

Penulis buku best-seller *Food Combining: Kombinasi Makanan Serasi*

ANDANG W. GUNAWAN, ND



**UNTUK
SEHAT DAN
AWET
MUDA**

Diet Detoks

CARA AMPUH

MENGURAS RACUN TUBUH

Diet Detoks

CARA AMPUH MENGURAS RACUN TUBUH

UNTUK
SEHAT DAN
AWET
MUDA



Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama, Jakarta



KOMPAS GRAMEDIA

Diet Detoks

CARA AMPUH MENGURAS RACUN TUBUH

OLEH: ANDANG W. GUNAWAN, ND

UNTUK
SEHAT DAN
AWET
MUDA

GM 20301140009

Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama
Kompas Gramedia Building blok I Lt. 5
Jl. Palmerah Barat 29-37, Jakarta 10270

Editorial Resep & Food Styling: RINTO HABSAARI
Foto Cover: ADHA TOGI
Foto Isi: HARY SUBASTIAN
Foto Penulis (Halaman Tentang Penulis): JACKY SUHARTO
Art Director: SENA
Penguji Resep: AGUSTINI
Make-up Artist: ADRI ADRIAN

SEMUA RESEP TELAH TERUJI

Diterbitkan pertama kali oleh
Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama
Anggota IKAPI, Jakarta, 2014

ISBN: 978-602-03-0889-0
EISBN : 978-602-03-5004-2

Hak cipta dilindungi oleh Undang-undang
Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini
tanpa izin tertulis dari penerbit.

Sanksi Pelanggaran Pasal 72
Undang-undang Nomor 19 Tahun 2002
Tentang Hak Cipta:

Barangsiapa dengan sengaja melanggar dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam pasal 2 Ayat (1) atau pasal 49 Ayat (1) dan Ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling singkat 1 (satu) bulan dan/ atau denda paling sedikit Rp 1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp 5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).

Barangsiapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran hak cipta atau hak terkait sebagai dimaksud pada Ayat (1) dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan /atau denda paling banyak Rp 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

Dicetak oleh Percetakan PT Gramedia Jakarta
Isi di Luar Tanggung Jawab Percetakan

salam penulis

DISADARI ATAU TIDAK, setiap hari tubuh kita dibombardir oleh racun berbahaya dari lingkungan sekitar kita. Bahan kimia, pestisida, hormon, dan polutan lainnya ditemukan di semua makanan olahan yang kita makan, bahkan dalam air yang kita minum dan udara yang kita hirup! Meskipun tubuh kita secara alami sudah memiliki beberapa sistem pembuangan racun sendiri, namun karena kini begitu banyak racun lain yang masuk ke dalam tubuh kita, beban racun dalam tubuh menjadi terlalu besar untuk diatasi sendiri. Zat berbahaya ini menumpuk berlebihan, menyebabkan berbagai penyakit kronis, yang tidak hanya memengaruhi fisik tetapi juga mental.

Dalam keadaan normal, tubuh kita mampu mengeluarkan racun dengan aman, selama diberi asupan nutrisi yang baik dalam jumlah yang cukup dan organ-organ detoksifikasi berfungsi optimal. Organ utama detoksifikasi adalah kulit, usus, hati, ginjal, dan paru-paru. Dalam kondisi atau lingkungan alami, tubuh manusia akan menghilangkan racun lingkungan melalui keringat, buang air kecil, dan eliminasi usus.

Sayangnya kita hidup di lingkungan dan masyarakat yang telah membuat tubuh kita lebih sulit mengeluarkan racun secara efisien. Apa pun yang kita telan, jika tidak dapat digunakan tubuh kita secara nutrisi dan tidak dapat dikeluarkan secara alami, toksin akan terus bersirkulasi dalam darah dan getah bening. Dan dalam jangka panjang toksin tersebut akan menumpuk di jaringan sekitarnya. Oleh karena itu kita perlu memberikan tubuh kita beberapa bantuan dalam menghilangkan zat-zat berbahaya. Kini banyak pilihan berbagai program detoks, seperti pada buku ini, yaitu *juice fasting*, *raw detox*, *vegan diet*, yang dapat membantu sistem pembuangan bekerja lebih efisien.

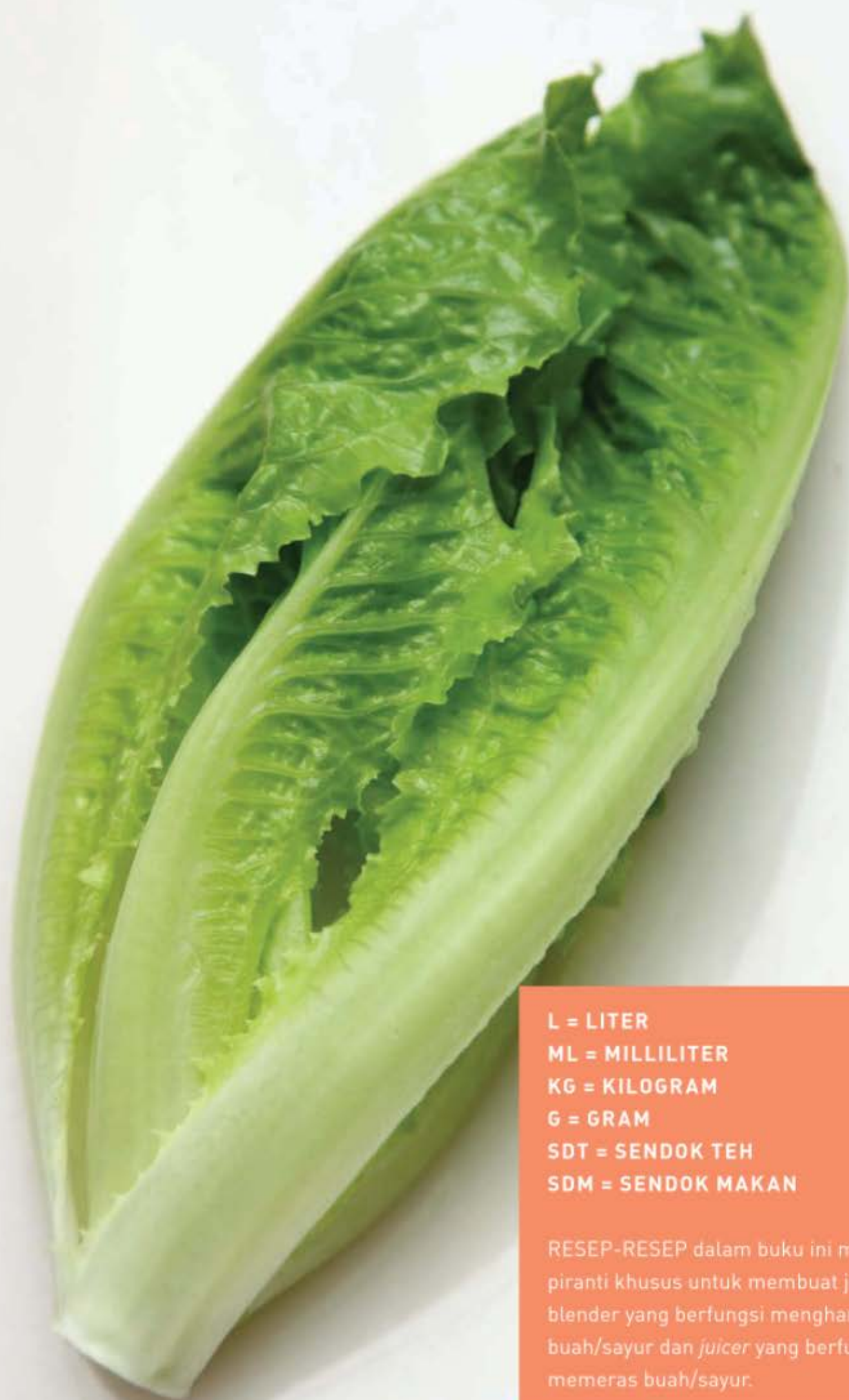
Dalam buku ini saya ingin membagikan info dan tips penting untuk menjadi lebih sehat dengan cara menjalani proses detoksifikasi. Keuntungan lainnya? Menjadi awet muda!

Salam sehat,



ANDANG W. GUNAWAN, ND
e-mail: www.andangdetox@yahoo.com





L = LITER
ML = MILLILITER
KG = KILOGRAM
G = GRAM
SDT = SENDOK TEH
SDM = SENDOK MAKAN

RESEP-RESEP dalam buku ini memakai piranti khusus untuk membuat jus, yaitu blender yang berfungsi menghancurkan buah/sayur dan *juicer* yang berfungsi memeras buah/sayur.

daftar isi

salam penulis - 3

memahami detoksifikasi - 8

- APA ITU DETOKSIFIKASI?
- APA ITU TOKSIN?
- MENGAPA KITA PERLU DETOKS?
- JENIS DETOKSIFIKASI
- MANFAAT DETOKS
- CARA MEMULAI DETOKS
- REAKSI TUBUH SELAMA DETOKS
- MENGATASI REAKSI DETOKS
- YANG HARUS DIHINDARI SELAMA KRISIS PENYEMBUHAN

persiapan detoks - 16

tahapan detoksifikasi pada tubuh - 17

- TAHAP 1 (HARI PERTAMA – HARI KE-2)
- TAHAP 2 (HARI KE-3 – HARI KE-7)
- TAHAP 3 (HARI KE-8 – HARI KE-15)
- TAHAP 4 (HARI KE-16 – HARI KE-39)
- TAHAP 5 (BUKA PUASA)

perlu kah suplemen selama program detoks? - 20

pola makan detoks - 21

- JUICE FASTING
- VEGAN DIET

resep - 23

- JUICE FASTING
- RAW FASTING
- VEGAN STEAM FASTING
- TEH HERBAL

tips dapur detoks - 81

piranti dapur detoks - 83

tabel menu detoks - 88

- 03 HARI - 14 HARI - 30 HARI

terima kasih - 106

tentang penulis - 107

indeks - 108

daftar pustaka - 112





memahami detoksifikasi



apa itu detoksifikasi?

Detoksifikasi adalah proses alami tubuh untuk mengeluarkan atau menetralkan racun yang dihasilkan dari fungsi biokimia melalui usus, hati, ginjal, paru-paru, kelenjar getah bening, dan kulit. Detoksifikasi yang benar adalah dengan cara berpuasa yang benar, bukan dengan memakai obat. Karena ketika berpuasa, secara alami fungsi detoksifikasi bekerja lebih intens.

Apa itu toksin?

Toksin, berasal dari kata Latin, *toxicum*, yang artinya semua zat yang tidak diperlukan tubuh dan akan membahayakan jika menumpuk di dalam tubuh. Toksin bisa berasal dari luar tubuh (eksogenus) dan dari dalam tubuh (endogenus). Sumber toksin dari luar antara lain logam berat, zat kimia berbahaya (kimia industri, rokok, pestisida, zat aditif berbahaya, polutan), obat-obatan, hormon pada ternak, produk susu, makanan yang diproses, lemak trans, dan mikroba. Sedangkan sumber toksin dari dalam adalah sisa metabolisme, radikal bebas, produksi hormon berlebihan akibat stres, gangguan fungsi hormon, dan bakteri penyakit yang sudah ada dalam tubuh. Di dalam tubuh, toksin-toksin ini dapat memicu produksi radikal bebas dan lemak teroksidasi yang dapat merusak sel-sel sehat.

manfaat detoks

Memperbaiki:

- Kondisi kulit & rambut
 - Pencernaan
- Fungsi kekebalan tubuh
 - Peradangan
- Ketahanan terhadap infeksi & reaksi alergi
 - Tingkat energi
- Fungsi mental & kejernihan pikiran
 - Kualitas tidur
- Fungsi liver & ginjal
- Selera, kenikmatan makan, dan perilaku terhadap makan & makanan (tidak rakus)
 - Pengendalian berat badan

Mengapa kita perlu detoks?

APA YANG ANDA RASAKAN SAAT BANGUN TIDUR

DI PAGI HARI? Segar, penuh energi, dan siap beraktivitas? Atau sebaliknya lelah, dan lesu, seperti tidak ada energi? Jika ini yang Anda rasakan, jangan anggap ketidaknyamanan tersebut masalah kecil. Begitu juga sakit kepala, nyeri otot dan sendi, gangguan pencernaan, masalah kulit, dan bahkan perasaan hampa, tidak berguna, tersinggung, marah, dan sedih yang sering kita sikapi sebagai hal normal. Jika keadaan ini terjadi terus-menerus, dapat menjadi indikasi ketidakmampuan tubuh mengatasi racun dalam tubuh.

APA PUN YANG MASUK KE DALAM TUBUH KITA, JIKA TIDAK DAPAT DIGUNAKAN TUBUH KITA SECARA NUTRISI AKAN DIPERLAKUKAN SEBAGAI RACUN.

Disadari atau tidak, dari hari ke hari tubuh kita terus menabung racun yang berasal dari makanan yang kita makan, dari air yang kita minum, dan bahkan dari udara yang kita hirup. Racun akan bersirkulasi dalam darah dan getah bening, merusak sel serta jaringan sekitarnya, dan akhirnya menyebabkan penyakit kronis, yang tidak hanya memengaruhi fisik tetapi juga mental.

BUANG AIR BESAR, BUANG AIR KECIL, DAN MENGELUARKAN KERINGAT SETIAP HARI BUKAN JAMINAN BAHWA DETOKSIFIKASI YANG DILAKUKAN TUBUH KITA SUDAH CUKUP.

Lambung yang terus-menerus dijejali makan buruk—seperti protein hewan berlebihan, lemak buruk dan makanan yang sudah tidak mempunyai enzim akibat sering dipanaskan atau diproses berlebihan—akan membuat pankreas yang berfungsi penting dalam proses pencernaan bekerja keras dan menyebabkan pankreas membesar abnormal. Usus besar akan menjadi tebal dengan kotoran pekat

yang dapat meracuni aliran darah. Aliran darah ini akan membawa racun ke liver, akibatnya liver membengkak dan meregang karena kelelahan mengurus racun-racun dari efek pola makan buruk, juga racun dari obat-obatan dan zat-zat sintetis lainnya.

SEL-SEL TUBUH KITA MEMPEROLEH MAKANAN DARI DARAH.

Darah memperoleh makanan dari usus. Setiap zat yang dikonsumsi oleh tubuh diserap melalui dinding-dinding usus dan kemudian didistribusikan oleh darah ke setiap sel-sel tubuh. Jika ada racun dalam saluran usus, racun tersebut akan terserap dan ikut beredar bersama darah ke seluruh tubuh. Melalui aliran darah, zat-zat toksik tersebut akan masuk ke jaringan, memicu terjadinya berbagai kondisi penyakit degeneratif akut dan kronis, juga menyebabkan tubuh kekurangan energi dan mengalami penuaan dini, termasuk menekan sistem kekebalan tubuh.

Dalam kondisi seperti inilah diperlukan terapi atau program detoks tambahan untuk membantu tubuh meminimalkan molekul berbahaya tersebut, dan memberi kesempatan pada sel-sel tubuh untuk memperbaiki diri agar berfungsi kembali dengan baik. Toksin yang dibiarkan menumpuk akan menyebabkan toksemia (kondisi keracunan dalam darah). Hampir semua penyakit degeneratif (kerusakan bertahap pada organ vital yang dapat menyebabkan kematian) erat hubungannya dengan toksemia. Toksemia menyebabkan asidosis (keasaman berlebihan dalam darah). Asidosis menyebabkan pengentalan darah dan metabolisme terganggu. Padahal kunci tubuh sehat adalah metabolisme seimbang. Detoksifikasi yang benar akan mengembalikan keseimbangan asam basa darah dan metabolisme.

jenis detoksifikasi

ADA BANYAK CARA DETOKS. Sarapan buah di pagi hari, seperti pada metode **FOOD COMBINING**, juga sudah dapat menimbulkan efek detoksifikasi. Tetapi di antara semua alternatif program detoks yang ada, **PUASA** merupakan metode yang paling tua dalam sejarah, paling aman, dan paling efektif. **METODE PUASA YANG PALING SERING DIREKOMENDASIKAN** oleh ahli-ahli kesehatan alami ataupun yang dilakukan di klinik-klinik puasa di negara-negara Barat adalah **WATER FASTING** yaitu puasa hanya minum air putih yang disuling (*distilled water*); atau **JUICE FASTING** yaitu puasa hanya minum buah atau sayuran segar yang dijus saja.

METODE JUICE FASTING DENGAN BUAH-BUAHAN ADALAH PILIHAN DETOKS YANG PALING AMAN DAN NYAMAN. Kandungan gizi yang berlimpah pada buah segar, termasuk enzim-enzim dan energinya, dapat mengurangi rasa tidak nyaman selama proses detoks. Sedangkan pada **METODE WATER FASTING**, reaksi tubuh akan lebih hebat. Karena itu bagi pemula, metode *water fasting* hanya boleh dilakukan di klinik khusus yang mempraktikkan terapi puasa dan di bawah pengawasan spesialis detoks.

PERAN BUAH DAN SAYURAN SEGAR DALAM PROGRAM DETOKS SANGAT PENTING, karena kedua makanan ini kaya dengan unsur-unsur yang membantu melancarkan proses detoks seperti antioksidan, vitamin, mineral, enzim, air, dan serat. Karena itu sangat ditekankan untuk mengkonsumsi lebih banyak buah dan sayuran segar selama menjalankan program.

metode
puasa

YANG PALING
SERING DIREKOMENDASIKAN:

water
fasting
&
juice
fasting

cara memulai program detoks

DETOKS YANG BENAR adalah solusi untuk memberi tubuh nutrisi yang tepat dan memberi kesempatan tubuh lebih leluasa melakukan pembuangan.

Organ yang memegang peran kunci dalam proses detoksifikasi adalah **LIVER DAN SALURAN USUS**.

