

Tabel Khasiat Jus

28 Mei 2009 oleh: dr. Genti (Gentiani Nanere Saputro, dr, CT, CN)

| Jenis tanaman | Kandungan zat gizi dan fitokimia | Khasiat penyembuhan |
|---|---|---|
| Akar jahe | Vitamin : C Mineral : Tembaga, kalium, natrium, zat besi, kalsium, zinc, fosfor, magnesium. | Antibiotik alami untuk seluruh tubuh, mengurangi produksi lendir dan kongestif pada penderita flu. Dipakai secara alami untuk melawan mual dan mabuk perjalanan, menghambat pembekuan darah dan turunkan LDL kolesterol. |
| <i>Alfalfa sprout</i>  | Vitamin : B,C,E,K, asam folat dan beta karoten. Mineral: magnesium sulfur, klorin, kalsium, zat besi, zinc, natrium, kalium. Fosfor, | Sumber klorofil yang sangat tinggi, klorofil adalah zat hijau daun, dan memiliki pola unsur yang sama dengan <i>hemoglobin</i> , sehingga saat berguna untuk membentuk sel darah merah. Bermanfaat untuk anemia. Klorofil bermanfaat untuk saluran nafas dan paru-paru membantu fungsi hati, bermanfaat untuk gejala menopause karena mengandung <i>fitostrogen</i> yang tinggi. |
| Alpukat (Alpukat) Enak dimakan jika tidak di jus | Vitamin : C, B, beta karoten Mineral: tinggi dlm kalium, kalsium, zat besi, fosfor Mengandung lemak , baik untuk fungsi sistem kardiovaskuler | Makanan bergizi baik, mengandung lemak baik, vitamin dan mineral, bermanfaat untuk radang, sistem pencernaan dan juga untuk pencerahan kulit. |
| Anggur/ <i>grape</i> | Vitamin : B,C beta karoten Mineral : Fosfor, zat besi, kalsium, kalium, pectin | Memiliki zat leksatif dan diuretik, membantu anemia dan gangguan darah, kurangi inflamasi pada artritis, mendukung fungsi kulit, ginjal dan hati, perbaiki warna kulit. Ketika membuat jus, sertakan kulitnya. |
| Apel | Vitamin : B,C Mineral: kalsium, zat besi, fospor, klorin | Perbaiki pencernaan. Baik untuk anak yang diare. Mengurangi batu empedu dan <i>arthritis gout</i> . Baik untuk gusi dan menurunkan kolesterol. Masukkan kulit luar daging apel ke dalam jus untuk meninggikan kandungan mineral dan antioksidan. Dapat dicampur dengan hampir semua jenis jus. |
| Aprikot | Vitamin : B,C beta karoten Mineral : natrium, kalsium, kalium, zat besi, magnesium dan fosfor. | Baik untuk masalah kulit. Bertindak sebagai tonik darah dan membantu mengurangi anemia. Berguna dalam kasus penyakit radang usus. Berguna untuk batuk kronis dan asma. |
| <i>Ara/fig</i>  | Vitamin : B,E,C beta karoten Mineral : kalsium, zat besi, fosfor, magnesium, kalium. | Ara pembentuk <i>alkaline</i> (basa) sehingga baik untuk <i>gout</i> dan rematik. Baik untuk konstipasi, darah rendah. Kandungan gula sangat tinggi (lebih dari 50%) dari buah biasa, sehingga baiknya dihindari oleh orang yang mempunyai masalah gula darah dan kandida (<i>yeast</i>). |
