

Kupas Tuntas Detox

**21 Pertanyaan Plus Testimoni Seputar Detox
dari Para Detox Warrior**



Nirina Zubir

Pejuang Detox

Andang W. Gunawan, N.D

Pakar Detoksifikasi Indonesia

Tentang Program Detox

1. Apa itu Program Detox?

Program detox adalah metode untuk membantu tubuh membersihkan diri dari racun dengan cara memperbanyak konsumsi buah, sayuran, dan jus alami, sambil mengurangi konsumsi makanan olahan, gula tambahan, dan zat aditif lainnya.

2. Mengapa detox penting dilakukan?

Detoks membantu tubuh untuk menetralkan, membersihkan, dan mengeluarkan racun. Racun yang berlebihan dapat merusak sel, mengganggu fungsi organ, melemahkan kekebalan tubuh, dan menyebabkan penuaan dini serta penyakit kronis.

3. Apabila sudah menjalankan pola hidup sehat apakah tetap perlu detox?

Walaupun sudah makan sehat, bukan berarti detox tidak perlu dilakukan. Di era sekarang ini tumpukan racun dan polusi di lingkungan tidak dapat kita hindari. Belum lagi, kita juga tidak bisa memastikan makanan yang kita konsumsi 100% terhindari dari paparan polusi. Jadi, Detox tetap diperlukan untuk membersihkan racun yang mungkin terakumulasi dari lingkungan atau makanan yang kita konsumsi.

4. Berapa lama sebaiknya melakukan detox?

Detox yang benar minimal dilakukan selama 7 hari, karena proses pengeluaran racun akan dimulai di hari ke-3 hingga hari ke-7 detox.

5. Apakah Detox Bisa Diulang Tanpa Jeda?

Jika program detox sebelumnya hanya 3-5 hari, Anda boleh melanjutkan langsung tanpa jeda. Jika program detox dilakukan selama 7 hari, bisa dijeda selama 2 minggu - 1 bulan sebelum program berikutnya. Namun, untuk program detox panjang seperti 28 hari, disarankan jeda minimal 6 bulan - 1 tahun sebelum memulai kembali.

6. Apakah Detox Membantu Menurunkan Berat Badan?

Ya, program detox dapat membantu penurunan berat badan secara bertahap dengan mengeluarkan racun-racun yang diikat oleh sel lemak, sehingga lama kelamaan massa lemak pun akan berkurang dan menyebabkan penurunan berat badan. Namun, lebih dari itu, manfaat detox adalah regenerasi sel tubuh dan peningkatan metabolisme yang akan berdampak pada kesehatan secara menyeluruh.

Reaksi Umum Selama Detox

7. Apakah Normal Mengalami Pusing atau Ngantuk?

Ya, ini merupakan reaksi umum akibat tubuh yang sedang beradaptasi dan membersihkan zat aditif seperti kafein atau gula.

8. Bagaimana jika muncul gangguan pencernaan seperti diare, sembelit, atau nyeri perut?

Selama detoksifikasi, tubuh kita akan menyesuaikan diri dengan tidak adanya makanan padat, yang menyebabkan masalah pencernaan seperti mual, muntah, sakit perut, dan diare. Karena lambung dan usus sudah dalam kondisi tidak baik akibat pola makan selama ini yang kurang sehat, tubuh mencoba memperbaiki lapisan tersebut dan membuang racun. Semua ini menyebabkan gangguan pada saluran pencernaan.

- **Diare/BAB cair:** Reaksi tubuh dalam pembuangan racun, perbanyak air putih.
- **Sembelit:** Tambah asupan air, bisa dibantu dengan konsumsi pencahar alami jika diperlukan.
- **Nyeri perut/Asam lambung naik/GERD:** Minum jus perlahan, jangan dalam kondisi perut kosong sepenuhnya, dan hindari langsung meneguk jus sekaligus.

9. Saat detoks terjadi peningkatan kadar gula darah, kolesterol, dan asam urat, apakah tetap aman?

Peningkatan ini bersifat sementara, karena pelepasan racun dan lemak tubuh. Tidak perlu khawatir.

- **Fruktosa & Asam Urat:** Fruktosa, gula pada buah, dimetabolisme secara berbeda dari gula lainnya, dan penguraiannya dapat menyebabkan peningkatan produksi asam urat.
- **Kolesterol:** Liver memainkan peran penting dalam metabolisme kolesterol, dan perubahan fungsi liver selama detoks dapat mempengaruhi kadar kolesterol.
- **Asam Urat:** Beberapa diet detoks dapat bersifat membatasi, yang berpotensi menyebabkan keadaan seperti kelaparan, yang menyebabkan tubuh memecah jaringan untuk energi, sehingga meningkatkan kadar asam urat.
- **Stres Oksidatif:** yang dapat terjadi selama detoks juga dapat mempengaruhi kadar asam urat.