Metode detoks yang hanya memaksa tubuh mengeluarkan racun saja sangat berbahaya. Terapi detoks bagaimanapun memberi stres pada kedua organ tersebut. Mendukung kerja kedua organ tersebut dengan cara memberi makanan yang benar, sangat penting selama melakukan program detoks.

BAGI PEMULA, MULAILAH MELAKUKAN DETOKS DENGAN LEBIH BANYAK MENGONSUMSI BUAH DAN SAYURAN SEGAR DAHULU. Makanan ini tinggi air dan serat yang membantu melancarkan pembuangan dari usus. Juga kaya dengan vitamin, mineral, dan antioksidan yang sangat diperlukan organ-organ pendetoks tersebut. **TAHAP SELANJUTNYA ADALAH MELAKUKAN PUASA DAN MENGGUNAKAN SUPLEMEN KHUSUS DETOKS JIKA PERLU.** Suplemen sebaiknya yang mengandung bahan makanan organik. Kurangi semua makanan pembentuk asam selama 3-7 hari sebelum melakukan program detoks. Yang termasuk makanan pembentuk asam adalah makanan tinggi protein seperti daging dan produk hewan lainnya, makanan tinggi pati seperti nasi, gula, tepung, serta semua makanan olahan. Begitu juga selama menjalani program detoks sangat dianjurkan untuk menjauhi dahulu makanan-makanan tersebut. Proses pengeluaran racun pada awalnya terasa lamban, apalagi jika racun yang terbentuk sudah lama. **PROSES DETOKSIFIKASI YANG BAIK MEMANG TIDAK INSTAN, TETAPI HASILNYA LEBIH TAHAN LAMA.**

reaksi tubuh selama detoks

SETIAP METODE DETOKS AKAN MENIMBULKAN REAKSI PADA TUBUH, yang sering kali mengejutkan bagi pemula karena mirip penyakit. Dalam terapi pengobatan alami, reaksi ini disebut sebagai "healing crises" atau krisis penyembuhan. Bentuk reaksi dan kapan munculnya reaksi-reaksi tersebut tidak sama pada setiap orang, antara lain:

1. **WARNA URIN LEBIH KERUH DENGAN BAU TAJAM.** Pada mereka yang sepanjang hidupnya banyak mengonsumsi obat-obatan farmasi, bau obat akan ikut keluar bersama urin dan kotoran.
2. **SERING BUANG ANGIN** dengan bau yang sangat menusuk.
3. **PUSING, MUAL, NYERI SENDI/OTOT, BATUK ATAU PILEK (SEPERTI FLU).**
4. **MUNCUL HASRAT PADA MAKANAN**, walaupun setelah hari ke-3 sebenarnya tubuh sudah tidak merasakan lapar lagi.
5. **KOTORAN BANYAK** disertai mukus atau lendir yang cukup pekat. Pada program detoks yang lebih panjang, tubuh akan mengeluarkan kotoran dari lapisan sel yang paling dalam. Bentuk kotoran yang keluar biasanya lebih pekat dan berwarna mulai dari kehijauan sampai kehitaman.

Yang harus dihindari selama krisis penyembuhan

- **DEHIDRASI**, karena itu harus sering minum.
- **AKTIVITAS FISIK BERLEBIHAN**.
- **PESTISIDA**.
- **MAKANAN BERAT** seperti daging, nasi, dan makanan berlemak.
- **SUHU PANAS**. Kendalikan juga suhu tubuh dengan sering minum.
- **TIDAK SABAR**. Ingat, racun yang sudah terbentuk lama juga perlu waktu untuk pembersihannya. Bayangkan saja bagaimana membersihkan kerak kotoran yang sudah lama melekat di lantai rumah kita.

mengatasi reaksi detoks

UMUMNYA REAKSI DETOKS MUNCUL PADA HARI

KETIGA program detoks dan hanya berlangsung beberapa hari saja. Saat muncul reaksi, jangan mengonsumsi obat-obatan apa pun. Jika tidak yakin dengan apa yang dirasakan, sebaiknya tanyakan pada ahlinya (ahli terapi nutrisi atau dokter yang menguasai terapi nutrisi). Berikut adalah langkah-langkah untuk mengatasi reaksi detoks:

1. **ISTIRAHAT DI TEMPAT SEJUK DENGAN SIRKULASI UDARANYA YANG BAIK.**
2. **TIDAK BERPANAS-PANAS DI BAWAH TERIK MATAHARI.**
3. **TIDAK MELAKUKAN AKTIVITAS YANG MENGHABISKAN ENERGI** seperti berjalan jauh, olahraga berat, atau hubungan seks.
4. **SERING MINUM**, tetapi hanya boleh air putih dan jus buah segar (warna urin keruh bisa jadi karena tubuh kurang cairan/kurang minum).

persiapan detoks

SELAMA PROSES DETOKS BERLANGSUNG, SEBAGIAN BESAR ENERGI AKAN DIFOKUSKAN TUBUH PADA PROSES PEMBUANGAN. CARI WAKTU YANG BAIK UNTUK MENJALANKAN DETOKS. Tidak ada gunanya melakukan detoks jika kita masih disibukkan dengan berbagai kegiatan yang menyita tenaga dan pikiran. Melakukan detoks dalam kondisi demikian tidak akan membuat tubuh jadi sehat, tetapi justru sebaliknya.

WAKTU UNTUK SETIAP MENJALANI DETOKS ADALAH TUJUH HARI SAMPAI 40 HARI, TERGANTUNG KONDISI SESEORANG.

Bagi yang belum biasa berpuasa, sebaiknya lakukan latihan terlebih dulu, misalnya melakukan detoks selama tiga hari berturut-turut.

- Harap diingat bahwa detoks dalam tiga hari ini hanya untuk latihan. Karena proses pengeluaran toksin sendiri baru mulai pada hari ketiga.
- Dan bagi yang berminat menjalankan program detoks lebih dari tujuh hari sebaiknya konsultasi dahulu dengan dokter atau ahli nutrisi yang menguasai terapi detoks.

AGAR TUBUH LEBIH MUDAH BERADAPTASI DENGAN TERAPI DETOKS, 1-2 MINGGU SEBELUM PROGRAM DETOKS SEBAIKNYA MULAI:

- Mengurangi makanan berlemak tinggi seperti gorengan, santan, protein hewani (termasuk susu ternak), dan karbohidrat olahan, terutama yang mengandung terigu dan gula pasir (termasuk minuman soda).
- Membatasi garam.
- Menghindari alkohol, kafein, dan obat-obat yang tidak perlu.
- Menghindari semua makanan olahan industri (makanan kalengan, makanan instan, makanan yang dikeringkan, atau makanan yang diawetkan, misalnya diawetkan dalam larutan gula atau larutan garam).
- Banyak mengonsumsi sayuran dan buah-buahan segar (terutama yang organik).
- Pola makan pra-detoks ini juga bermanfaat mengurangi reaksi tidak nyaman pada awal program detoks.

tahap detoksifikasi pada tubuh

BERIKUT ADALAH TAHAPAN YANG UMUMNYA DIALAMI TUBUH SELAMA MENJALANI DETOKSIFIKASI DENGAN METODE JUICE FASTING.

Namun berdasarkan pengalaman saya, selama yang digunakan untuk detoks hanya makanan alami seperti buah dan sayuran segar, tahapan yang akan dialami kurang lebih hampir sama. Periode waktu adalah estimasi umum. Artinya tidak selalu sama pada setiap orang.

1

TAHAP 1 (HARI 1-2)

- **BERKURANGNYA ASUPAN KALORI PADA AWAL PUASA MENYEBABKAN KADAR GULA DARAH TURUN.** Untuk menormalkan, tubuh mengubah glikogen di liver menjadi gula untuk kebutuhan energi setengah hari. Tubuh juga akan mengubah sebagian protein pada otot untuk dikonversi menjadi energi yang dapat menyebabkan tubuh agak lemas. Konsumsi buah-buahan akan membatasi pengambilan protein dari otot.
- **TUBUH MENURUNKAN LAJU METABOLISME BASAL** atau **BASAL METABOLIC RATE (BMR)** dan tekanan darah untuk menghemat energi.
- **PADA TAHAP INI BISA TIMBUL GEJALA** seperti sakit kepala, pusing, mual, bau mulut, mata berkaca-kaca, dan permukaan lidah ditumbuhi lapisan tebal berwarna keputihan.
- **RASA LAPAR BISA TERASA SANGAT KUAT**, kecuali jika 3-4 hari sebelum puasa sudah membatasi asupan tinggi lemak dan gula. Terapi cuci usus atau enema dapat digunakan dalam tahap ini untuk membantu mengurangi rasa lapar.

2

TAHAP 2 (HARI 3-7)

- **PADA HARI KETIGA TUBUH MULAI MENGAMBIL LEMAK UNTUK ENERGI.** Namun, lemak tidak dapat langsung digunakan sehingga harus dikonversi dahulu menjadi gliserol sebelum menjadi glukosa. Dampak dari proses ini adalah pembentukan keton, yang jika berlebihan justru menjadi racun bagi tubuh. Makanan seperti buah dan sayuran segar dapat membatasi produksi keton. Sebaliknya, makanan tinggi protein dan lemak tidak hanya menghasilkan keton berlebihan, tetapi juga tidak mengistirahatkan dan membersihkan saluran pencernaan dan organ-organ di sekitarnya.
- **PENGELUARAN TOKSIN DARI USUS BESAR, GINJAL, EMPEDU, SALURAN PERNAPASAN, DAN KULIT MENINGKAT.** Proses ini menghasilkan lendir atau mukus yang akan membawa toksin keluar melalui saluran pencernaan, pernapasan, sinus, atau dalam urin. Lendir adalah bagian dari sistem kekebalan tubuh. Penuaan dini dan penyakit terjadi karena adanya sumbatan zat-zat toksin di dalam tubuh yang menyebabkan sel-sel kita tidak memperoleh cukup oksigen dan zat gizi. Atau karena pembuangan kita tidak memadai. Detoks membantu mengurangi sumbatan tersebut, dengan memberi kesempatan lebih banyak pada sel-sel untuk membuang dan membersihkan zat-zat yang tidak berguna.
- **RASA LAPAR MULAI BERKURANG** karena keton dalam darah menekan selera makan dengan cara memengaruhi pusat kenyang di bagian otak yang disebut hipotalamus. Kurangnya rasa lapar dapat berlangsung sepanjang puasa, tergantung jenis detoks yang kita jalani. Pada tahap ini tubuh mulai beradaptasi dengan puasa (kondisi tidak makan) sehingga sistem pencernaan dapat beristirahat dan tubuh dapat memusatkan

pemakaian energi untuk proses pembersihan dan penyembuhan.

- **SEL DARAH PUTIH DAN AKTIVITAS SISTEM KEKEBALAN TUBUH MENINGKAT.**
- **MUNGKIN TERASA ADA GANGGUAN PADA PARU-PARU** karena organ-organ yang terkait dengan paru-paru dalam proses perbaikan. Secara berkala, sistem limfatik mengeluarkan toksin bersama lendir melalui hidung atau tenggorokan. Bentuknya kita kenal sebagai ingus pada gejala pilek. Kondisi ini menolong bagi problem sinus tersumbat.
- **NAPAS MASIH BAU DAN LIDAH ADA LAPISAN PUTIH.**
- **USUS BESAR MEMASUKI PROSES PERBAIKAN** dan berdampak kotoran lama yang melekat pada dinding usus luruh.

3

TAHAP 3 (HARI 8-15)

- **SEL DARAH PUTIH MULAI MENCERNA JARINGAN RUSAK DAN MATI.** Dalam proses ini sel darah putih akan mengeluarkan suatu zat untuk melarutkan jaringan rusak dan mati agar mudah dibuang. Zat ini merangsang saraf-saraf di sekitar jaringan tersebut dan menyebabkan cedera lama, jika ada, terasa nyeri. **OTOT JUGA TERASA KENCANG DAN NYERI AKIBAT IRITASI TOKSIN.** Terutama bagian kaki karena sebagian besar toksin berakumulasi di kaki. **BISA MUNCUL SARIAWAN AKIBAT BAKTERI BERLEBIHAN BERKUMPUL DI MULUT.** Berkumurlah dengan air garam setiap hari untuk meredakannya. Jangan panik karena gejala-gejala ini positif menandakan proses penyembuhan berlangsung dengan baik. Kemampuan tubuh untuk menyembuhkan tergantung dari gaya hidup seseorang. Jika pola makan kita sebelumnya buruk maka proses penyembuhan akan lebih lama. Puasa detoks mengoptimalkan proses penyembuhan.

tahapan detoksifikasi pada tubuh

4

TAHAP 4 (HARI 16-39)

- **TUBUH SUDAH MENYESUAIKAN DIRI** dengan proses puasa atau detoks. **AKAN TERASA ENERGI MENINGKAT DAN PIKIRAN MENJADI JERNIH.** Napas mulai segar dan permukaan lidah bersih dari lapisan putih. Proses penyembuhan mendekati sempurna. Begitu sebagian besar toksin terbuang, tubuh akan lebih aktif memperbaiki jaringan yang rusak.
- **KESEIMBANGAN HOMEOSTASIS BERADA PADA TINGKAT OPTIMAL.** Sistem limfatik menjadi bersih, meski pada sebagian kecil kasus masih terjadi pengeluaran lendir atau mukus melalui hidung atau tenggorokan.
- **SETELAH HARI KE 20,** pikiran jernih dan keseimbangan emosi lebih terasa. Daya ingat dan konsentrasi pun meningkat.

CATATAN:

UNTUK PENYEMBUHAN SEMPURNA perlu melakukan puasa detoks jangka panjang selama 30 hari. Sedangkan puasa detoks jangka pendek, misalnya tujuh hari, hanya sebatas mengurangi gejala saja.

5

TAHAP 5 (BUKA PUASA)

MUKOID ATAU LAPISAN LENGKET DAN MENGANDUNG TOKSIN YANG MELEKAT PADA DINDING USUS mulai lepas seiring dengan makanan buka puasa pertama yang masuk ke dalam tubuh. Makanan tersebut akan merangsang empedu memproduksi asam empedu dalam jumlah besar yang menyebabkan gerakan peristaltik usus lebih aktif dan menimbulkan rasa mulas. Pada sebagian orang dapat terjadi diare. Jika mengganggu dapat dilakukan terapi cuci usus (*colonhydrotherapy*).

perluakah suplemen selama program detoks?

Liver memainkan peran kunci dalam proses detoks.

SALAH SATU PERAN PENTING LIVER DALAM DETOKSIFIKASI ADALAH

menetralkan senyawa-senyawa kimia yang tidak dibutuhkan tubuh.

Di dalam proses ini senyawa yang bersifat racun diubah menjadi senyawa yang tidak terlalu membahayakan tubuh. Sayangnya, dalam proses ini juga terjadi pembentukan sejumlah radikal bebas, yang jika berlebihan, dapat merusak sel-sel liver. Liver akan bekerja secara efisien, jika kebutuhan nutrisinya tersedia optimal.

**SUPLEMEN ANTIOKSIDAN
TERTENTU DIPERLUKAN
DALAM PROSES INI UNTUK
MENGURANGI EFEK RADIKAL
BEBAS PADA SEL-SEL LIVER.**

Kekurangan antioksidan dalam proses ini dapat menyebabkan racun menjadi lebih berbahaya. Namun, apabila pola makan sebelum program detoksifikasi sudah baik, asupan suplemen tidak terlalu diperlukan selama menjalani detoksifikasi.

**JENIS SUPLEMEN
ANTIOKSIDAN YANG
DIANJURKAN SELAMA
PROGRAM DETOKS** adalah vitamin C, vitamin E, betakaroten, asam lemak esensial, glutathione, dan selenium. Sebagai tambahan suplemen adalah kalsium dan magnesium yang berfungsi untuk mencegah kram yang terjadi akibat kita kekurangan cairan.

**DOSIS
SUPLEMEN
YANG
DIANJURKAN**

VITAMIN C:
250 mg 2x sehari

VITAMIN E:
200 IU 2x sehari

BETAKAROTEN:
10 mg/hari

ASAM LEMAK ESENSIAL:
1000 mg 2x sehari
(bisa omega-3 dan omega-6)

GLUTATHIONE:
500 mg/hari

SELENIUM:
400 mcg
(microgram)/hari

pola makan detoks

POLA MAKAN DETOKS TERGANTUNG DARI JENIS PROGRAM DETOKS YANG DIPILIH

1 juice fasting

Jenis makanan yang diperbolehkan dalam program detoks *juice fasting* hanya jus sayuran dan buah-buahan segar saja. **MENGAPA HARUS DALAM BENTUK JUS?** Karena dalam bentuk jus, kandungan zat-zat gizi pada sayuran dan buah lebih mudah dicerna dan diserap oleh tubuh.

Meski demikian, karena mengasup sayuran dan atau buah dalam bentuk jus, **SERAT YANG MASUK TIDAK BANYAK**. Pada beberapa orang, detoksifikasi cara ini dapat menimbulkan konstipasi. Tetapi jika di antara waktu minum jus buah, **BANYAK MINUM AIR**, risiko konstipasi sangat minimal. Jika terjadi konstipasi akut, untuk mengatasinya dapat melakukan enema atau melakukan kolon hidroterapi di klinik khusus. Tak perlu khawatir kelaparan selama menjalankan program *juice fasting*, karena dalam sehari akan mengonsumsi **TUJUH SAMPAI DELAPAN GELAS JUS**.

PILIH BUAH YANG MASIH SEGAR DAN SUDAH CUKUP MATANG. Tidak perlu buah impor, karena semakin dekat dengan tempat kita, kualitas gizi makanan pada buah justru lebih baik karena kesegarannya. Sedapat mungkin pilih/beli **BUAH-BUAHAN ORGANIK** karena tidak tercemar pestisida dan zat-zat kimia lainnya.