| Asparagus | Vitamin : B,C, asam folat, beta karoten. Mineral, Kalsium, Zat besi, Fosfor, Magnesium | Jus asparagus membantu menghancurkan kristal asam oksalat dalam ginjal dan sistem otot, baik untuk sekitar rematik dan artritis. Kurangi batu ginjal. |
| <i>Barley leaf juice</i>  | Vitamin : B, C, asam folat Mineral : kalsium, zat besi, magnesium, mangan. Mengandung klorofil sangat tinggi | Pembersih racun pada darah dan hati, dapat dipakai untuk detoks secara umum untuk segala kondisi kesehatan. Meningkatkan sistem imun, menambah <i>energy</i> . |
| Bawang putih (termasuk bawang merah, bawang bombay, dkk) / <i>Garlic clove/sring onion</i> | Vitamin : B,C Mineral : selenium, fosfor, zat besi, kromium, kalsium, magnesium. | Mengandung alisin dipakai untuk melawan infeksi dan kurangi kolesterol LDL. Membersihkan sistem kardiovaskular yang sehat. Pembersih hati dan empedu yang baik. Antibiotik alami seluruh tubuh. Menghalau parasit usus. Membantu sistem imun untuk melawan kanker. |
| Bayam (<i>Spinach</i>) | Vitamin : B, C, K, kolin, inositol, asam folat dan beta karoten Mineral : Zat besi, yodium, kalsium, fosfor, kalium | Menyembuhkan dinding saluran pencernaan. Perbaiki penglihatan. Kolin dan inositol pertahankan pembuluh darah yang sehat. Mendukung fungsi ginjal dan hati dan baik untuk penderita anemia. |
| Berry (lihat <i>blueberry, raspberry, strawberry</i>) | Vitamin : C, dan beta karoten Mineral : kalium, kalsium, zat besi | Berguna untuk kulit sebagai laksatif ringan. Sumber antioksidan yg tinggi, untuk pencegahan kanker. |
| Bit (akar dan pucuk bit) | Vitamin : C, B, asam folat, beta karoten Mineral : klorin, mangan, kalsium, zat besi, natrium, fosfor, kalium, magnesium | Pembersih/ <i>cleanser</i> yang baik untuk hati, empedu dan kandung kemih. Bermanfaat untuk anemia, kekurangan zat besi. Tingkatkan energi dan vitalitas. Kurangi penebalan dan penyumbatan arteri (<i>arteriosclerosis</i>) |
| <i>Blue Berry</i>  | Vitamin : B, C , beta karoten polyphenol Mineral : kalsium, kalium | <i>Cleanser</i> /pembersih darah yang baik. Baik untuk kasus anemia, diare, radang usus dan masalah kulit. Berguna mencegah penyakit <i>alzheimer</i> dan <i>parkinson</i> . |
| Brokoli | Vitamin : B, C, asam folat , beta karoten yang tinggi Mineral : kalsium, zat besi, fosfor, kalium, sulfur | Termasuk kategori sayuran <i>cruciferous</i> (<i>powerful</i> dalam mencegah kanker). Berguna untuk menurunkan berat badan, darah tinggi, masalah hati dan konstipasi. |





