

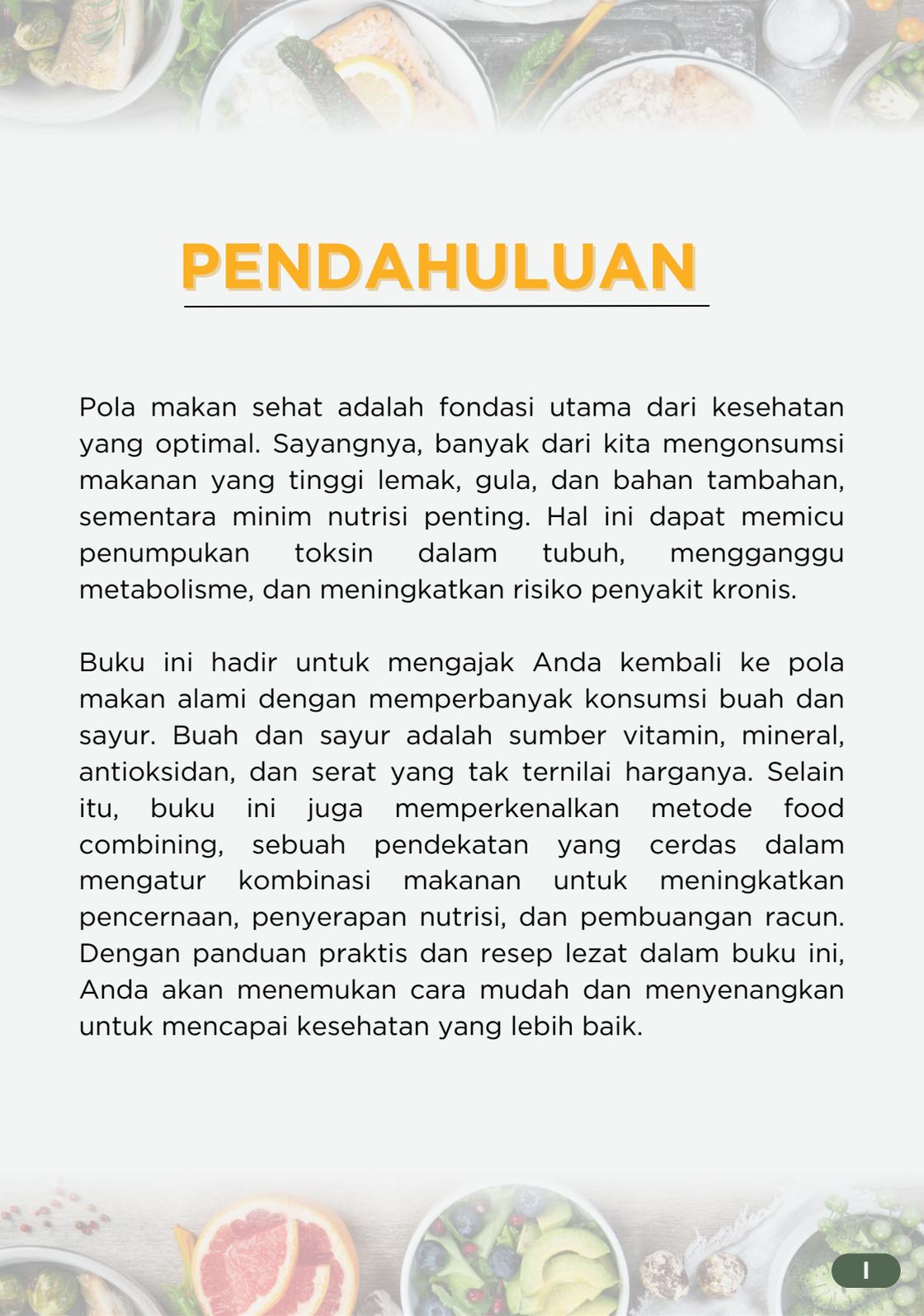
Fuel to Flourish



Nirina Zubir
Pejuang Detox

Andang W. Gunawan, N.D
Pakar Detoksifikasi Indonesia

**8 Menu Food Combining untuk
Kesehatan Holistik**



PENDAHULUAN

Pola makan sehat adalah fondasi utama dari kesehatan yang optimal. Sayangnya, banyak dari kita mengonsumsi makanan yang tinggi lemak, gula, dan bahan tambahan, sementara minim nutrisi penting. Hal ini dapat memicu penumpukan toksin dalam tubuh, mengganggu metabolisme, dan meningkatkan risiko penyakit kronis.

Buku ini hadir untuk mengajak Anda kembali ke pola makan alami dengan memperbanyak konsumsi buah dan sayur. Buah dan sayur adalah sumber vitamin, mineral, antioksidan, dan serat yang tak ternilai harganya. Selain itu, buku ini juga memperkenalkan metode food combining, sebuah pendekatan yang cerdas dalam mengatur kombinasi makanan untuk meningkatkan pencernaan, penyerapan nutrisi, dan pembuangan racun. Dengan panduan praktis dan resep lezat dalam buku ini, Anda akan menemukan cara mudah dan menyenangkan untuk mencapai kesehatan yang lebih baik.