JENIS BUAH YANG DIKONSUMSI DALAM SATU HARI

HARUS SAMA. Misalnya hari pertama hanya mengasup jus pepaya saja sepanjang hari, lalu hari berikutnya hanya jus semangka saja dan seterusnya. Cara mengonsumsi buah seperti ini dimaksudkan untuk **MEMUDAHKAN PENGATURAN PH DALAM TUBUH**.

pH adalah derajat keasaman yang digunakan untuk menyatakan tingkat keasaman atau kebasaan yang dimiliki oleh suatu larutan. Larutan dengan pH kurang dari nilai 7 disebut acid atau asam. Sebaliknya larutan pH di atas 7 disebut alkalin atau basa. Air ledeng memiliki nilai pH mendekati 7. Sedangkan pH darah normal adalah sekitar 7,41.

ATURAN MINUM JUS SELAMA PROSES DETOKSIFIKASI adalah sebagai berikut:

- **BANGUN TIDUR:** Minum 1 gelas air putih dicampur perasan air dari ½ atau 1 buah jeruk nipis /lemon.
- **MULAI DARI JAM 7 PAGI:** Minum 1 gelas jus buah dan/atau sayuran setiap 2 jam sekali. Total jus buah yang diminum 5-6 gelas sehari. Selebihnya 1-2 gelas adalah jus sayuran.
- **DI ANTARA WAKTU MINUM JUS BUAH DAN/ATAU SAYURAN,** minum air putih sesering mungkin (total 2 ½-3 liter sehari).



JENIS BUAH & SAYURAN UNTUK JUICE FASTING

ADA DUA FASE yang akan dilalui oleh liver selama proses detoks. Proses detoks pada fase ini sering kali berpotensi menghasilkan radikal bebas dan zat-zat yang lebih berbahaya daripada racun yang sebenarnya. Karena itu diperlukan **MAKANAN YANG KAYA DENGAN NUTRISI YANG BERSIFAT ANTIOKSIDAN** seperti glutathione, betakaroten, vitamin E, selenium, dan vitamin C. Selain antioksidan, diperlukan **NUTRISI LAIN** seperti vitamin B, riboflavin (vitamin B2), niacin (vitamin B3), magnesium, zat besi, dan fitonutrien seperti indole yang banyak terdapat pada sayuran kelompok kruciferus (*cruciferous*) misalnya **BROKOLI, KOL, KEMBANG KOL, DAN PAKCOY**. Sedangkan **JENIS BUAH YANG DIANJURKAN** hanya **PEPAYA, APEL, MANGGA** (jika sedang musim), **SEMANGKA, NANAS**, dan **JERUK NIPIS/LEMON**.

vegan 2 diet

Jenis makanan yang diperbolehkan dalam program detoks vegan diet adalah **MAKANAN YANG TIDAK MENGANDUNG UNSUR HEWANI SAMA SEKALI**. Makanan yang diperbolehkan hanya **BUAH-BUAHAN, BERBAGAI JENIS SAYURAN, BIJI-BIJIAN, KACANG-KACANGAN, DAN POLONG-POLONGAN**. Untuk sebagian orang, *vegan diet* lebih ringan dijalankan daripada *juice fasting* karena kita masih makan makanan padat. Tetapi untuk hasil yang lebih cepat, *juice fasting* lebih efektif. Aturan makan *vegan diet* (kukus vegan) lihat pada tabel menu (pada halaman 88).

PENTING DIINGAT!

- 1** Cara mengonsumsi minuman/makanan apa pun **TIDAK BOLEH TERBURU-BURU**.
- 2** Meskipun berbentuk cairan, air dan jus buah tetap **HARUS DITEGUK PELAN-PELAN DAN SEDIKIT-SEDIKIT**. Jadi, tidak ditenggak cepat-cepat apalagi sekaligus.
- 3** **MINUM ATAU MAKAN TERBURU-BURU** dapat menyebabkan beberapa proses yang harus dilakukan oleh tubuh pada makanan tersebut terlewat, akibatnya makanan yang tidak terproses dengan baik akan mengalami proses pembusukan sebelum waktunya.
- 4** **PEMBUSUKAN MAKANAN** hanya boleh terjadi di usus besar dekat rektum. Pembusukan dini akibat makanan tidak diproses sempurna biasanya sudah terjadi di usus dua belas jari.
- 5** **JUS BUAH YANG DIMINUM HARUS JUS YANG BARU DIBUAT**. Jadi tidak boleh membuat dan menyimpan jus untuk satu hari sekaligus, karena kualitas gizi dan energi pada buah akan berkurang setelah 20 menit, apalagi jika dibiarkan terbuka dan terkena udara, kandungan nutrisi pada jus akan menurun.

resep + tips dapur detoks

SARAN RESEP:

- **MEMAKAI BAHAN ORGANIK.**
- **TIDAK MEMAKAI GARAM.** Jika memakai garam, pakai garam jenis *sea salt* (garam laut).
- **SAYURAN, BUAH, KACANG-KACANGAN** DIPAKAI DALAM KEADAAN BERSIH, sudah dicuci dan ditiriskan.

juice fasting

jus hijau romaine

Untuk 500 ml atau 2 gelas

5-8 lembar (20 g) daun selada Romaine
Setangkup (20 g) batang dan daun seledri
Setangkup (10 g) batang dan daun peterseli
100 g daging buah nanas segar
100 ml air kelapa (bisa pakai kelapa muda/tua), saring
½ sdm jahe parut, peras, ambil airnya
1-2 sdm air jeruk (bisa pakai jeruk limau/jeruk nipis/jeruk lemon)

CARA MEMBUAT: Proses daun selada Romaine, seledri, peterseli, dan nanas dalam *juicer* (*juice extractor*). Tuang ke dalam gelas ukuran. Tambahkan air kelapa, jahe, dan air jeruk, aduk rata. Tuangkan ke dalam gelas saji. Minum segera.



jus hijau brokoli apel

Untuk 500 ml atau 2 gelas

100 g kuntum brokoli, rendam 10 detik dalam air panas (untuk membunuh bakteri, cacing, hewan kecil lainnya, atau kotoran lainnya), potong-potong

1 buah (150 g) apel Malang atau **Granny Smith**, potong-potong

2 batang (20 g) seledri besar (celery stick), iris melintang tipis

½ buah jeruk lemon (atau **3 sdm air jeruk nipis** dan **1 sdm air jeruk limau**)

100 ml air mineral (boleh suhu dingin)

CARA MEMBUAT: Proses brokoli, apel, dan seledri dalam *juicer* (*juice extractor*). Taruh dalam gelas ukuran. Tambahkan air jeruk dan air mineral, aduk rata. Tuangkan ke dalam gelas saji. Minum segera.



jus hijau bayam

Untuk 500 ml atau 2 gelas

100 g Horenso (sejenis bayam khas Jepang)
10 g batang dan **daun peterseli**
10 g batang dan **daun ketumbar**
1 buah (150 g) apel Malang atau **Granny Smith**
150 ml air kelapa
(bisa pakai kelapa muda/tua), saring
½ sdt air jahe parut

CARA MEMBUAT: Proses bayam, peterseli, daun ketumbar, dan apel dalam *juicer* (*juice extractor*). Taruh dalam gelas ukuran. Tambahkan air kelapa dan jahe parut, aduk rata. Tuangkan ke dalam gelas saji. Minum segera.

jus hijau seledri pir

Untuk 250 ml atau 1 gelas

3 batang (50 g) batang dan daun seledri besar

10 g batang dan daun peterseli

1 buah (150 g) pir kuning, buang biji,
potong-potong

1 buah (50 g) kyuri (mentimun Jepang),
potong-potong

100 ml air jeruk peras

(bisa pakai jeruk sunkist/
jeruk Pontianak)

1 sdt jahe parut

CARA MEMBUAT: Proses seledri, peterseli, pir, dan kyuri dalam *juicer* (*juice extractor*). Tuangkan ke dalam gelas ukuran. Tambahkan air jeruk peras dan jahe parut, aduk rata. Tuangkan ke dalam gelas saji. Minum segera.



jus hijau super

Untuk 300 ml atau 2 gelas

- 1 batang (50 g) batang dan daun seledri besar
- 10 g batang dan daun peterseli
- 10 g batang dan daun ketumbar
- 50 g batang dan daun sawi hijau organik
- 50 g Horenso (sejenis bayam khas Jepang)
- 1 buah (50 g) kyuri, potong-potong
- 1 buah (150 g) apel hijau (Granny Smith),
potong-potong
- 10 buah anggur hijau tanpa biji, belah-belah
- 1-2 sdm air jeruk lemon
- 150 ml air jeruk peras

CARA MEMBUAT: Proses semua bahan kecuali air jeruk lemon, dalam *juicer* (juice extractor). Tuangkan ke dalam gelas ukuran. Tambahkan air jeruk lemon dan air jeruk peras, aduk rata. Tuangkan ke dalam gelas saji. Minum segera.



jus bit apel jahe

Untuk 600 ml atau 2 gelas

1 buah (100 g) bit merah, kupas, potong-potong
1 buah (100 g) apel Fiji, potong-potong
1 buah (50 g) wortel, kupas, potong-potong
400 ml air jeruk peras

CARA MEMBUAT: Proses bit, apel, wortel dalam *juicer* (*juice extractor*). Tuangkan ke dalam gelas ukuran. Tambahkan air jeruk peras, aduk rata. Tuangkan ke dalam gelas saji. Minum segera.

jus pir nanas

Untuk 400 ml atau 2 gelas

1 buah (100 g) pir kuning,
potong-potong

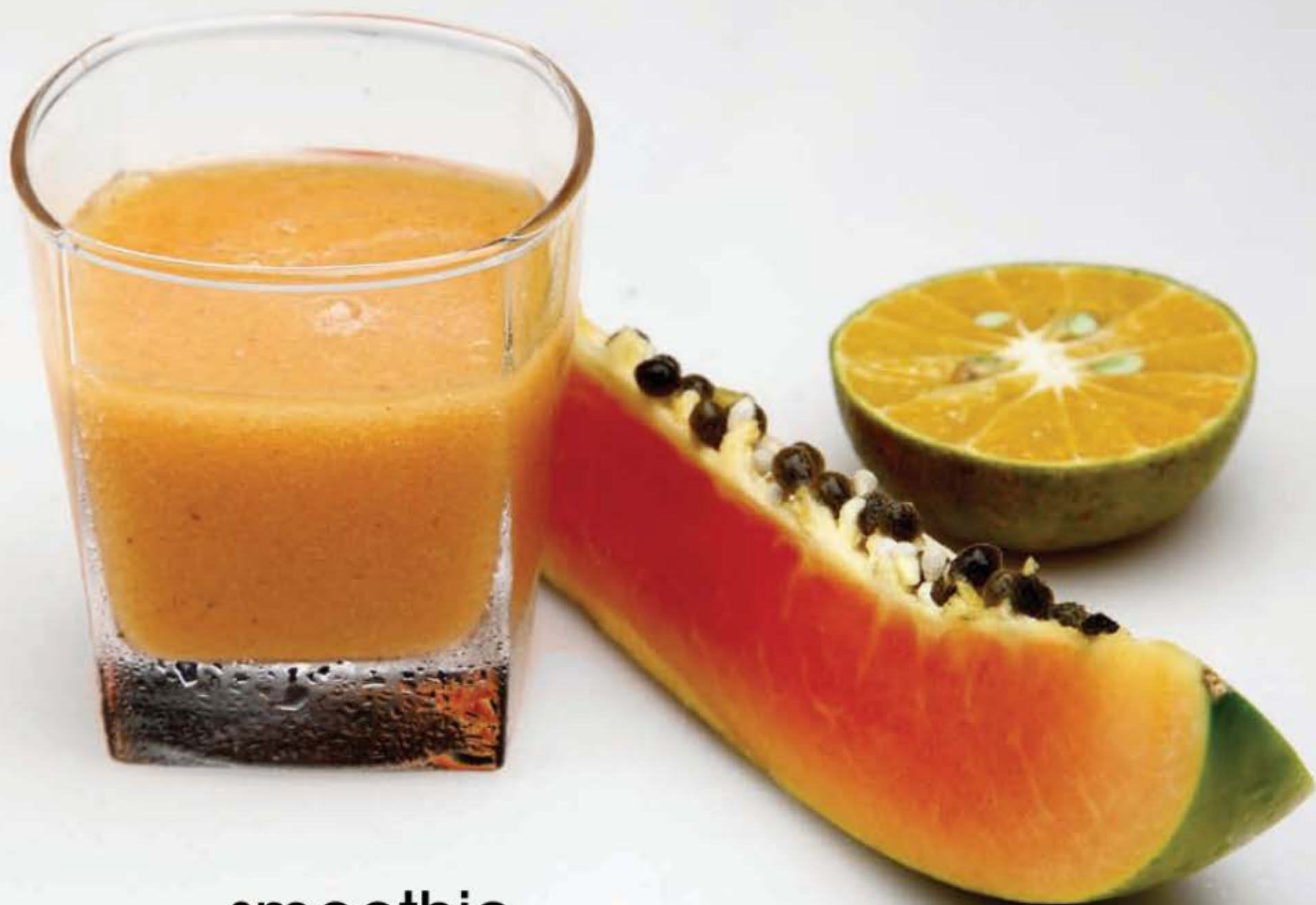
100 g daging buah nanas
organik, potong-potong

½ sdt jahe parut, peras,
ambil airnya

10 lembar daun mint, cabik-
cabik

CARA MEMBUAT: Proses pir dan daging buah nanas dalam juicer (juice extractor). Tuangkan ke dalam gelas saji. Minum segera.





smoothie pepaya nanas

Untuk 200 ml atau 1 gelas

50 g pepaya bangkok, potong-potong
50 g daging buah nanas organik
50 ml air jeruk peras
¼ sdt kayumanis bubuk

CARA MEMBUAT: Proses semua bahan dalam blender hingga lembut. Tuangkan ke dalam gelas saji. Minum segera.



smoothie pisang kelapa

Untuk 300 ml atau 2 gelas

1 buah (75 g) pisang Chavendish
75 g daging kelapa muda
150 ml air kelapa muda
1 sdm air jeruk limau/jeruk nipis

CARA MEMBUAT: Proses semua bahan dalam blender hingga lembut. Tuangkan ke dalam gelas saji. Minum segera.

jus apel nenas

Untuk 300 ml atau 2 gelas

**1 buah (50 g) apel Fiji,
potong-potong
100 g daging buah nanas
organik
1 sdm air jeruk lemon
100 ml air es
10 lembar daun mint,
cabik-cabik**

CARA MEMBUAT: Proses pir dan nanas dalam *juicer* (*juice extractor*). Tuangkan ke dalam gelas ukuran. Tambahkan air es dan daun mint, aduk rata. Tuangkan ke dalam gelas saji. Minum segera.





sangria semangka kuning

Untuk 200 ml atau 1 gelas

50 g pepaya Bangkok, potong-potong
50 g daging buah nanas organik
50 ml air jeruk peras
 $\frac{1}{4}$ sdt kayumanis bubuk

CARA MEMBUAT: Proses semua bahan dalam blender hingga lembut. Tuangkan ke dalam gelas saji. Minum segera.

shake avokad

Untuk 250 ml atau 1 gelas

50 g buah avokad matang, kupas, cincang kasar

50 g daging kelapa muda

100 ml air kelapa muda

3½ sdm air jeruk lemon

¼ sdt air jeruk limau

½ sdt kayumanis bubuk

CARA MEMBUAT: Proses semua bahan dalam blender hingga lembut. Tuangkan ke dalam gelas saji. Minum segera.



shake coco cinamon

Untuk 400 ml atau 2 gelas

250 g buah kelapa muda (atau kelapa kopyor, jika ada), ambil daging buah dan airnya

½ sdt kayumanis bubuk

100 ml air kelapa

CARA MEMBUAT: Proses semua bahan dalam blender hingga lembut. Tuangkan ke dalam gelas saji. Minum segera.



smoothie stroberi pisang

Untuk 250 ml atau 1 gelas

50 g (½ bh) pisang Chavendish matang

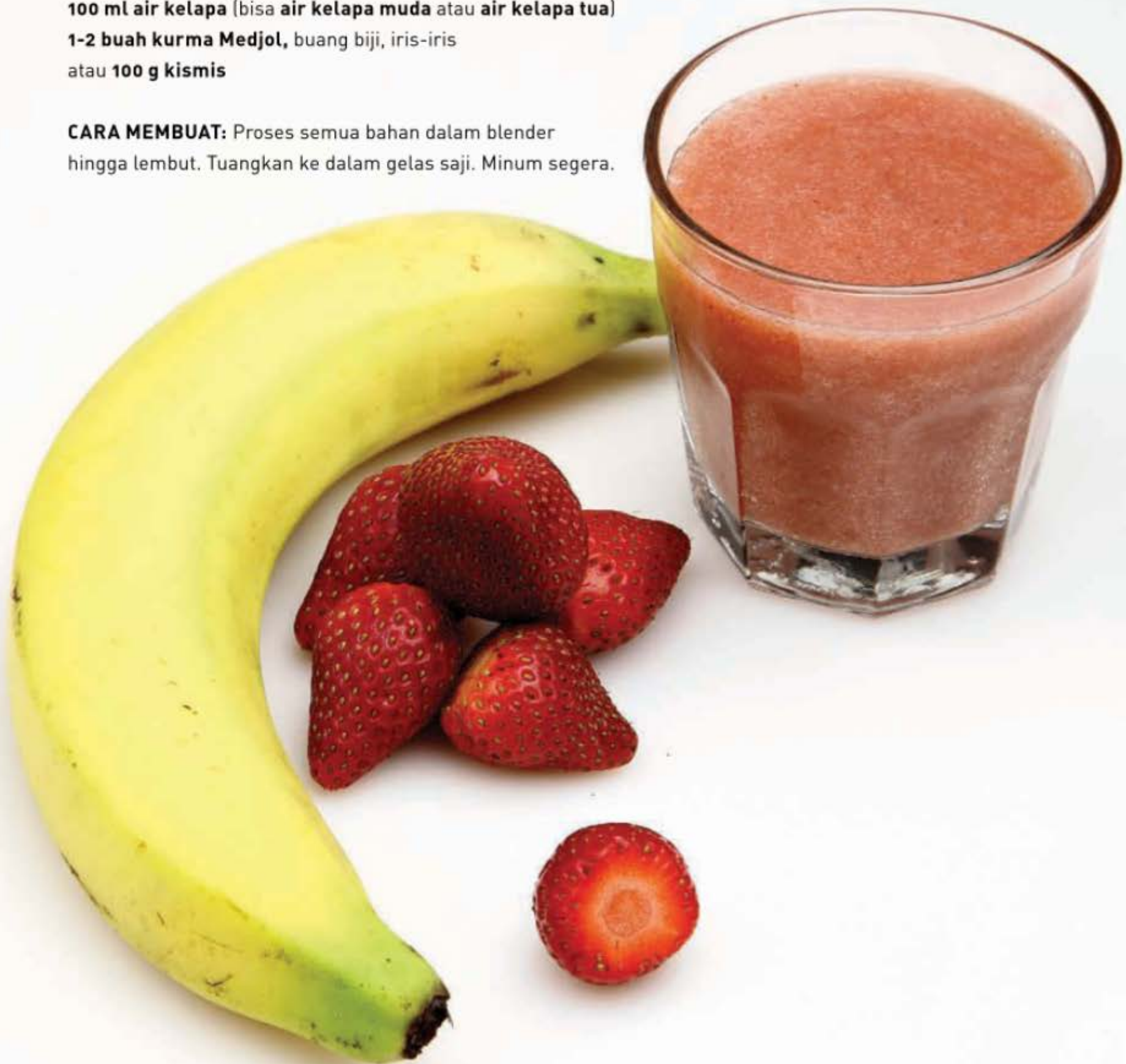
10 buah (50 g) stroberi

100 ml air kelapa (bisa air kelapa muda atau air kelapa tua)

