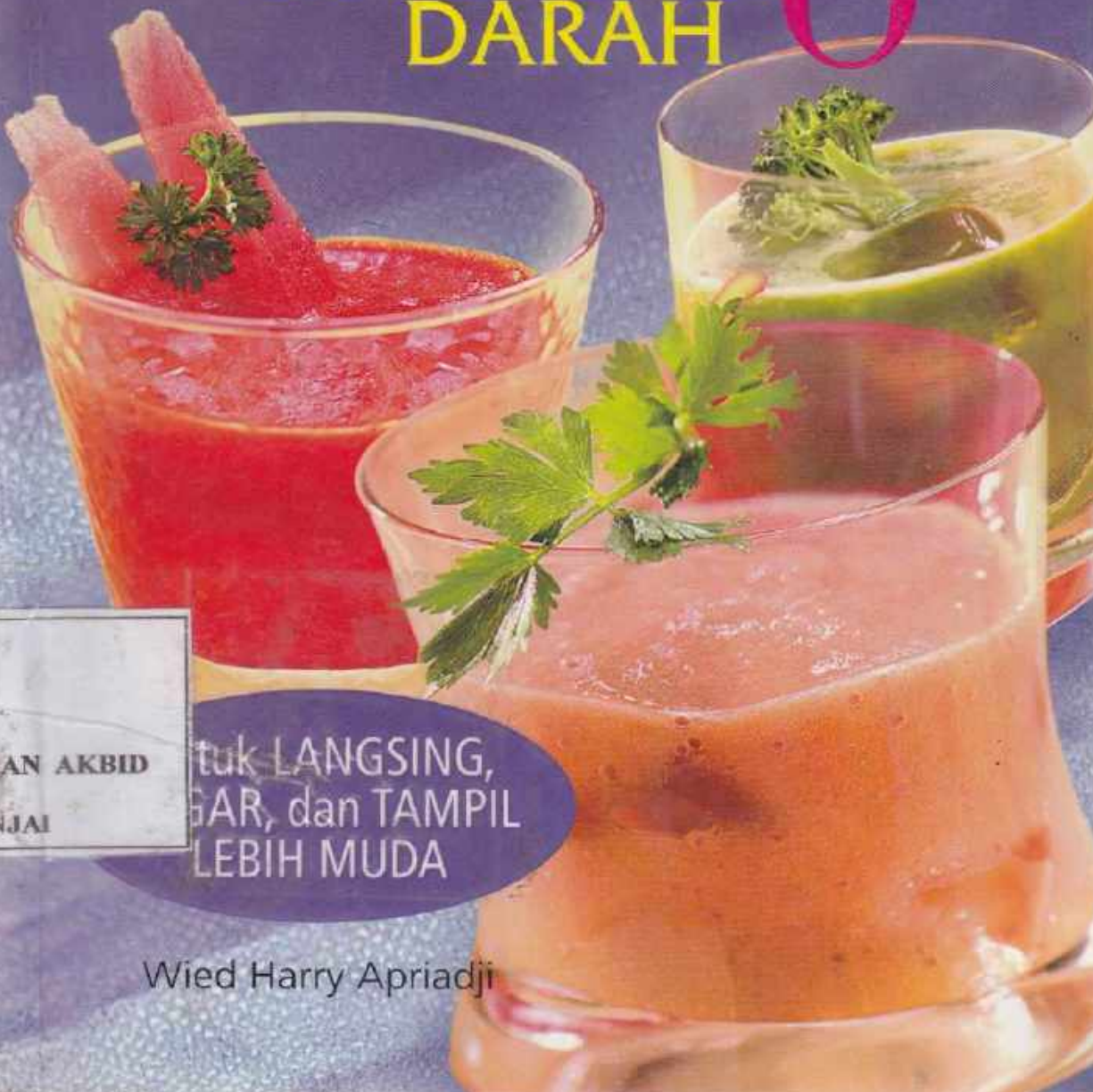


Berdasarkan buku laris Dr. Peter J. D'Adamo



Jus Sehat

GOLONGAN DARAH **O**



AN AKBID
NJAI

Untuk LANGSING,
BAR, dan TAMPIL
LEBIH MUDA

Wied Harry Apriadi

Berdasarkan buku laris Dr. Peter J. D'Adamo

Jus Sehat

GOLONGAN DARAH **O**

untuk LANGSING,
BUGAR, dan TAMPIL
LEBIH MUDA

Wied Harry Apriadji

PERPUSTAKAAN AKBID KR
M E D A N

NO. AKSES :

NO. PANGGIL :

SUMBER DIPERIKSA :



Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama, Jakarta

KOMPAS GRAMEDIA

JUS SEHAT
GOLONGAN DARAH O
untuk Langsing, Bugar,
dan Tampil Lebih Muda
Oleh Wied Harry Apriadji

GM 21001140154

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

Editor:
Intarina Hardiman

Food Stylist dan Peranti Saji:
Wied Harry Apriadji

Fotografi:
Syahroni

Penata Artistik Sampul dan Isi:
Ridwanul Hakim by In5design

Seluruh resep sudah diuji coba oleh
Wied Harry Apriadji dan Tim Dapur Sehat

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

ISBN 978-602-03-0961-3

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

Saksi Pelanggaran Pasar 72 Undang-undang
Nomor 19 Tahun 2002

Tentang Hak Cipta:

1. 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 paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp. 5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).
2. 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
di luar tanggung jawab percetakan



CATATAN PENULIS

RESEP JUS dan pilihan bahan dalam buku ini sepenuhnya didasarkan pada buku-buku diet golongan darah yang ditulis oleh Dr. Peter J. D'Adamo. Untuk mengetahui daftar buku selengkapnya yang dimanfaatkan sebagai acuan, silakan lihat Daftar Pustaka (halaman 94).

Seperti ditekankan dalam buku-buku pola makan menurut golongan darah Dr. Peter J. D'Adamo, resep jus dalam buku ini sama sekali tidak dimaksudkan untuk menggantikan obat-obatan yang diberikan oleh dokter atau petugas medis lainnya. Namun, panduan dalam buku ini dapat dimanfaatkan untuk melengkapi pengobatan medis, menunjang hidup sehat, dan mendapatkan tubuh langsing dengan penampilan yang lebih muda.

DAFTAR ISI

| | |
|-----------|--|
| 5 | salam sehat |
| 6 | bahan jus yang cocok untuk golongan darah O |
| 22 | membuat jus yang enak dan sehat |
| 30 | jus untuk menunjang kesuksesan penurunan berat badan. |
| 60 | jus untuk memacu peremajaan sel dan mendapatkan penampilan yang lebih muda |
| 94 | daftar pustaka |
| 96 | tentang penulis |



SALAM SEHAT

BAGI PEMULA, minum jus buah dan jus sayuran merupakan jalan pintas untuk meningkatkan asupan nutrisi yang utuh dan zat antioksidan aktif. Namun, bagi pencinta hidup sehat alami, jus buah dan jus sayuran adalah minuman sehat yang nikmat dan wajib tersedia setiap hari. Apa pun alasannya, rajin minum jus buah dan jus sayuran akan mendatangkan banyak manfaat yang menyehatkan tubuh kita.

Dibandingkan dengan sayuran yang telah dimasak, jus sayuran masih berlimpah nutrisi dan zat fitokimiawi yang mengandung antioksidan aktif. Asupan antioksidan alami tersebut penting agar organ-organ tubuh kita berfungsi secara optimal. Antara lain, pankreas dapat mengerahkan seluruh enzimnya untuk membantu proses pencernaan pati, protein, dan lemak. Liver dan ginjal lebih giat menyingkirkan toksin dan racun radikal bebas dari dalam tubuh. Ginjal lebih aktif menjaga keseimbangan natrium-kalium darah agar tekanan darah tetap normal. Empedu mencerna lemak sehingga konsentrasinya dalam darah tetap terkendali. Bila semua organ berfungsi semestinya, tubuh kita akan menjadi sehat. Kita tidak lagi kegemukan, mengidap kelebihan kadar lemak darah, hipertensi, diabetes, dan lain-lain. Bahkan, keremajaan kulit kita pun tetap terjaga karena sampah toksin terus terbuang ke luar tubuh.

Pemilihan bahan makanan sesuai dengan golongan darah, menurut anjuran Dr. Peter J. D'Adamo, dapat meningkatkan efektivitas manfaat sehat tersebut. Untuk itu, segeralah rajin minum jus buah dan jus sayuran. Bila tubuh menjadi sehat dan langsing, serta penampilan kita menjadi lebih muda mengapa masih harus menunda untuk minum jus buah dan jus sayuran. Singkirkan segala alasan! Karena hidup sehat itu sangat indah.

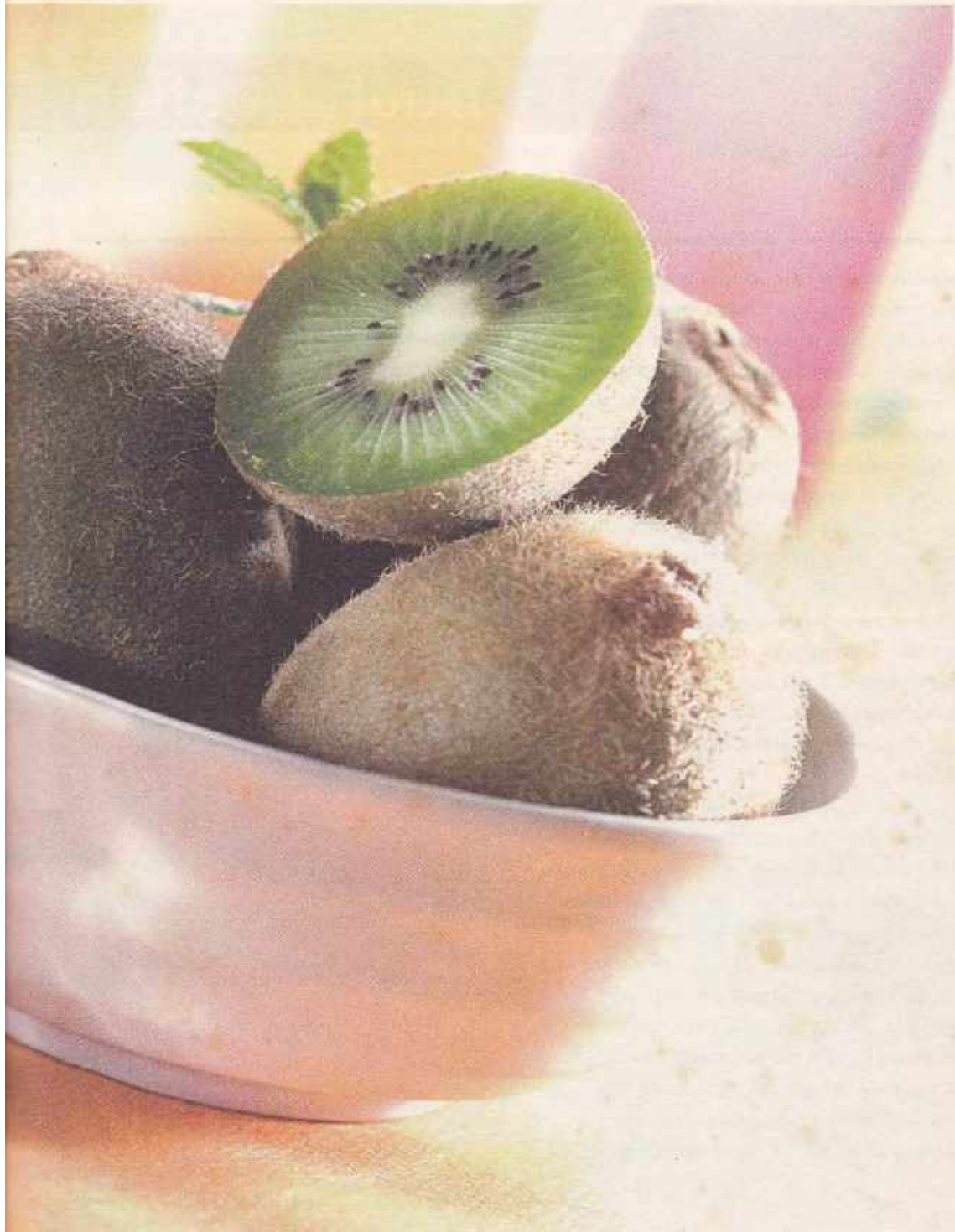
Terima kasih dan banyak salam,
Wied Harry Apriadji

bahan jus yang cocok untuk golongan darah O

ANDA, pemilik golongan darah O, dikaruniai sistem pencernaan dengan kemampuan yang tinggi untuk mencerna protein hewani, khususnya daging ternak (seperti daging sapi, daging kerbau, dan daging domba) serta daging unggas (khususnya daging ayam dan bebek). Namun, bukan berarti Anda boleh menyantap daging sebanyak-banyaknya tanpa diimbangi dengan makanan lainnya.

Anda juga harus mengonsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan segar dengan cukup. Sayuran masak maupun mentah yang Anda konsumsi sebaiknya masing-masing tidak kurang dari 3-5 cangkir per hari, bahkan bisa lebih. Demikian pula dengan buah-buahan segar. Dr. Peter J. D'Adamo menekankan bahwa pemilik golongan darah O perlu mengonsumsi 250-500 gram buah segar per hari. Agar tubuh Anda sehat, asupan jus buah maupun jus sayuran yang disarankan adalah 500-700 ml per hari.

