortel 1 gelas, asparagus  $\frac{1}{2}$  gelas, lettuce  $\frac{1}{2}$  gelas

Sebelum tidur: Wortel 1 gelas

---

## Radang Selaput Dada (*Pleurisy*)

Radang selaput dada terjadi karena zat-zat berbahaya di dalam tubuh tidak dapat dikeluarkan dengan bersih yang mengakibatkan terjadinya infeksi. Si penderita biasanya mengalami kesukaran bernapas bahkan sering demam.

### Resep Jus:

Pagi: Wortel 1 gelas, bayam  $\frac{1}{2}$  gelas

Siang: Wortel 1 gelas, bit  $\frac{1}{3}$  gelas, mentimun  $\frac{1}{3}$  gelas

Malam: Wortel 1 gelas, seledri  $\frac{1}{2}$  gelas, peterseli  $\frac{1}{4}$  gelas

---

## Rambut Rontok

Rontoknya rambut bisa disebabkan oleh beberapa hal, seperti kurangnya klor dan silikon di dalam makanan atau karena keturunan. Meskipun demikian, dengan banyak makan lettuce, paprika, seledri, dan bayam yang semuanya mentah akan membantu pertumbuhan rambut. Sebagai tambahan sayuran tersebut, resep berikut ini juga bisa dipraktikkan.

### Resep Jus:

Pagi: Wortel 1 gelas, lettuce  $\frac{1}{2}$  gelas, rumput gajah atau peterseli  $\frac{1}{3}$  gelas

Sore: Wortel 1 gelas, rumput gajah  $\frac{1}{3}$  gelas

---

## Rematik

Penyakit rematik antara lain disebabkan oleh kekurangan gizi, infeksi, ketidakberesan pada kelenjar endokrin, atau ketegangan hidup. **Dari segi makanan, rematik disebabkan oleh terlalu banyak mengonsumsi makanan hewani.**

Makanan daging ini tidak dapat dicerna tanpa adanya *uric acid* (zat asam harnum) di dalam tubuh. *Uric acid* ini kemudian diserap ke dalam otot dan menimbulkan kristal-kristal. Kristal *uric acid* inilah yang biasanya sangat tajam dan menjadi penyebab rasa sakit pada penderita rematik. Penderita rematik perlu mengikuti program ***three day cleansing***.

### Resep Jus:

Pagi: Jeruk lemon 1 gelas

Siang: Wortel 1 gelas, bit  $\frac{1}{3}$  gelas, mentimun  $\frac{1}{3}$  gelas

Sore: Wortel 1 gelas, bayam  $\frac{1}{2}$  gelas

Malam: Dandelion  $\frac{1}{2}$  gelas

---

## Sakit Punggung

Gejala sakit punggung adalah timbulnya rasa sakit di tulang belakang. Terlalu gemuk merupakan salah satu penyebab penyakit ini karena postur tubuh tidak sempurna mengakibatkan tulang punggung seperti tertekan. Sebaiknya penderita memeriksakan diri ke ahli ostiopati atau *chiropractor* (ahli tulang) yang dapat memperbaiki letak tulang belakang. Selain oleh kegemukan, sakit punggung juga bisa dipicu oleh lumbago (sakit pinggang), sembelit, gangguan pada tulang belakang, dan sendi terhimpit.

### Resep Jus:

Pagi: wortel 1 gelas, bayam  $\frac{1}{2}$  gelas

Siang: wortel 1 gelas, bit  $\frac{1}{3}$  gelas, timun  $\frac{1}{3}$  gelas

Sore: wortel 1 gelas, seledri  $\frac{1}{2}$  gelas, bayam  $\frac{1}{3}$  gelas

Malam: wortel 1 gelas

---

## Sakit Kepala

Sakit kepala sering dikeluhkan banyak orang. Rasa sakit kepala ini sering muncul dan hilang seketika, tetapi sering juga lama dan kambuh kembali. Sebenarnya rasa sakit kepala ini adalah karena di dalam tubuh terdapat banyak kotoran yang perlu dibersihkan. Jadi rasa sakit kepala ini adalah reaksi dari tubuh agar si penderita membersihkan tubuhnya dari sisa-sisa makanan yang telah tertumpuk di dalamnya.

### Resep Jus:

Pagi: Wortel 1 gelas, bayam ½ gelas  
Siang: Wortel 1 gelas, seledri ½ gelas, bayam 1/3 gelas  
Malam: Wortel 1 gelas, bit 1/3 gelas, mentimun 1/3 gelas  
Sebelum tidur minum ½ gelas sari daun pegagan

---

## Scurvy (Kekurangan Vitamin C)

Penderita kekurangan vitamin C cenderung lemah; kurang darah; gusi lembek; gigi longgar; dan mudah mengalami perdarahan, khususnya di persendian dan bagian bawah kulit. Sering orang menanggapi bahwa penyakit *scurvy* ini tidak berbeda dengan *arthritis* rematik. Sebenarnya penyakit ini disebabkan oleh makanan yang tidak menyehatkan dan tidak berisi zat organik.