Tabel Khasiat Jus

28 Mei 2009 oleh: dr. Genti (Gentiani Nanere Saputro, dr, CT, CN)

| Jenis tanaman | Kandungan zat gizi dan fitokimia | Khasiat penyembuhan |
|--|--|---|
| Buncis | Vitamin : B, C, beta karoten, asam folat Mineral : kalsium, zat besi, kalium | Dalam pengobatan <i>china</i> , buncis dianggap memperkuat ginjal dan hati. Sumber protein nabati yang baik. Karena pelepasan glukosa yg lambat, baik utk penderita diabetes. Membantu menjaga kadar gula darah tetap stabil. |
|  Cranberry | Vitamin : B,C beta karoten. Mineral : Natrium, kalium, kalsium, fosfor dan magnesium. | Mengandung zat antiseptik dan asam benzoat dan kulnat yang mengurangi infeksi dan saluran kemih. <i>Cleanser</i> dan tonik kulit yang sangat baik |
| Delima (<i>pomegranates</i>) | Vitamin : B, C Mineral : natrium, kalium, magnesium | Membantu menghilangkan parasit usus seperti cacing, <i>giardia</i> , kandida dan amuba. Pembersih darah dan ginjal yang baik. Berfungsi sebagai laksatif ringan mengandung antioksidan yg sangat tinggi dan utk pencegahan kanker. |
| Jambu biji/ <i>Guava</i> | Vitamin : B, C, beta karoten Mineral : kalsium, zat besi, kalium, fosfor. | Baik untuk masalah pencernaan dan diare, baik untuk pasien demam berdarah (tingkatkan jumlah trombosit dalam darah). |
| Jeruk dan <i>grapefruit</i> (<i>citrus fruit</i>) | Vitamin : C sangat tinggi, kulit putih dari jeruk dan grapefruit mengandung bioflavonol yang tinggi Mineral : kalium, magnesium, natrium dan kalsium. | Pembersih darah dan tonik yang baik untuk hati, bermanfaat untuk gangguan ginjal/kandung kemih dan konstipasi, salah satu golongan sayur krusifous. |
| Jeruk bali (<i>Grapefruit</i>) | Vitamin : B, E beta karoten, biotin, inositol, vitamin C yang sangat tinggi Mineral : kalsium, zat besi, fosfor, kalium | Membantu pembuangan dan pelarutan kalsium yang berlebih dalam persendian baik untuk batu empedu, obesitas, fungsi ginjal yang kurang baik, masalah pencernaan, masalah pernapasan dan kulit. |
| Kelapa/kombu dan sayuran laut lainnya seperti : arame, nori, hijiki, dulce dsb | Vitamin : B dan beta karoten Mineral : kalsium, magnesium, kalium, zat besi, fosfor, yodium, selenium, Zinc | Sumber mineral dan <i>trace element</i> yang sangat baik dan tidak dapat diperoleh dari sayuran biasa, kandungan mineral yang kaya dari sayuran laut baik untuk perkuat sistem saraf dan sistem imun tubuh. |