Obat & Kondisi Medis Khusus



10. Apakah boleh tetap minum obat dokter selama detox?

Boleh, terutama untuk obat-obatan rutin seperti obat hipertensi, diabetes, atau kolesterol. Namun, untuk antibiotik, obat pereda nyeri, dan steroid, sebaiknya dihindari jika memungkinkan.



11. Bagi penderita diabetes, apakah aman melakukan detox?

Aman, dengan catatan: jus dikonsumsi perlahan, bisa ditambah air putih untuk mengurangi rasa manis, dan konsumsi obat tetap dilanjutkan sesuai anjuran dokter.



12. Jika baru menjalani operasi, bolehkah melakukan detox?

- Operasi baru (misal: pengangkatan tiroid, endoscopy, atau colonoscopy): Tunda dulu detox hingga kondisi stabil.
- Pasca operasi lama: Detox diperbolehkan, bahkan bisa membantu pemulihan, tetapi konsultasikan dahulu.



13. Apakah ibu menyusui atau ibu hamil boleh detox?

- Ibu menyusui: Disarankan setelah bayi minimal usia 6 bulan.
- Ibu hamil: Hindari detox, terutama pada trimester awal.



14. Penderita autoimun, lupus, atau Hashimoto, apakah boleh detox?

Boleh, bahkan sangat dianjurkan karena membantu mengurangi racun penyebab peradangan. Namun, sebaiknya dimulai dengan pola makan sehat terlebih dahulu.

Tips Selama Program Detox

15. Apakah boleh melakukan akupuntur selama detox?

Boleh.

16. Apakah ada saran urutan konsumsi jus selama detox?

Bebas, namun untuk pagi hari disarankan konsumsi jus yang lebih manis yang kandungannya full buah-buahan

17. Bagaimana persiapan sebelum melakukan detox?

Lakukan tahap persiapan dulu sebelum detox dengan meningkatkan asupan buah dan sayur serta menerapkan pola makan food combining dengan porsi sayur 60% dan protein/karbohidrat 40%. Istirahat yang cukup, hindari aktivitas yang terlalu berat, serta kuatkan niat untuk melakukan detox

18. Bagaimana pola makan setelah selesai detox?

Lakukan transisi bertahap. Mulailah dengan makanan ringan seperti ikan, telur, tahu, atau tempe. Terapkan pola makan food combining dengan porsi sayur 60% dan protein/karbohidrat 40%

Makan Siang

Sayuran 60% Protein 40%



Cold Pressed Juice



Makan Malam

Karbo 40% Sayuran 60%



19. Detox Do & Don'ts

Do's

- ✓ Hanya minum jus buah dan sayur
- ✓ Tidur cukup 7-8 jam
- ✓ Melakukan olahraga ringan, seperti jalan kaki, yoga, peregangan
- ✓ Konsumsi air mineral minimal 2 liter per hari
- ✓ Meditasi dan melatih mindfulness

Don'ts

- ✗ Merokok
- ✗ Minum alkohol
- ✗ Olahraga berat, seperti lari, tennis, badminton, basket, dll
- ✗ Konsumsi kopi dan teh, baik dengan gula maupun tanpa gula
- ✗ Konsumsi makanan lain selain jus
- ✗ Begadang
- ✗ Minum obat penahan nyeri (kecuali obat rutin, seperti obat hipertensi atau diabetes)



Pertanyaan Khusus Mengenai Kandungan Jus



20. Apakah aman mengonsumsi jus dengan kandungan nanas, terutama bagi penderita maag atau GERD?

Aman jika dikonsumsi dengan cara yang benar, yaitu minum perlahan dan tidak dalam keadaan perut kosong sepenuhnya. Untuk yang sangat sensitif atau alergi, disarankan memilih varian jus tanpa nanas.

21. Bagaimana dengan gula alami dalam buah? Apakah berbahaya?

Tidak perlu khawatir. Gula dalam buah adalah fruktosa alami yang berbeda dengan gula tambahan. Selama dikonsumsi dengan cara yang tepat, tidak akan membahayakan.