1-2 buah kurma Medjol, buang biji, iris-iris

atau 100 g kismis

CARA MEMBUAT: Proses semua bahan dalam blender hingga lembut. Tuangkan ke dalam gelas saji. Minum segera.





shake mangga coco

Untuk 200 ml atau 1 gelas

100 g mangga yang matang (bisa mangga arumanis
atau **gedong gincu**), potong-potong
100 ml air kelapa (bisa **air kelapa muda**
atau **air kelapa tua**)
2 sdm air jeruk nipis

CARA MEMBUAT: Proses semua bahan dalam
blender hingga lembut. Tuangkan ke dalam gelas
saji. Minum segera.

shake tropis

Untuk 300 ml atau 1 gelas

50 g daging buah mangga matang
(bisa mangga arumanis atau gedong gincu),
potong-potong
½ buah pisang
1-2 sdm air jeruk nipis
½ sdt jahe parut
100 ml jus nanas organik segar

CARA MEMBUAT: Proses mangga dan pisang dalam blender hingga lembut. Tuangkan ke dalam gelas saji. Aduk bersama jus nanas. Minum segera.



smoothie nanas mede

Untuk 400 ml atau 2 gelas

150 g nanas organik, potong-potong,
proses dalam *juicer* (*juice extractor*)
3 sdm kacang mede mentah, cuci dengan
air panas, tiriskan
100 ml susu almond
10 lembar daun mint

CARA MEMBUAT: Proses jus nanas, kacang mede,
dan susu almond dalam blender hingga lembut.
Tuangkan ke dalam gelas saji. Minum segera.

SUSU ALMOND (UNTUK 500ML)

125 g kacang almond kupas
500 ml air yang sudah dimurnikan/didistilasi

CARA MEMBUAT: Bilas kacang almond dengan air
matang, tiriskan. Masukkan dalam blender, tuangi
air distilasi, proses hingga halus. Matikan blender.
Tuangkan almond halus dalam saringan dari kain
tipis, sambil sedikit diperas agar terpisah dari
ampasnya. Rebus susu almond hingga mendidih,
sambil aduk-aduk. Sngkat, biarkan dingin. Tuangkan
dalam botol steril. Bisa disimpan 1-2 hari dalam
kulkas.

smoothie pisang orange

Untuk 500 ml atau 2 gelas

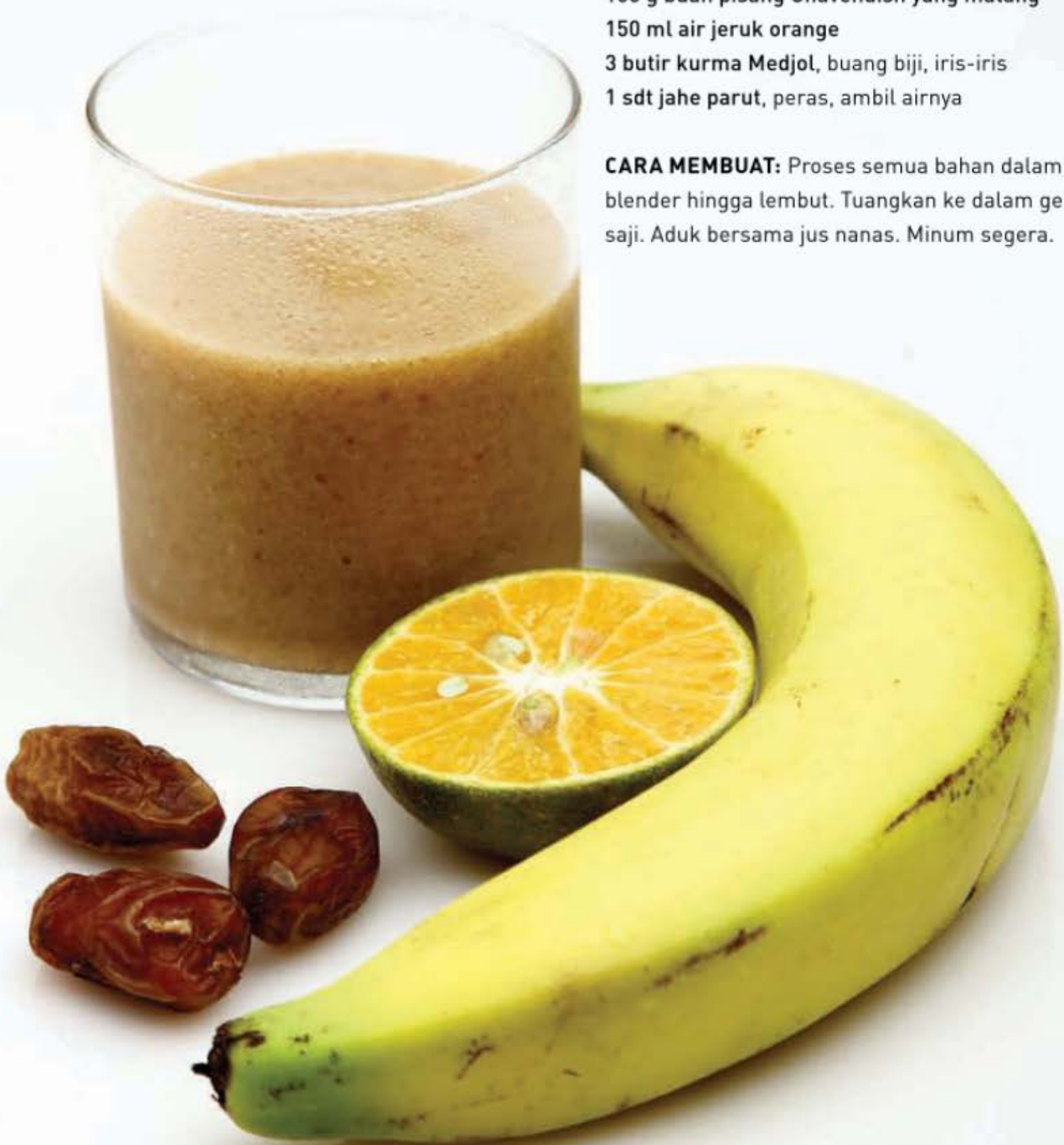
100 g buah pisang Chavendish yang matang

150 ml air jeruk orange

3 butir kurma Medjol, buang biji, iris-iris

1 sdt jahe parut, peras, ambil airnya

CARA MEMBUAT: Proses semua bahan dalam blender hingga lembut. Tuangkan ke dalam gelas saji. Aduk bersama jus nanas. Minum segera.



smoothie kiwi

Untuk 300 ml atau 1 gelas

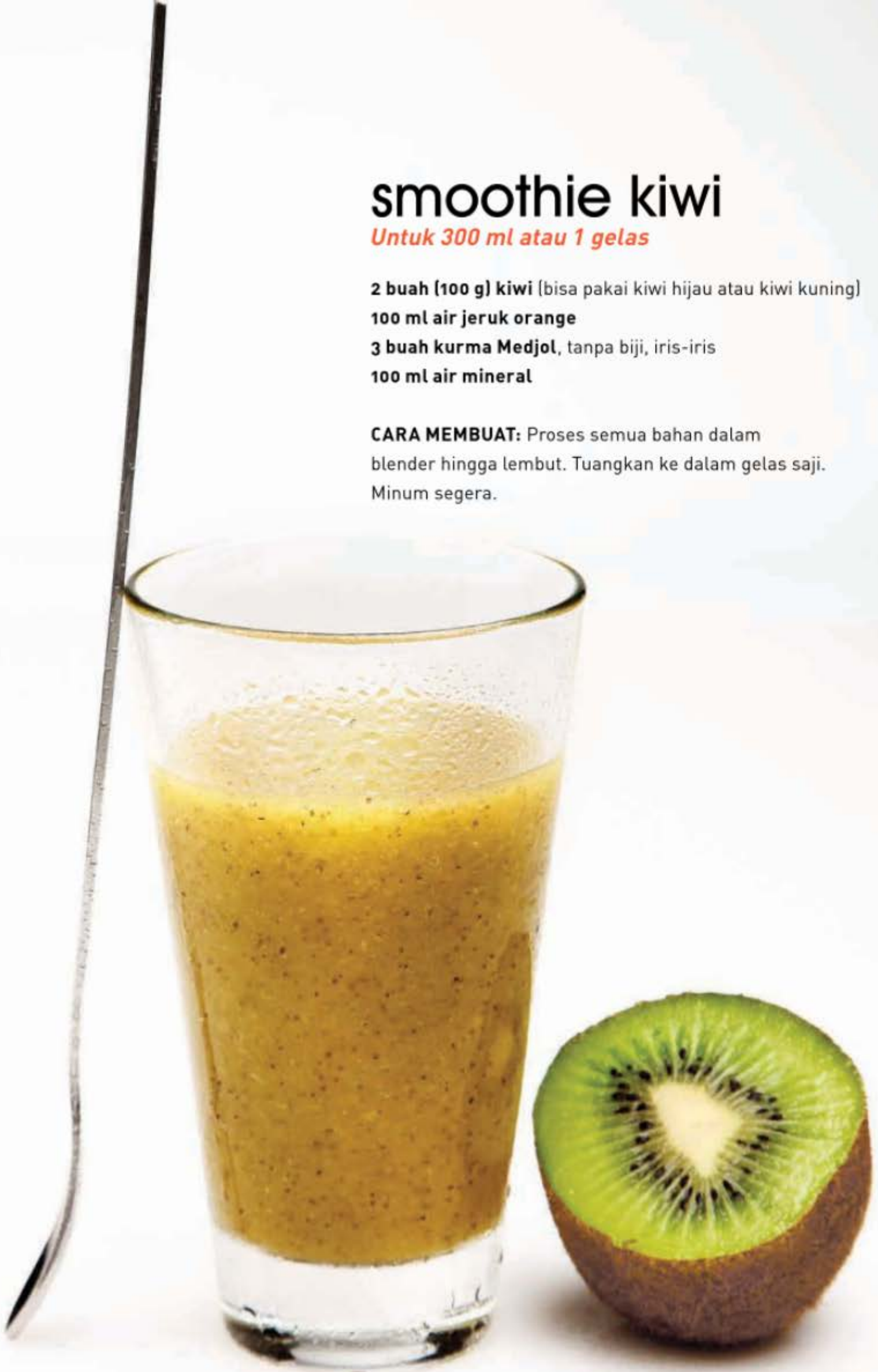
2 buah (100 g) kiwi (bisa pakai kiwi hijau atau kiwi kuning)

100 ml air jeruk orange

3 buah kurma Medjol, tanpa biji, iris-iris

100 ml air mineral

CARA MEMBUAT: Proses semua bahan dalam blender hingga lembut. Tuangkan ke dalam gelas saji. Minum segera.





mentega almond

Untuk 200 g

BLENDER HALUS:

200 g almond, rendam air panas, tiriskan

1 sdm madu asli (*raw honey*)

raw fasting

salad avokad

Untuk 1 orang

1 buah (200 g) avokad

50 g nanas organik, iris dadu 1½ cm

6 buah tomat ceri, buang pangkalnya,
belah-belah 2 bagian

1 sdm daun ketumbar, cincang kasar

1 sdm daun bawang, iris halus

Saus salad, aduk rata:

1 sdm minyak zaitun extra virgin

2 sdm air jeruk nipis

1 siung bawang putih, parut

1 buah cabai rawit merah, memarkan, iris halus

CARA MEMBUAT:

1. Belah avokad membujur dua bagian, lumuri daging buah avokad dengan air jeruk nipis agar tidak berubah warna.
2. Kerat-kerat daging buah avokadnya saja, melintang 1 cm lalu membujur 1 cm, sendoki daging avokad. Sisihkan kulit avokad, pakai untuk wadah saji.
3. Dalam mangkuk kerja, aduk rata daging avokad, nanas, tomat, daun ketumbar, daun bawang, dan saus salad. Isikan kembali ke dalam kulit avokad. Garnis dengan daun ketumbar. Santap segera.



"spaghetti" pelangi saus pesto bayam

Untuk 1 orang

100 g wortel, serut panjang mirip mi
100 g kyuri, serut panjang mirip mi
50 g paprika kuning, iris korek api panjang halus
2 sdm daun mint, cincang kasar, untuk taburan
2 sdm kacang mede, cuci air panas, tiriskan,
cincang kasar, untuk taburan

PESTO BAYAM, blender halus:

200 g Horenso (sejenis bayam khas Jepang)
pakai daun dan batangnya

50 g kacang mede, cuci air panas, tiriskan,
cincang kasar

1-2 siung bawang putih, memarkan

50 g daun mint

40 ml minyak zaitun extra virgin

CARA MEMBUAT:

Siapkan semua bahan sesuai petunjuk resep.

Sesaat santap, aduk sayuran dengan pesto bayam,
taburi daun mint dan kacang mede.



mangkuk kyuri isi salsa nanas

Untuk 5 buah

1 buah kyuri, iris melintang 2 cm, keruk hati-hati agar membentuk "kantong/cerukan"

SALSA NANAS, aduk rata:

50 g tomat ceri, iris membujur 2 atau 4 bagian

50 g nanas matang, iris dadu ½-1 cm

2 butir bawang merah, iris halus

Setangkup daun ketumbar cincang

1 sdm air jeruk peras

2 sdm air jeruk nipis

CARA MEMBUAT:

Siapkan semua bahan sesuai petunjuk resep.

Isi cerukan kyuri dengan salsa mangga.

Santap segera.





salad hijau saus almond

Untuk 2 orang

12 lembar daun selada Romaine, cuci bersih, tiriskan

½ buah avokad matang tapi mengkal, iris membujur tipis, lumuri air lemon, agar tidak berubah warna

½ buah kyuri (mentimun Jepang), iris korek api

50 g snowpeas sprout (sejenis taoge dari kacang polong) atau jenis taoge lainnya

Daun mint

Daun ketumbar

SAUS ALMOND, aduk rata:

4 sdm almond, cuci dengan air panas, tiriskan, haluskan

½ sdt mustard

½ sdm air jeruk lemon

5 sdm air panas

DABU LILANG, aduk rata:

3 buah tomat ceri merah atau tomat hijau, buang pangkalnya, iris-iris

1 butir bawang merah, iris halus

2 sdm air jeruk lemon

1/8 sdt garam

CARA MEMBUAT:

1. Siapkan semua bahan sesuai petunjuk resep. Atur di wadah saji.
2. Sesaat sebelum santap: Ambil selembaar daun selada Romaine, olesi saus almond. Atur avokad, kyuri, taoge, daun mint, daun ketumbar. Bubuhi dabu lilang. Santap segera.

kyuri radish isi keju kacang

Untuk 11 potong kyuri &
5 buah radish

1 buah kyuri (mentimun Jepang), belah dua membujur, keruk bijinya dengan bantuan sendok, iris menyerong 2-2 ½ cm

5 buah radis merah, potong sedikit ujungnya dan keruk radis agar berceruk/berkantong dengan bantuan "fruit baller"

"KEJU KACANG", proses halus dalam blender:

60 g kacang mede/almond mentah, rendam dalam air matang suhu ruang selama 1-2 jam

3 sdm minyak zaitun extra virgin

1 sdt bawang merah cincang

1 sdt bawang putih cincang

2 sdm air jeruk lemon

½ sdt garam

1-2 sdm air matang, jika perlu, untuk mengencerkan
togarashi (cabai bubuk khas Jepang)

TABURAN (sesuai selera):

Togarashi (cabai bubuk khas Jepang); kulit jeruk lemon parut; kulit jeruk purut parut; biji wijen putih; biji wijen hitam

CARA MEMBUAT:

1. Siapkan semua bahan sesuai petunjuk resep.
2. Masukkan "Keju Krim" ke dalam kantong semprot dengan ujung spuit. Isi cerukan kyuri dan radis dengan "keju krim". Taburi dengan bahan taburan. Sajikan segar.