### Resep Jus:

Pagi: Wortel 1 gelas, bayam ½ gelas  
Siang: Bayam ½ gelas  
Sore: Wortel 1 gelas, seledri ½ gelas, bayam 1/3 gelas  
Malam: Wortel 1 gelas, bit 1/3 gelas, mentimun 1/3 gelas

---

## Sembelit (Konstipasi)

Umumnya penyebab sembelit (usus tersumbat) adalah kekurangan serat dalam makanan. Apabila seseorang hanya makan roti, nasi putih, mentega, telur, daging, dan lain-lain yang sejenis, seratnya akan berkurang. Hal ini membuat pembuangan terhambat. Namun, jika seseorang banyak makan buah dan sayuran segar, pembuangan akan lancar karena terdapat selulosa di dalamnya.

Faktor lain yang dapat menyebabkan sembelit adalah menahan buang air dan buang angin. Selain itu, sembelit juga bisa terjadi jika usus besar mengalami keracunan. Hal ini menyebabkan kurangnya koordinasi di antara fungsi otot-otot dan urat saraf dari usus besar dengan perut. Pemicunya adalah terlalu sering memakan makanan yang sudah diproses atau yang tidak berserat sehingga pergerakan perut atau pembuangan menjadi tidak normal.

### Resep Jus:

Pagi: Wortel 1 gelas, bayam ½ gelas  
Siang: Bayam ½ hingga 1 gelas  
Sore: Wortel 1 gelas, bit 1/3 gelas, timun 1/3 gelas  
Malam: Wortel 1 gelas

---

## Sexual disorder (Gangguan Seksual)

Ada dua jenis gangguan seksual. Pertama adalah keinginan yang terlalu kuat, dan yang kedua adalah sebaliknya, atau biasa disebut dengan lemah syahwat. Kedua jenis penyakit ini terjadi karena kurangnya zat-zat organik yang dimakan, serta menumpuknya kotoran yang tidak menyehatkan tubuh, yang dapat digunakan untuk perkembangan kuman.

Apabila dorongan nafsu terlalu kuat, perlu minum satu gelas sari lettuce setiap hari. Sebaliknya jika terlalu lemah harus banyak mengonsumsi vitamin E, ginseng, dan madu.

### Resep Jus:

Pagi: Wortel 1 gelas, bayam ½ gelas  
Siang: Wortel 1 gelas, bit 1/3 gelas, mentimun 1/3 gelas  
Sore: Wortel 1 gelas, seledri ½ gelas, peterseli ¼ gelas  
Malam: Wortel 1 gelas, seledri ½ gelas, bayam 1/3 gelas

---



## **Sinusitis (Radang Selaput Lendir Hidung)**

Peradangan sinus sering terjadi sesudah pilek, influenza, dan infeksi lainnya. Kuman-kuman yang biasanya dikeluarkan dari dalam tubuh kadang-kadang dapat masuk ke dalam sinus atau ke dalam ruangan pada kedua tepi saluran hidung.

Peradangan sinus ini kemungkinan terjadi karena tidak cukupnya penyaluran keluar dari ubang hidung akibat sekat hidung miring atau oleh adanya polip. Infeksi yang menahun di dalam hidung kemungkinan juga menyebabkan radang sinus. Dari segi makanan, peradangan sinus ini bisa terjadi karena menumpuknya lendir-lendir di dalam tubuh sebagai akibat banyaknya minum susu, makan tepung kanji, dan gula.

### **Resep Jus:**

Pagi: Wortel 1 gelas, bayam ½ gelas

Siang: Jeruk lemon ¼ gelas dan radish (lobak merah) 1 biji

Sore: Wortel 1 gelas, bit 1/3 gelas, mentimun 1/3 gelas

Malam: Wortel 1 gelas, Boleh makan bawang putih satu siung setiap hari

---

## **Syphilis**

*Syphilis* atau penyakit pada alat kelamin disebabkan oleh jenis kuman yang disebut dengan *Spirochaeta* atau *Treponema pallida*. Kuman ini dapat berkembang di dalam tubuh manusia jika dalam tubuh tersebut terdapat sisa-sisa makanan yang menempel dan berbiak. Sisa-sisa makanan atau benda-benda yang mengotori tubuh ini biasanya berasal dari makanan bertepung pekat, daging, dan susu.

### **Resep Jus:**

Pagi: Wortel 1 gelas, bayam ½ gelas

Siang: Wortel 1 gelas, bit 1/3 gelas, mentimun 1/3 gelas

Sore: Wortel 1 gelas, rumput gajah 1/3 gelas

Malam: Wortel 1 gelas, bayam ½ gelas, lobak ¼ gelas

Sebelum tidur: Wortel 1 gelas, dandelion 1/3 gelas, lettuce ½ gelas

**Catatan:** Penderita harus mengikuti program **three day cleansing** untuk membersihkan tubuh dari sisa makanan yang menumpuk. Resep di atas diatur waktunya supaya jarak pemakaian lima kali sehari sama.

---

## **Tekanan Darah Tinggi (Hipertensi)**

Untuk mengukur tekanan darah seseorang, dokter mengambil dua ukuran, yakni ukuran di atas dan di bawah.

**Ukuran di atas** adalah jantung memompakan darah ke pembuluh-pembuluh darah yang disebut dengan tekanan **sistolik**.

**Ukuran di bawah** adalah ukuran tekanan darah ketika darah berada di dalam pembuluh nadi, sebelum denyutan jantung berikutnya atau biasa disebut dengan **diastolik**.