Asupan makanan tersebut hendaknya diperkaya dengan rempah dan bumbu, serta bahan penunjang lainnya, yang dapat meningkatkan kesehatan pemilik golongan darah A. Contohnya bawang putih, jahe, kunyit, minyak zaitun (terutama minyak zaitun *extra virgin*), *flaxseed/linseed oil*, *walnut*, dan teh hijau.



buah-buahan

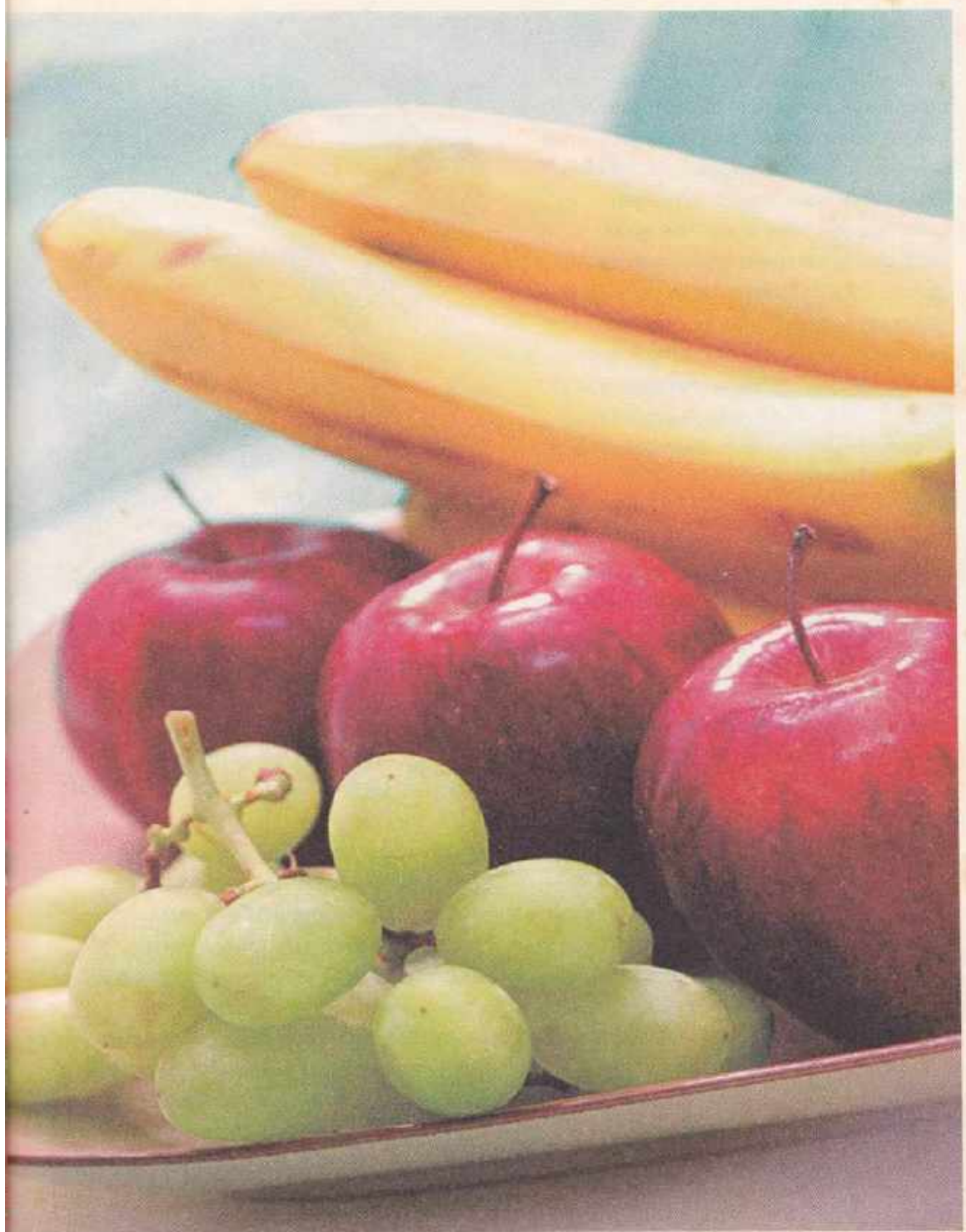
ANDA disarankan untuk banyak mengonsumsi buah guna mendapatkan asupan serat, antioksidan, dan vitamin. Buah-buahan golongan *berry* (stroberi, murbai, dan *blueberry*) sangat bermanfaat karena berlimpah senyawa antioksidan dan sejumlah nutrisi lain yang bisa menghambat penuaan. Buah *plum* segar banyak mengandung zat fitonutrisi yang mampu menyusutkan produksi radikal bebas perusak sel. Pisang meja (*banana*) seperti pisang ambon, pisang mas, dan pisang susu/raja serah begitu kaya dengan kalium yang berkhasiat memperlancar peredaran darah dan mengendalikan tekanan darah.

Mengonsumsi banyak buah, menurut Dr. Peter J. D'Adamo, juga penting bagi golongan darah O untuk mengendalikan asupan makanan yang berasal dari gandum atau tepung terigu. Seluruh makanan yang terbuat dari tepung terigu seperti mi, pasta, *cake*, maupun kue-kue sangat mudah membuat tubuh Anda menjadi gemuk. Jika Anda bisa menggantinya dengan buah segar, Anda bukan hanya tidak membebani

pencernaan Anda dengan gluten yang sulit dicerna, tetapi juga sedang mengupayakan pengendalian berat badan, bahkan menyusutannya.

Jus buah yang banyak mengandung gula sukrosa seperti jus apel sebaiknya Anda hindari atau batasi. Anda boleh juga mengonsumsi jus apel, tetapi



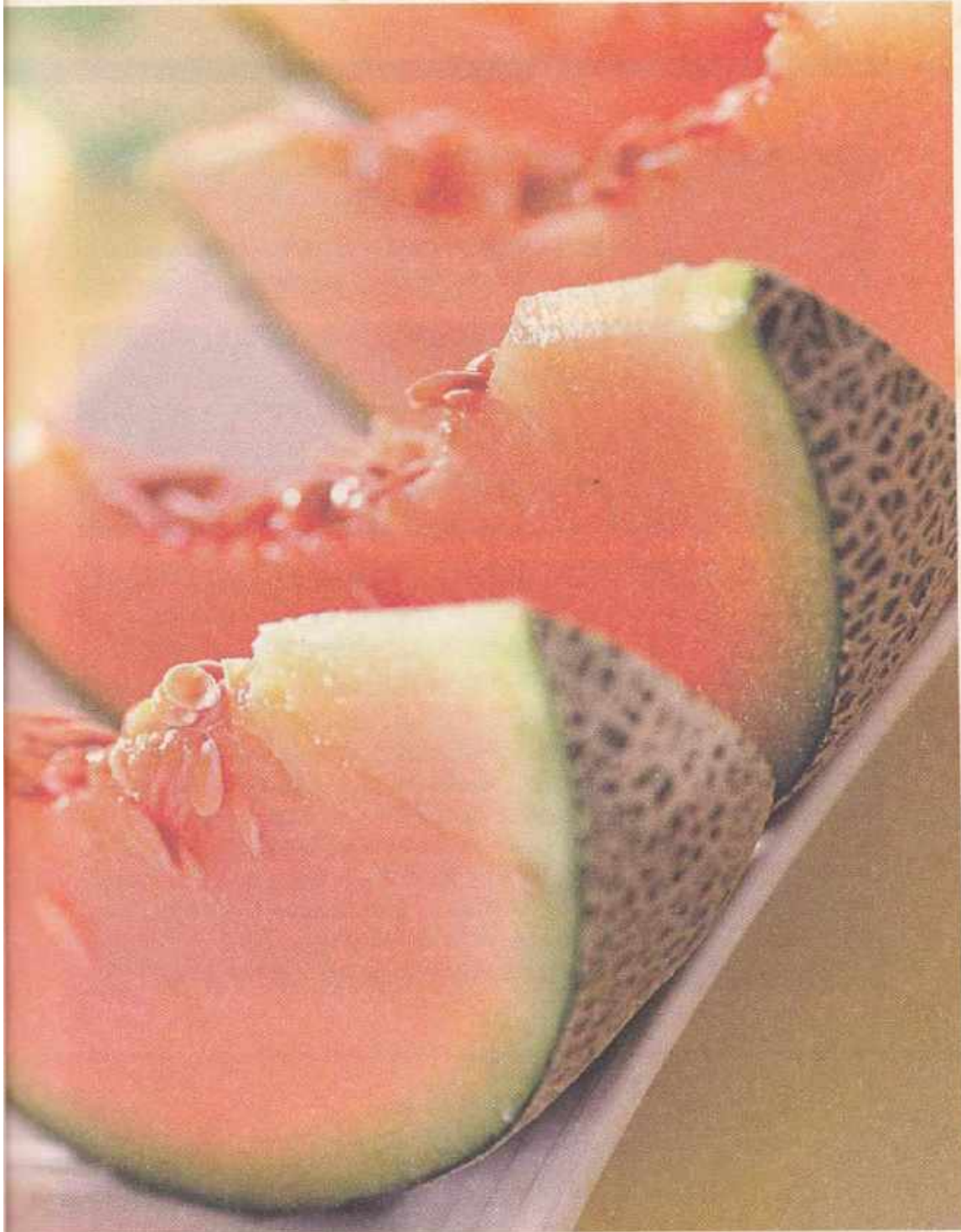


seyogiannya diencerkan dengan cairan (air, jus buah rendah gula, atau jus sayuran). Jus nanas sangat baik untuk Anda karena berkhasiat mencegah kembung dan retensi air (“bengkak air”), dua keluhan yang sering dialami oleh pemilik golongan darah O. Jus ceri hitam segar juga sangat bermanfaat bagi Anda karena bersifat sangat basa (*high alkaline*), sehingga membantu meningkatkan kesehatan dengan cara menjaga keseimbangan asam-basa tubuh.

Buah-buahan lokal berwarna merah gelap, biru, dan ungu, seperti jambiang/duwet, anggur biru/ungu, atau murbai yang sudah kelewat matang, merupakan pilihan yang baik bagi Anda, karena umumnya kaya nutrisi pembentuk basa. Sistem pencernaan Anda memiliki keasaman tinggi sehingga memerlukan lebih banyak makanan pembentuk basa untuk mengurangi risiko gangguan dan iritasi lambung. Melon sebenarnya juga banyak mengandung kalium, tetapi kurang disarankan bagi Anda karena buah ini banyak mengandung jamur yang kurang baik bagi golongan darah O. Karena itu, untuk menjaga keseimbangan asam-basa tubuh, sebaiknya Anda mengonsumsi buah tersebut secukupnya saja. Untuk melon Honey Dew dan Cantaloupe sebaiknya dihindari, karena kandungan jamurinya sangat tinggi.




Jeruk *orange*, beragam jenis jeruk keprok (contohnya jeruk pontianak, jeruk garut, jeruk medan, dan jeruk siam), serta stroberi sebaiknya dihindari, karena kandungan asamnya terlalu tinggi untuk sistem pencernaan Anda. Sebaliknya, jeruk *grapefruit* boleh dikonsumsi dalam jumlah terbatas, karena setelah dicerna di dalam tubuh justru bersifat membentuk basa.



Keterangan tabel


SANGAT BERMANFAAT

Bahan makanan dalam kelompok ini memiliki khasiat obat bagi golongan darah O.

 *Blueberry; Cranberry; Elderberry*: biru gelap, ungu; *Plum*, semua jenis Semangka


BERMANFAAT

Bahan makanan dalam kelompok ini mengandung zat tertentu yang dapat meningkatkan kekebalan tubuh dan fungsi sistem metabolik golongan darah O.

 *Anggur*, semua jenis; *Nanas*; *Pepaya*; *Pisang meja (banana)**

NETRAL (SERING): Boleh Sering Dikonsumsi

Bahan makanan dalam kelompok ini relatif tidak memberikan pengaruh baik maupun buruk terhadap kesehatan tetapi memasok nutrisi bagi golongan darah O.

 *Apel*, semua jenis; *Blackberry*; *Blueberry*; *Ceplukan (gooseberry)*; *Ceri segar*; *Dewberry*; *Jambu biji*; **Jeruk keprok**: jeruk pontianak, jeruk garut, jeruk medan, jeruk siam, dan lain-lain.; *Jeruk kumquat*; *Jeruk lemon*; *Jeruk nipis*; *Jeruk orange*; *Kiwi*; *Loganberry*; *Mangga*; **Melon**: *Canang*, *Casaba*, *Christmas*, *Crenshaw Mulberry*; *Murbai (boysenberry)*; *Muskmelon*; *Nectarine*; *Peach*; *Pir*; *Prune*; *Quince*; *Raspberry*; *Stroberi*; *Youngberry*

NETRAL (SESEKALI):
Disarankan Dikonsumsi
Sesekali atau Tidak
Sama Sekali (0-2 Kali
perbulan)

Bahan makanan dalam kelompok ini relatif tidak memberikan pengaruh baik maupun buruk terhadap kesehatan, tetapi dapat mengganggu kesehatan bila dikonsumsi terus-menerus.

■ *Apricot*; *Asian pear*; Buah ara (*fig*); segari/kering; *Currant*; Kurma; **Melon**: Cantaloupe, Honey; Dew; Kismis; **Pisang masak (*plainein*)***

HINDARI

Bahan makanan dalam kelompok ini mengandung zat yang bersifat racun bagi golongan darah O. Karena itu, makanan ini disarankan untuk dihindari.

■ Avokad; Belimbing; Buah naga (*prickly pear*); Delima; Kelapa/santan; Kesemek



***Pisang**: Ada dua kelompok pisang, yakni **pisang meja (*banana*)** dan **pisang masak (*plainein*)**. Pisang meja adalah jenis pisang yang enak disantap segar (tanpa dimasak), seperti pisang ambon, pisang *cavendish*, pisang mas, maupun pisang susu/pisang raja sereh. Pisang masak adalah jenis pisang yang lebih enak dinikmati setelah dimasak, seperti dikukus, digoreng, atau dibuat kolak. Yang termasuk jenis ini misalnya pisang kepok dan pisang tanduk.

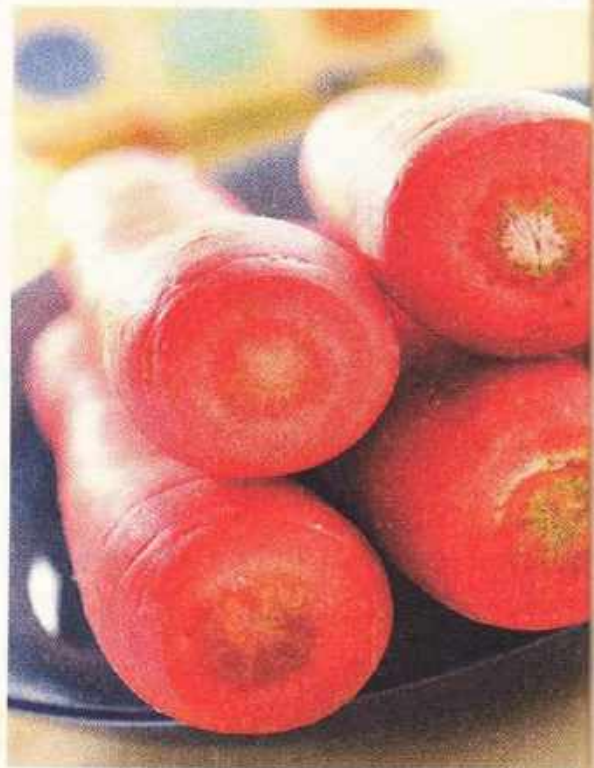
sayur-sayuran

PADA dasarnya cukup banyak pilihan sayuran yang baik bagi pemilik golongan darah O. Hanya saja, beberapa jenis sayuran tertentu memang seyogianya dihindari bila Anda tidak ingin mendapatkan masalah kesehatan. Sayuran dari keluarga Kubis-kubisan alias *Brassicca* seperti kol (hijau/putih), kol merah, kembang kol, *cuciwis*, dapat menghambat fungsi tiroid Anda, yang secara alami lebih lemah dibandingkan dengan golongan darah lain.