1 buah (200 g) sukini, cuci bersih, buang pangkal, serut melebar dengan bantuan *peeler*
50 g snowpeas sprout atau **taoge**
50 g mangga Indramayu mengkal atau **kedondong**, iris batang korek api
Setangkup daun ketumbar

sushi sukini

Untuk 8 buah

"MENTEGA" ALMOND JAHE, blender halus:

50 g almond, cuci air panas, tiriskan, cincang

1 sdt jahe parut

2 sdm minyak zaitun extra virgin

2 buah kurma Medjol, buang biji, cincang

CARA MEMBUAT:

Siapkan semua bahan sesuai petunjuk resep. Ambil selembar sukini, olesi "mentega" almond jahe, atur sayuran. Gulung sambil agak padatkan, semat dengan tusuk gigi atau tusuk koktil. Santap segera.





ubi ungu bungkus daun selada

Untuk 5 buah

10 lembar daun selada keriting warna hijau muda

10 lembar daun selada keriting warna merah

(lollorasa)

200 g taoge Jepang atau *snowpeas sprout*

1 buah kyuri (mentimun Jepang), belah dua

membujur, keruk isi buahnya, iris batang korek api sepanjang daun selada

1 buah wortel, iris batang korek api sepanjang daun selada

1 buah ubi ungu, kupas, iris batang korek api sepanjang daun selada

1 buah paprika kuning, iris korek api halus

2 genggam (20 g) daun mint

2 genggam (20 g) daun ketumbar

1 genggam (20 g) daun kemangi

Kucaï untuk mengikat

Saus celup, aduk rata sesaat saji:

2 sdm bawang merah parut

3 sdm air jeruk nipis

50 ml air matang

1 sdt cabai rawit merah, gerus/iris halus

½ sdt garam

1 sdm kurma Medjol, haluskan {atau **madu asli** (raw honey)}

CARA MEMBUAT:

1. Siapkan semua bahan sesuai petunjuk resep.
2. Ambil selembat daun selada keriting hijau, tumpuk dengan selembat selada keriting merah, atur di atasnya bahan isian. Gulung padat bentuk contong terbuka, ikat dengan kucaï.
3. Taruh di piring saji, tutup dengan plastik cling, simpan di kulkas hingga waktu saji. Sesaat sebelum saji, keluarkan dari kulkas, sajikan dengan saus celup.

salad buah tropis

Untuk 2 orang

1 buah nanas organik (utuh, masih ada surainya),
cuci bersih, tiriskan

250 g buah-buah tropis segar yang sedang musim,
semisal **pisang Chavendish**, **buah naga merah**,
kelapa muda, **kelengkeng segar**, **belimbing madu**,
iris sesuai selera

Kacang mede, cuci dengan air panas, tiriskan,
cincang kasar, untuk taburan

Daun mint, cabik kasar, untuk taburan

Saus, aduk rata:

100 ml air jeruk peras (jeruk Pontianak atau
jeruk orange)

1 sdm air jeruk limau

CARA MEMBUAT:

1. Dengan pisau yang tajam, belah nanas membujur menjadi 2 bagian sampai ke surai nanas. Hati-hati keruk daging buah nanas. Iris dadu daging buah nanas, masukkan ke dalam mangkuk kerja. Sisihkan kulit nanas untuk wadah salad.
2. Tambahkan sisa buah ke dalam dadu nanas. Aduk rata bersama sausnya. Isikan ke dalam kulit (cangkang) nanas. Taburi kacang mede dan daun mint. Santap segera.



asian slaw

Untuk 1 orang

100 g sayuran (wortel, kol putih, kol merah),
iris korek api halus

100 g kacang edamame
(rebus hingga berubah warna)

SAUS, blender halus:

5 sdm kacang almond, cuci air panas, tiriskan,
cincang

2 sdt biji wijen putih, cuci air panas, tiriskan

2 buah kurma Medjol, buang biji, cincang

3-4 sdm air jeruk lemon

1 sdt minyak wijen

½ sdt garam

5 sdm air panas

CARA MEMBUAT:

Siapkan semua bahan sesuai petunjuk resep.
Dinginkan di kulkas hingga waktu saji. Sesaat
sebelum santap, aduk rata sayuran dan saus.





yoghurt kelapa dengan buah

Untuk 1 orang

250 g daging buah kelapa muda

4 sdm air kelapa muda

2 buah kurma Medjool, buang biji/

kismis 50 g iris-iris

1 buah lemon, peras airnya (50 ml)

GARNIS:

100 g buah-buahan segar, semisal **buah naga merah, anggur hijau, kelapa muda, kiwi, daun mint**

CARA MEMBUAT:

Blender semua bahan hingga lembut. Simpan di kulkas hingga waktu saji. Sesaat sebelum saji, tuangkan ke dalam gelas saji, taburi buah-buahan dan daun mint.

stroberi oat bars

Untuk 6 buah

300 g kurma Medjol, buang bijinya
50 g kacang almond/kacang mede, cuci air panas, tiriskan
2 sdm *rolled oats*
1 kotak stroberi (atau buah *berry* lainnya)

CARA MEMBUAT:

1. Proses kurma, kacang, oat, dan garam dalam *food processor* hingga halus. Ratakan adonan di atas loyang datar. Haluskan sebagian stroberi, oleskan di atas adonan. Bekukan di *freezer* agar bisa dipotong-potong.
2. Sesaat sebelum santap, keluarkan stroberi Oat Bars dari *freezer*. Potong-potong persegi dan hias dengan sisa stroberi segar yang diiris tipis. Santap segera karena mudah leleh.



“es krim” pisang stroberi

Untuk 2 orang

3 buah pisang Chavendish yang tua, kupas, bekukan

1 kotak stroberi, buang tangkai dan daunnya, bekukan

CARA MEMBUAT:

Sesaat santap, blender semua buah beku hingga halus. Sendoki memakai skop es krim. Santap segera.

vegan steam

tahu sukini kukus bungkus kertas

Untuk 6 buah atau 2 orang

250 g tahu sutra (dalam kemasan kotak; pilih yang "firm"), iris melintang 1 cm
1 buah sukini, iris melintang tipis
10 buah tomat ceri, iris pangkalnya, biarkan utuh
3 siung bawang putih, parut
1 sdm minyak wijen
1 sdm irisan jahe halus
20 lembar kertas minyak (boleh warna merah, biar kontras dengan warna tahu) atau kertas roti, gunting-gunting 18 x 18 cm
20 tangkai daun ketumbar

CARA MEMBUAT:

1. Panaskan dandang di atas api sedang, sisihkan.
2. Taruh tahu, sukini, dan tomat dalam wadah, sisihkan.
3. Aduk rata bawang putih, minyak wijen, dan jahe. Tuangkan ke dalam "adonan" tahu. Diamkan 10–15 menit agar rasa menyatu.
4. Ambil 1 lembar kertas minyak/kertas roti, taruh 1 tangkai daun ketumbar, tumpuk di atasnya 1 iris sukini, 1 iris tomat, tumpuk lagi dengan 1–2 iris tahu sutra. Bungkus bentuk amplop yang rapi.
5. Kukus dalam dandang panas selama 15 menit hingga matang. Angkat, sajikan panas.





jamur woku kukus

Untuk 1 orang

2 sdm minyak zaitun
2 sdm air jeruk lemon
5 butir (75 g) jamur *hioko/shiitake* segar, siangi,
iris melintang 4 bagian
75 g jamur kancing (jamur *champignon*) segar,
siangi, iris melintang 4 bagian
2 buah tomat hijau, belah 4 bagian
1 batang daun bawang, potong-potong 3–5 cm

BUMBU, haluskan:

5 butir kemiri sangrai
3 cm kunyit sangrai
2 cm jahe
1 buah cabai rawit merah, untuk tendangan rasa
jika suka
1¼ sdt garam

TABURAN:

Segenggam (20 g) daun kemangi
3 lembar daun jeruk purut, sobek kasar
1 lembar daun kunyit, simpulkan, sobek-sobek
1 batang serai, ambil bagian yang putih, memarkan

CARA MEMBUAT:

1. Panaskan dandang di atas api sedang, sisihkan.
2. Dalam mangkuk, aduk rata bumbu halus, minyak zaitun, dan air jeruk lemon. Tambahkan jamur hioko, jamur kancing, tomat hijau, daun bawang. Bubuhkan taburan.
3. Tuangkan adonan jamur ke dalam ramekin/cup-foil personal. Taruh ke dalam dandang panas. Kukus selama 10 menit hingga matang dan harum. Angkat, sajikan panas.

salad kentang kukus

Untuk 1 orang

2 buah (200 g) kentang tes, kupas, iris dadu 1½ cm
100 g kapri manis, siangi, biarkan utuh
150 g edamame, rebus hingga berubah warna, tiriskan, ambil biji buahnya
2 buah bawang merah, kupas, iris membujur tipis

SAUS SALAD, aduk rata:

2 sdm minyak zaitun extra virgin

1 sdt madu

1 sdt mustard

1 sdm air jeruk lemon/jeruk nipis

½ sdt garam

½ sdt merica hitam bubuk

1 sdm biji wijen putih, rendam air panas, tiriskan (atau sangrai sebentar saja)

CARA MEMBUAT:

1. Siapkan semua bahan sesuai petunjuk resep.
2. Kukus kentang dalam dandang panas hingga hampir matang, masukkan kapri. Kukus hingga semua bahan matang dan empuk. Angkat, biarkan uapnya hilang.
3. Aduk semua bahan salad dan saus salad. Sajikan segera.





takir tempe

Untuk 2 buah takir @100 ml

150 g tempe Malang, iris dadu 2½ cm
2 batang (4 sdm) daun bawang, iris halus
2 lembar (1 sdm) daun kunyit, iris halus
5 lembar (1 sdm) daun jeruk, buang tulang daunnya, iris halus

Setangkup (20 g) daun kemangi segar

1½ sdt garam

2 sdm minyak zaitun extra virgin

Takir dari daun pisang @ 100 ml/berukuran
12 x 12cm

BUMBU, haluskan:

5 butir bawang merah

1 siung bawang putih

¼ sdt jahe cincang

1 batang serai, bagian yang putih

CARA MEMBUAT:

Aduk rata semua bahan dan bumbu. Taruh dalam takir-takir. Kukus dalam dandang panas hingga matang dan harum selama 20 menit. Angkat, sajikan hangat.

nasi ubi ungu

Untuk 1 orang

50 g beras merah, rendam 2 jam, cuci, tiriskan
400–500 ml kaldu sayuran*

1 batang serai, memarkan, simpulkan

3 lembar daun jeruk purut, buang tulang daunnya,
sobek

1 lembar daun pandan, simpulkan, sobek-sobek

½ sdt garam

100 g jamur tiram segar, iris-iris

100 g ubi ungu, kupas, kukus matang,
iris dadu 1½ cm

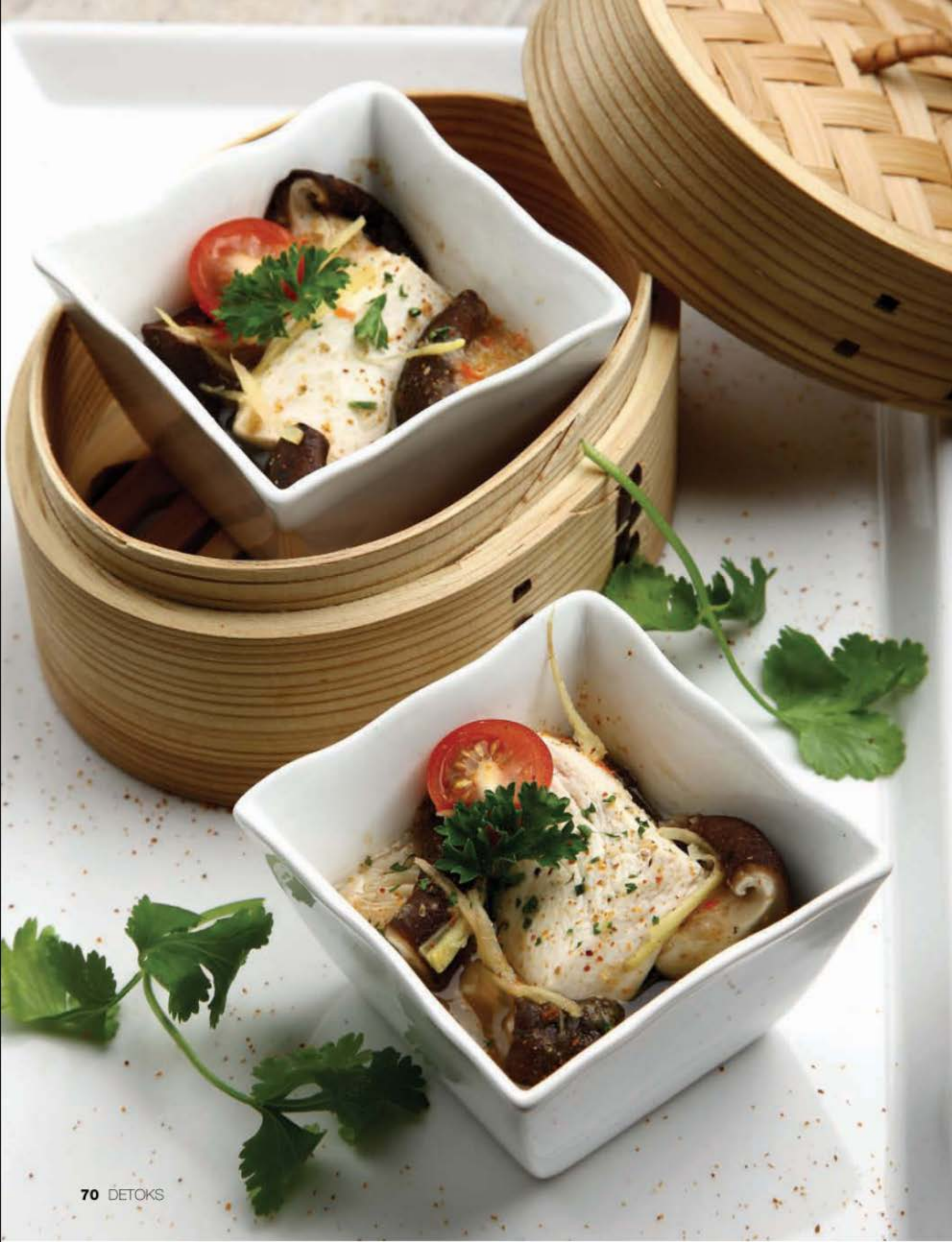
1–2 sdm minyak zaitun extra virgin

CARA MEMBUAT:

1. Siapkan semua bahan sesuai petunjuk resep.
2. Dalam panci, masukkan beras merah, kaldu sayuran, serai, daun jeruk purut, daun pandan, dan garam. Aduk di atas api sedang hingga larutan meresap. Angkat, kukus dalam dandang panas hingga matang.
3. Angkat, aduk segera bersama ubi ungu kukus hingga rata. Bubuhi minyak zaitun. Sajikan segera.

***KALDU SAYUR:** Rebus air, **kentang berkulit, wortel berkulit, sayuran hijau** (bisa **brokoli, kapri**, atau **bayam**), **bawang bombai berkulit, kulit tomat, seledri, daun bawang, peterseli, bawang putih, jahe, merica**, hingga sayuran empuk. Angkat, saring, kaldu sayur siap dipakai.





tahu jamur kukus

Untuk 1 orang

½ kotak (125 g) tahu sutra “firm”,
dipotong 4 bagian

4 buah jamur hioko segar, siangi,
iris melintang 4 bagian

Tomat ceri untuk hiasan

BUMBU, aduk rata:

1 sdt minyak wijen

2 sdm air asam Jawa

1 sdt jahe parut

1 buah cabai rawit merah, iris halus

GARNIS:

Daun bawang, iris halus

Jahe segar, iris korek api halus

CARA MEMBUAT:

1. Dalam wadah tahan panas, atur tahu, bubuhi bumbu, aduk rata hati-hati. Taruh jamur di atas tahu.
2. Kukus dalam dandang panas hingga tahu dan jamur matang. Angkat, taburi dengan garnis. Sajikan segera.

kelapa kukus isi tahu

Untuk 2 orang

(1 butir kelapa Thailand bervolume 225 ml)

1 buah kelapa Thailand, potong atasnya untuk tutup, sisihkan air kelapa untuk keperluan lain
½ kotak @125 g tahu sutra “firm”, iris dadu 2 cm
100 g jamur merang/jamur hioko segar, siangi, cincang halus

3 sdm kacang polong beku atau kacang edamame rebus, siap pakai

Setangkup (30 g) daun kemangi

Setangkup (20 g) daun ketumbar

3 lembar daun jeruk purut, buang tulang daun, iris halus

60 ml santan segar

1 sdm kurma halus

1 sdt garam

BUMBU, haluskan:

3 butir bawang merah

1 siung bawang putih

2 sdt akar daun ketumbar yang sudah dicuci bersih, cincang

1 batang serai, bagian yang putih, iris halus

CARA MEMBUAT:

1. Lumurkan bumbu halus ke dalam kelapa Thailand. Atur tahu, jamur, kacang polong atau edamame, kemangi, daun ketumbar, daun jeruk. Sisihkan.
2. Aduk rata santan segar, kurma halus, garam. Tuangkan ke dalam kelapa Thailand. Kukus dalam dandang panas selama 25 menit hingga matang. Angkat, sajikan hangat.





sayuran kukus saus kacang mede

Untuk 1 orang

10 batang asparagus, potong sepanjang 10 cm

100 g sukini, iris-iris panjang

2 buah wortel, kupas, iris-iris panjang

½ sdt garam

1 sdm minyak zaitun

SAUS KACANG MEDE:

1 sdm air jeruk lemon

½ sdm air jeruk limau

1 sdt madu [atau **1 sdm kismis/kurma tanpa biji**,
haluskan]

2 sdm minyak zaitun extra virgin

½ sdt garam

½ sdt merica bubuk

2 sdm kacang mede, seduh air panas 5–8 menit,
tiriskan, cincang halus

2 sdm peterseli cincang halus

3 lembar daun jeruk purut, buang tulang daunnya,
iris halus

TABURAN:

Daun mint cabik kasar

Kacang mede, cuci air panas, cincang kasar

CARA MEMBUAT:

1. Bubuhi sayuran dengan garam dan minyak zaitun. Kukus dalam dandang panas hingga lunak tapi masih renyah. Angkat.
2. Atur sayuran kukus dalam wadah saji, tuangi saus kacang mede. Taburi dengan bahan taburan. Sajikan segera.

sup krim kabocha kukus kelapa muda

Untuk 500 ml atau 2 orang

200 g kabocha (labu kuning khas Jepang) kupas,
potong-potong

100 g daging kelapa muda

250 ml air kelapa

3 sdm kacang almond, cuci pakai air panas, tiriskan

1–2 sdm minyak zaitun extra virgin

½ sdt garam

½ sdt merica bubuk

¼ sdt pala bubuk

Biji wijen putih, untuk garnis

Daun ketumbar, untuk garnis

CARA MEMBUAT:

Kukus kabocha hingga berubah warna. Angkat, masukkan ke dalam blender. Tambahkan sisa bahan. Proses hingga halus dan kental. Matikan blender. Tuang ke dalam mangkuk saji, beri garnis, santap segera.



teh herbal

Selama program detoks sangat tidak dianjurkan minum minuman yang mengandung kafein. Daun teh biasa mengandung sejenis kafein yang disebut *thein*. Sebagai pengganti minuman teh biasa, minumlah teh herbal yang dibuat dari seduhan herbal segar atau kering dari daun, bunga, serat kayu akar, buah, atau biji-bijian.