Food Combining

Tubuh disebut sehat apabila metabolismenya seimbang yaitu tubuh cukup energi. Energi cukup jika penyerapan gizi optimal dan penyerapan baru optimal apabila pencernaan bekerja secara efisien.

Manusia adalah bagian dari alam, sehingga kesehatannya pun tergantung pada usahanya untuk menyelaraskan cara kerja tubuhnya dengan aturan alam. Jika kunci penurunan kelebihan berat badan adalah tubuh sehta, maka hal pertama yang harus diperhatikan adalah kesehatan fungsi pencernaan.

Fungsi pencernaan akan sehat apabila:

- Asam basa tubuh seimbang
- Sistem pencernaan bekerja sesuai aturan alam
- Waktu makan sesuai dengan siklus sistem pencernaan

Food Combining hanyalah sesuatu cara mengatur asupan makanan yang diselaraskan dengan mekansme alamiah tubuh, khususnya sistem pencernaan. Berbeda dengan diet-diet lainnya, Food Combining tetap dapat membuat kita makan enak sampai kenyang tetapi tubuh semakin sehat dan bahkan menjadi langsing.

Penumpukan ampas berlebih di dalam tubuh disebabkan oleh:

- **Konsumsi protein hewani yang berlebihan**
- **Konsumsi karbohidrat olahan yang berlebihan**
- **Kombinasi makanan tidak serasi yang terus menerus**
- **Kurang makanan berserat**
- **Sering menunda buang air besar**

Bijak Memilih Makanan **Asam-Basa** untuk Tubuh



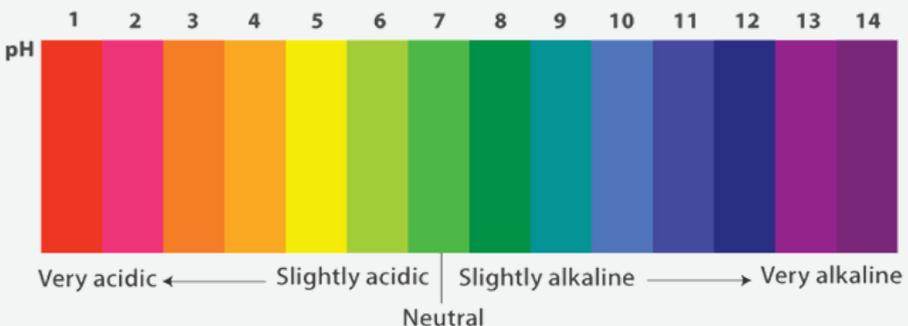
pH Pada Makanan Berdampak Bagi Tubuh

Faktor pH adalah ukuran keasaman larutan kimia versus alkalinitasnya, dengan skala 0 (lebih asam) hingga 14 (lebih basa).

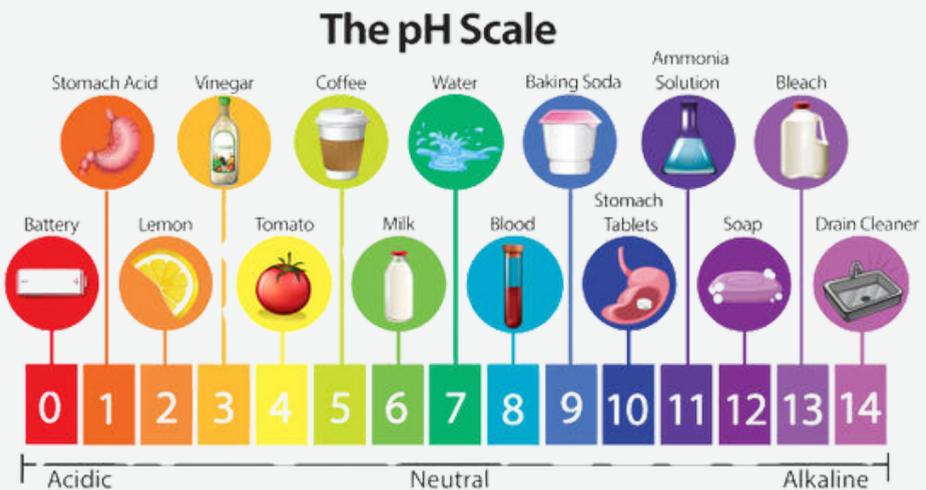
Keseimbangan pH - keseimbangan basa & asam - dalam tubuh sangat penting & harus terjaga sekitar 70% basa & 30% asam. Keasaman berlebihan, antara lain akibat pola makan & gaya hidup buruk, dapat menyebabkan pembentukan batu & peradangan dalam tubuh. Alkalisasi adalah kunci ke regenerasi sel.

Sangat penting untuk memahami asam & basa serta pengaruhnya terhadap jaringan, karena ini akan memberi kita gambaran umum tentang suatu penyakit.

Homeostatis dicapai ketika tubuh kita lebih basa dibandingkan asam. Jika homeostatis terganggu, hasilnya adalah penyakit.