Tekanan darah normal sering ditulis dengan 120/80.

Tekanan darah normal orang dewasa adalah 90-140 untuk sistolik dan 60-90 untuk diastolik. Sistolik yang melebihi 140 dan diastolik yang melebihi 90 merupakan pertanda seseorang mengalami tekanan darah tinggi. Tekanan darah tinggi terjadi karena adanya kotoran-kotoran di dalam pembuluh darah. Cara kotoran-kotoran itu masuk ke dalam peredaran darah disebabkan oleh:

1. Suntikan obat-obatan atau mengonsumsi tablet.
2. Endapan atom-atom anorganik di dalam peredaran darah yang disebabkan oleh makanan yang dimasak dan makanan yang sudah diproses (khususnya makanan bertepung dan gula).
3. Endapan sisa-sisa makanan di saluran-saluran organ pembuang.

### **Resep Jus:**

Pagi: wortel 1 gelas

Siang: wortel 1 gelas, seledri ½ gelas, bayam 1/3 gelas

Sore: wortel 1 gelas, bit 1/3 gelas, timun 1/3 gelas

Malam: bayam ½ gelas

---

## Tekanan Darah Rendah

Secara umum tekanan darah rendah bukanlah suatu penyakit dan tidak akan menyebabkan kematian. Bahkan, orang yang tekanan darahnya rendah cenderung berusia lebih panjang daripada yang tekanan darahnya tinggi. Sebagian orang bertekanan darah rendah disebabkan oleh gizi makanan yang kurang. Namun sebenarnya, penyebab utamanya adalah makanan yang dimasak dan yang telah diproses hingga kandungan gizinya hilang. Penderita tekanan darah rendah ditandai dengan rasa lemah dan gampang lelah, kepala sering pusing, napas pendek, tidak dapat berkonsentrasi, dan sering mengalami gangguan pencernaan. Meskipun demikian, semua tanda-tanda itu bukan semata disebabkan oleh tekanan darah rendah, karena tekanan darah rendah itu sendiri kemungkinan juga disebabkan oleh penyakit lainnya. Penderita tekanan darah rendah perlu diberi minuman sari sayuran segar yang dapat dengan cepat membentuk butir-butir darah merah.

### Resep Jus:

Pagi: wortel 1 gelas, bayam ½ gelas

Siang: wortel 1 gelas, seledri ½ gelas, bayam 1/3 gelas

Sore: wortel 1 gelas, bit 1/3 gelas, timun 1/3 gelas

Malam: wortel 1 gelas, bit 1/3 gelas, kelapa ¼ gelas, sebelum tidur minumlah ½ gelas sari pegagan (antanan).

---

## Tuberkolosis (TBC)

Tuberkolosis atau TBC sering diartikan sebagai penyakit paru, padahal TBC sebenarnya menyerang semua bagian tubuh. Penyakit ini disebabkan oleh kuman *Tubercle bacillus*. Kuman TBC ini dapat masuk ke dalam tubuh melalui debu yang dihirup, atau melalui bersin dan batuknya orang-orang yang sudah sakit.

Kuman-kuman TBC lebih cepat berbiak di dalam bagian tubuh yang berlendir. Munculnya lendir itu dipicu oleh berbagai jenis susu yang diminum, baik susu yang masih mentah maupun yang sudah dimasak.

**Bagi penderita TBC, sebaiknya tidak minum susu, tetapi menggantikannya dengan wortel atau sari kacang kedelai.**

### Resep Jus:

Pagi: Wortel 1 gelas, bayam ½ gelas

Siang: Wortel 1 gelas, dandelion ¼ gelas

Malam: Wortel 1 gelas, seledri ½ gelas, bayam 1/3 gelas

Sebelum tidur: Wortel 1 gelas

---

## Tumor

Tidak semua tumor ganas. Banyak yang tidak berbahaya, tetapi dapat menyebabkan kerusakan di dalam usus dengan menyumbat usus tersebut. Tumor-tumor yang tidak berbahaya yang timbul di dalam lambung dapat menyebabkan hilangnya darah dari dalam tubuh dalam jangka waktu yang lama. Meskipun tidak ganas, tumor yang dibiarkan akan berakibat fatal.

Tumor di otak, di tulang, di hati, atau di rahim disebabkan oleh kurangnya unsur-unsur organik di dalam tubuh. Kurangnya mineral-mineral di dalam makanan, serta berlebihan makanan anorganik mengakibatkan menumpuknya sisa-sisa makanan di dalam tubuh. Akibatnya terjadilah penyumbatan dan pembengkakan di dalam tubuh atau yang disebut dengan tumor. Faktor-faktor pendukung munculnya tumor lainnya adalah rasa frustrasi, amarah, takut, dan khawatir. Tumor ganas biasa disebut dengan kanker.

### Resep Jus:

Pagi: Wortel 1 gelas, bayam ½ gelas, lobak ¼ gelas

Siang: Wortel 1 gelas, bayam ½ gelas

Sore: Wortel 1 gelas, bit 1/3 gelas, mentimun 1/3 gelas

Malam: Wortel 1 gelas, seledri ½ gelas, peterseli ¼ gelas

**Catatan:** Penderita harus terlebih dahulu mengikuti program *three day cleansing* sebelum meminum resep-resep ini. Banyak makan buah dan sayuran segar akan banyak menolong mengatasi masalah penyakit ini.