JENIS TEH HERBAL bisa berasal dari:

1. **Daun atau batang**, misalnya: daun mint, daun salam, serai, daun pandan, peterseli
2. **Bunga**, misalnya: bunga mawar, bunga sepatu, bunga melati, bunga rosella
3. **Serat kayu**, misalnya: kayumanis
4. **Akar**, misalnya: jahe
5. **Buah**, misalnya: rasberi, bluberi, apel, orange (sunkist atau Navell), kulit buah jeruk orange (sunkist)
6. **Biji**, misalnya: kapulaga, jintan, adas

teh herbal serai

Tuangkan **200–250 ml air mendidih** ke dalam gelas saji, tutup, diamkan selama 5 menit. Masukkan **2 batang serai** segar yang sudah dicuci bersih, disiangi, dan dimemarkan bagian umbinya. Tutup gelas. Minum setelah hangat (saring dulu).



teh herbal kayumanis

Tuangkan **200–250 ml air mendidih** ke dalam gelas saji, tutup, diamkan selama 5 menit. Masukkan **1 batang kayumanis** sepanjang 8–10 cm yang sudah dicuci bersih. Tutup gelas. Minum setelah hangat (saring dulu).



teh herbal daun salam muda

Tuangkan **200–250 ml air mendidih** ke dalam gelas saji, tutup, diamkan selama 5 menit. Masukkan **2 lembar daun salam** muda yang sudah dicuci bersih. Tutup gelas. Minum setelah hangat (saring dulu).



teh herbal jahe segar

Tuangkan **200–250 ml air mendidih** ke dalam gelas saji, tutup, diamkan selama 5 menit. Masukkan **5 cm jahe segar** yang sudah dikupas, dicuci bersih, dan diiris tipis atau jahe yang dimemarkan. Tutup gelas. Minum setelah hangat (saring dulu).



teh herbal daun pandan

Tuangkan **200–250 ml air mendidih** ke dalam gelas saji, tutup, diamkan selama 5 menit.

Masukkan **1 lembar daun pandan** sepanjang 8–10 cm yang sudah dicuci bersih, disimpulkan, dan dicabik-cabik atau daun pandan diiris halus. Tutup gelas. Minum setelah hangat (saring dulu).





tips dapur detoks



piranti dapur detoks

Piranti berikut memudahkan proses pembuatan jus atau makanan lainnya untuk keperluan detoks, di antaranya:

BLENDER: *Blender* dipakai untuk menghaluskan buah-buahan yang lunak seperti pepaya, pisang, mangga, atau untuk mencampur beberapa bahan resep-resep tertentu.

JUICER (JUICE EXTRACTOR): *Juicer* dipakai untuk menghaluskan buah-buahan/sayuran yang agak keras, seperti apel, pir, dan sayuran seperti brokoli dan mentimun.

PARUTAN: Berdasarkan fungsinya ada berbagai jenis parutan. Parutan keju yang tajam bisa dipakai untuk memarut kulit jeruk. Parutan sayuran (disebut juga *mandolin*) bisa dipakai untuk mengiris sayuran sesuai selera, misal setipis mungkin atau bentuk korek api panjang.

PEELER: Dipakai untuk mengupas kulit buah atau sayuran setipis mungkin. Tersedia dalam berbagai ukuran yang bisa dipakai sesuai keperluan, misalnya mengiris sayuran setipis helaian pita.

PEMERAS JERUK: Tersedia dalam dua jenis yaitu yang manual dan yang elektrik. Berfungsi untuk memeras jeruk.

PISAU: Pakai pisau anti karat untuk memotong buah agar tidak menimbulkan oksidasi ketika bersentuhan dengan buah yang bersifat asam.

SALAD SPINNER: Berfungsi “mengeringkan” sayuran daun tanpa merusak tekstur daun. Sayuran daun yang “kering” penting agar saus salad bisa menempel sempurna. Terdiri atas tiga bagian. Wadah bagian luar bisa dipakai untuk merendam sayuran daun. Wadah bagian dalam yang berkisi-kisi bisa dipakai untuk meniriskan sayuran daun. Taruh wadah bagian dalam yang berisi sayuran ke dalam wadah bagian luar, tutup, dan putarkan tombol mekanisnya beberapa putaran, maka air akan keluar sempurna dan sayuran daun akan kering.

TALENAN: Sediakan talenan tersendiri, khusus dipakai untuk buah dan sayur, tidak dicampur dengan talenan untuk daging. Bahan talenan bisa dari kayu atau dari sejenis bahan plastik tebal.

tips membuat jus

CUCI TANGAN SEBELUM MEMBUAT JUS.

RENDAM ATAU CUCI SAYURAN DAN BUAH,

terutama untuk jenis sayuran/buah non organik, dalam larutan cuka apel (2 liter air + 2 sdm cuka apel), atau larutan khusus pencuci buah/sayur (bisa dibeli di supermarket). Jangan menggunakan sabun cuci cair untuk mencuci buah atau sayur karena mengandung deterjen.

RENDAM DULU KACANG-KACANGAN YANG DISANTAP MENTAH (KACANG MEDE, KENARI, ALMOND) DALAM AIR PANAS MINIMAL EMPAT JAM

untuk melepaskan kulit luar kacang yang mengandung zat yang dapat menghambat proses pencernaan. Atau jika tidak suka mentah, bisa disangrai atau dipanggang di oven pada suhu rendah (130-140°C) selama 2-3 menit saja.

JUS BUAH ATAU JUS SAYURAN AKAN BERUBAH WARNA DALAM 20 MENIT KARENA OKSIDASI, ini tanda bahwa kandungan gizinya menurun. Karena itu buatlah jus sesaat sebelum diminum. Jangan menyimpan jus agar bisa maksimal mendapatkan manfaat sehatnya.

JUS YANG DIPROSES DALAM JUICER (JUICE EXTRACTOR) AKAN MENYISAKAN "AMPAS" BUAH YANG MENGANDUNG SERAT, VITAMIN, DAN MINERAL. Pakai ampas buah ini untuk campuran *muffin*, sup krim, kaldu sayuran, atau sebagai saus untuk sajian "pasta" atau sajian sayuran.

JUS TOMAT JANGAN DICAMPUR DENGAN BAHAN SAYURAN LAINNYA, karena tomat merupakan kelompok sayuran yang sebenarnya adalah buah. Tomat dimakan tersendiri. Buah lain yang mesti disantap sendiri (tidak bisa dicampur dengan buah atau sayuran lain) adalah melon.

Menyantap melon bisa dilakukan 20-30 menit sebelum makan makanan lainnya.

KUNYAHLAH JUS SAYURAN DAN JUS BUAH KARENA JUS TERSEBUT BUKANLAH MINUMAN, MELAINKAN MAKANAN.

Gerakan mengunyah diperlukan untuk merangsang keluarnya enzim dari kelenjar ludah mulut. Gigi hanya berfungsi memotong makanan secara fisik, enzimlah yang menghaluskan makanan secara kimiawi. Jus yang terlalu cepat ditenggak/diminum dapat menyebabkan kembung, karena proses pencernaan yang seharusnya terjadi di mulut tidak maksimal.

LENGKAPI KONSUMSI JUS SAYURAN DENGAN TETAP MENYANTAP SAJIAN SAYURAN MENTAH

untuk mendapatkan manfaat serat lebih maksimal.

ENZIM YANG DIPAKAI UNTUK MENCERNA SAYURAN BERBEDA DENGAN ENZIM YANG DIPAKAI UNTUK MENCERNA BUAH, karena itu jus sayuran tidak boleh dicampur dengan sembarang jenis buah. Salah satu jenis buah yang cocok dipadu dengan sayuran dalam jus sayuran adalah apel karena enzim untuk mencerna apel sama dengan enzim untuk mencerna sayuran. Apel juga menambah rasa enak dan manis pada jus sayuran.

BUATLAH JUS SESUAI MUSIMNYA KARENA SAYURAN ATAU BUAH YANG SESUAI MUSIM SECARA ALAMI MEMILIKI NUTRISI YANG AMPUH. Misalnya, jika musim dingin, pakailah buah atau sayuran yang tumbuh di musim dingin, seperti parsnip (sejenis lobak), yang memiliki efek panas dan kuat yang diperlukan tubuh untuk bertahan di suhu dingin. Begitu pun sebaliknya, sayuran yang tumbuh di musim panas seperti daun selada bokor memiliki efek mendinginkan yang membantu tubuh tetap merasa segar dan sejuk di musim yang terik.





Jus hijau
(*green juice*)
kini sedang
trendi. Dibuat
dari sayuran
berwarna
hijau seperti
brokoli,
daun selada
bokor, kol,
bayam,
atau sayuran
berdaun
hijau lainnya.

UNTUK JUS MENTAH BROKOLI, RENDAM DULU BROKOLI SELAMA 10 DETIK DALAM AIR PANAS untuk membunuh bakteri, cacing, atau hewan kecil lainnya.

RENDAM DAUN SELADA DALAM AIR MATANG DINGIN AGAR KOTORANNYA LARUT DALAM AIR, TIRISKAN. Proses ini bisa dilakukan beberapa kali hingga daun selada benar-benar bersih. Keringkan dalam salad *spinner*. Atau tiriskan daun selada hingga tiris benar, lalu lap dengan serbet bersih agar kering. Atur lembaran daun selada di atas sehelai serbet bersih, gulung perlahan, dan bungkus dalam plastik. Simpan dalam kulkas hingga tiga hari untuk kualitas daun selada yang segar dan renyah.

JUS HIJAU (*GREEN JUICE*) KINI SEDANG TRENDI. Dibuat dari sayuran berwarna hijau seperti brokoli, daun selada bokor, kol, bayam, atau sayuran berdaun hijau lainnya. Kandungan klorofil yang tinggi berefek "berat" pada tubuh. Bagi pemula, latih dulu dengan meminum jus sayuran dari wortel, seledri, atau mentimun. Lalu latih minum jus hijau dalam takaran sedikit terlebih dulu. Setelah terbiasa barulah takaran jus hijau ditingkatkan. Disarankan, porsi jus hijau tidak lebih dari seperempat bagian dari total jus yang diminum dalam sehari. Agar cita rasanya lebih segar, jus hijau biasanya dicampur dengan apel, seledri, mentimun, atau wortel.

UNTUK MENINGKATKAN RASA PADA JUS SAYURAN ATAUPUN JUS BUAH, TAMBAHKAN RASA ATAU AROMA ALAMI SEPerti BIJI VANILI KERING ATAU DAUN BUMBU SEPerti MINT, DAUN JERUK, SERAI, JAHE. Jika ingin rasa manis pada jus, pakai pemanis alami yang sekaligus bisa menambah nutrisi pada jus tersebut, yang berasal dari buah kering seperti kurma atau kismis.

tabel menu detoks

07H – 14H – 30H

TABEL MENU DETOKS 30 HARI berikut ini bisa membantu Anda mengatur menu selama melakukan detoksifikasi. Jika akan melakukan detoks untuk tujuh hari, tinggal ikuti contoh menu hari kesatu hingga hari ketujuh. Demikian pula jika melakukan program detoks 14 hari, atau program detoks 30 hari. Atau Anda mempunyai ide sendiri sesuai selera? Silakan! Yang penting perhatikan panduan menunya berikut ini:

WAKTU

MINUMAN/MAKANAN

BANGUN TIDUR PAGI	1 gelas air mineral (250 ml), campur dengan 3–4 sdm air jeruk lemon/jeruk nipis.
MAKAN PAGI	Jus yang lebih encer.
KUDAPAN PAGI	Jus yang lebih kental atau makanan “manis”.
KUDAPAN SORE	Salad buah, jus sayuran, <i>smoothie</i> , atau <i>dessert raw</i> atau makanan “manis”.
MAKAN SIANG	Jus buah + salad sayuran .
MAKAN MALAM	Jus buah + salad sayuran.
SEBELUM TIDUR	Teh herbal (lihat halaman resep)

SARAN

Untuk 1–2 hari awal dalam menjalani proses detoks, minum jus dari **BAHAN PANGAN DETOKS KETAT** yaitu pepaya, semangka, mangga, nanas, dan apel (boleh apel hijau atau apel merah).

MENU KUKUS VEGAN - Untuk menu setiap program detoks diakhiri dengan menu kukus vegan. Contoh: Pada menu program detoks tujuh hari, pada hari ke-7, dilengkapi dengan sajian kukus vegan. Pada menu program detoks 14 hari, pada hari ke-14, dilengkapi dengan sajian kukus vegan. Demikian pula pada menu program detoks 30 hari, pada hari ke-30, dilengkapi dengan sajian kukus vegan.

NOTE :

- YANG BERWARNA HITAM: ADA RESEP
- YANG BERWARNA MERAH: DARI BAHAN DETOKS KETAT
- YANG BERWARNA HIJAU: TANPA RESEP
- YANG BERWARNA BIRU: TEH HERBAL
- *) = KUKUS VEGAN UNTUK HARI KE-7 (UNTUK PROGRAM MENU DETOKS TUJUH HARI); ATAU HARI KE-14 (UNTUK PROGRAM MENU DETOKS 14 HARI); ATAU UNTUK HARI KE-30 (UNTUK PROGRAM MENU DETOKS 30 HARI)



contoh menu detoks

7
HARI

MENU DETOKS	HARI 1	HARI 2	HARI 3
MENU DETOKS			
BANGUN TIDUR PAGI	1 GELAS AIR SUHU RUANG + 3-4 SDM AIR JERUK LEMON	1 GELAS AIR SUHU RUANG + 3-4 SDM AIR JERUK LEMON	1 GELAS AIR SUHU RUANG + 3-4 SDM AIR JERUK LEMON
MAKAN PAGI	JUS APEL	JUS SEMANGKA	JUS APEL NANAS
KUDAPAN PAGI	JUS NANAS	JUS APEL	JUS KELAPA KAYU MANIS
MAKAN SIANG	•JUS PIR KUNING •ASIAN SLAW	•JUS BELIMBING •"SPAGHETTI" PELANGI SAUS PESTO BAYAM	•JUS KYURI •SALAD HIJAU SAUS ALMOND
KUDAPAN SORE	JUS MANGGA	JUS PEPAYA	SMOOTHIE PISANG KELAPA
MAKAN MALAM	•JUS WORTEL •SUSHI SUKINI	•JUS JERUK •MANGKUK KYURI ISI SALSA NANAS	•JUS SEMANGKA •GAZPACHO WORTEL ALMOND
SEBELUM TIDUR MALAM	TEH JAHE	TEH DAUN MINT	TEH SERAI

HARI 4	HARI 5	HARI 6	HARI 7
RAW FOOD	RAW FOOD	RAW FOOD	RAW FOOD
1 GELAS AIR SUHU RUANG + 3-4 SDM AIR JERUK LEMON	1 GELAS AIR SUHU RUANG + 3-4 SDM AIR JERUK LEMON	1 GELAS AIR SUHU RUANG + 3-4 SDM AIR JERUK LEMON	1 GELAS AIR SUHU RUANG + 3-4 SDM AIR JERUK LEMON
JUS PEPAYA NANAS	JUS BIT APEL JAHE	JUS PIR NANAS	JUS HIJAU BROKOLI APEL
JUS KIWI JERUK	JUS NANAS SUSU ALMOND	JUS MANGGA AIR KELAPA	"YOGHURT" KELAPA DENGAN BUAH
•JUS APEL HIJAU •BUNGA KOL CINCANG SAUS APEL LEMON	•JUS JERUK •UBI UNGU BUNGKUS DAUN SELADA	•JUS WORTEL •ASIAN SLAW	•JUS SEMANGKA •NASI UBI UNGU
SMOOTHIE STROBERI PISANG	SMOOTHIE PISANG JERUK	SMOOTHIE NANAS MANGGA PISANG	SHAKE AVOKAD
•JUS HIJAU ROMAINE •SALAD AVOKAD	•JUS HIJAU BAYAM •KYURI RADIS ISI KEJU KACANG	•JUS HIJAU SELEDRI PIR •CHOWDER KELAPA SUSU ALMOND	•JUS APEL MERAH •KUKUS SAYURAN SAUS KACANG MEDE
TEH DAUN SALAM MUDA	TEH KAYUMANIS	TEH KULIT JERUK ORANGE	TEH DAUN PANDAN

contoh menu detoks 14 HARI

MENU DETOKS	HARI 1	HARI 2	HARI 3
MENU DETOKS			
BANGUN TIDUR PAGI	1 GELAS AIR SUHU RUANG + 3-4 SDM AIR JERUK LEMON	1 GELAS AIR SUHU RUANG + 3-4 SDM AIR JERUK LEMON	1 GELAS AIR SUHU RUANG + 3-4 SDM AIR JERUK LEMON
MAKAN PAGI	JUS APEL	JUS SEMANGKA	JUS APEL NANAS
KUDAPAN PAGI	JUS NANAS	JUS APEL	JUS KELAPA KAYUMANIS
MAKAN SIANG	•JUS PIR KUNING •ASIAN SLAW	•JUS BELIMBING •"SPAGHETTI" PELANGI SAUS PESTO BAYAM	•JUS KYURI •SALAD HIJAU SAUS ALMOND
KUDAPAN SORE	JUS MANGGA	JUS PEPAYA	SMOOTHIE PISANG KELAPA
MAKAN MALAM	•JUS WORTEL •SUSHI SUKINI	•JUS JERUK •MANGKUK KYURI ISI SALSA NANAS	•JUS SEMANGKA •GAZPACHO WORTEL ALMOND
SEBELUM TIDUR MALAM	TEH JAHE	TEH DAUN MINT	TEH SERAI