Masalah kesehatan lain yang dimiliki oleh golongan darah O adalah kurang memiliki faktor pembeku darah, sehingga luka berdarah atau perdarahan sulit teratasi. Untuk mengatasi hal ini, tubuh Anda memerlukan cukup asupan sayuran daun hijau yang berlimpah vitamin K, yang merupakan nutrisi pembeku darah. Contohnya kailan dan beragam sayuran daun hijau lainnya, seperti bayam, sawi, atau kangkung.

Berhati-hatilah terhadap taoge *alfalfa* karena mengandung senyawa yang dapat mengiritasi saluran pencernaan sehingga memperparah hipersensitivitas yang mungkin Anda derita. Jamur *shiitake* dan buah zaitun hitam yang diawetkan

cenderung memicu alergi pada pemilik golongan darah O. Sayuran lain yang sebaiknya Anda waspadai adalah sayuran dari keluarga Terung-terungan alias *Solanacea*, terutama terung dan kentang. Kandungan lektinnya yang tinggi akan ditimbun dalam jaringan di sekitar persendian sehingga memicu nyeri sendi dan merangsang munculnya penyakit artritis. Yang menjadi pengecualian adalah tomat. Anggota keluarga



Solanacea ini memang mengandung lektin yang kuat, yakni *panhemagglutinin*, suatu senyawa khusus yang mampu membekukan darah semua golongan darah. Namun, kandungan lektinnya ini ternyata dapat dinetralkan di dalam tubuh pemilik golongan darah O.

Yang harus Anda hindari adalah jagung karena kandungan lektinnya menghambat

produksi insulin. Kondisi ini akan menjadikan pemilik golongan darah O lebih mudah mengalami kegemukan dan berisiko menderita kencing manis (*diabetes mellitus*). Karena itu, mencampurkan jus jagung manis ke dalam jus bukanlah pilihan yang baik bagi golongan darah O, meskipun cita rasa jus sayuran menjadi lebih manis dan nikmat.

Keterangan tabel

| | |
|--|---|
| <p>SANGAT BERMANFAAT</p> | <p>Bahan makanan dalam kelompok ini memiliki khasiat obat bagi golongan darah O.</p> <p>■ Bawang bombai, semua jenis (kuning, merah, putih); Brokoli; <i>Brussel sprouts</i>; Jamur: <i>maitake</i>, <i>shiitake</i>; Kembang kol; Kol: sayuran, jus</p> |
| <p>BERMANFAAT</p> | <p>Bahan makanan dalam kelompok ini mengandung zat tertentu yang dapat meningkatkan kekebalan tubuh dan fungsi sistem metabolik golongan darah O.</p> <p>■ Bit; Cabai, semua jenis; <i>Collards</i>; Daun bit; Daun <i>mustard</i>; <i>Kailan</i>; Paprika, semua jenis; <i>Parsnip</i>; Terung; Ubi jalar; Uwi (<i>yam</i>); Wortel</p> |
| <p>NETRAL (SERING): Boleh Sering Dikonsumsi</p> | <p>Bahan makanan dalam kelompok ini relatif tidak memberikan pengaruh baik maupun buruk terhadap kesehatan, tetapi memasok nutrisi bagi golongan darah O.</p> <p>■ Acar (dalam larutan garam maupun cuka), contoh sawi asin, asinan sayuran, acar sayuran; <i>Andewi (endive)</i>; <i>Arugula</i>; <i>Asparagus</i>; <i>Asparagus pea</i>; Bawang merah; Bawang prei (<i>leek</i>); Bawang putih; Bayam; <i>Bokchoi</i>; <i>Celeriac</i>; <i>Chicory</i>; <i>Daikon radish</i>; <i>Dandelion</i>; <i>Escarole</i>; <i>Horseradish</i>; Jamur: <i>abalone</i>, <i>enoki</i>, jamur kuping, <i>portobello</i>, <i>silver dollar</i>, <i>straw</i>, tiram; Labu: labu siam, labu air; <i>Okra</i>; <i>Oyster plant</i>; <i>Pol</i> (sejenis sawi, lazim digunakan dalam masakan Cina); <i>Rappini (broccoli rape)</i>; Rebung; Rumput laut; Sarangan (<i>water chestnut</i>); <i>Scallion</i>; Selada air; Selada, semua jenis; Seledri; <i>Zucchini</i>; <i>Swiss chard</i>; Talas (<i>taro</i>); Taoge <i>alfalfa (alfalfa sprouts)</i>; <i>Turnip</i>; Wortel (jus); <i>Yucca</i></p> |

NETRAL (SESEKALI):
Disarankan Dikonsumsi
Sesekali atau Tidak
Sama Sekali (0-2 Kali
per Bulan)

Bahan makanan dalam kelompok ini relatif tidak memberikan pengaruh baik maupun buruk terhadap kesehatan, tetapi dapat mengganggu kesehatan bila dikonsumsi terus-menerus.

■ *Artichoke*; Jagung, semua jenis, contoh jagung manis, jagung semi (*baby corn*); Labu kuning; Lidah buaya; *Radish sprouts*; *Rhubarb*; Tomat

HINDARI

Bahan makanan dalam kelompok ini mengandung zat yang bersifat racun bagi golongan darah A. Karena itu, makanan ini disarankan untuk dihindari.

■ Kentang



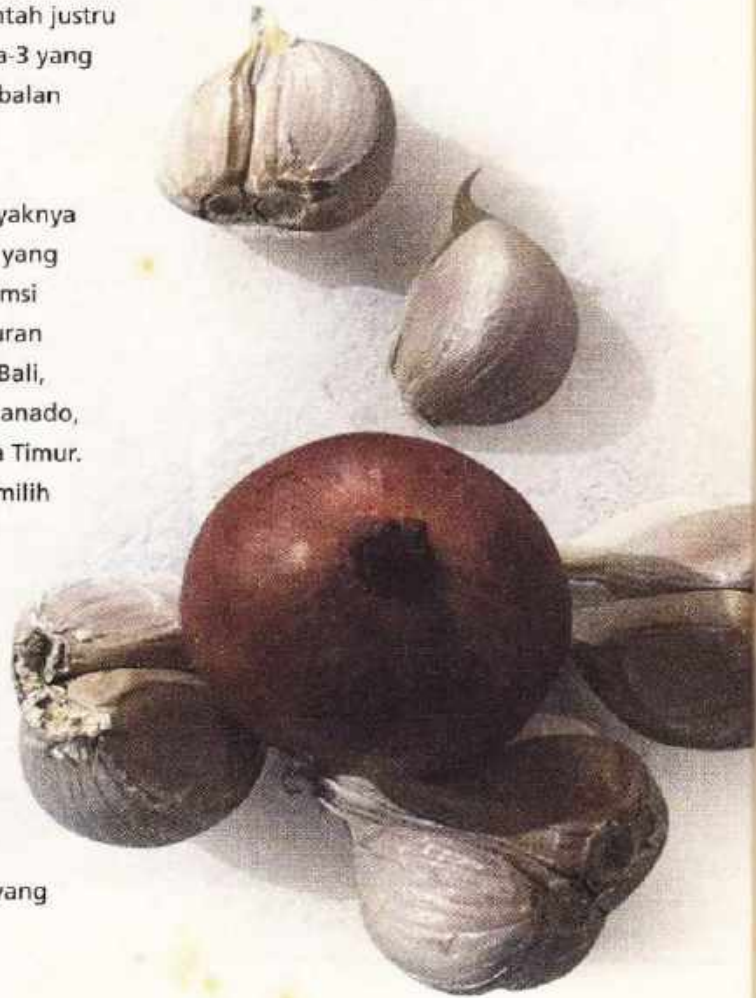
bahan lain

ANDA disarankan oleh Dr. Peter J. D'Adamo untuk membatasi asupan kacang-kacangan (*nuts*) dan biji-bijian (*seeds*) guna mengimbangi asupan protein hewani yang sudah cukup tinggi. Namun, konsumsi *flaxseed* mentah justru bagus karena berlimpah omega-3 yang dapat menggenjot sistem kekebalan tubuh Anda.

Minyak zaitun *extra virgin* selayaknya menjadi asupan minyak nabati yang Anda utamakan untuk dikonsumsi mentah. Misalnya untuk campuran saus *salad*, *sambal matah* khas Bali, *dabu-dabu* (sambal iris) khas Manado, atau sambal bawang khas Jawa Timur. Untuk menumis, Anda bisa memilih minyak zaitun *extra light* atau *pure* (kualitas menengah). Kandungan *flavonoid*, *polifenol*, dan *squalen* dalam minyak zaitun termasuk antioksidan kuat. Pilihan lain yang bagus untuk Anda adalah *flaxseed/linseed oil* karena berlimpah asam *alfa-linolenat* (omega-3) yang

berkhasiat untuk anti-peradangan dan memperlancar hubungan antar-sel saraf.

Dr. Peter J. D'Adamo mengingatkan Anda untuk berhati-hati terhadap minyak



nabati yang kaya asam lemak *linoleat* (omega-6), karena justru memudahkan terjadinya peradangan dalam tubuh Anda. Contohnya minyak jagung, minyak kacang tanah, minyak biji bunga matahari, dan *safflower oil*.

Cukup banyak rempah dan bumbu yang dapat meningkatkan kesehatan Anda. Kunyit mengandung zat yang dapat mengaktifkan enzim tertentu yang mampu mencegah kerusakan (oksidasi) sel-sel saraf otak. Bawang putih

berlimpah antioksidan kuat yang mampu meredakan peradangan dan memperkecil risiko penyakit gangguan saraf. Jahe mengandung antioksidan zingeron, yang melindungi kesehatan otak.

Teh herba merupakan pilihan terbaik untuk menggantikan minuman berkafein seperti kopi dan teh hitam. Bahan teh herba seperti *peppermint*, *peterseli*, *rose hip*, dan *sarsaparilla* berkhasiat menenangkan sistem pencernaan dan meningkatkan sistem kekebalan tubuh Anda.

Keterangan tabel

SANGAT BERMANFAAT

Bahan makanan dalam kelompok ini memiliki khasiat obat bagi golongan darah O.

■ Bawang putih; Biji *flax* (*flax/linseed*); Jahe; Minyak biji *flax* (*flaxseed/linseed oil*); Minyak zaitun (*olive oil*); Kunyit; Pepper (*cayenne*); **Teh herba:** *dandelion*, ginseng, *sarsaparilla*; Teh hijau; **Walnut:** *walnut* hitam, *English walnut*

BERMANFAAT

Bahan makanan dalam kelompok ini mengandung zat tertentu yang dapat meningkatkan kekebalan tubuh dan fungsi sistem metabolik golongan darah O.

■ Biji labu kuning; *Carob* (jenis polong-polongan yang lazim digunakan sebagai pengganti coklat); *Horseradish*; Kelabet; Peterseli; **Teh herba:** *chickweed*, *hops*, jahe, kelabet, *linden*, *mulberry*, *peppermint*, *rosehip*, *slippery elm*, *valerian*

| | |
|--|--|
| <p>NETRAL (SERING): Boleh Sering Dikonsumsi</p> | <p>Bahan makanan dalam kelompok ini relatif tidak memberikan pengaruh baik maupun buruk terhadap kesehatan, tetapi memasok nutrisi bagi golongan darah O.</p> |
| | <p>Adas; Agar-agar; <i>Almond</i>; Allspice *; Asam jawa; Bawang cung/bawang daun (chive) **; <i>Bay leaf</i>; <i>Bergamot</i>; <i>Black currant seed oil</i>; <i>Borage seed oil</i>; <i>Butternut</i>; Cabai merah kering; Cabai bubuk; Cabai jawa; Cengkih; <i>Chervil</i>; Cuka apel (<i>apple cider vinegar</i>); Daun basil; Daun <i>dill</i>; Daun ketumbar; Daun <i>mint</i>; <i>Ekstrak almond</i>; <i>Filbert (hazelnut)</i>; Garam laut; <i>Gliserin nabati</i>; Gula <i>stevia</i>; <i>Hickory</i>; Jintan; Kapulaga; Keju <i>almond</i>; Ketumbar; <i>Lesitin (lechitin)</i>; <i>Marjoram</i>; <i>Makadamia</i>; Minuman anggur merah (<i>red wine</i>); Minyak <i>almond</i>; Minyak <i>walnut</i>; Minyak wijen; <i>Mustard</i>, biji kering; <i>Oregano</i>; Paprika; Pecan; Pekak (bunga lawang); <i>Pignolia (pine nut)</i>; Ragi roti/minuman; <i>Rosemary</i>; <i>Saffron</i>; <i>Sage</i>; <i>Savory</i>; Selai <i>almond</i>; Susu <i>almond</i>; Tahu; <i>Tarragon</i>; Teh herba: <i>catnip, chamomile, dong quai, elder, ginseng, hawthorn, horehound, licorice, mullein, raspberry leaf, skullcap, spearmint, vervain, white birch, white oak bark, yarrow; Thyme; Vanilli; Wintergreen</i></p> |

* **Allspice:** Jenis rempah dari India Barat, disebut juga merica jamaica (*jamaican pepper*). Bentuknya seperti merica hitam dengan aroma khas. Dijual di pasar swalayan dalam bentuk butiran atau bubuk.

** **Bawang cung/bawang daun (chive):** Tanaman bawang merah yang dipanen ketika masih muda dan dipakai sebagai bumbu. Biasa digunakan untuk teman makan lumpia atau dicampurkan ke dalam masakan khas Jawa Timur, yakni rawon.

NETRAL (SESEKALI):
Disarankan Dikonsumsi
Sesekali atau Tidak
Sama Sekali (0-2 Kali
per Bulan)

Bahan makanan dalam kelompok ini relatif tidak memberikan pengaruh baik maupun buruk terhadap kesehatan, tetapi dapat mengganggu kesehatan bila dikonsumsi terus-menerus.