## ***Typhus Abdominalis (Typhoid)***

Penyakit ini umum disebut dengan typhus. Penyakit ini disebabkan oleh sejenis kuman yang disebut dengan *typhoid bacillus*. Bagian yang diserang umumnya adalah jaringan-jaringan getah bening. Gejala penyakit ini berupa demam, denyut jantung lambat, ada kemungkinan terjadi ruam kulit. Biasanya limpa si penderita agak bengkak.

Kuman typhoid ini masuk ke dalam tubuh karena kurang menjaga kebersihan.

Faktor lain yang merupakan penyebab typhus adalah akibat sering minum susu.

Biasanya penyakit akan berkembang 10 hari sampai dua minggu, bahkan sebulan. Namun, awalnya si penderita sering tidak menyadarinya sehingga tidak segera mencari pertolongan, atau bahkan masih tetap bekerja seperti biasa setiap hari. Dari segi gizi, penyakit ini terjadi karena kurangnya zat-zat organik di dalam tubuh, serta banyaknya sisa-sisa makanan yang menumpuk di dalam tubuh.

### **Resep Jus:**

Pagi: Wortel 1 gelas, bayam ½ gelas

Siang: Wortel 1 gelas, bit 1/3 gelas, mentimun 1/3 gelas

Sore: Wortel 1 gelas, seledri ½ gelas

Malam: Wortel 1 gelas

Catatan: Penderita perlu mengikuti program ***three day cleansing***.

---

## ***Uremia (Keracunan disertai gagal ginjal)***

Uremia adalah penyakit akibat keracunan yang disertai dengan kegagalan ginjal. Penyebab terjadinya uremia berbeda-beda, seperti radang ginjal, radang piala ginjal, ginjal berkista, keracunan, atau kegagalan jantung.

Penderita uremia kadang-kadang akan merasakan sakit kepala, mual, muntah-muntah, sukar napas, kontraksi otot, kulit kering, dan napas berbau. Kemungkinan penderita juga merasa lemah karena anemia yang disebabkan oleh racun-racun saluran kemih yang menekan sumsum tulang. Apabila kadar urea (unsur pekat air kencing) tinggi, penderita mungkin akan mengalami gatal-gatal. Penderita uremia perlu membersihkan tubuhnya dengan mengikuti program ***three day cleansing***.

### **Resep Jus:**

Pagi: Wortel 1 gelas, bit 1/3 gelas, mentimun 1/3 gelas

Siang: Wortel 1 gelas, bayam ½ gelas

Sore: Wortel 1 gelas, bit 1/3 gelas, kelapa ¼ gelas

Malam: Wortel 1 gelas, seledri ½ gelas, peterseli ¼ gelas

---

## ***Wasir (Hemorrhoids)***

Hemorrhoids adalah pembengkakan yang terjadi di pembuluh darah balik yang membawa persediaan makanan pada dubur. Rasa nyeri yang disertai peradangan juga sering disertai trombosit atau tersumbatnya pembuluh darah.

Pembuluh balik tidak sanggup menahan banyak tekanan darah. Akibatnya, pembuluh darah balik yang ada sekitar dubur, tanpa dukungan yang cukup dari otot-otot sering menggelembung.

Biasanya orang yang sering menderita sembelit dan gangguan usus lainnya cenderung akan menderita wasir. Penyakit ini tidak lepas dari makanan seseorang. Banyak makan roti putih, nasi putih, dan jenis-jenis makanan berkanji lainnya akan mengakibatkan terjadinya wasir.

### **Resep Jus:**

Pagi: Wortel 1 gelas, bayam ½ gelas, lobak ¼ gelas

Siang: Wortel 1 gelas, bayam ½ gelas

Malam: Wortel 1 gelas, seledri ½ gelas, bayam 1/3 gelas

---

Sumber: Nainggolan, Dr. R. A. 2006. **Sehat Alami Terapi Jus & Diet**. Jakarta: AgroMedia

**Untuk yang memerlukan informasi lebih lengkap, dianjurkan agar anda membeli bukunya.**

[http://forum.upi.edu/v3/index.php?topic=12146.0;prev\\_next=prev#new](http://forum.upi.edu/v3/index.php?topic=12146.0;prev_next=prev#new)

Disunting oleh: Johanis

# Bagaimana Cara Kerja Terapi Jus?

Posted by [noviera](#) on 5/09/10 • Categorized as [Jus Buah](#)

Berbagai penelitian membuktikan bahwa terapi jus sangat membantu penyembuhan berbagai penyakit.

Bagaimana cara terapi jus tsb bekerja?

