

# “RESOLUSI SEHAT”

oleh Dr. Phaidon L. Toruan

Diposkan oleh Inspirasiku, oleh: Keni

Materi seminar kesehatan “Resolusi sehat” oleh Dr. Phaidon L. Toruan, hari Sabtu tg 23 Mei 2015, di Gedung Bank Panin, Jl. AM Sangaji no 15 JakPus, pk. 6-13.



## Solusi hidup sehat:

1. Tukar gula dengan: gula aren, madu, daun stevia
2. Makan buah lokal 3x sehari sebelum makan pagi, siang, sore
3. **Hindari gorengan**
4. Makan lemak sehat, misalnya alpukat
5. Minum air putih cukup

## Problem bagi kesehatan adalah:

1. **Gula**, karena bisa menimbulkan penyakit :

- Diabetes
- *Fatty liver* / pelemakan hati
- Asam urat tinggi
- Kolesterol tinggi
- Trigliserida (lemak dalam darah) tinggi
- Obesitas / kegemukan
- Atherosklerotic: penyumbatan pembuluh darah
- Hipertensi
- Mengubah perilaku manusia

Oleh karena itu bila buka puasa jangan mengikuti slogan “berbukalah dengan yang manis” karena gula adalah candu dalam darah.

Buka puasa sebaiknya minum air putih, makan korma dan kolak.

Cara masak kolak memakai gula aren dan santan jangan dimasak, setelah kolak matang, ketika akan dimakan baru dituangkan santan segar yang berasal dari kelapa parut, karena santan yang dimasak akan mengakibatkan kolesterol tinggi.

2. **Gorengan** karena bisa menyebabkan :

A. Kegemukan,  
Kegemukan menyebabkan :

- Diabetes
- Hipertensi
- Lelah
- Kanker
- Vitalitas seks menurun

(Penjelasan, lihat gambar)

B. Penyempitan pembuluh darah dan pengentalan darah.

3. **Garam**, ganti dengan garam Nutrisalin
4. **Kurang air putih**, menyebabkan dehidrasi  
Saran membeli air putih merk :
  - Cleo
  - Amidis

## Menyembuhkan hipertensi dengan cara natural:

1. **Clear artery**: membersihkan pembuluh darah, caranya mengkonsumsi :

- Apel+biji nya - diblender
- Alpukat+biji nya - diblender
- Strawberry
- Anggur
- Teh hijau

(Penjelasan, lihat gambar)

2. **Open artery**: membuka pembuluh darah, caranya dengan mengkonsumsi :

- Cabe
- Bawang putih
- Bawang merah
- Delima
- Semangka
- Jahe

3. **Thin the blood:** mengencerkan darah, caranya dengan mengkonsumsi :

- Air putih
- Jahe

#### Khasiat makanan:

- **Ubi kuning:** membuat kulit cantik
- **Alpukat:** mengobati kolestrol
- **Kunyit:** mengobati kanker
- **Ketimun:** mengobati osteoporosis, diabetes, hipertensi
- **Apel:** khususnya bagian tengah apel yang keras dan berwarna putih serta bijinya adalah bagian yang sangat sehat karena bila diblender sampai halus dan diminum akan membersihkan usus.
- **Pepaya, wortel, tomat yang diblender:** kombinasi yg sangat menyehatkan, memudahkan BAB
- **Tomat yang direbus:** mencegah kanker prostat
- **Anggur hitam lokal:** kulitnya akan menyembuhkan diabetes dan bijinya membersihkan pembuluh darah
- **Biji flax seed:** mengobati kanker payudara, sel kanker akan mati
- **Pare:** berfungsi sebagai insulin yang berfungsi menurunkan gula darah, mengobati diabetes. Cara memasak pare supaya tidak pahit, sebelum dimasak pare dilumuri garam dan jangan dicuci, baru dimasak.
- **Kunyit dan temulawak:** memulihkan / membersihkan pankreas
- **Aloe vera / lidah buaya, kunyit, melon:** mengobati lambung
- **Omega 3 minimal 4 gr sehari:** obat anti nyeri lutut, nyeri sendi, anti pikun, pengencer darah, anti radang darah.
- **Teh hijau:** anti oksidan dan obat diabetes, lebih baik diminum sebelum olahraga.
- **Cara agar BAB mudah karena kotorannya empuk:** makan nasi merah dan minum jus pepaya, wortel, tomat.
- Makan sate kambing dengan bawang merah, bawang putih, cabe dan pete: sehat.