■ **Barley malt;** Cokelat; Gula karamel (*brown sugar*); Gula pasir; Madu; Minyak kanola (*canola oil*); *Molase*; *Pektin apel*; *Safflower seed*; Selai wijen (*tahini*); Sirup beras (*rice syrup*); Sirup maple (*maple syrup*); *Sucanat* (salah satu jenis pemanis tiruan); Susu beras (*rice milk*); Susu kedelai; **Teh herba:** senna; **Wijen:** putih, hitam

HINDARI

Bahan makanan dalam kelompok ini mengandung zat yang bersifat racun bagi golongan darah O. Karena itu, makanan ini disarankan untuk dihindari.

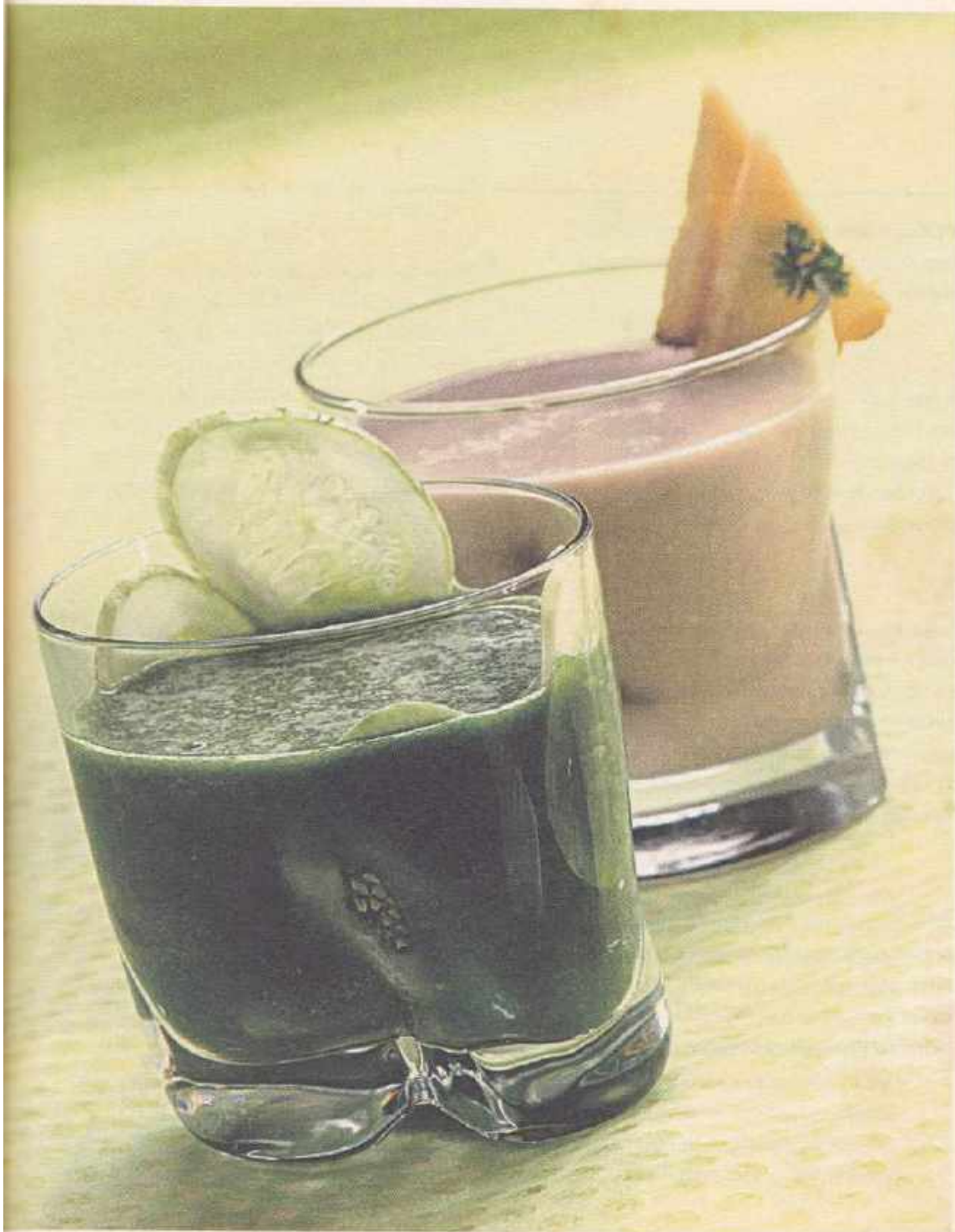
■ **Aspartam** (salah satu jenis pemanis tiruan); *Brazil nut*; *Beechnut*; Biji bunga matahari; *Caper*; *Carrageenan*; *Evening primrose oil*; *Fuli* (kulit ari biji pala); *Guarana*; Gula dektrosa (*dextrose*); Gula fruktosa (*fructose*); **Gum:** *acacia*, *Arabic*, *guar*, *Juniper*; Kacang mete; Kacang tanah; Kefir; Kopi: biasa/regular, *decaff* (kandungan kafeinnya telah dibuang); *Lychee*; *Maltodextrin*; Merica: putih, hitam; Minuman anggur putih (*white wine*); Minyak avokad (*avocado oil*); Minyak biji bunga matahari; Minyak biji kapas (*cottonseed oil*); Minyak jagung (*corn oil*); Minyak kacang tanah (*peanut oil*); Minyak kedelai (*soy bean oil*); Minyak kelapa (*coconut oil*); *MSG*; Pala; Pistasio (*pistachio*); *Poppy seed*; *Safflower oil*; Selai kacang tanah; Selai biji bunga matahari; Sirup jagung (*corn syrup*); **Teh herba:** *alfalfa*, *aloe* (lidah buaya), *burdock*, *coltsfoot*, *corn silk*, daun stroberi, *echinacea*, *gentian*, *goldenseal*, *red clover*, *rhubarb*, *sheperd's purse*, *st. john's wort*, *yellow dock*; **Teh hitam:** biasa maupun *decaff* (kandungan kafein/teinnya telah dibuang); *Vinegar*, kecuali *apple cider vinegar*; *Wheatgerm oil*; *Yoghurt*

membuat jus yang enak & sehat

MENYIAPKAN sendiri jus buah/sayuran pada dasarnya tidak sulit. Namun, dibutuhkan pengetahuan dan keterampilan untuk membuat jus yang enak.

Hindari menambahkan sirup, gula pasir, atau susu kental manis ke dalam jus buah maupun jus sayuran untuk terapi. Tambahan bahan tersebut akan mengurangi efek terapeutik (pengobatan) dari jus sehat Anda. Dalam saluran pencernaan kita, gula pasir akan "memfermentasi" zat-zat gizi bermanfaat sehingga zat gizi tersebut tidak bisa dimanfaatkan oleh tubuh kita secara optimal.

Agar rasa jus sehat lebih nikmat, terutama jus sayuran, manfaatkan bahan alami pemantap cita rasa. Info selengkapnya, silakan Anda membacanya lebih lanjut.



siapkan peralatan

PERALATAN STANDAR: talenan, pisau dapur, pengupas (*peeler*), *juice extractor*, dan/atau blender.

Talenan

Anda bisa menggunakan yang berbahan kayu maupun plastik. Kalau menggunakan talenan kayu, pilihlah yang permukaannya mulus agar mudah dibersihkan.

Pisau

Sebaiknya gunakan yang antikorosi (*stainless*) untuk memperkecil terjadinya oksidasi buah/sayuran. Oksidasi adalah proses kerusakan zat antioksidan yang ditandai dengan munculnya warna kecokelatan pada bekas potongan buah/sayuran.

Pengupas (*peeler*)

Alat ini memudahkan Anda menguliti bahan tertentu seperti wortel, lobak, apel, atau mangga. Anda tidak perlu mengupas kulitnya jika Anda mendapatkan yang organik.

Juice extractor

Alat pengekstrak buah/sayuran yang dapat memisahkan sari buah/sayuran dari ampasnya. Hasilnya berupa jus murni tanpa serat (jus ini sebenarnya mengandung serat tetapi berupa serat larut yang tidak teramati oleh mata dan tidak terasa di mulut kita). Daya perah alat ini tergantung pada kecanggihannya. *Juice extractor* berkekuatan tinggi bisa menghasilkan jus yang lebih banyak dibandingkan dengan yang biasa. Bahkan, kini tersedia *juice extractor* canggih yang sangat sedikit menghasilkan ampas dan ampasnya hampir kering.

Blender

Berfungsi untuk menghancurkan buah/sayur dengan kekuatan yang tinggi sekaligus mencampurnya. Alat ini menghasilkan jus dengan banyak serat. Buah/sayuran umumnya memerlukan tambahan cairan ketika diblender, kecuali buah/sayuran berkadar air tinggi seperti semangka, melon, blewah, atau mentimun. Cairan yang ditambahkan bisa berupa air masak atau jus buah/sayuran yang diproses dengan *juice extractor* seperti jus mentimun, jus wortel, atau jus apel.



sebaiknya pilih bahan organik

MESKIPUN relatif mahal, usahakan Anda menggunakan bahan organik untuk membuat jus, setidaknya sebagian. Kalau pun tidak, cobalah menggunakan yang bebas pestisida (*pesticide free*).

Anda juga bisa mendapatkan buah/sayuran yang diduga organik atau bebas pestisida dengan harga yang lebih murah dibandingkan dengan yang berlabel organik.

Sayuran/buah dari tanaman yang tinggi, dibudidayakan secara tradisional, dan kurang populer umumnya tidak disemprot pestisida/pupuk kimia sintesis, seperti bayam besar, taoge, sirsak, avokad, kesemek, jambu air, rambutan, sawo, dan delima.

dikupas atau tidak?

MENGUPAS buah/sayuran berkulit yang kulitnya dapat dimakan, seperti apel dan wortel akan menghilangkan banyak serat dan pektinnya. Padahal, serat dan pektin bermanfaat meningkatkan pertumbuhan “bakteri baik” dalam usus kita, mengatasi kelebihan lemak darah (kolesterol/trigliserida), memperkecil risiko kanker, dan menurunkan risiko kegemukan. Sebaliknya, kalau buah dan sayuran tersebut tidak dikupas, kita terancam memakan pestisida dan lilin pengawet (*wax*) yang melapisi kulitnya terutama pada buah impor, seperti apel. Jadi, bagaimana sebaiknya?

Buah/sayuran organik berkulit yang kulitnya dapat dikonsumsi tidak perlu dikupas sebelum dibuat jus. Namun, yang non-organik sebaiknya dikupas. Sebagian orang mencuci buah/sayuran dengan sabun pencuci khusus tanpa deterjen (terbuat dari getah tanaman), kemudian membilasnya dengan air mengalir atau air hangat. Cara ini efektif mengurangi pestisida/lilin pengawet di permukaan buah/sayuran,

tetapi tidak membuang pestisida yang meresap ke dalam buah/sayuran dan yang menumpuk tepat di bawah kulit.

Sayuran sebaiknya dicuci bersih dulu dengan sabun khusus tanpa deterjen, baru kemudian dipotong-potong agar tidak banyak zat gizi yang larut dalam air terbuang. Namun, bisa saja kita membuang bagian sayuran yang kotor sebelum dicuci, misalnya akar dan bonggolnya. Pada pembilasan terakhir, cuci sayuran di bawah air mengalir atau bilas dengan air yang dibubuhi dengan cuka apel (*apple cider vinegar*). Gunakan satu sendok makan cuka apel untuk setiap 2-3 liter air.

Sebelum diproses dengan menggunakan *juice extractor* atau blender, buah/sayuran dipotong-potong. Kecuali bila alat tersebut berkemampuan tinggi, yang memungkinkan buah/sayuran diproses utuh atau dalam ukuran besar. Untuk itu, Anda sebaiknya mempelajari petunjuk pemakaiannya.

dibuat sesuai keperluan

JUS SEHAT sebaiknya dibuat seketika dan segera diminum. Menyimpan jus dalam wadah kedap udara dan dalam lemari es sekalipun, tidak mampu meredam kerusakan enzim dan fitonutrisinya. Dengan demikian, kita tidak mendapatkan manfaat terapeutik yang optimal dari jus sehat yang kita buat. Baik enzim maupun fitronutrisi dalam jus sayuran dan jus buah sangat mudah rusak oleh udara dan cahaya (teroksidasi).

Untuk mendapatkan manfaat terbaik dari nutrisi buah, jus buah disarankan diminum ketika perut kosong. Misalnya, pagi hari ketika bangun tidur, 30 menit menjelang makan, atau sebagai minuman sore pengganti kudapan. Setelah meminumnya, sebaiknya Anda tidak segera makan, setidaknya tunggu selama 15-30 menit. Bila kita minum jus buah kemudian disusul dengan makan atau makan kemudian diakhiri dengan minum jus buah, gula dalam jus buah akan memfermentasi nutrisi makanan sehingga nutrisi dalam jus buah maupun makanan tidak termanfaatkan dengan baik oleh tubuh kita.

Sebaliknya, minum jus sayuran boleh berdekatan waktunya dengan waktu makan, atau bahkan bersamaan. Bisa pula dilakukan sesaat menjelang tidur, ketika lambung yang terisi menu makan malam sudah mulai longgar. Sebaiknya, Anda tidak meminumnya pada pagi hari tanpa disertai makan karena jus sayuran hampir tidak mengandung gula sehingga akan membuat gula darah Anda merosot. Kita pun akan lemas atau pusing karenanya.

Cara sehat minum jus buah/sayuran adalah dengan tidak menenggangnya langsung habis. Namun, lebih baik Anda meneguknya sedikit demi sedikit, kira-kira sampai separuh volume mulut. Dalam setiap tegukan, tahan jus sebentar di dalam mulut, sambil rasakan hingga bercampur dengan air liur, baru turunkan ke dalam kerongkongan. Air liur yang mengandung enzim ptialin dan tercampur dalam jus akan membantu fungsi pencernaan kita sehingga nutrisi jus bisa dicerna dan diserap dengan baik. Meminum jus dengan cara ini akan membuat perut kita tidak kembung dan mulas.

bahan untuk memperkaya cita rasa

UNTUK menetralkan rasa jus sayuran yang terlalu pekat sehingga cita rasanya mengganggu kenikmatan Anda, Anda bisa mencampurkan jus berikut dengan jumlah yang sama banyak:

- Jus kol
- Jus mentimun
- Jus wortel
- Jus sawi putih
- Jus selada
- Jus labu: labu siam, labu air, atau labu kuning

Pilihan lainnya, Anda cukup menambahkan 1-2 sendok makan bahan berikut ke dalam setiap gelas (250 ml) jus sayuran:

- Air jeruk lemon/nipis
- Sari belimbing sayur
- Larutan asam jawa
- Sari jahe (air perasan jahe) khusus sari jahe cukup $\frac{1}{2}$ -1 sendok teh



Kacang-kacangan (*nuts*) dan biji-bijian (*seeds*) juga bisa dimanfaatkan untuk memperkaya cita rasa jus buah/sayuran, seperti kacang tanah, kenari, *almond*, *walnut*, biji labu kuning, wijen putih/ wijen hitam. Bahan tersebut di blender bersama jus buah/sayuran.