Vitamin, mineral, dan enzim dalam jus diasimilasi dan dialirkan melalui sistem pembuluh darah atau kelenjar getah bening. **Beragam nutrisi penting tsb jauh lebih cepat diserap tubuh saat dikonsumsi dalam bentuk jus. Kecepatan penyerapan inilah yang menjadi kunci proses penyembuhan dalam terapi jus.**

**Zat klorofil pada sayuran hijau dapat membantu membersihkan darah dan membuang zat-zat racun dari dalam tubuh**, yang jika tidak dibuang zat beracun ini merupakan substansi pencetus berbagai macam penyakit. Klorofil dapat ditemukan pada sayuran berwarna hijau seperti bayam, apel hijau, brokoli, asparagus, daun selada, buncis, dan kacang panjang. Selain klorofil, sayuran hijau juga banyak mengandung zat besi.

**Antosianidin dalam jus sayuran dan buah berwarna merah dapat mengurangi kemungkinan terserang kanker, dapat mengontrol kadar gula darah dan memacu regenerasi sel.** Regenerasi sel inilah yang berperan dalam mempercepat proses penyembuhan. Contoh sayur dan buah yang banyak kandungan antosianidin adalah *strawberry*, semangka, bayam merah, bit, kol merah dan jambu biji.

Selain itu, **jus buah juga kaya dengan kandungan vitamin C, betakaroten, likopen, dan lutein yang penting dalam menangkal dan meredam infeksi bakteri dan virus, mencegah kanker, mengeluarkan kolesterol dan mencegah penuaan dini karena mampu merangsang proses peremajaan sel.**

**Manfaat jus sayuran berwarna hijau berbeda dengan jus sayuran berwarna putih seperti lobak, tauge, kelapa, sirsak, pir, kol, bengkung dan kembang kol, yang banyak berperan pada peredaman infeksi bakteri dan virus, serta mencegah pertumbuhan sel kanker dan gangguan saraf.**



**Jus buah dan jus sayuran berwarna ungu seperti blueberry, anggur ungu, terong belanda, terong ungu, bit, dan kol ungu banyak mengandung antosianin yang berfungsi sebagai zat antikanker.**

Karena bentuknya yang cair, jus buah dan jus sayuran membantu meringankan kerja saluran cerna. **Dibandingkan dengan makanan padat yang membutuhkan beberapa jam untuk dicerna dan diserap oleh sel-sel dan jaringan tubuh, jus hanya membutuhkan waktu 30 menit.** Sehingga sangat membantu kecukupan nutrisi bagi penderita gangguan pencernaan dan para lansia.

<http://www.manfaatjus.com/manfaatjus-bagaimana-cara-kerja-terapi-jus.html>

# **Three day cleansing: membersihkan tubuh dalam tiga hari**

Oleh [Tini Wulandari](#) (19 Juni 2009)

## **A. Keuntungan Three-day Cleansing**

Salah satu cara untuk membantu penyembuhan suatu penyakit adalah melalui program *three day cleansing* atau membersihkan tubuh dalam tiga hari. Seseorang sakit disebabkan oleh kekurangan gizi atau terlalu banyak mengonsumsi makanan berlemak dan berendur. Makanan tersebut akan meninggalkan lendir dan sisa-sisa makanan di dalam tubuh.

Seseorang yang sakit karena kekurangan gizi akan tertolong dengan mengonsumsi makanan segar dan mengurangi makanan yang dimasak. Jika penyakit muncul akibat menumpuknya sisa makanan, lemak, lendir, dan kolesterol, tubuh penderita harus dibersihkan. Pasalnya, dengan bertumpuknya sisa-sisa makanan di dalam tubuh, selain dapat menghambat kelancaran peredaran darah, juga akan menimbulkan keracunan di dalam tubuh sehingga akan menghambat kesembuhan.

Untuk membersihkan dan menyembuhkan tubuh ada beragam cara, di antaranya:

- Menurut dr. N. H Walker dengan cara detoksifikasi
- Menurut Dick Gregory dengan puasa
- Menurut dr. Christopher dengan *three day cleansing*

dr. Christopher menyebutkan ada **lima keuntungan yang bisa diperoleh dengan mengikuti program *three day cleansing***:

1. Mampu membersihkan lendir-lendir tubuh yang merupakan penyebab polip, tumor, kista, dan penuaan dini.
2. Mampu mencukupi kebutuhan tubuh dan membangun sel-sel tubuh.
3. Mampu memperbaiki kerusakan jaringan tubuh.
4. Mengaktifkan kembali arus listrik tubuh yang lemah dan membantu kerja alat-alat pembuangan dalam tubuh.
5. Bagi yang terlalu gemuk akan diturunkan berat badannya menjadi normal, sedangkan yang kurus akan dinaikkan berat badannya menjadi normal.

## **B. Membersihkan Tubuh dalam Tiga Hari**

Salah satu pembersih tubuh yang terbaik dan dapat digunakan dalam *three day cleansing* adalah apel. Selain pembersih terbaik, apel juga memiliki khasiat untuk menyembuhkan. Kenyataan ini sesuai dengan ungkapan ***An apple a day will keep the doctor away*** atau cukup satu apel sehari dan dokterpun tidak akan diperlukan lagi. Selain apel, bahan pembersih mujarab lainnya adalah wortel. **Di dalam wortel hampir seluruh kebutuhan tubuh tersedia. Hal itu tidak berarti bahwa hanya apel dan wortel yang dapat digunakan untuk membersihkan tubuh. Masih banyak buah atau sayuran lain yang dapat digunakan, seperti jeruk, semangka, anggur, dan kacang panjang.**