| Kembang kol (<i>Cauliflower</i>) | Vitamin : B, C, asan folat, beta karoten Mineral : kalsium, zat besi, fosfor, sulfur, kalium | Pembersih darah dan tonik yang baik untuk hati. Bermanfaat untuk gangguan ginjal/kandung kemih dan konstipasi. Salah satu golongan sayur yang <i>cruciferous</i> . |
| Kentang manis (<i>Potatoes-sweet</i>) | Vitamin : B,C, betakaroten sangat tinggi Mineral : Kalsium, zat besi, fosfor, kalium, silikon dan klorin. | Mudah dicerna dan meringankan luka pada perut radang usus besar. Baik untuk kasus diare dan wasir, juga baik orang yang menopause. |
| Kol / Kubis (<i>Cabbage</i>) | Vitamin : B, C, asam folat, beta karoten Mineral : sangat tinggi dlm sulfur dan klorin juga kalsium, kalium, yodium | Sangat baik untuk masalah pencernaan dan usus, infeksi usus, parasit, ulserasi usus, kolitis. Tonik yang sangat baik untuk hati. Kurangi resiko batu empedu dan gangguan saluran empedu. Baik untuk infeksi kulit. |
| Mangga (<i>Mango</i>) | Vitamin : B, C beta karoten tinggi Mineral : kalsium, zat besi, fosfor, magnesium | Baik untuk inflamasi usus dan membran mukosa, perbaikan pencernaan, meningkatkan penampilan kulit dan penyembuhan. |
| Mentimun/ <i>cucumber</i> | Vitamin : B,C beta karoten. Mineral natrium, silica, mangan, sulfur, kalium, kalsium, fosfor, magnesium. | Mengandung zat diuretik yang sangat baik untuk mengurangi retensi air, berikan efek anti radang pada saluran kemih, gusi dan kulit kaya akan kandungan silika yang berguna untuk rambut, kuku dan kulit. Mengurangi rambut rontok. Kadar kalium yang tinggi baik sekali untuk tekanan darah tinggi, mengurangi batu ginjal. |
|  Nectarines | Vitamin : C, beta karoten Mineral : kalsium, zat besi dan fosfor | Baik untuk dukung pencernaan. Bermanfaat untuk bronkitis, asma, rematik, darah tinggi dan sumber serat yang baik. |
| Nenas (<i>Pineapple</i>) | Vitamin : B, C, E Mineral : kalsium, natrium, fosfor, kalium, magnesium. | Memiliki bahan anti radang yang sangat baik untuk artritis. Mendukung pencernaan protein (krn mengandung enzim bromelain sebagai laksatif ringan dan diuretik. Baik untuk keadaan seperti bronkitis, asma, sinusitis dan membantu penurunan berat badan. |
|  Pears/pir | Vitamin : B, C Mineral : Kalsium, zat besi, fosfor, kalium, natrium, magnesium | Mengurangi keasaman. Baik untuk yang bermasalah dengan pencernaan, <i>irritable bowel syndrom</i> , konstipasi, kolitis. |
| Pepaya | Vitamin : B, C tinggi dan beta karoten. Mineral : fosfor, kalium, zat besi, kalsium | Mengandung enzim pencernaan (<i>papain</i>) yang sangat baik untuk proses pencernaan. Membersihkan perut dan usus, dan sumber serat yang baik. |