Meskipun kaya lemak, kacang-kacangan dan biji-bijian tidak menghambat pencernaan nutrisi dalam jus buah. Lemak yang terkandung di dalamnya termasuk jenis lemak sehat yang mudah dicerna dan bisa langsung diedarkan ke dalam darah tanpa perlu diproses lebih lanjut di dalam hati (kecuali bila jumlahnya berlebihan).

Sebagai pemanis alami, Anda bisa menambahkan buah kering atau mencampurkan jus buah manis ke dalam jus buah yang kurang manis, misalnya:

- Kismis/*sultana*
- *Apricot* kering
- *Prune* (*plum* kering)



- Kurma
- Jus nanas (diproses dengan menggunakan *juice extractor*)
- Jus anggur (diproses dengan menggunakan *juice extractor*)

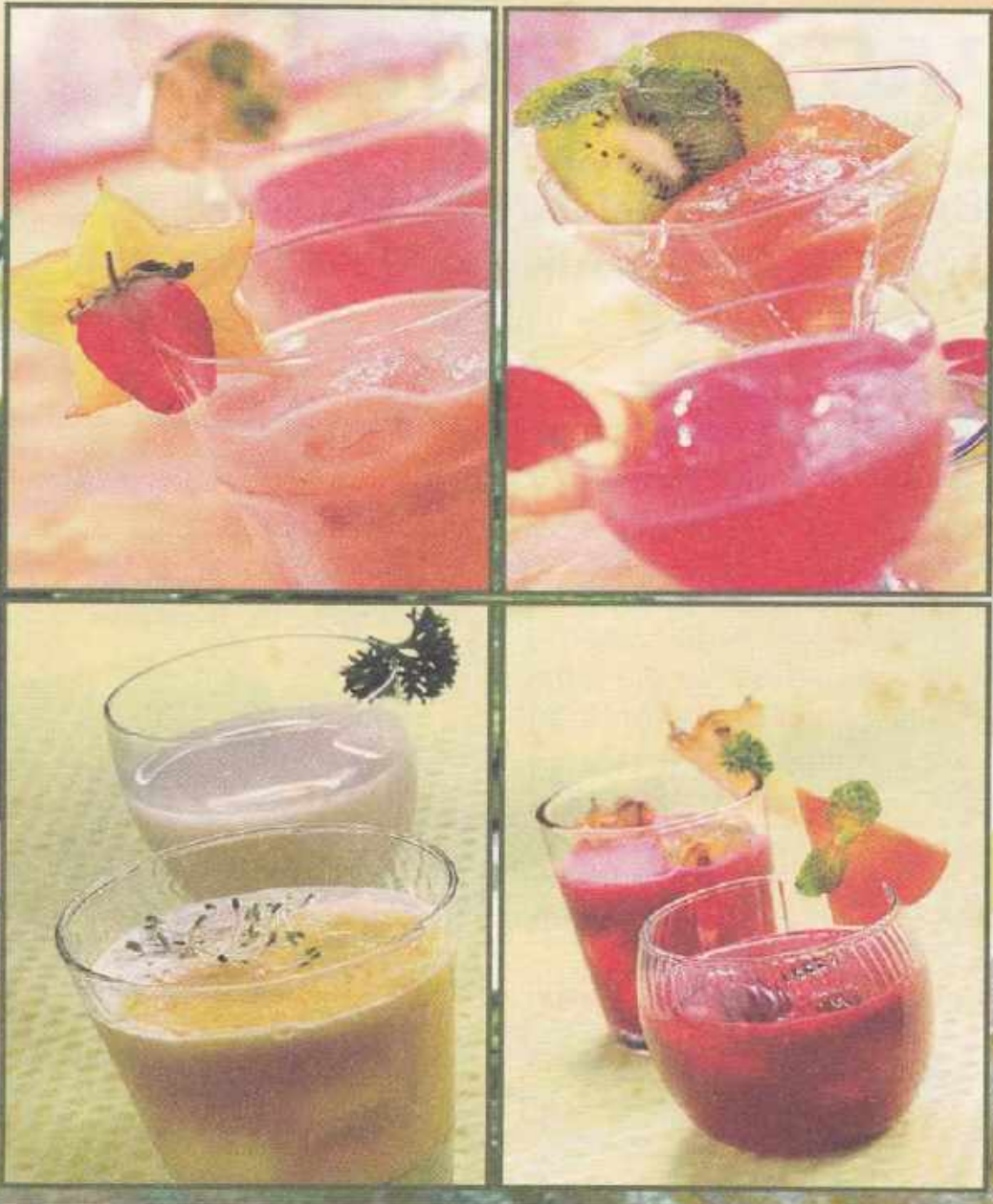
Tentu saja, bahan yang memperkaya cita rasa ini harus dipilih sesuai golongan darah Anda.

jus untuk menunjang kesuksesan penurunan berat badan

MENURUT Dr. Peter J. D'Adamo, ada beberapa bahan alami yang sangat membantu program penurunan berat badan.

Bahan-bahan tersebut sebaiknya dimanfaatkan sebagai bahan utama untuk jus atau dicampurkan ke dalam jus, yakni bayam, brokoli, kailan, dan *kelp* (produk pangan dari sejenis rumput laut). Yodium yang terkandung dalam garam beryodium bagus pula bagi Anda, tetapi sayangnya kandungan garam tersebut memudahkan kenaikan tekanan darah dan merangsang terjadinya retensi air ("bengkak air") pada golongan darah O. Karena itu, untuk membantu pengendalian dan penurunan berat badan, Anda disarankan untuk mengonsumsi *kelp* yang berlimpah yodium.

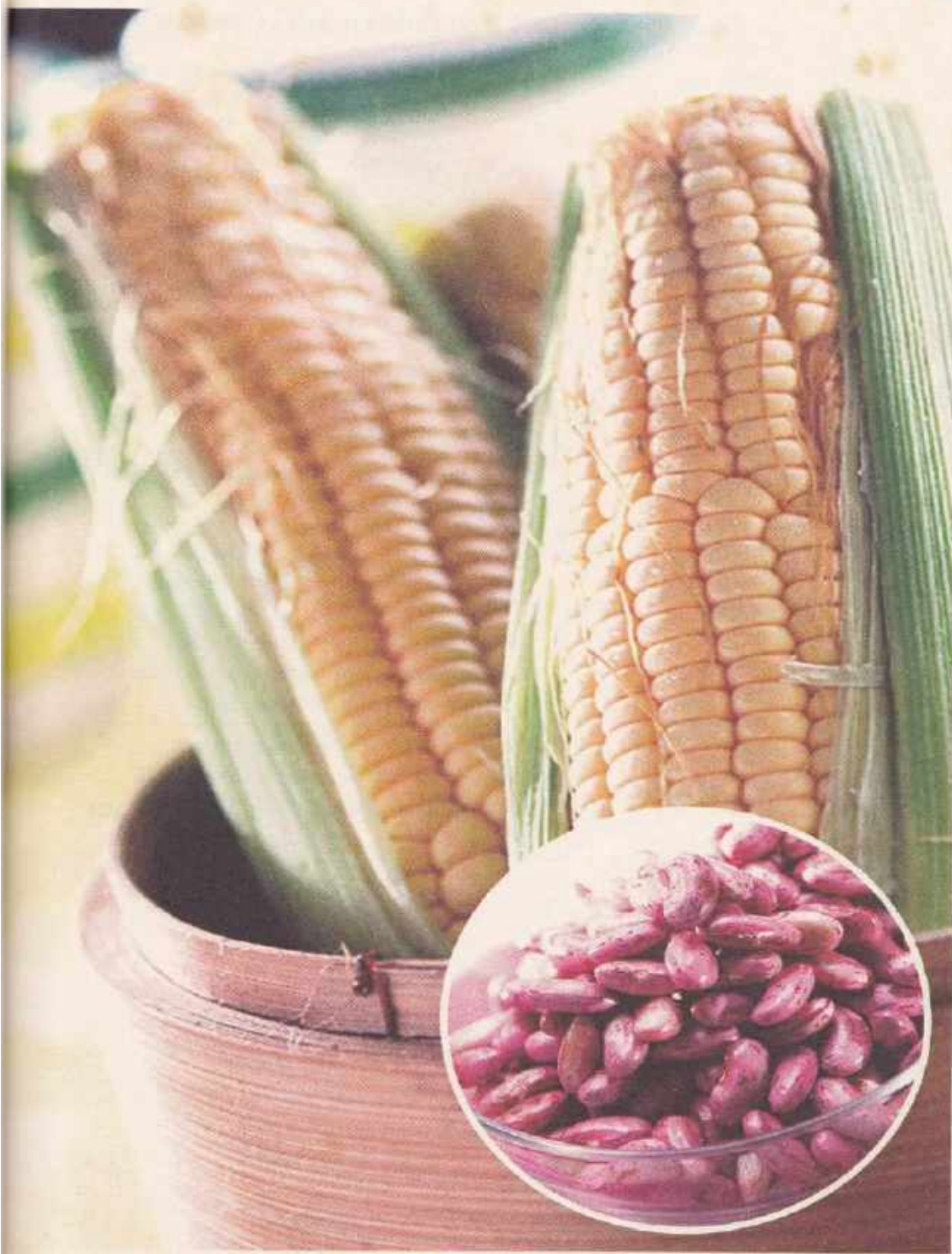
Sebaliknya, hindari atau batasi bahan makanan yang justru dapat menggagalkan program penurunan berat badan.



waspada!

BAHAN MAKANAN BERIKUT INI MEMACU KENAIKAN BERAT BADAN

| | |
|--|---|
| Gluten dalam tepung terigu dan hasil olahannya, antara lain mi, pasta, roti, kue | <ul style="list-style-type: none"> ■ Mengganggu efisiensi insulin ■ Memperlambat laju metabolisme |
| Jagung dan hasil olahannya, termasuk antara lain jagung manis, jagung kering pipil, beras jagung, berondong jagung (<i>pop corn</i>), tepung maizena | <ul style="list-style-type: none"> ■ Mengganggu efisiensi insulin ■ Memperlambat laju metabolisme |
| Kacang merah dan <i>navy beans</i> | <ul style="list-style-type: none"> ■ Mengurangi pemanfaatan kalori |
| Miju-miju (<i>lentil</i>) | <ul style="list-style-type: none"> ■ Menghalangi metabolisme nutrisi |
| Kol, kembang kol, <i>brussel sprouts</i> | <ul style="list-style-type: none"> ■ Menurunkan fungsi hormon tiroid |



JAMBU LA YA

untuk 1 porsi

200 g jambu biji merah
200 g nanas manis kupas
50 ml air masak

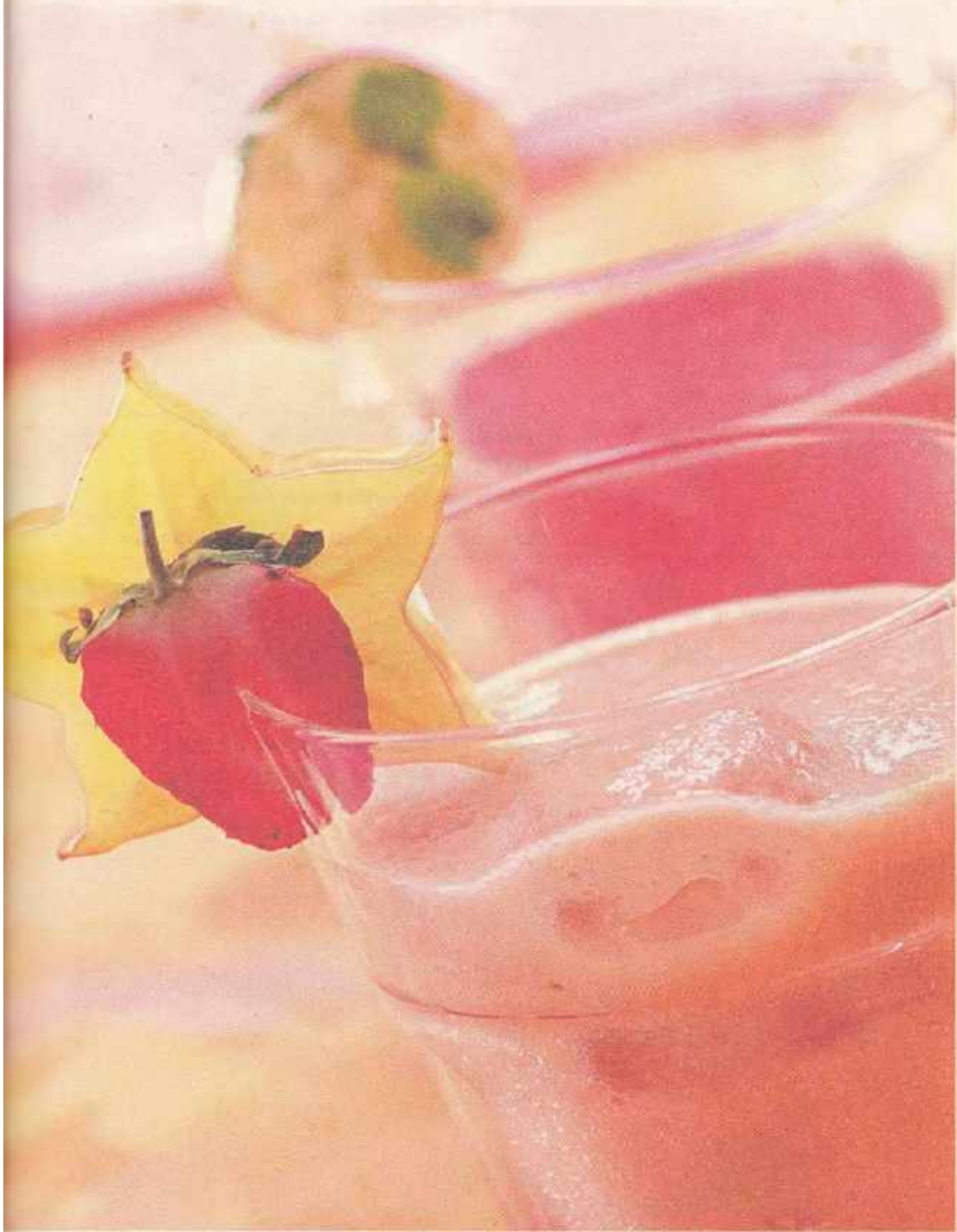
Proses buah dalam *juice extractor*. Campur jus dengan air masak.