### **Hari pertama**

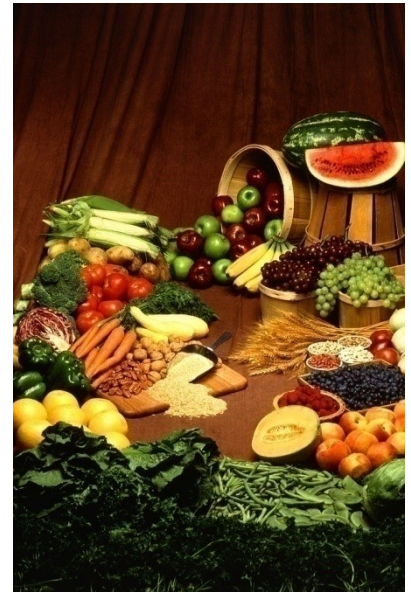
Sekitar pukul 6 pagi, minum 1½-2 gelas sari pepaya (sekitar 400-500 cc). Pilih pepaya yang tidak terlalu matang atau mentah agar tidak menggumpal ketika dibuat jus. Tujuan meminum sari pepaya adalah sebagai pencahar untuk membersihkan perut. Setengah jam kemudian, konsumsi sari wortel, tanpa dicampur apa pun. Boleh diminum 5-6 kali sehari (setiap dua jam sekali) sebanyak 3 liter. Jika tidak cocok, bisa diganti dengan sari buah atau sayur lainnya. Jangan lupa, *“selama masa pembersihan ini, tidak diperbolehkan memakan apapun selain bahan pembersih itu.”*

### **Hari kedua**

Sama dengan hari pertama. Pada hari kedua, tambahkan satu batang wortel di siang hari agar ada serat didalam perut dan ditambah sesendok teh minyak zaitun, 3 kali sehari (pagi, siang, dan malam). Fungsinya sebagai pelumas bagi kerongkongan dan usus. Perlu diingat, *“apabila wortel yang digunakan sebagai pembersih, hanya wortel yang boleh dimakan, tidak boleh dicampur dengan bahan lain.”*

### **Hari ketiga**

Tidak usah mengonsumsi sari pepaya, melainkan langsung minum jus wortel dengan takaran dan aturan yang sama dengan kedua. Pada hari ketiga, Anda akan merasa lapar. Namun, jangan khawatir *“rasa lapar itu bukan karena kekurangan zat-zat yang dibutuhkan tubuh, melainkan tubuh Anda sedang dibersihkan dari sisa-sisa makanan yang menumpuk”*.



## Hari keempat

*Three day cleansing* sudah selesai. Diperbolehkan makan dan minum selain jus wortel dan pepaya. Pada hari keempat, jika masih dapat bertahan, hentikanlah minum sari wortel, tetapi minumlah hanya air putih bersih (jika memungkinkan air suling) sebanyak-banyaknya. Ini akan menolong membersihkan sisa-sisa kotoran yang masih menumpuk di dalam tubuh. Jika tidak tahan, pada hari keempat ini Anda boleh minum sari sayuran dan buah lainnya yang semuanya dalam kondisi segar.

## Hari kelima dan seterusnya

Pada hari kelima Anda sudah boleh minum sari buah dan aneka sayuran, termasuk memakannya mentah-mentah. Jangan terlalu cepat kembali ke menu sehari-hari ketika tubuh sedang dalam proses pembersihan, apalagi jika anda mengidap suatu jenis penyakit. Jangan lupa meneruskan minum sari buah dan sayuran setiap hari. Jika sama sekali tidak dapat menahannya, Anda boleh mengonsumsi makanan yang sedikit dimasak (setengah matang) di hari keempat dan kelima.

Sesudah satu minggu mengikuti menu makanan yang diutarakan di atas, Anda sudah boleh menyantap menu makanan sehari-hari, tentunya dengan memerhatikan hal-hal sebagai berikut:

1. Kurangi makanan dimasak.
2. Kurangi pemakaian garam, gula, dan minyak.
3. Kurangi telur, daging, dan ikan.
4. Jangan minum susu sapi.
5. Jangan makan roti, mentega, dan keju.
6. Jangan merokok, minum minuman keras, kopi, dan teh.

## C. Gejala-gejala Selama Pembersihan

Gejala-gejala yang sering terjadi ketika melakukan program *three day cleansing*:

1. Terasa sakit di daerah yang dibersihkan.
2. Seperti merasa panik.
3. Untuk sementara waktu akan merasa sakit perut, kepala, bahkan hampir semua tubuh terasa tidak enak, dan kemungkinan juga merasakan sembelit.
4. Ujung-ujung jari tangan dan kaki kadang-kadang terasa seperti ditarik-tarik.