Tabel Ringkasan Efek Detox & Solusi

Keluhan	Penjelasan & Solusi
Gatal/Bentol	Efek detox, biarkan keluar, jangan digaruk. Gunakan minyak zaitun tipis.
BAB Berdarah	Jika hanya tetesan kecil, lanjutkan detox sambil dipantau.
Kram Otot	Bisa jadi akibat kekurangan magnesium. Cukupi kebutuhan cairan.
Haid Berkurang	Perubahan hormonal sementara. Normal.
Hipotensi	Aman, cukup minum banyak air putih.
Gula Darah Naik	Reaksi normal, perhatikan waktu cek gula darah, jangan langsung setelah konsumsi jus.
Kelelahan	Wajar saat detoks karena energi fokus buang racun. Solusinya cukup istirahat, banyak minum air.
Sakit Kepala	acun bikin otot leher & pundak tegang, aliran darah ke otak terganggu. Atasi dengan pijat dan istirahat.
Mual	Racun keluar cepat, empedu masuk lambung. Solusinya minum air hangat.
Pusing	Tekanan darah turun. Hindari panas & aktivitas berat.



Perjalanan Client Kami Bersama **TrueDetox**

Bapak Juliaman

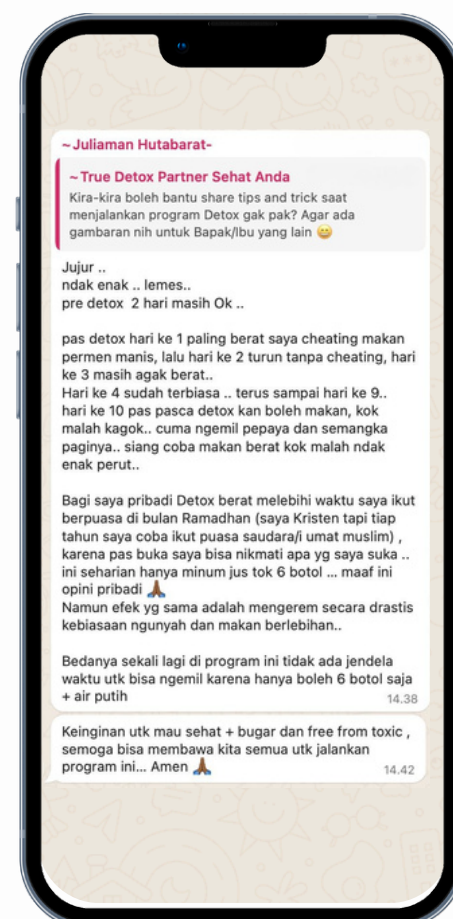


“Setelah menyelesaikan **TrueDetox Level 1.0**, berat badan saya bisa turun **dari 82 kg menjadi 79.9 kg**”

“Karena merasa perut masih buncit, saya akhirnya **lanjut TrueDetox 2.0** supaya hasilnya maksimal”

“Setelah **TrueDetox 2.0** selesai, akhirnya **berat badan saya bisa turun di angka 72.2 kg**”

“Selain karena tekad, **pendampingan ahli gizi dan konsultasi langsung dari Bu Andang** membantu saya terus konsisten”



Ibu Anna

“Saya awalnya berniat untuk menurunkan berat badan saya, tapi saya baru sadar saya ada masalah menstruasi

“Setelah selesai program, saya merasa **menstruasi saya jauh terkendali** dibanding sebelumnya”

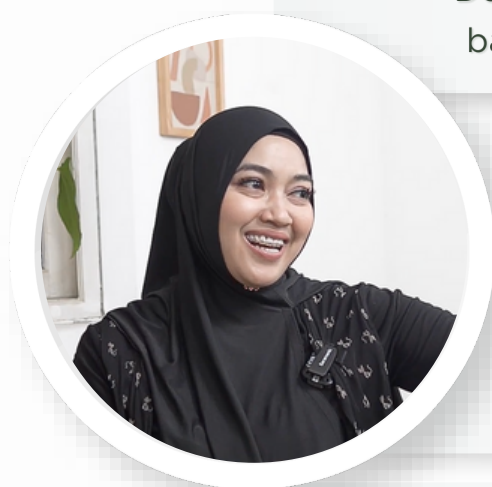
“Biasanya kalau hari kedua mens keluar banyak darah, bikin badan saya lemas.”