Asam atau acid adalah komponen kimia yang selalu memiliki unsur hidrogen & memiliki kemampuan untuk memasok ion hidrogen bermuatan positif dalam reaksi kimia. Derajat keasaman ditentukan oleh jumlah ion hidrogen dalam larutan. Asam memberikan proton pada suatu zat sehingga menciptakan efek "ikatan", seperti pada pembentukan tulang atau batu. Sebaliknya alkalosis atau "basa" adalah unsur kimia yang bermuatan negatif & tertarik pada proton. Alkali menetralkan asam.



Jika asupan makanan kita sehari-hari kurang buah-buahan & sayuran mentah, kita akan kekurangan elektrolit penting tsb. Hal ini akan memperparah kondisi asam berlebihan di dalam tubuh & menyebabkan dehidrasi.

Buah dan Sayur Pembentuk Basa

Sekitar 70% bobot tubuh manusia adalah air. Air diperlukan oleh hampir semua fungsi tubuh, antara lain sebagai media pengantar nutrisi ke seluruh tubuh, menjaga keseimbangan enzim di dalam tubuh, dan membersihkan sisa makanan serta toksin dari dalam tubuh. Karena itu air sangat vital bagi tubuh manusia.

Setiap hari tubuh kita mengeluarkan sejumlah besar air melalui CO₂, urin, feses, dan keringat. Supaya keseimbangan kadar air selalu terjaga, air yang terbuang harus selalu diganti dengan yang baru. Minum delapan gelas air putih sehari saja tidak cukup, karena air tidak cukup mengandung nutrisi. Agar metabolisme seimbang dan penyerapan nutrisi juga optimal, tubuh memerlukan lebih banyak makanan yang mengandung elemen pembentuk basa.

Buah-buahan dan sayuran segar merupakan satu-satunya kelompok makanan yang memiliki kadar air tinggi, nutrisi dan unsur pembentuk sifat basa sekaligus. Oleh sebab itu, porsi sayuran dan buah-buahan segar sebaiknya menempati persentase 60-70% dari seluruh menu satu hari. Sedangkan yang 30-40% dibagi untuk protein, karbohidrat, dan lemak, menurut proporsi yang sesuai dengan kebutuhan alamiah tubuh. Dengan komposisi demikian, keseimbangan asam-basa di dalam tubuh akan selalu terjaga.

Mealplan

Food Combining



2



3

MEAL PLAN

	BREAKFAST	LUNCH	DINNER
<u>MONDAY</u>		○	
<u>TUESDAY</u>			
<u>WEDNESDAY</u>			
<u>THURSDAY</u>			
<u>FRIDAY</u>		○	
<u>SATURDAY</u>			
<u>SUNDAY</u>			

Panduan dan Komposisi

- Pengaturan jumlah kalori yang dikonsumsi, cukup dengan prinsip memperbanyak konsumsi **sayur 60%**. Agar **pH makanan** yang masuk lebih **basa** dan menetralkan pH asam dalam tubuh.
- Pengolahan makanan sebaiknya **direbus/tumis** dengan **minyak sedikit/steam (panggang/bakar/steam/kukus)**
- Menjaga pola konsumsi dengan **membatasi konsumsi GGL** (Gula, Garam, Lemak) makanan yang **berminyak, tepung-tepungan, gorengan**.

Makan Siang

Sayuran 60% Protein 40%



Makan Malam

Karbo 40% Sayuran 60%



07.00 Buah Potong/Jus Buah

11.00 Buah Potong/Jus Buah

12.00 Makan Siang (**Protein 40% + Sayur 60%**)

16.00 Buah Potong/Jus Buah

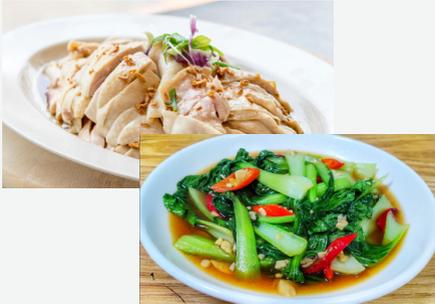
18.00 Makan Malam (**Karbo 40% + Sayur 60%**)



RESEP MENU SEHAT KOMPOSISI SEIMBANG



MENU MAKAN SIANG SEHAT



1 Ayam Hainan+
Pakcoy Saus Tiram



2 Tuna Asam
Manis+Capcay



3 Ayam Bakar+Gado
gado sayur



4 Ayam Panggang+Tumis
Brokoli Saus Tiram

MENU MAKAN MALAM SEHAT



1 Mushed Potato+
Sauteed Spinach



2 Nasi Merah+Tumis
Kangkung



3 Mie Shirataki Sayur



4 Sweet Potato Mashed+
Roasted Veggies

KLAIM VOUCHER DISCOUNT ANDA SEKARANG

Selamat! Anda sudah selangkah lebih dekat menuju kesehatan tubuh yang holistik.

Yuk klaim vouchermu sekarang untuk mendapatkan **DISCOUNT 10% untuk Produk DigiWellness dan Program TrueDetox**

Voucher Disc 10%



@itsbuah

@truedetox.id



www.itsbuah.com

SCAN HERE