Apabila hal itu terjadi, jangan takut karena itulah pertanda tubuh sedang dibersihkan. **Tubuh tidak akan dapat dibersihkan sempurna hanya dengan satu kali mengikuti program *three day cleansing*. Sisa-sisa makanan dan kotoran di tubuh yang telah mengeras dan menumpuk selama bertahun-tahun tidak gampang dihancurkan dan dibuang seluruhnya. Pembersihan dilakukan minimum empat kali dalam setahun, lebih baik lagi jika dilakukan sebulan sekali. Makanan sehari-hari selalu meninggalkan sisa dalam tubuh, apalagi makanan yang bersifat anorganik karena membuat bagian tubuh menjadi tidak berfungsi secara normal.**

## D. Berpuasa

Baru-baru ini para ahli menganjurkan untuk berpuasa karena menurut mereka berpuasa adalah salah satu cara membersihkan tubuh yang baik dan merupakan salah satu penyembuh alamiah yang terbaik. Lantas, apakah yang dimaksud dengan berpuasa di sini? Berpuasa artinya tidak makan apa pun untuk sementara waktu. Tanpa disadari setiap orang telah berpuasa yaitu tatkala tidur malam hari. Selama malam hari, tubuh dan alat pencernaan sedang beristirahat. Itulah salah satu keuntungan berpuasa mengistirahatkan bagian-bagian tubuh.

Ada tiga alasan orang berpuasa, yakni:

1. Puasa karena agama, sering dilakukan sebagai jalan untuk memperoleh pengampunan dan untuk mengatasi persoalan dengan memohon pertolongan dari Tuhan. Selain itu, turut membulatkan dan mengonsentrasikan pikiran kepada Tuhan atau mendekatkan hubungan dengan Tuhan.
2. Puasa karena politik, jenis puasa ini biasanya terang-terangan di muka umum dan puasa politik lebih tepat disebut "*mogok makan*". Namun, kenyataannya puasa politik jarang mengubah orang yang jahat menjadi baik.
3. Puasa ilmiah adalah puasa yang berorientasi pada kesehatan. Puasa ini dimaksudkan membersihkan tubuh dan membuang racun-racun dalam tubuh (faktor utama penyebab penyakit).

Berpuasa dapat dilakukan selama 24 jam atau 36 jam, tanpa makan apa pun. Jika berpuasa cukup lama atau lebih dari 24 jam, maka dapat minum air putih atau sari sayuran. Orang yang tahan puasa dalam waktu lama, tubuhnya akan bersih dan terhindar dari berbagai penyakit.

Ketika sakit, nafsu makan hilang ini merupakan cara alami tubuh menolong dirinya sendiri. Apabila hal itu terjadi, penderita tidak boleh dipaksa makan karena organ-organ tubuhnya lemah dan jika dipaksa makan akan menambah beban semua organ tubuh. Dalam keadaan sakit seperti ini, makanan terbaik baginya adalah sari buah dan sayuran atau makanan mentah.

<http://ksupointer.com/terapi-jus>

# Sayur dan Buah yang Paling Banyak dan Sedikit Menyerap Pestisida

Merry Wahyuningsih - detikHealth

*Ilustrasi (Foto: 3story.org)*

**Jakarta,** Dalam jumlah tertentu, penggunaan pestisida untuk tanaman buah dan sayur masih dapat ditolerir tubuh. Ada sayuran dan buah yang paling rentan menyerap pestisida tapi ada juga buah dan sayur berkulit tebal yang sedikit terkena kontaminasi pestisida.

Buah dan sayur sudah dipercaya sebagai makanan sehat yang kaya serat. Tapi laporan kesehatan terbaru justru menemukan 67 jenis pestisida yang akhirnya membuat buah dan sayur 'kotor'.

**Environmental Working Group**, yang merupakan kelompok nirlaba AS yang fokus pada masalah, meneliti hampir 100.000 buah dan sayur yang diduga mengandung pestisida. Hal ini untuk menentukan buah dan sayur mana yang memiliki residu (sisa) bahan kimia berbahaya tersebut.



Yang paling dikhawatirkan adalah buah dan sayur yang dijuluki **'dirty dozen'**, yang berisi 47-67 pestisida per porsi. Ini adalah makanan yang diyakini paling rentan karena memiliki kulit lembut dan tipis, sehingga cenderung lebih banyak menyerap pestisida.

Pestisida merupakan bahan kimia yang digunakan untuk mengendalikan, menolak, memikat atau memusnahkan hama, penyakit dan gulma yang tidak berpengaruh pada tanaman. Pestisida seringkali disebut sebagai 'racun'. Tapi banyak petani yang menggunakan pestisida untuk mencegah kerusakan atau pembusukan.

**Bila paparan pestisida terlalu banyak, maka pestisida bisa menyebabkan berbagai masalah kesehatan seperti kanker, ADHD pada anak, gangguan sistem saraf dan melemahkan sistem kekebalan tubuh.** "Sangat penting untuk mengetahui buah dan sayur apa saja yang mengandung banyak pestisida," ujar Amy Rosenthal dari Environmental Working Group, seperti dilansir dari CNN, Rabu (2/6/2010).

Rosenthal juga menuturkan, bahwa kelompoknya melakukan **pengujian pestisida setelah buah dan sayur dicuci dengan air dengan sistem bertekanan tinggi USDA** (USDA *high-power pressure water system*).