SEXY STAR

untuk 1 porsi

250 g belimbing
100 g pisang ambon/barangan kupas
1 sdm minyak zaitun *extra virgin*

Proses belimbing dalam *juice extractor*, kemudian proses jus, pisang, dan minyak zaitun dengan menggunakan blender hingga lembut.



BERAT IDAMAN

untuk 1 porsi

200 g nanas manis kupas
100 g pepaya kupas
100 g apel merah kupas

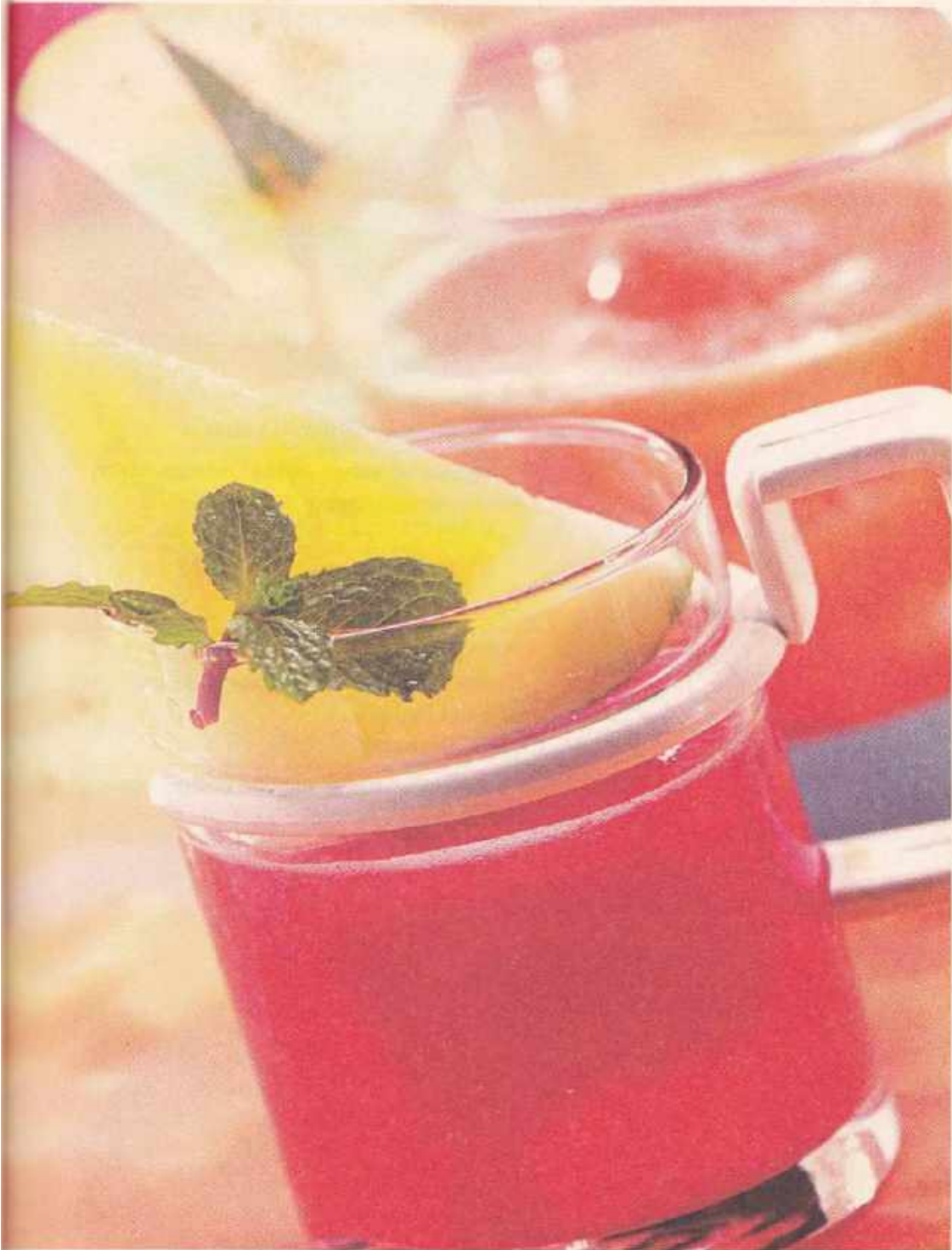
Proses seluruh bahan dalam *juice extractor*.

SEMANGPAY (SEMANGKA- PEPAYA)

untuk 1 porsi

200 g semangka kupas
50 g pepaya kupas

Proses semangka dan pepaya dengan menggunakan blender hingga lembut.



JUS JJS (jambu biji- jeruk lemon- semangka)

untuk 1 porsi

100 g jambu biji merah
1 sdm air jeruk lemon
200 g semangka merah kupas

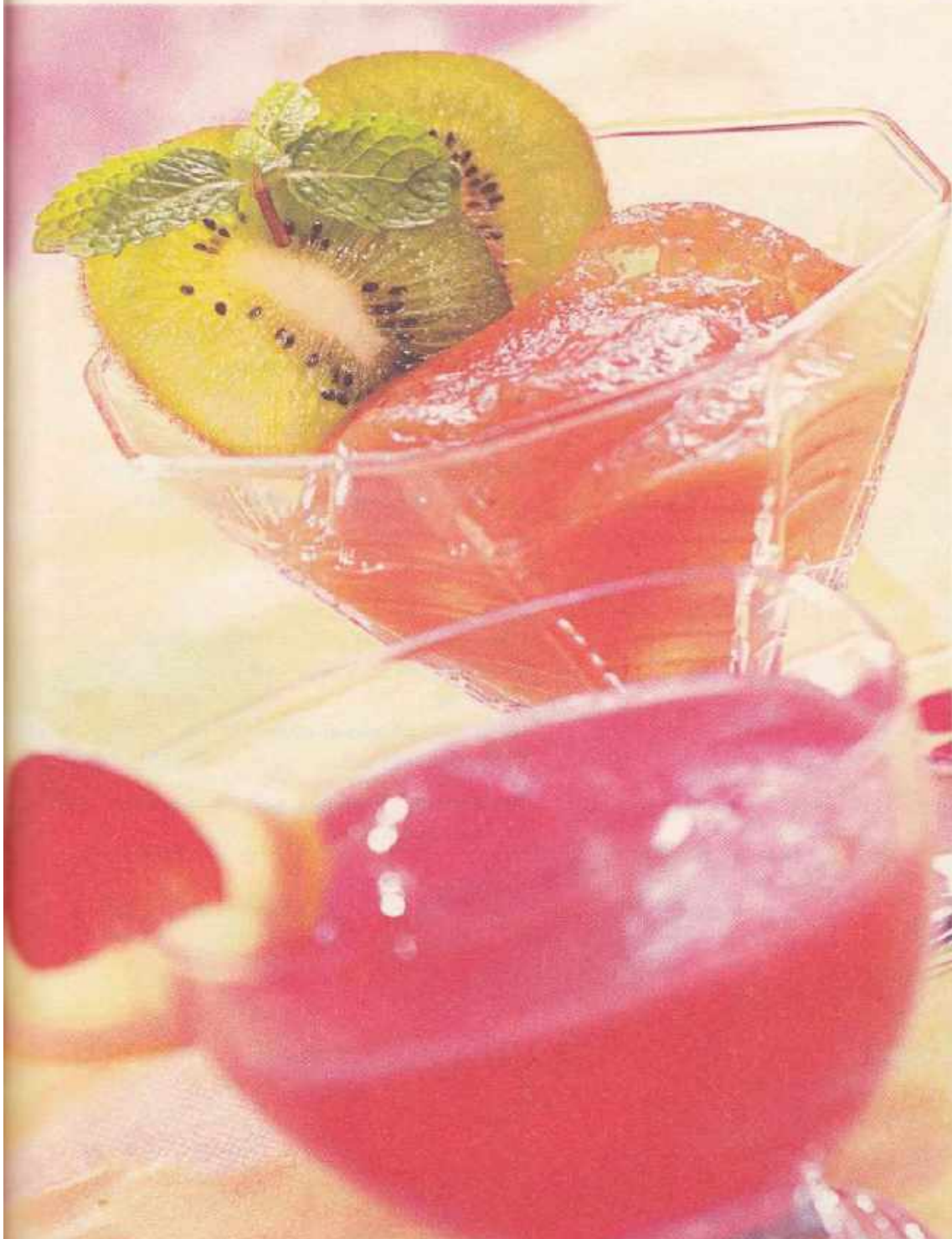
Proses seluruh bahan dengan menggunakan blender hingga lembut.

JUS PKK (pepaya- kurma-kiwi)

untuk 1 porsi

150 g pepaya kupas
1 butir kurma yang dibuang bijinya
50 g kiwi kupas
50 ml air masak

Proses seluruh bahan dengan menggunakan blender hingga lembut.



LAW YAW (lemon-apel- wortel)

untuk 1 porsi

150 g apel hijau/merah kupas
200 g wortel kupas
1 sdm air jeruk lemon

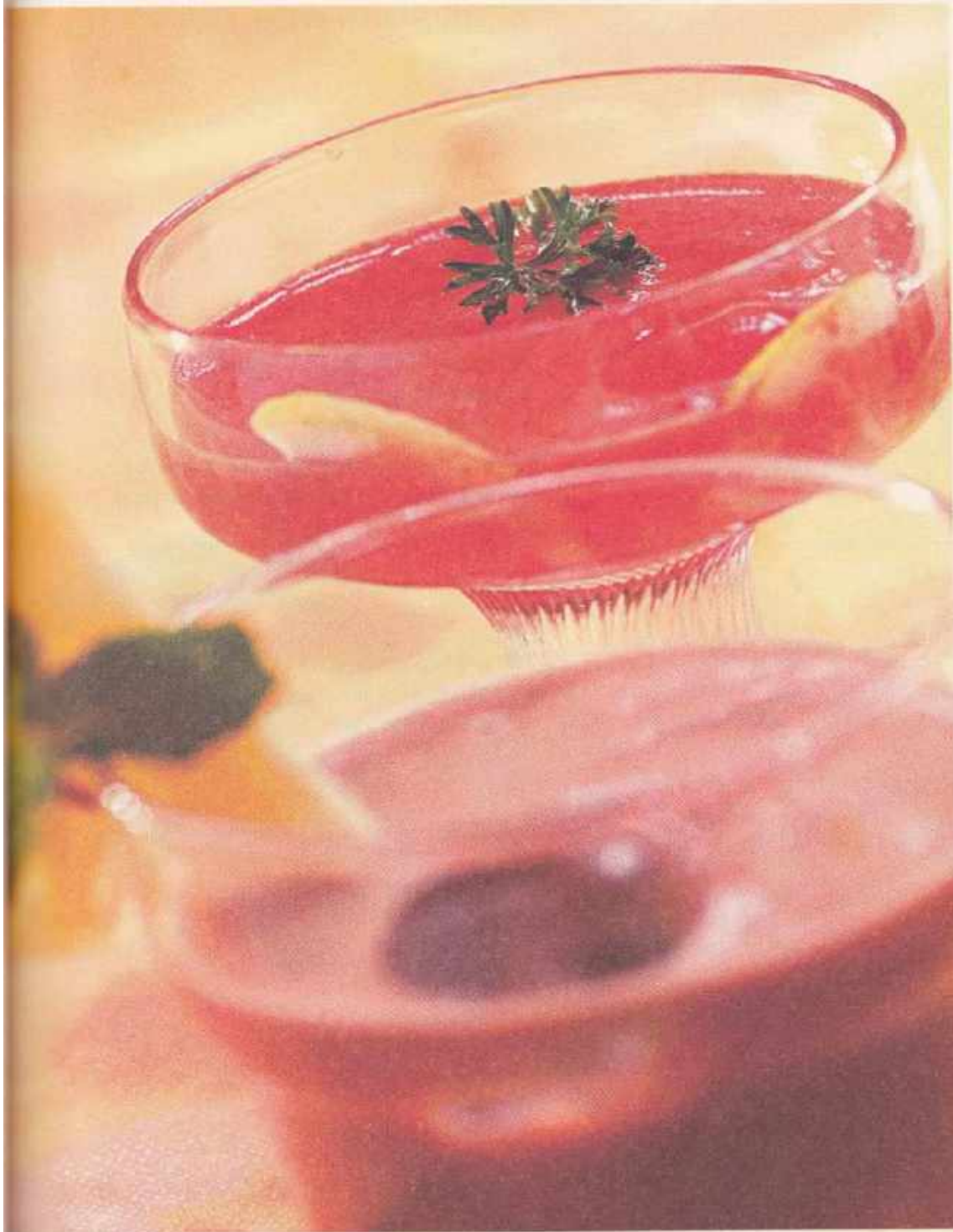
Proses apel dan wortel dalam *juice extractor*.
Campur hasilnya dengan air jeruk lemon.

PINEAPPLE SOYMILK SHAKE

untuk 1 porsi

100 ml jus nanas manis, dari ± 200 g
nanas kupas yang diproses dalam *juice
extractor*
100 ml susu kedelai tawar
1 sdt cokelat bubuk

Proses seluruh bahan dengan menggunakan
blender hingga rata.



SAMANGKA LEMONA

untuk 1 porsi

200 g semangka merah kupas

250 g belimbing

1 sdm air jeruk lemon

Proses semangka dan belimbing dalam *juice extractor*. Campur hasilnya dengan air jeruk lemon.