Tabel Khasiat Jus

28 Mei 2009 oleh: dr. Genti (Gentiani Nanere Saputro, dr, CT, CN)

| Jenis tanaman | Kandungan zat gizi dan fitokimia | Khasiat penyembuhan |
|---|---|---|
| Peterseli (<i>Parsley</i>)  | Vitamin : B, asam folat, C Mineral : Natrium, kalsium, kalium, fosfor, mangan, zat besi, klorofil. | Pembersih hati, ginjal dan aliran darah yang sangat baik. Mengurangi terjadinya empedu dan batu ginjal. Baik untuk artritis dan infeksi saluran kemih. Diuretik yang sangat baik dan mempertahankan pembuluh darah dan mata yang sehat. |
| Pisang (<i>banana</i>) | Vitamin : B,C Mineral : kalsium, natrium, magnesium, kalium | Baik untuk anak dan dewasa yang mempunyai masalah pencernaan. Baik untuk radang lambung juga usus (<i>colitis, penycrohn</i>) |
| Prunes (prem)  | Vitamin : B, C, beta karoten Mineral : kalsium, zat besi, fosfor, kalium | Baik untuk anemia dan tekanan darah rendah. Mengurangi konstipasi dan kembung karena tinggi serat. Baik untuk penderita wasir, bisa dapatkan manfaatnya dengan memakan <i>prune</i> segar atau kering dan jusnya. |
| Rumput Gandum (<i>Wheat grass</i>)  | Vitamin : B, C, E, K, asam folat, B 17 dan beta karoten Mineral : kalsium, zinc, kalium, fosfor, natrium Mengandung klorofil sangat tinggi. | Pembersih dan penghilang racun pada darah dan hati. Meningkatkan sistem imun. Mengurangi tekanan darah tinggi. Meningkatkan energi dan anti penuaan |
| Seledri (<i>celery</i>) | Vitamin : B,C Mineral : kalsium, zat besi, fosfor, kalium, magnesium, natrium, sulfur. | Mengurangi keasaman sehingga bermanfaat untuk kasus <i>arthritis gout</i> . Baik untuk kasus asam lambung yang tinggi dan refluks, darah tinggi. Diuretik alami yang mengurangi retensi cairan. Tenangkan sistem syaraf. Membantu menyeimbangkan kadar pH (keseimbangan asam basa) dan membantu masalah insomnia, Ginjal/kandung kemih dan konstipasi. Potong kecil-kecil (2,5cm), sehingga tidak ada serat yang terbelit dalam <i>juicer</i> . |
| Semangka (<i>Watermelon</i>) | Vitamin : B, C, beta karoten Mineral : kalsium, zat besi, kadar kalium yang sangat tinggi. | Mendukung fungsi ginjal dan kandung kemih. Juga bijinya melebarkan kapiler, sehingga mengurangi tekanan darah. Merupakan makanan yang dingin sehingga baik untuk mengurangi gejala panas dan kurangi rasa haus. |
| Strawberry | Vitamin : B, C beta karoten Mineral : kalium, kalsium, zat besi, fosfor | Pembersih kulit yang baik. Laksatif ringan dan juga efek diuretik. Berguna untuk tekanan darah tinggi, gout dan rematik. Sumber anti oksidan yang tinggi. |
| Tauge (<i>Bean sprout</i>) | Vitamin : B, C, E beta karoten Mineral : kalsium, zat besi, fosfor, kalium | Kecambah biji-bijian sumber protein nabati yang mudah dicerna. |
| Tomat (<i>tomatoes</i>) | Vitamin : B, C, K Mineral : Kalium, kalsium, zat besi, fosfor, yodium | Pembersih hati dan empedu yang baik. Antiseptik untuk mengurangi infeksi. Baik utk tekanan darah tinggi, untuk gout dan masalah ginjal/kandung kemih. Mengandung asam nikotin yang membantu mengurangi kolesterol. Tomat organik atau yang sudah matang lebih baik. |
| Turnip  | Vitamin : B,C, E beta karoten Mineral : kalsium, zat besi, fosfor dan potasium | Pembersih hati dan empedu yang baik. Karena rasanya yang agak pahit, baik dikombinasi dengan jus wortel atau apel. Untuk kasus kerja kelenjar tiroid yang kurang aktif atau kista kelenjar tiroid (<i>gondok multi-nodular</i>). |
| Wortel (<i>Carrot</i>) | Vitamin : B, C, D, E, K, beta karoten yg tinggi Mineral : Kalsium, zat besi, fosfor, kromium, magnesium, kalium, natrium, klorin, sulfur. | Memberikan kesehatan mata yang sehat. Baik untuk kulit. Kurangi radang membran mukosa dalam usus dan saluran pemapasan. Pembersih dan tonik hati/liver. Menyembuhkan tukak dan radang pada lambung dan usus. Baik untuk totalitas energi. Mengandung senyawa seperti insulin, sehingga jumlah sedikit bisa digunakan dalam campuran jus untuk penderita diabetes. Hasilkan ASI yang berkualitas tinggi dan kehamilan yang sehat. Baik untuk usia 8 bulan – 100 tahun. |

Warna Kuning pada Kulit

Buah dan sayuran yang dibuat jus banyak mengandung antioksidan dan juga fitokimia yang bernama *beta karoten* terutama dalam jus wortel. Beta karoten adalah antioksidan yang kuat, yang dapat mengurangi resiko berbagai macam kanker. **Bila beta karoten terbentuk dalam tubuh, akan tampak warna kuning atau merah tua pada kulit. Warna ini akan lebih jelas pada daerah tubuh yang pucat seperti telapak tangan dan lengan bagian dalam. Tidak perlu cemas akan hal ini karena tidak berhubungan dengan keracunan Vitamin A. Beta karoten tidak akan diubah menjadi Vitamin A jika tubuh tidak lagi membutuhkan Vitamin A. Kadar beta karoten yang tinggi dalam tubuh tidak akan menyebabkan keracunan Vitamin A, dan bahkan mengurangi kejadian kanker.** Warna merah tua pada kulit menghasilkan warna kulit yang sehat.

So , Don't worry...

Sumber: <http://drgenti.wordpress.com/2009/05/28/tabel-khasiat-jus/>
 Materi diolah kembali dengan penambahan gambar dari berbagai sumber.