#### Solusi hidup sehat:

- Makan makanan yang menyehatkan
- Olahraga
- Pikiran harus sehat
- Aktivitas sehat, misalnya mandi dibawah sinar matahari pagi
- Istirahat yang cukup

#### Cara makan sehat adalah:

1. Makan buah lokal 3x sehari sebelum makan pagi, siang, sore.  
Ada 3 cara makan buah yaitu :
  - buah potong
  - buah dengan bumbu, misalnya rujak dan salad
  - buah diblender adalah yang paling baik
2. **Makan karbohidrat sehat: nasi merah**
3. **Jangan makan gorengan**
4. **Makan lemak sehat, misalnya alpukat**
5. **Minum air putih**

Dinding sel:

- Manusia dan hewan memiliki dinding sel Lipoprotein
- Tumbuhan memiliki dinding sel Selulosa

#### **Karbohidrat yang tidak sehat :**

1. Gula
2. Mie
3. Nasi putih, bubur ayam, dll
4. Roti, bakpao, donat, dll
5. Martabak

Apabila ingin makan makanan tsb diatas, bisa diganti :

1. **Gula** diganti: gula aren, madu, daun stevia
2. **Mie** diganti spageti

3. **Nasi putih, bubur ayam**, dll diganti: **bubur kacang hijau**
4. **Roti, bakpao, donat**, dll diganti: **roti gandum**

Saran membeli madu :

- Lokal: Gudang Madu
- Impor: Maduka

#### **Cara memasak nasi merah supaya enak:**

Masak air hingga mendidih, masukan beras merah dan daun salam, daun jeruk, daun pandan, dll rempah-rempah yang membuah lebih enak.

#### **Obat penyakit :**

1. **Kolestrol:** Alpukat, Bawang putih, Anggur, Apel
2. **Asam urat:** Cuka apel, Batang seledri
3. **Trigliserida:** Omega 3, Minyak zaitun

#### **Olahraga ada 2 macam :**

1. Aerobik untuk mengeluarkan racun dalam tubuh dan membakar lemak: lari, senam, berenang
2. *Fitness* untuk mengencangkan otot

**Sakit lutut** adalah akibat dari otot paha yang mengecil, hormon yang menurun, masa yang menurun. Solusinya makan:

- Omega 3 (ada yang berasal dari ikan salmon dan dari udang krill lebih bagus)
- Kolang kaling
- Latihan squad

#### **Kesemutan adalah akibat dari :**

- Gula darah tinggi
- Darah kental
- Usus berlemak

#### **Cara mencegah dan mengobati diabetes :**

1. **Stop makanan yang bisa menaikkan gula darah, misal: nasi putih**
2. **Makan makanan yang bisa mencegah gula darah naik / tinggi**
3. **Olahraga Aerobik untuk membakar lemak**
3. **Olahraga fitness untuk mengencangkan otot**
4. **Memulihkan pankreas: konsumsi kunyit dan temulawak**
5. **Makan insulin alami: Pare**

**Cara mengolah sayuran:** direndam dengan air garam atau cuka apel, lalu dibilas, lalu dipotong-potong, lalu dimasak.

Apabila sudah lama tidak olahraga lari, sebaiknya beberapa hari sebelumnya, minum omega 3 dulu, lalu latihan *squad* dulu, *jogging* dibawah sinar matahari pagi.

#### **Asam lambung yang berlebih, solusinya:**

- **Makan tepat waktu**
- **Makan enzim alami, yaitu pepaya**

Diposkan oleh Inspirasiku.Keni di [18.58](#)

<http://inspirasiukeni.blogspot.co.id/2015/05/resolusi-sehat-oleh-dr-phaidon-l-toruan.html>