A'A' PEPAY (apel-anggur- pepaya)

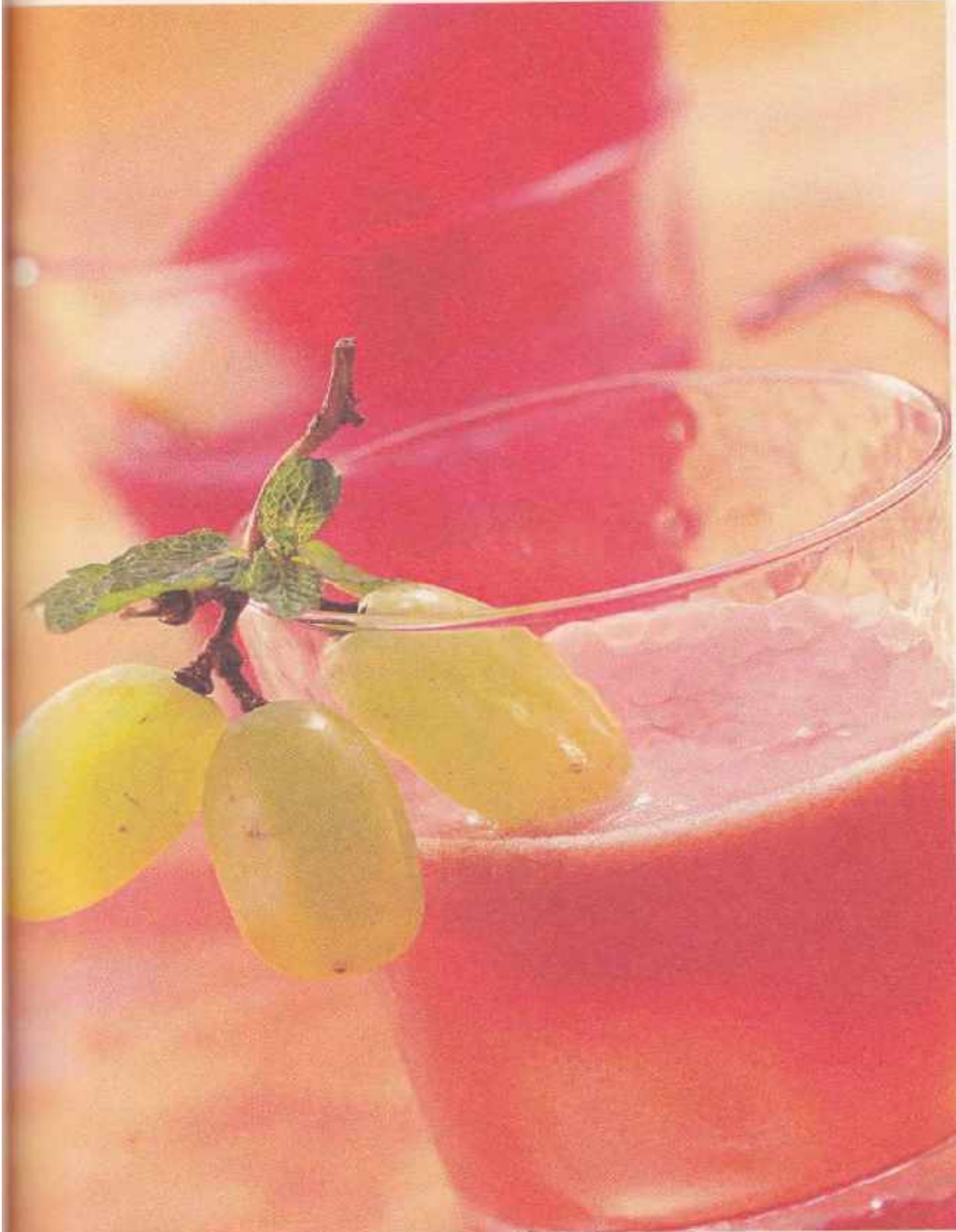
untuk 1 porsi

150 g anggur hijau/merah

150 g apel hijau/merah kupas

100 g pepaya kupas

Proses seluruh bahan dalam *juice extractor*.



PESONA MERAH

untuk 1 porsi

200 g anggur merah
100 g jambu biji merah
100 g pepaya kupas

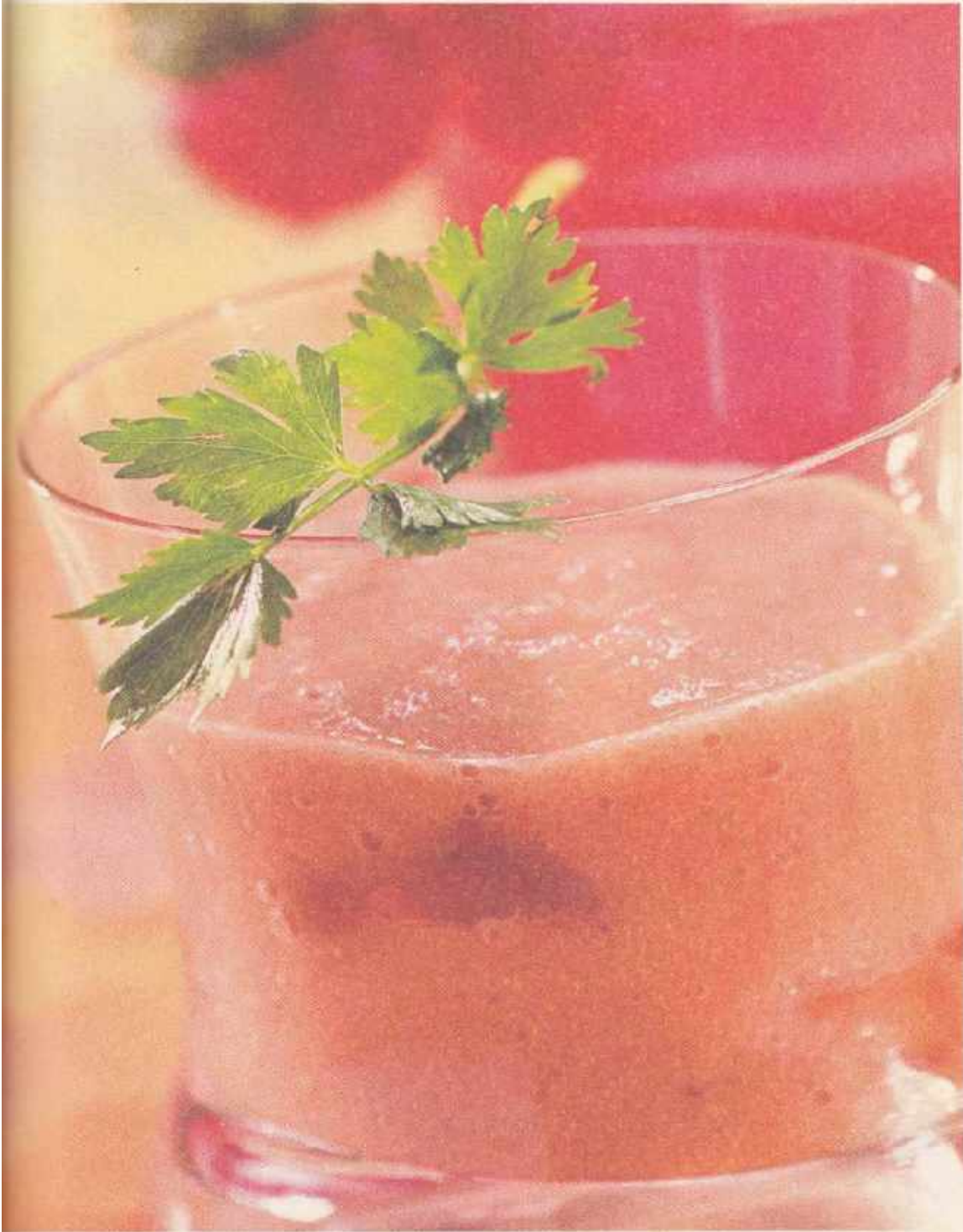
Proses seluruh bahan dalam *juice extractor*.

POINT TO SLIM

untuk 1 porsi

100 g pisang ambon/barangan kupas
300 g apel hijau/merah kupas

Proses pisang dan apel dalam *juice extractor*.



VEGGIE LASSI

untuk 1 porsi

150 g susu kedelai tawar
100 g pisang ambon/barangan kupas
2 cm jahe, cincang
1 sdm minyak zaitun *extra virgin*

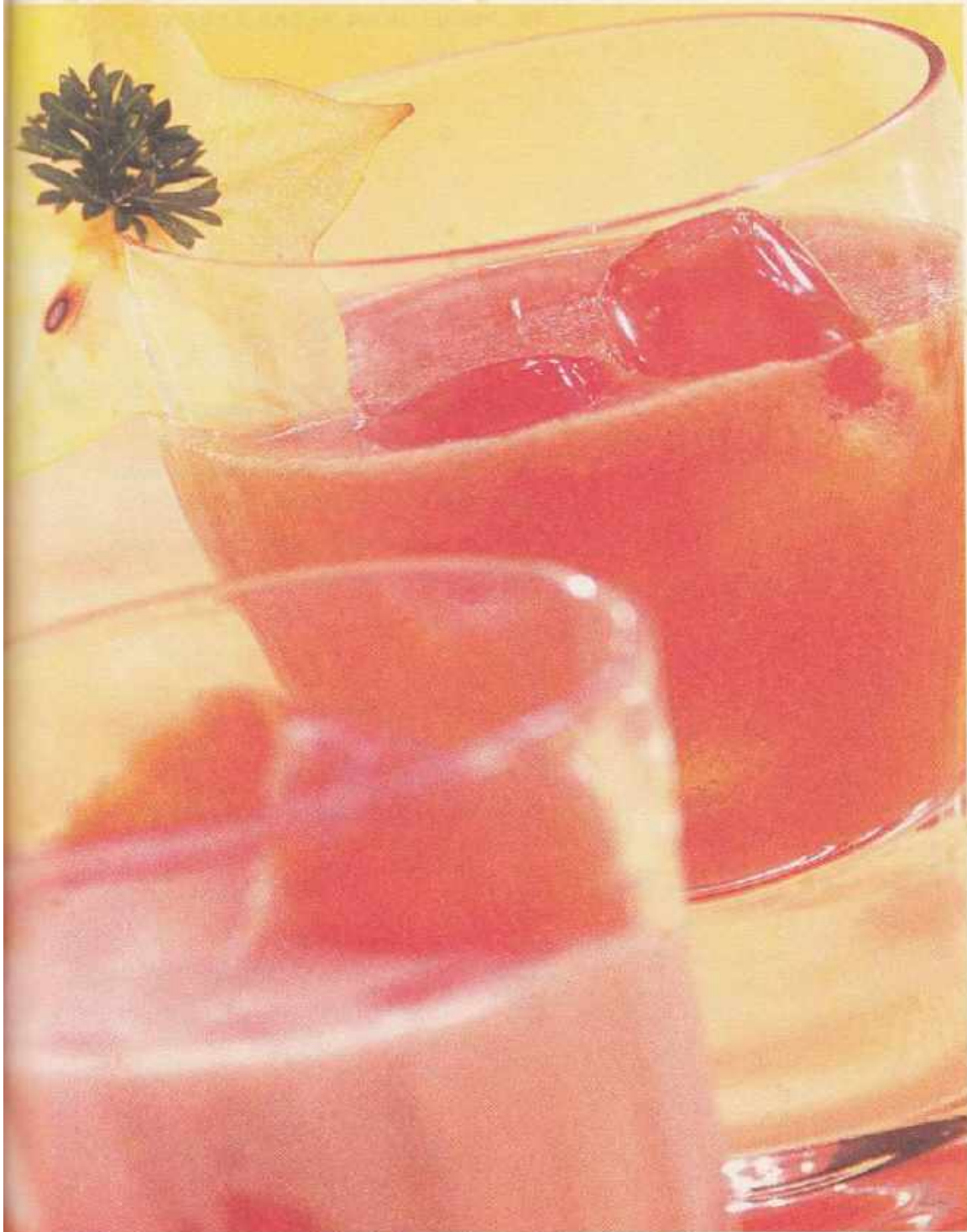
Proses seluruh bahan dengan menggunakan blender hingga lembut.

RUJAKAN JUS

untuk 1 porsi

100 g belimbing
100 g apel merah/hijau kupas
100 g nanas manis kupas
1 buah cabai merah, buang bijinya

Proses seluruh bahan dalam *juice extractor*.



Rox Seliat Golongan Darah O

PAPAW SMOOTHIE

untuk 1 porsi

100 g pisang ambon/barangan kupas
100 g pepaya kupas
100 ml jus apel, dari ± 200 g apel hijau/merah
kupas yang diproses dalam *juice extractor*

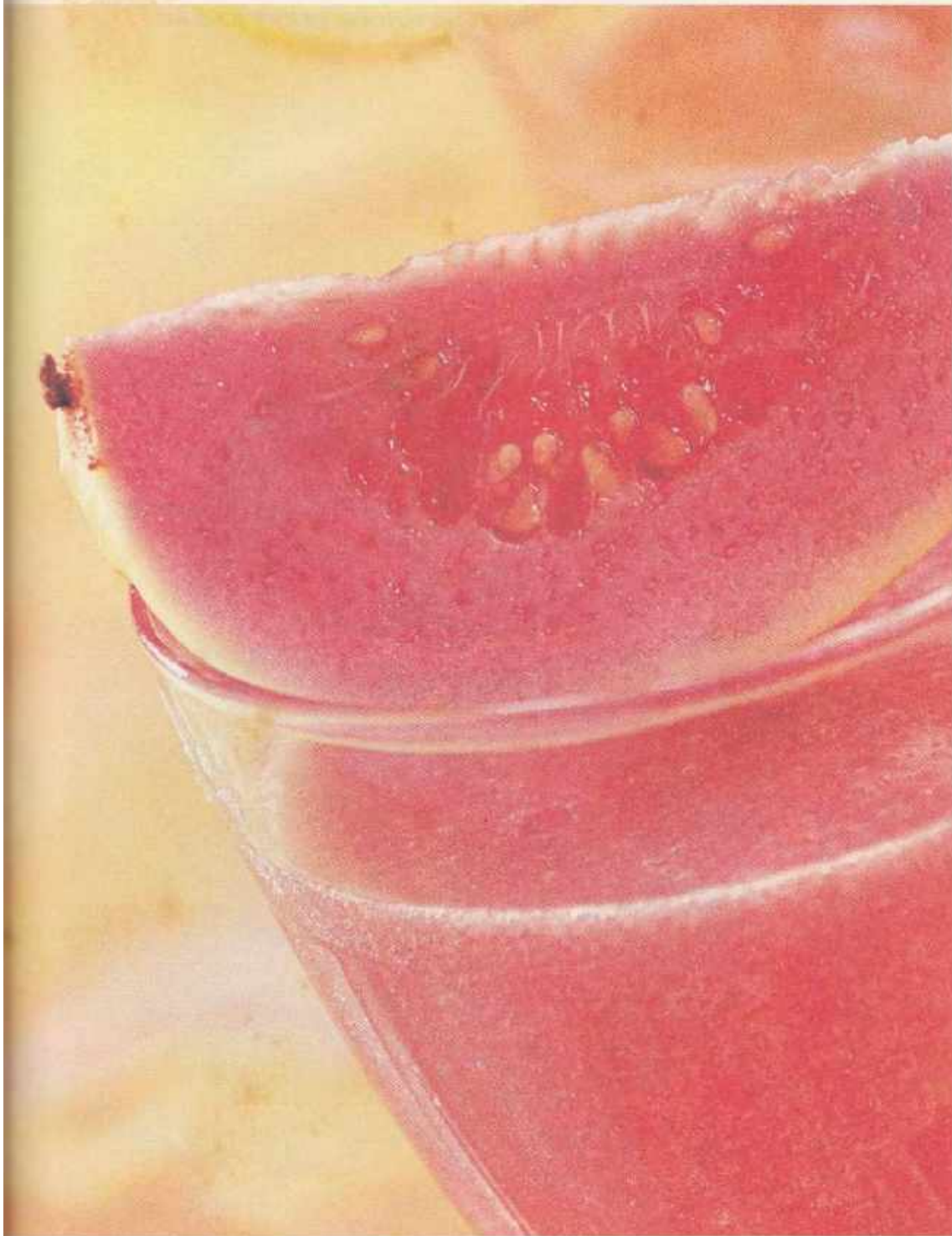
Proses seluruh bahan dengan menggunakan
blender hingga lembut.