HARI 4	HARI 5	HARI 6	HARI 7
RAW FOOD	RAW FOOD	RAW FOOD	RAW FOOD
1 GELAS AIR SUHU RUANG + 3-4 SDM AIR JERUK LEMON	1 GELAS AIR SUHU RUANG + 3-4 SDM AIR JERUK LEMON	1 GELAS AIR SUHU RUANG + 3-4 SDM AIR JERUK LEMON	1 GELAS AIR SUHU RUANG + 3-4 SDM AIR JERUK LEMON
JUS PEPAYA NANAS	JUS BIT APEL JAHE	JUS PIR NANAS	JUS HIJAU BROKOLI APEL
JUS KIWI JERUK	JUS NANAS SUSU ALMOND	JUS MANGGA AIR KELAPA	"YOGHURT" KELAPA DENGAN BUAH
•JUS APEL HIJAU •BUNGA KOL CINCANG SAUS APEL LEMON	•JUS JERUK •UBI UNGU BUNGKUS DAUN SELADA	•JUS WORTEL •ASIAN SLAW	•JUS SEMANGKA •SALAD SAYUR SAUS LEMON
SMOOTHIE STROBERI PISANG	SMOOTHIE PISANG JERUK	SMOOTHIE NANAS MANGGA PISANG	SHAKE AVOKAD
•JUS HIJAU ROMAINE •SALAD AVOKAD	•JUS HIJAU BAYAM •KYURI RADIS ISI KEJU KACANG	•JUS HIJAU SELEDRI PIR •CHOWDER KELAPA SUSU ALMOND	•JUS APEL MERAH •GAZPACHO TOMAT PAPRIKA
TEH DAUN SALAM MUDA	TEH KAYUMANIS	TEH KULIT JERUK ORANGE	TEH DAUN PANDAN

MENU DETOKS	HARI 8	HARI 9	HARI 10
MENU DETOKS			
BANGUN TIDUR PAGI	1 GELAS AIR SUHU RUANG + 3-4 SDM AIR JERUK LEMON	1 GELAS AIR SUHU RUANG + 3-4 SDM AIR JERUK LEMON	1 GELAS AIR SUHU RUANG + 3-4 SDM AIR JERUK LEMON
MAKAN PAGI	JUS APEL	JUS NANAS	JUS WORTEL
KUDAPAN PAGI	JUS MANGGA AIR KELAPA	JUS KIWI JERUK	JUS PEPAYA NANAS
MAKAN SIANG	•JUS PIR KUNING •BUNGA KOL CINCANG SAUS APEL LEMON	•JUS BELIMBING •KYURI RADIS ISI KEJU KACANG	•JUS KYURI •"MI" WORTEL DENGAN GUACAMOLE
KUDAPAN SORE	STROBERI OAT BARS	JUS HIJAU SELEDRI PIR	JUS HIJAU BAYAM
MAKAN MALAM	•JUS MELON •"SUUN" LOBAK SUKINI SAUS ALMOND	•JUS MANGGA •SALAD HIJAU SAUS ALMOND	•JUS JAMBU BIJI •SALAD BUAH TROPIS
SEBELUM TIDUR MALAM	TEH JAHE	TEH DAUN MINT	TEH SERAI

HARI 11	HARI 12	HARI 13	HARI 14
RAW FOOD	RAW FOOD	RAW FOOD	KUKUS VEGAN
1 GELAS AIR SUHU RUANG + 3-4 SDM AIR JERUK LEMON	1 GELAS AIR SUHU RUANG + 3-4 SDM AIR JERUK LEMON	1 GELAS AIR SUHU RUANG + 3-4 SDM AIR JERUK LEMON	1 GELAS AIR SUHU RUANG + 3-4 SDM AIR JERUK LEMON
JUS SEMANGKA	JUS APEL	JUS PEPAYA	JUS MANGGA
JUS NANAS SUSU ALMOND	JUS PIR NANAS	JUS BIT APEL JAHE	JUS APEL NANAS
•JUS JERUK •SALAD AVOKAD	•JUS WORTEL •MANGKUK KYURI ISI SALSA NANAS	•JUS LECI SEGAR •UBI UNGU BUNGKUS DAUN SELADA	•JUS PIR KUNING •KUKUS JAMUR DAUN BUMBU
JUS HIJAU BROKOLI APEL	"ES KRIM" PISANG STROBERI	KOKTIL SEMANGKA	JUS HIJAU SUPER
•JUS DELIMA •SUSHI SUKINI	•JUS TOMAT •"SPAGHETTI" PELANGI SAUS PESTO BAYAM	•SHAKE AVOKAD •ASIAN SLAW	•JUS NANAS •SUP KRIM KABOCHA KUKUS KELAPA MUDA
TEH DAUN SALAM MUDA	TEH KAYUMANIS	TEH KULIT JERUK ORANGE	TEH DAUN PANDAN

MENU DETOKS	HARI 1	HARI 2	HARI 3
MENU DETOKS			
BANGUN TIDUR PAGI	1 GELAS AIR SUHU RUANG + 3-4 SDM AIR JERUK LEMON	1 GELAS AIR SUHU RUANG + 3-4 SDM AIR JERUK LEMON	1 GELAS AIR SUHU RUANG + 3-4 SDM AIR JERUK LEMON
MAKAN PAGI	JUS APEL	JUS SEMANGKA	JUS APEL NANAS
KUDAPAN PAGI	JUS NANAS	JUS APEL	JUS KELAPA KAYUMANIS
MAKAN SIANG	•JUS PIR KUNING •ASIAN SLAW	•JUS BELIMBING •"SPAGHETTI" PELANGI SAUS PESTO BAYAM	•JUS KYURI •SALAD HIJAU SAUS ALMOND
KUDAPAN SORE	JUS MANGGA	JUS PEPAYA	SMOOTHIE PISANG KELAPA
MAKAN MALAM	•JUS WORTEL •SUSHI SUKINI	•JUS JERUK •MANGKUK KYURI ISI SALSANANAS	•JUS SEMANGKA •GAZPACHO WORTEL ALMOND
SEBELUM TIDUR MALAM	TEH JAHE	TEH DAUN MINT	TEH SERAI

HARI 4	HARI 5	HARI 6	HARI 7
RAW FOOD	RAW FOOD	RAW FOOD	RAW FOOD
1 GELAS AIR SUHU RUANG + 3-4 SDM AIR JERUK LEMON	1 GELAS AIR SUHU RUANG + 3-4 SDM AIR JERUK LEMON	1 GELAS AIR SUHU RUANG + 3-4 SDM AIR JERUK LEMON	1 GELAS AIR SUHU RUANG + 3-4 SDM AIR JERUK LEMON
JUS PEPAYA NANAS	JUS BIT APEL JAHE	JUS PIR NANAS	JUS HIJAU BROKOLI APEL
JUS KIWI JERUK	JUS NANAS SUSU ALMOND	JUS MANGGA AIR KELAPA	"YOGHURT" KELAPA DENGAN BUAH
•JUS APEL HIJAU •BUNGA KOL CINCANG SAUS APEL LEMON	•JUS JERUK •UBI UNGU BUNGKUS DAUN SELADA	•JUS WORTEL •ASIAN SLAW	•JUS SEMANGKA •SALAD SAYUR SAUS LEMON
SMOOTHIE STROBERI PISANG	SMOOTHIE PISANG JERUK	SMOOTHIE NANAS MANGGA PISANG	SHAKE AVOKAD
•JUS HIJAU ROMAINE •SALAD AVOKAD	•JUS HIJAU BAYAM •KYURI RADIS ISI KEJU KACANG	•JUS HIJAU SELEDRI PIR •CHOWDER KELAPA SUSU ALMOND	•JUS APEL MERAH •GAZPACHO TOMAT PAPRIKA
TEH DAUN SALAM MUDA	TEH KAYUMANIS	TEH KULIT JERUK ORANGE	TEH DAUN PANDAN

MENU DETOKS	HARI 8	HARI 9	HARI 10
MENU DETOKS			
BANGUN TIDUR PAGI	1 GELAS AIR SUHU RUANG + 3-4 SDM AIR JERUK LEMON	1 GELAS AIR SUHU RUANG + 3-4 SDM AIR JERUK LEMON	1 GELAS AIR SUHU RUANG + 3-4 SDM AIR JERUK LEMON
MAKAN PAGI	JUS APEL	JUS NANAS	JUS WORTEL
KUDAPAN PAGI	JUS MANGGA AIR KELAPA	JUS KIWI JERUK	JUS PEPAYA NANAS
MAKAN SIANG	•JUS PIR KUNING •BUNGA KOL CINCANG SAUS APEL LEMON	•JUS BELIMBING •KYURI RADIS ISI KEJU KACANG	•JUS KYURI •"MI" WORTEL DENGAN GUACAMOLE
KUDAPAN SORE	STROBERI OAT BARS	JUS HIJAU SELEDRI PIR	JUS HIJAU BAYAM
MAKAN MALAM	•JUS MELON •"SUUN" LOBAK SUKINI SAUS ALMOND	•JUS MANGGA •SALAD HIJAU SAUS ALMOND	•JUS JAMBU BIJI •SALAD BUAH TROPIS
SEBELUM TIDUR MALAM	TEH JAHE	TEH DAUN MINT	TEH SERAI

HARI 11	HARI 12	HARI 13	HARI 14
RAW FOOD	RAW FOOD	RAW FOOD	RAW FOOD
1 GELAS AIR SUHU RUANG + 3-4 SDM AIR JERUK LEMON	1 GELAS AIR SUHU RUANG + 3-4 SDM AIR JERUK LEMON	1 GELAS AIR SUHU RUANG + 3-4 SDM AIR JERUK LEMON	1 GELAS AIR SUHU RUANG + 3-4 SDM AIR JERUK LEMON
JUS SEMANGKA	JUS APEL	JUS PEPAYA	JUS MANGGA
JUS NANAS SUSU ALMOND	JUS PIR NANAS	JUS BIT APEL JAHE	JUS APEL NANAS
•JUS JERUK •SALAD AVOKAD	•JUS WORTEL •MANGKUK KYURI ISI SALSA NANAS	•JUS LECI SEGAR •UBI UNGU BUNGKUS DAUN SELADA	•JUS PIR KUNING •UBI UNGU BUNGKUS DAUN SELADA
JUS HIJAU BROKOLI APEL	"ES KRIM" PISANG STROBERI	KOKTIL SEMANGKA	JUS HIJAU SUPER
•JUS DELIMA •SUSHI SUKINI	•JUS TOMAT •"SPAGHETTI" PELANGI SAUS PESTO BAYAM	•SHAKE AVOKAD •ASIAN SLAW	•JUS NANAS •"SPAGHETTI" PELANGI SAUS PESTO BAYAM
TEH DAUN SALAM MUDA	TEH KAYUMANIS	TEH KULIT JERUK ORANGE	TEH DAUN PANDAN

contoh menu detoks

30 HARI

MENU DETOKS	HARI 15	HARI 16	HARI 17
MENU DETOKS			
BANGUN TIDUR PAGI	1 GELAS AIR SUHU RUANG + 3-4 SDM AIR JERUK LEMON	1 GELAS AIR SUHU RUANG + 3-4 SDM AIR JERUK LEMON	1 GELAS AIR SUHU RUANG + 3-4 SDM AIR JERUK LEMON
MAKAN PAGI	•JUS WORTEL	JUS APEL	JUS PIR NANAS
KUDAPAN PAGI	KIWI KUNING & HIJAU	JUS KELAPA KAYUMANIS	SALAD NANAS NAGA MERAH
MAKAN SIANG	•JUS JERUK •ASIAN SLAW	•JUS JERUK •SALAD AVOKAD	•JUS PIR KUNING •SUSHI SUKINI
KUDAPAN SORE	JUS MANGGA AIR KELAPA	JUS NANAS SUSU ALMOND	JUS KIWI JERUK
MAKAN MALAM	•JUS SEMANGKA •GAZPACHO WORTEL ALMOND	•JUS PIR KUNING •SALAD BUAH TROPIS	•JUS ANGGUR MERAH •SALAD AVOKAD
SEBEUM TIDUR MALAM	TEH JAHE	TEH DAUN MINT	TEH SERAI

HARI 18	HARI 19	HARI 20	HARI 21
RAW FOOD	RAW FOOD	RAW FOOD	RAW FOOD
1 GELAS AIR SUHU RUANG + 3-4 SDM AIR JERUK LEMON	1 GELAS AIR SUHU RUANG + 3-4 SDM AIR JERUK LEMON	1 GELAS AIR SUHU RUANG + 3-4 SDM AIR JERUK LEMON	1 GELAS AIR SUHU RUANG + 3-4 SDM AIR JERUK LEMON
•JUS LECI SEGAR	•JUS KYURI	•JUS BELIMBING	JUS APEL NANAS
MELON HIJAU	•SALAD BUAH TROPIS	JAMBU BIJI MERAH	JUS KIWI KUNING
•JUS APEL HIJAU •UBI UNGU BUNGKUS DAUN SELADA	•JUS BELIMBING •BUNGA KOL CINCANG SAUS APEL LEMON	•JUS WORTEL •SALAD HIJAU SAUS ALMOND	•JUS SEMANGKA •GAZPACHO TOMAT PAPRIKA
SMOOTHIE STROBERI PISANG	SMOOTHIE NANAS MANGGA PISANG	SMOOTHIE PISANG JERUK	KURMA
•JUS TOMAT •MANGKUK KYURI ISI SALSA NANAS	•JUS KYURI •"SPAGHETTI" PELANGI SAUS PESTO BAYAM	•JUS HIJAU SELEDRI PIR •KYURI RADIS ISI KEJU KACANG	•JUS APEL •UBI UNGU BUNGKUS DAUN SELADA
TEH DAUN SALAM MUDA	TEH KAYUMANIS	TEH KULIT JERUK ORANGE	TEH DAUN PANDAN

MENU DETOKS	HARI 22	HARI 23	HARI 24
MENU DETOKS			
BANGUN TIDUR PAGI	1 GELAS AIR SUHU RUANG + 3-4 SDM AIR JERUK LEMON	1 GELAS AIR SUHU RUANG + 3-4 SDM AIR JERUK LEMON	1 GELAS AIR SUHU RUANG + 3-4 SDM AIR JERUK LEMON
MAKAN PAGI	JUS DELIMA	JUS PEPAYA NANAS	JUS PIR JERUK
KUDAPAN PAGI	MELON KUNING	PIR HIJAU	BUAH NAGA MERAH
MAKAN SIANG	• JUS MANGGA • BUNGA KOL CINCANG SAUS APEL LEMON	• JUS MELON • KYURI RADIS ISI KEJU KACANG	• JUS NANAS • "SPAGHETTI" PELANGI SAUS PESTO BAYAM
KUDAPAN SORE	SMOOTHIE STROBERI PISANG	ANGGUR	SMOOTHIE PISANG KELAPA
MAKAN MALAM	• JUS BIT APEL JAHE • "MI" WORTEL DENGAN GUACAMOLE	• JUS JERUK • SALAD HIJAU SAUS ALMOND	• JUS WORTEL • MANGKUK KYURI ISI SALSA NANAS
SEBELUM TIDUR MALAM	TEH JAHE	TEH DAUN MINT	TEH SERAI

HARI 25	HARI 26	HARI 27	HARI 28
RAW FOOD	RAW FOOD	RAW FOOD	RAW FOOD
1 GELAS AIR SUHU RUANG + 3-4 SDM AIR JERUK LEMON	1 GELAS AIR SUHU RUANG + 3-4 SDM AIR JERUK LEMON	1 GELAS AIR SUHU RUANG + 3-4 SDM AIR JERUK LEMON	1 GELAS AIR SUHU RUANG + 3-4 SDM AIR JERUK LEMON
JUS KELAPA KAYUMANIS	JUS NANAS	JUS PIR KUNING	JUS APEL
AVOKAD TABUR ALMOND CINCANG	"YOGHURT" KELAPA DENGAN BUAH	KIWI KUNING TABUR BIJI WIJEN	JUS MANGGA
•JUS DELIMA •ORAK-ARIK MENTAH SAUS LEMON MINT	•JUS LECI SEGAR •"SPAGHETTI" PELANGI SAUS PESTO BAYAM	•JUS BUAH NAGA PUTIH •ASIAN SLAW	•JUS JERUK •SALAD RADIS IRIS TIPIS SAUS LEMON
SMOOTHIE PISANG KELAPA	JUS PEPAYA	SMOOTHIE NANAS MANGGA PISANG	WORTEL COCOL MENTEGA ALMOND
•JUS APEL MERAH •CHOWDER KELAPA SUSU ALMOND	•JUS APEL •JUS PEPAYA •SALAD JERUK ORANGE	•JUS KYURI •SELADA SAYURAN HIJAU SAUS ALMOND	•JUS NAGA MERAH •SUSHI SUKINI
TEH DAUN SALAM MUDA	TEH KAYUMANIS	TEH KULIT JERUK ORANGE	TEH DAUN PANDAN

MENU DETOKS	HARI 29	HARI 30
MENU DETOKS	RAW FOOD	KUKUS VEGAN
BANGUN TIDUR PAGI	1 GELAS AIR SUHU RUANG + 3-4 SDM AIR JERUK LEMON	1 GELAS AIR SUHU RUANG + 3-4 SDM AIR JERUK LEMON
MAKAN PAGI	JUS PIR KUNING	JUS PEPAYA
KUDAPAN PAGI	SHAKE AVOKAD	BUAH NAGA MERAH
MAKAN SIANG	•JUS BELIMBING •"MI" SUKINI PESTO KACANG POLONG	•JUS JERUK •KUKUS TAKIR TEMPE
KUDAPAN SORE	"ES KRIM" PISANG STROBERI	SMOOTHIE PISANG JERUK
MAKAN MALAM	•JUS SEMANGKA •SELADA TOMAT APEL SAUS LEMON	•JUS LECI SEGAR •KUKUS KELAPA ISI TAHU
SEBELUM TIDUR MALAM	TEH JAHE	TEH DAUN MINT

UNTUK MENU SETIAP PROGRAM DETOKS DIAKHIRI DENGAN MENU KUKUS VEGAN.



terima kasih



BERSYUKUR KEPADA ALLAH SWT

yang telah memberiku kekuatan dan inspirasi dalam menjalani hidup.