Berikut kelompok **'dirty dozen'** atau **12 buah dan sayur yang paling banyak menyerap pestisida:**

- |             |                              |             |
|-------------|------------------------------|-------------|
| 1. Seledri  | 5. Blueberry                 | 9. Ceri     |
| 2. Persik   | 6. Nektarin ( <i>Peach</i> ) | 10. Kentang |
| 3. Stroberi | 7. Paprika                   | 11. Anggur  |
| 4. Apel     | 8. Bayam                     | 12. Selada  |

Sedangkan lapisan kulit dari buah dan sayur yang tebal dapat mencegah kontaminasi pestisida. Kelompok buah dan sayur tersebut dijuluki **'Clean 15'**, yaitu yang **memiliki tingkat pestisida rendah atau bahkan tidak ada sama sekali:**

- |                 |                  |                   |
|-----------------|------------------|-------------------|
| 1. Bawang       | 6. Kacang polong | 11. Melon kuning  |
| 2. Alpukat      | 7. Asparagus     | 12. Semangka      |
| 3. Jagung manis | 8. Buah kiwi     | 13. Jeruk Bali    |
| 4. Nanas        | 9. Kubis         | 14. Ubi jalar     |
| 5. Mangga       | 10. Terong       | 15. Bawang bombay |

*(yc/ngobrolaja)*

<http://health.detik.com/read/2010/06/02/104253/1368095/766/sayur-buah-yang-paling-banyak-dan-sedikit-menyerap-pestisida?id991107763>

# Tips Membersihkan Sayur dan Buah

Kini orang tua muda semakin menyadari **bahaya paparan pestisida terhadap sayuran dan buah. Meskipun tidak menghilangkan sama sekali, ada trik untuk meminimalkan residu pestisida** yang mengendap di dalamnya. Tentu hal ini berbahaya bagi kesehatan! Apalagi jika terakumulasi secara terus-menerus dan dalam waktu panjang. Solusinya memang bisa memilih produk pangan organik. Masalahnya, produk organik masih kurang di pasaran dan harganya pun lebih mahal. Jika sayur dan buah organik sulit didapat, sayur dan buah biasa tak perlu dimusuhi.



Ini triknya!

- **Cuci dengan air mengalir.**

Cara ini dapat mengurangi 20%-70% residu pestisida yang menempel, tergantung jenis pestisidanya.

- Cuci bagian-bagian tanaman dengan detil, misalnya pada lipatan halus, tangkai bayam, serta gumpalan kuntum bunga kol dan brokoli.
- Tidak disarankan mencuci dengan direndam, karena racun yang telah larut dapat menempel kembali pada sayur dan buah. Sayangnya, **pestisida sistemik, yaitu pestisida yang masuk melalui tanah, air atau udara lalu menyebar ke seluruh jaringan tanaman dan mengendap di daun atau bagian lain tanaman, tidak dapat hilang hanya dengan pencucian.**

- **Cuci dengan sabun khusus *food grade*.**

Misalnya: *Pigeon Liquid cleanser, Mama Lemon, Morning Fresh* dan *Sleek*. Cara ini dapat **mengurangi residu yang menempel, terutama jika pada kulit masih terdapat lilin (*parafin*) atau minyak yang menyerap partikel pestisida.** Lapisan parafin yang tampak mengkilat ini dimaksudkan untuk mengurangi penguapan sehingga buah tidak cepat keriput. Setelah dicuci dengan sabun, sayur dan buah harus dibilas dengan baik agar tidak ada sisa sabun yang tertinggal.

- **Kupas kulit buah.**

Ini cara efektif menurunkan residu pestisida, jika kulit tersebut mampu menghambat pemindahan tempat atau translokasi zat racun ke jaringan lainnya.

- Kupas kulit buah dengan pisau, jangan digigit dengan gigi.
- **Tanaman umbi-umbian, seperti kentang, bawang, dan ubi juga perlu dikupas karena pestisida dapat masuk melalui tanah.**

- **Buang lapisan terluar sayur.**

Jangan segan membuang lapisan terluar dari sayuran yang berlapis-lapis, seperti: selada, kol, dan sawi. Bagian terluar ini paling banyak terpapar pestisida.

- **Rendam dengan air panas.**

Cara ini efektif menurunkan residu 38%-97%, karena terjadi pelepasan dan penguraian pestisida ke dalam air dan uap air.

- **Rebus sayuran.**

Seperti halnya merendam dengan air panas, cara ini menurunkan residu pada sayuran jauh lebih rendah daripada bahan mentahnya, termasuk residu pestisida sistemik.

Source dari *detikhealth* menyarankan:

- **Dicuci dengan air hangat yang dicampur garam dan air lemon atau cuka (point 6).**
- **Sebaiknya belilah buah dan sayur organik bila Anda tetap takut dengan pestisida (point 9).**

<http://www.ayahbunda.co.id/Artikel/Keluarga/Tips/tips.membersihkan.sayur.dan.buah/001/005/313/7/2>

<http://us.health.detik.com/read/2011/02/01/123514/1557897/766/cara-membersihkan-sayur-dan-buah-dari-pestisida>



# **TERAPI JUS**

## **Jenis-jenis Penyakit dan Resep Terapinya**

<b>Jenis Penyakit dan Resep Jus nya</b>	<b>3</b>
Oleh: Nainggolan, Dr. R. A	
Bagaimana Cara Kerja Terapi Jus?	28
Three day cleansing: membersihkan tubuh dalam tiga hari	29
Sayur dan Buah yang Paling Banyak dan Sedikit Menyerap Pestisida	31
Tips Membersihkan Sayur dan Buah	32