“Mens setelah detox aman sekali, badan tidak terlalu lemas.
Saya akan maintain lagi dengan program Detox selanjutnya”



Perjalanan Client Kami Bersama TrueDetox

Ibu Unique

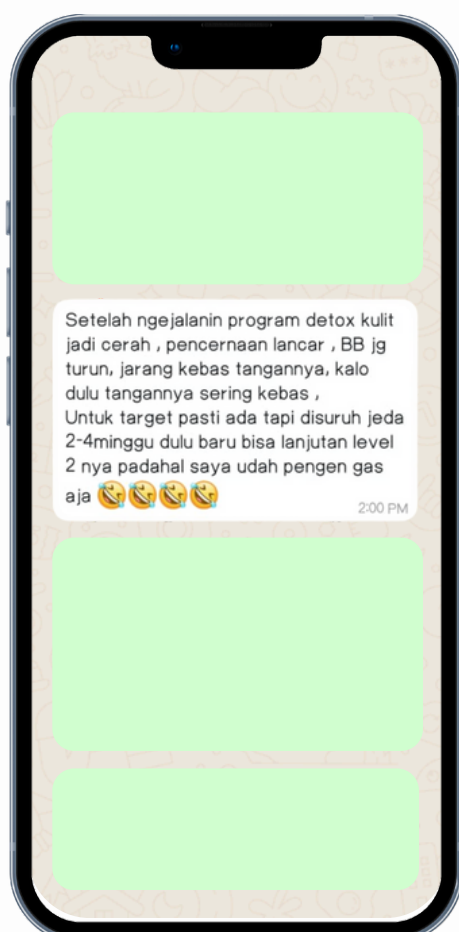
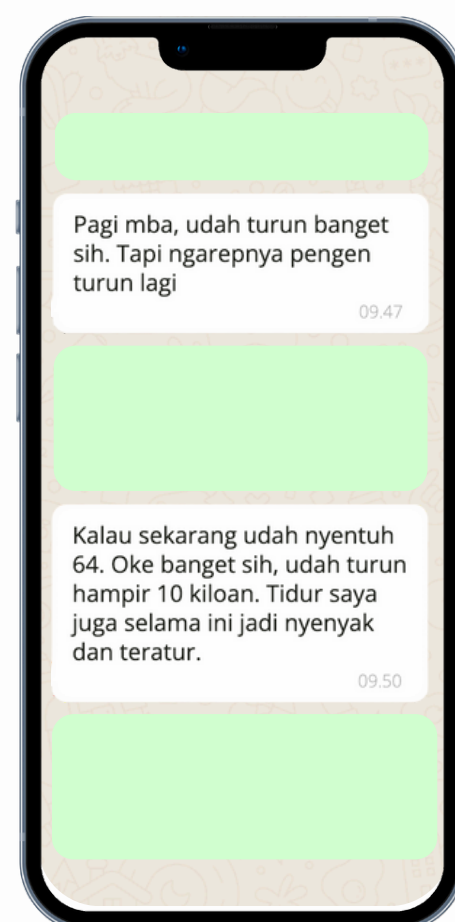


“Dokter saya bilang, kalo saya ga boleh lagi naik berat badan karena **saya punya Myom, sering lemas juga**”

“Sesudah menjalankan detox berat badan saya **turun signifikan hampir 10 kg**”

“Awalnya pola tidur saya juga jelek, setelah detox **pola tidur jadi bagus. Selalu tepat waktu**”

“Sebelum Detox, saya merasa insecure, terutama sebagai entertainer. Detox membantu **mengembalikan rasa pede saya.**”



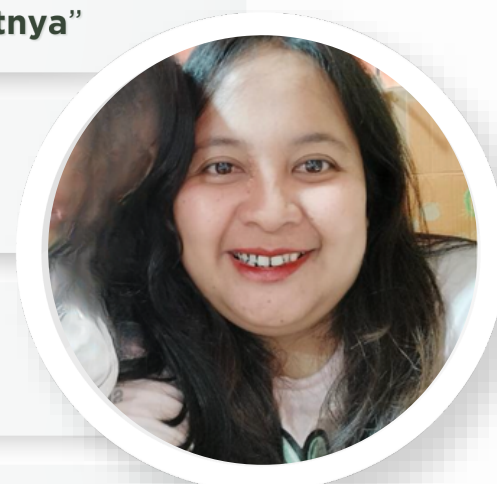
Ibu Vinni

“Saya jujur kaget, awalnya mau nurunin berat badan aja. Ternyata setelah program **banyak sekali manfaatnya**”

“Saya ngerasa **kulit saya jadi lebih cerah, pencernaan juga jadi lancar**”

“**Berat badan turun**, tapi masih belum capai target. Tapi **tangan jadi jarang kebas**”

“Masih ada target sih, tapi ternyata harus ada jeda dulu. Padahal saya mau mau aja kalau di gas”



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 TrueGuide Lite&Complete dan Program TrueDetox**

Voucher Disc 10%

[@itsbua](https://www.instagram.com/itsbua)[@truedetox.id](https://www.instagram.com/truedetox.id)www.itsbua.com

SCAN HERE