Terima Kasih untuk:

Suamiku Maxi Gunawan

Anak-anakku, cucu, dan orangtuaku,

yang telah mengisi hidupku dengan cinta dan semangat

Juga kepada semua pihak yang turut mendukung penerbitan buku ini:

SITI GRETIANI, Gramedia Pustaka Utama

RINTO HABSARI, editorial resep & *food styling*

HARY SUBASTIAN, fotografer

JACKY SUHARTO, fotografer cover

SENA, art director

AGUSTINI, penguji resep

ADRI ADRIAN, *make-up artist*

ROBERT MORSE, N.D., D.Sc., M.H., I.D, guru saya,

pendiri International School of Detoxification, Port Charlotte, Florida, USA

tentang penulis



Andang W. Gunawan, ND

adalah KONSULTAN GIZI/KESEHATAN ALAMI sejak tahun 2000.

PENDIRI, PEMILIK, DAN PEMIMPIN REDAKSI MAJALAH *NIRMALA*, majalah gaya hidup sehat alami. PENULIS BUKU *BEST-SELLER* NASIONAL *FOOD COMBINING, KOMBINASI MAKANAN SERASI* yang diterbitkan oleh PT Gramedia Pustaka Utama.

MENEMPUH PENDIDIKAN:

- QINS Institute of Natural Science, Queensland, Australia.
- Southern College of Naturopathic Medicine, Waldron, Arkansas, USA.
- Spesialis detoksifikasi bersertifikat dari International School of Detoxification, Port Charlotte, Florida, USA.
- Terapi *Reconnective Healing* bersertifikat dari The Basic Truths and Frequencies of Healing, Sydney, Australia.
- Member of Holistic Health Practitioner, USA
- Member of American Holistic Health Association
- Member of American Alternative Medical Association

indeks

A

Acid - 21, 108
Alkalin - 21, 108
Almond - 40, 108, 110, 111
Antioksidan - 13, 14, 20, 22, 108, 111
Apel - 22, 25, 26, 28, 29, 33, 78, 83, 84, 87, 88, 90, 108, 109
Asam basa darah - 12, 108
Asam lemak esensial - 20, 108
Asian slaw - 56, 108
Asidosis - 12, 56, 108
Aturan minum jus - 21, 56, 109
Avokad Tabur Almond Cincang - 56, 103, 108

B

Basa - 12, 21, 108
Basal Metabolik Rate - 108
Bayam - 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 101, 102, 103, 108
Betakaroten - 20, 108
Blender - 4, 31, 32, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 46, 50, 51, 56, 59, 76, 108
BMR - 17, 108
Brokoli - 93, 95, 97, 99, 108
Buah-buahan segar - 16, 21, 57, 108
Buah Naga Merah - 108, 109
Bunga Kol Cincang Saus Apel Lemon - 108

C

Cairan empedu - 108
Chowder Kelapa Susu Almond - 108

D

Daun jeruk - 63, 67, 68, 72, 75, 87, 108
Daun selada bokor - 84, 87, 108
Degeneratif - 12, 108

Dehidrasi - 15, 108
Detoksifikasi - 9, 12, 108

E

Eksogenus - 10, 108
Empedu - 18, 19, 108, 108
Endogenus - 10, 108
Enema - 17, 21, 108
Enzim - 12, 13, 84, 108
"Es Krim" Pisang Stroberi - 95, 99, 104, 108

F

Fitonutrien - 22, 108

G

Gazpacho Tomat Paprika - 108
Gazpacho Wortel Almond - 100, 108
Getah bening - 3, 9, 12, 108
Glikogen - 17, 108
Gliserol - 18, 108
Glukosa - 18, 108
Glutation - 20, 20, 22, 108

H

Healing crises - 14, 108
Homeostasis - 19, 108

I

Indole 22, 109

J

Jahe - 24, 26, 27, 29, 30, 39, 41, 51, 60, 63, 67, 68, 71, 78, 79, 87, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100, 102, 104, 109, 111
Jambu Biji Merah - 101, 109
Jamur Woku Kukus - 63, 109



indeks



Jeruk lemon - 24, 25, 28, 33, 35, 49, 50, 56, 63, 64, 75, 88, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100, 101, 102, 103, 104, 109
Jeruk nipis - 21, 22, 24, 25, 32, 38, 39, 44, 47, 53, 64, 109
Juice fasting - 3, 5, 13, 17, 21, 22, 24, 109
Juicer - 4, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 33, 40, 84, 109
Jus - 4, 15, 21, 22, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 33, 39, 40, 41, 83, 84, 87, 88, 109
Jus Anggur Hitam - 109
Jus Anggur Merah - 100, 109
Jus Apel - 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100, 101, 103, 109
Jus Apel Hijau - 91, 93, 97, 101, 109
Jus Apel merah - 91, 93, 97, 103, 109
Jus Apel Nanas - 92, 95, 96, 99, 101, 109
Jus Belimbing - 90, 92, 94, 96, 98, 101, 104, 109
Jus Bit Apel Jahe - 93, 95, 97, 99, 102, 109
Jus Buah Naga Merah - 109
Jus Buah Naga Putih - 109
Jus Delima - 95, 99, 102, 103, 109
Jus Hijau Bayam - 91, 93, 94, 97, 98, 109
Jus Hijau Brokoli Apel - 99, 109
Jus Hijau Romaine - 93, 97, 109
Jus Hijau Seledri Pir - 94, 98, 109
Jus Hijau Super - 95, 99, 109
Jus Jambu Biji Merah - 109
Jus Jeruk - 90, 91, 92, 93, 95, 96, 97, 99, 100, 102, 103, 104, 109
Jus Kiwi Kuning - 101, 109
Jus Kurma - 109
Jus Kyuri - 90, 92, 94, 96, 98, 101, 103, 109
Jus Leci Segar - 95, 99, 101, 103, 104, 109
Jus Mangga - 90, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100, 102, 103, 109
Jus Melon Hijau - 109
Jus Melon Kuning - 109

Jus Nanas - 39, 40, 41, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100, 102, 103, 109
Jus Pepaya - 21, 91, 109
Jus Pir Kuning - 90, 92, 94, 95, 96, 98, 99, 100, 103, 104, 109
Jus Pir Nanas - 30, 93, 95, 97, 99, 100, 109
Jus Semangka - 21, 90, 91, 92, 93, 95, 96, 97, 99, 100, 101, 104, 109
Jus Tomat - 95, 99, 101, 109
Jus Wortel - 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100, 101, 102, 109

K

Kacang mede - 40, 46, 50, 54, 58, 75, 84, 91, 109
Kadar gula darah - 17, 109
Kaldu Sayur - 68, 109
Kelapa Kukus Isi Tahu - 109
Kembang kol - 22, 109
Kenari - 84, 109
Keton - 18, 109
Kismis - 37, 57, 75, 87, 109
Kiwi Kuning dan Kiwi Hijau - 109
Kiwi Kuning Tabur Biji Wijen - 109
Klorofil - 87, 109
Kol - 22, 56, 87, 91, 93, 94, 97, 98, 101, 102, 109
Kolon hidroterapi - 21, 109
Konstipasi - 21, 109
Kruciferus - 22, 109
Kurma - 37, 41, 42, 51, 53, 56, 57, 58, 72, 75, 87, 101, 109
Kyuri Radis Isi Keju Kacang - 109

L

Laju metabolisme basal - 17, 109
Lambung - 12, 109
Larutan cuka apel - 109
Larutan khusus pencuci buah/sayur - 84, 84, 109
Liver - 11, 12, 14, 17, 20, 22, 109

indeks



M

Magnesium - 20, 22, 110
Makanan berlemak tinggi - 16, 110
Makanan olahan industri - 16, 110
Makanan pembentuk asam - 14, 110
Mangga - 22, 38, 39, 47, 51, 83, 88, 91, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100, 101, 102, 103, 110
Mangkuk Kyuri Isi Salsa Nanas - 110
Melon - 84, 94, 98, 101, 102, 110
Melon Hijau - 101, 110
Mengatasi reaksi detoks - 5, 15, 108
Mentega Almond - 43, 103, 110
Mentimun - 27, 49, 50, 53, 83, 87, 110
Metabolisme - 10, 12, 17, 109, 110
Mineral - 13, 14, 25, 42, 84, 88, 110
Mint 30, 33, 40, 46, 49, 53, 54, 57, 75, 78, 80, 87, 110
"Mi" Sukini Pesto Kacang Polong - 110
"Mi" Wortel dengan Guacamole 110

N

Nanas - 22, 24, 30, 31, 33, 34, 39, 40, 41, 44, 47, 54, 88, 90, 91, 109, 110, 111
Nasi Ubi Ungu - 91, 110
Niacin 22, 110

O

Oksidasi - 83, 84, 110
Orak-arik Mentah Saus Lemon Mint - 110

P

Pakcoy - 22, 110
Pankreas - 12, 110
Parutan - 83, 110
Peeler - 51, 83, 110
Pemeran jeruk - 83, 110
Pepaya - 21, 22, 31, 34, 83, 88, 91, 110
Persiapan detoks - 5, 108

Pestisida - 3, 10, 15, 21, 110
pH - 21, 110
Pir Hijau - 102, 110
Pola makan detoks - 7, 21, 108
Pola makan pra-detoks - 16, 108
Polutan 3, 10, 110
Proses pembuangan 16, 108
Puasa 5, 13, 14, 17, 18, 19, 110

R

Radikal bebas - 10, 20, 22, 110
Radish Isi Keju Kacang - 109
Raw fasting - 5, 110
Reaksi tubuh selama detoks - 5, 14, 108
Rektum - 22, 110
Riboflavin - 22, 110

S

Salad Avokad - 44, 91, 93, 95, 97, 99, 100, 110
Salad Buah Tropis - 94, 98, 110
Salad Hijau Saus Almond - 110
Salad Jeruk Orange - 110
Salad Kentang Kukus - 110
Salad Nanas Naga Merah - 110
Salad Radis Saus Lemon - 110
Salad Sayuran Hijau Saus Almond - 110
Salad Sayur Saus Lemon - 110
Salad Spinner - 83, 110
Salad Tomat Apel Saus Lemon - 110
Saluran Usus - 12, 14, 111
Sangria Semangka Kuning - 110
Sayuran Kukus Saus Kacang Mede - 110
Sebelum program detoks - 16, 108
Sel darah putih - 18, 110
Seledri - 24, 25, 27, 28, 68, 87, 91, 93, 94, 97, 98, 101, 110
Selenium 20, 22, 110

indeks

Semangka 21, 22, 34, 88, 90, 91, 92, 93, 95, 96, 97, 99, 100, 101, 104, 111
Serai - 63, 67, 68, 72, 78, 79, 87, 90, 92, 96, 98, 100, 102, 111
Serat - 13, 14, 21, 78, 84, 111
Shake Avokad - 91, 93, 95, 97, 99, 104, 111
Shake Coco Kayumanis - 111
Shake Mangga Coco - 111
Shake Tropis - 111
Smoothie Kiwi 42, 111
Smoothie Nanas Mede - 111
Smoothie Pepaya Nanas - 111
Smoothie Pisang Kelapa - 92, 96, 111
Smoothie Pisang Orange - 111
Smoothie Stroberi Pisang - 111
'Spaghetti' Pelangi Saus Pesto Bayam - 111
Stroberi Oat Bars - 58, 111
Sumber toksin - 10, 111
Sup Krim Kabocha Kukus Kelapa Muda - 111
Suplemen antioksidan 20, 111
Suplemen, dosis yang dianjurkan - 111
Suplemen khusus detoks - 14, 111
Sushi Sukini - 51, 90, 92, 95, 96, 99, 100, 103, 111
Susu Almond 40, 91, 91, 93, 95, 97, 99, 100, 103, 111
Susu Kedelai 111
"Suun" Lobak Sukini Saus Almond 111

T

Tahu Jamur Kukus - 71, 111
Tahu Sukini Kukus Bungkus Kertas - 111
Takir Tempe - 111
Teh Herbal - 78, 79, 80, 111
Teh Herbal Daun Mint - 111
Teh Herbal Daun Pandan - 111
Teh Herbal Daun Salam Muda - 111
Teh Herbal Jahe Segar - 111
Teh Herbal Kayumanis - 111

Teh Herbal Serai - 79, 111
Tips dapur detoks - 5, 108
Toksemia 12, 111
Toksik 3, 5, 10, 16, 18, 19, 111, 111
Tomat 44, 47, 49, 60, 63, 68, 84, 93, 95, 97, 99, 101, 104, 111
Toxicum 10, 111

U

Ubi Ungu Bungkus Daun Selada 111
Usus besar 12, 18, 18, 22, 111
Usus duabelas jari 111

V

Vanili 87, 111
Vegan diet 3, 22, 111
Vegan steam fasting 5, 111
Vitamin 13, 14, 20, 20, 22, 84, 111
Vitamin B 22, 111
Vitamin B2 22, 111
Vitamin B3 22, 111
Vitamin C 20, 22, 111
Vitamin E 20, 22, 111

W

Waktu untuk setiap menjalani detoks 16, 108
Water fasting 13, 111
Wortel 29, 46, 53, 56, 68, 75, 87, 108, 109, 110, 111
Wortel Cocol Mentega Almond 111
WORTEL COCOL MENTEGA ALMOND 103

Y

"Yoghurt" Kelapa dengan Buah 91, 93, 97, 103, 111

Z

Zat aditif 10, 111
Zat besi 22, 111



daftar pustaka

- Brewer, Dr. Sarah.
THE TOTAL DETOX PLAN. 2000
- Haas, Elson M., M.D.
THE DETOX DIET. 2003
- Hamilton, Dr. Paula Baillie.
THE DETOX DIET. 2002
- Krohn, Jacqueline, M.D. & Frances Taylor M.A.
NATURAL DETOXIFICATION. 2000
- Merrell, Woodson, Mary Beth Augustine, Hillari Dowdle & Dean Ornish.
THE DETOX PRESCRIPTION. 2013
- Morse, Robert, N.D.
THE DETOX MIRACLE SOURCEBOOK. 2004
- Morse, Robert, N.D.
THE SCIENCE & PRACTICE OF DETOXIFICATION. 2000
- Page, Linda, N.D., Ph.D.
DETOXIFICATION. 1999
- Paul, Gill.
NEED TO KNOW? DETOX. 2007
- Rose, Natalia.
THE RAW FOOD DETOX DIET. 2006



Diet Detoks

CARA AMPUH MENGURAS RACUN TUBUH

Hidup di era modern yang penuh polusi mewarnai keseharian kita. Udara yang kita hirup, air yang kita minum, makanan yang kita santap, serta toksin lain yang berada di sekitar kita—serta gaya hidup serba cepat yang memicu stres—mau tak mau memengaruhi kualitas hidup kita.

Detoksifikasi merupakan salah satu cara untuk mengembalikan mutu kesehatan kita. Program detoksifikasi yang benar bisa membantu meningkatkan energi, memperlambat proses penuaan, memperbaiki sistem pencernaan, dan mengembalikan berat badan proporsional.

Buku ini secara ringkas namun informatif membahas seluk beluk detoksifikasi yang perlu dan penting Anda ketahui, yang cocok untuk gaya hidup orang Indonesia, di antaranya:

- **Memahami detoksifikasi**
- **Manfaat detoksifikasi**
- **Langkah-langkah detoksifikasi**
- **Perencanaan makan detoksifikasi + ide resep dan tabel menu untuk 3 hari, 1 minggu, 2 minggu, 30 hari**

Andang W. Gunawan, ND adalah konsultan gizi/kesehatan alami sejak tahun 2000. Ia pendiri, pemilik, dan pemimpin redaksi majalah *Nirmala*, majalah gaya hidup sehat alami dan penulis buku best-seller nasional *Food Combining: Kombinasi Makanan Serasi*.



Penerbit
PT Gramedia Pustaka Utama
Kompas Gramedia Building
Blok I Lantai 5
Jl. Palmerah Barat 29-37
Jakarta 10270
www.gramediapustakautama.com

ISBN 978-602-03-0889-0



9 786020 308890
GM 20301140009