GUAVA BODY

untuk 1 porsi

100 g jambu biji merah
100 g belimbing
150 g apel hijau/merah kupas

Proses seluruh bahan dalam *juice extractor*.



KUNING RAMPING

untuk 1 porsi

150 g labu kuning kupas
150 g ubi jalar merah kupas
100 g wortel

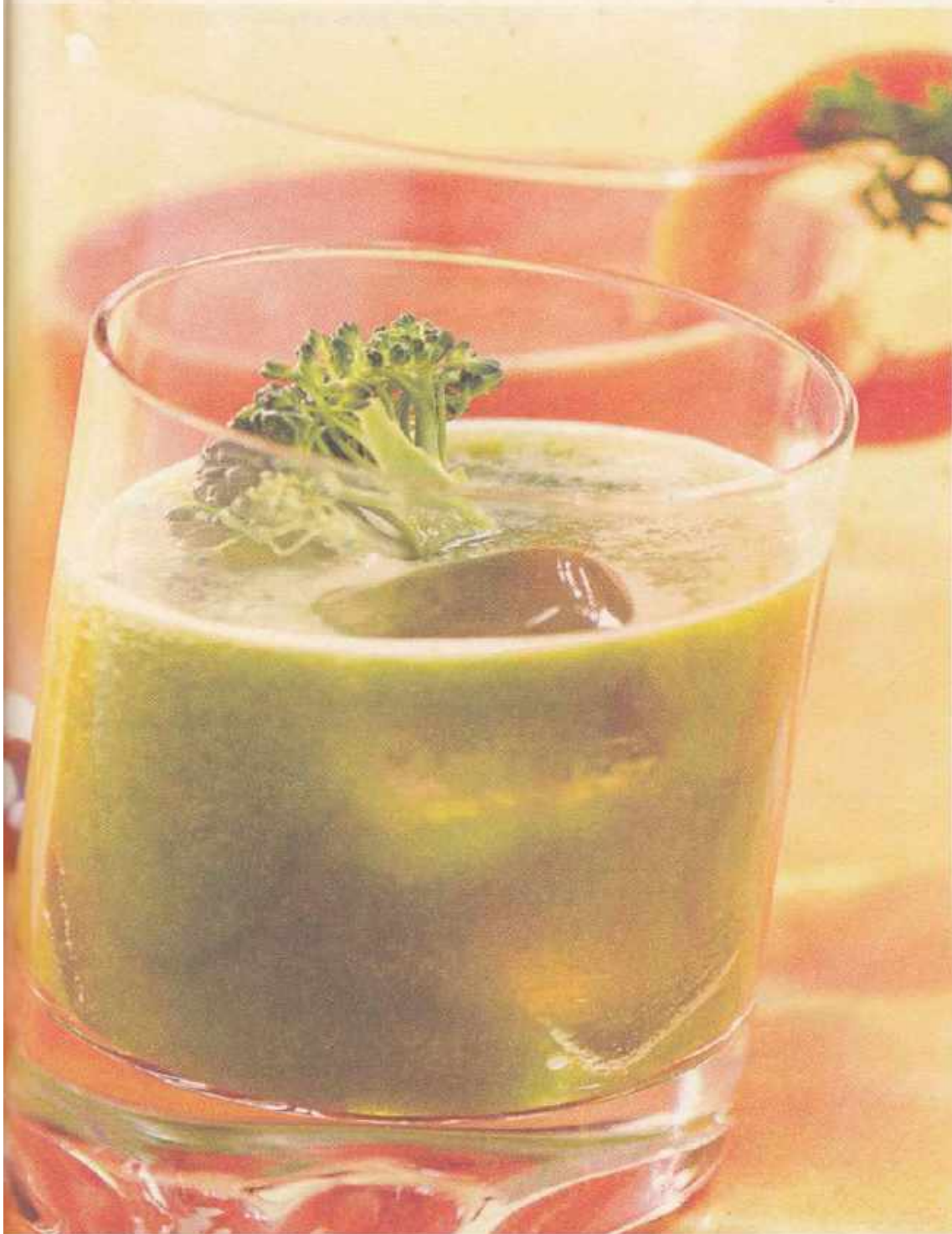
Proses seluruh bahan dalam *juice extractor*.

BROMELING (brokoli- mentimun-labu kuning)

untuk 1 porsi

150 g brokoli
200 g mentimun
50 g labu kuning kupas

Proses seluruh bahan dalam *juice extractor*.



SEXY SPINACH

untuk 1 porsi

200 g bayam sudah dibuang akarnya
200 g taoge kacang hijau
1 sdm air jeruk lemon

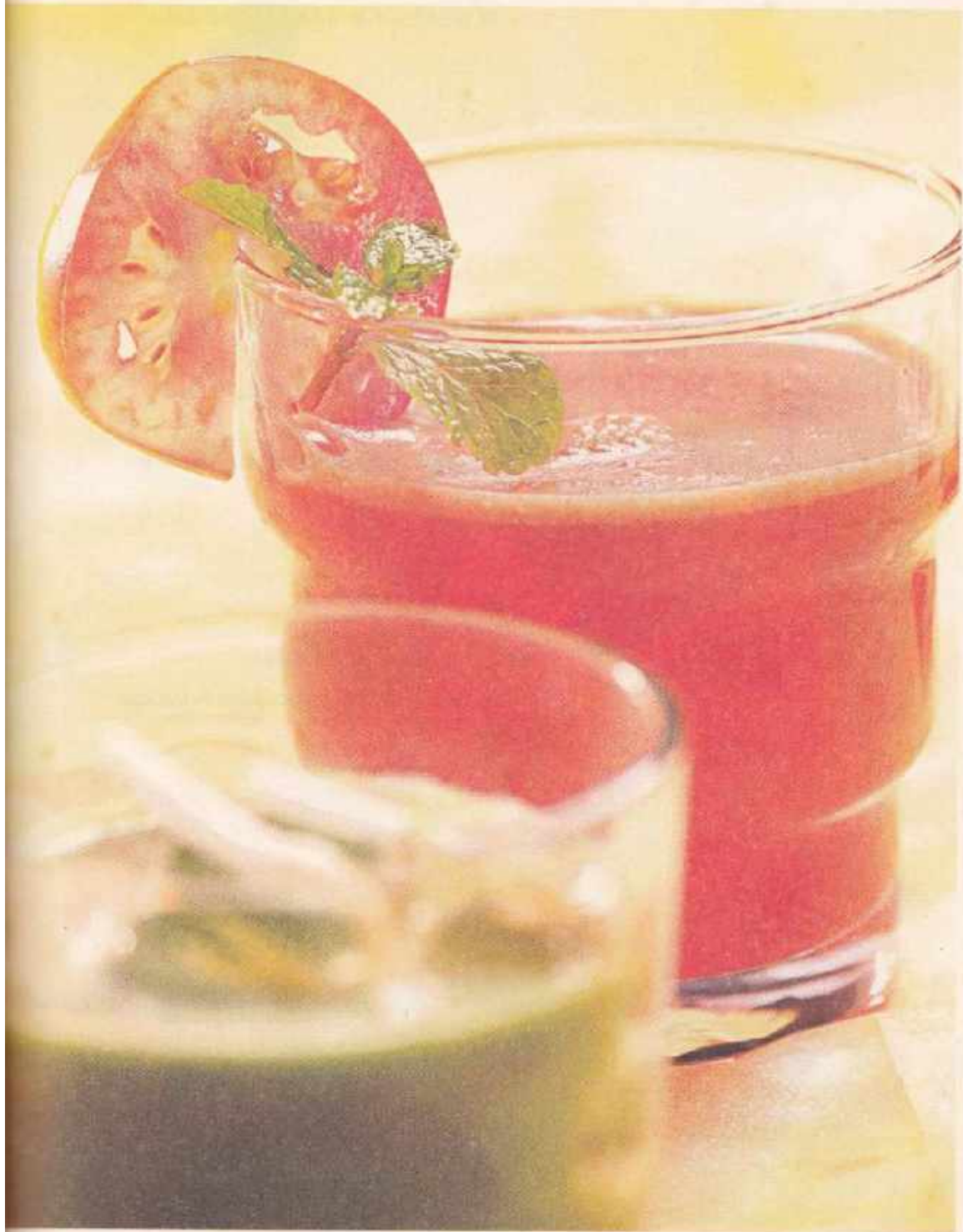
Proses sayuran dalam *juice extractor*. Campur hasilnya dengan air jeruk lemon.

KAROTOMAT

untuk 1 porsi

300 g wortel kupas
200 g tomat

Proses wortel dan tomat dalam *juice extractor*.



BOK COY MET ZUCCHINI

untuk 1 porsi

150 g bokcoi

150 g zucchini/mentimun hijau

100 g kapri manis

Proses seluruh bahan dalam *juice extractor*.

SEAWEED DRINK

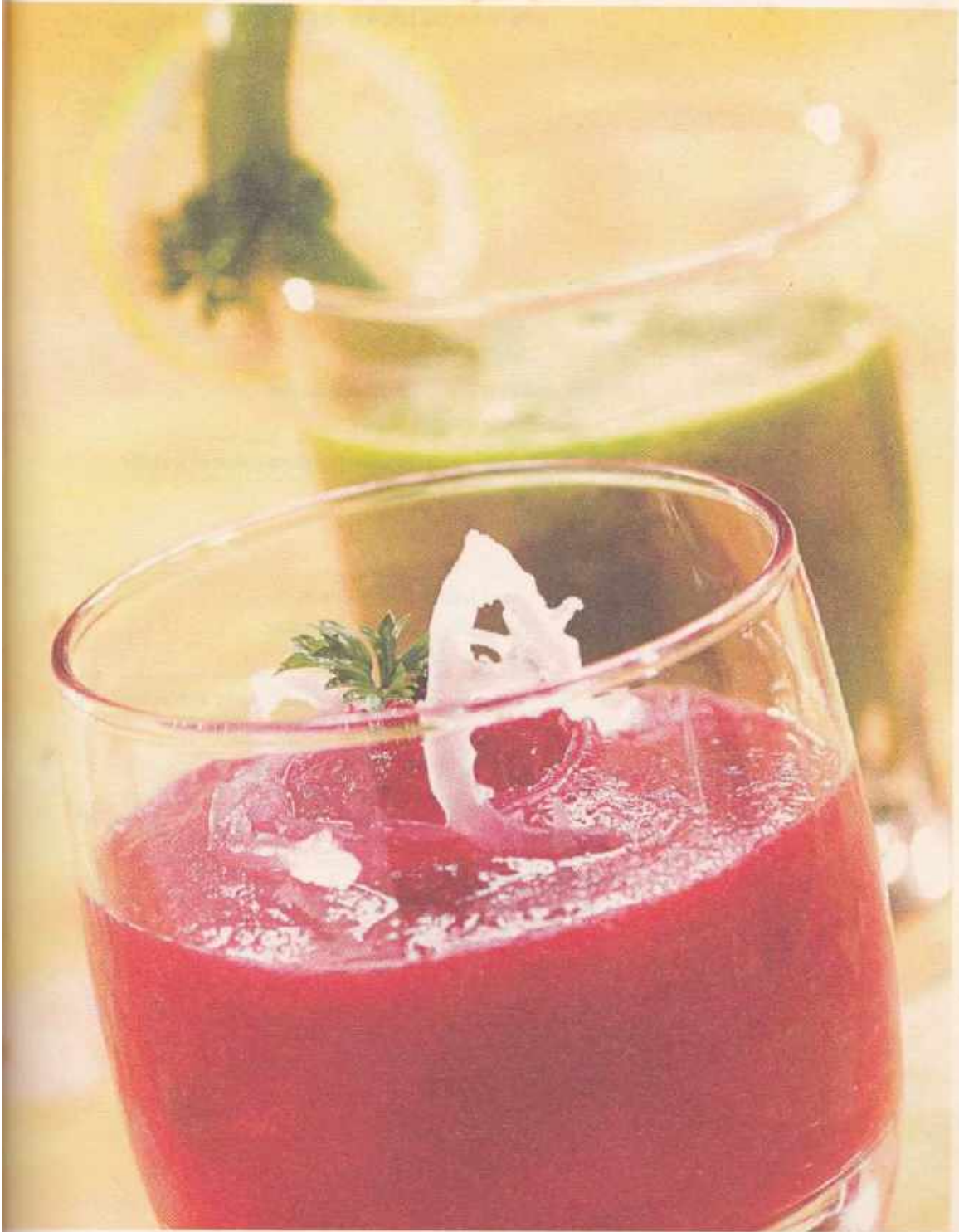
untuk 1 porsi

150 g wortel kupas

50 g bit kupas

100 g rumput laut basah tawar

Proses seluruh bahan dalam *juice extractor*.



SLIM BEAT

untuk 1 porsi

50 g bit kupas

100 g ubi jalar merah kupas

150 g wortel kupas

Proses seluruh bahan dalam *juice extractor*.

ORANGE STEP

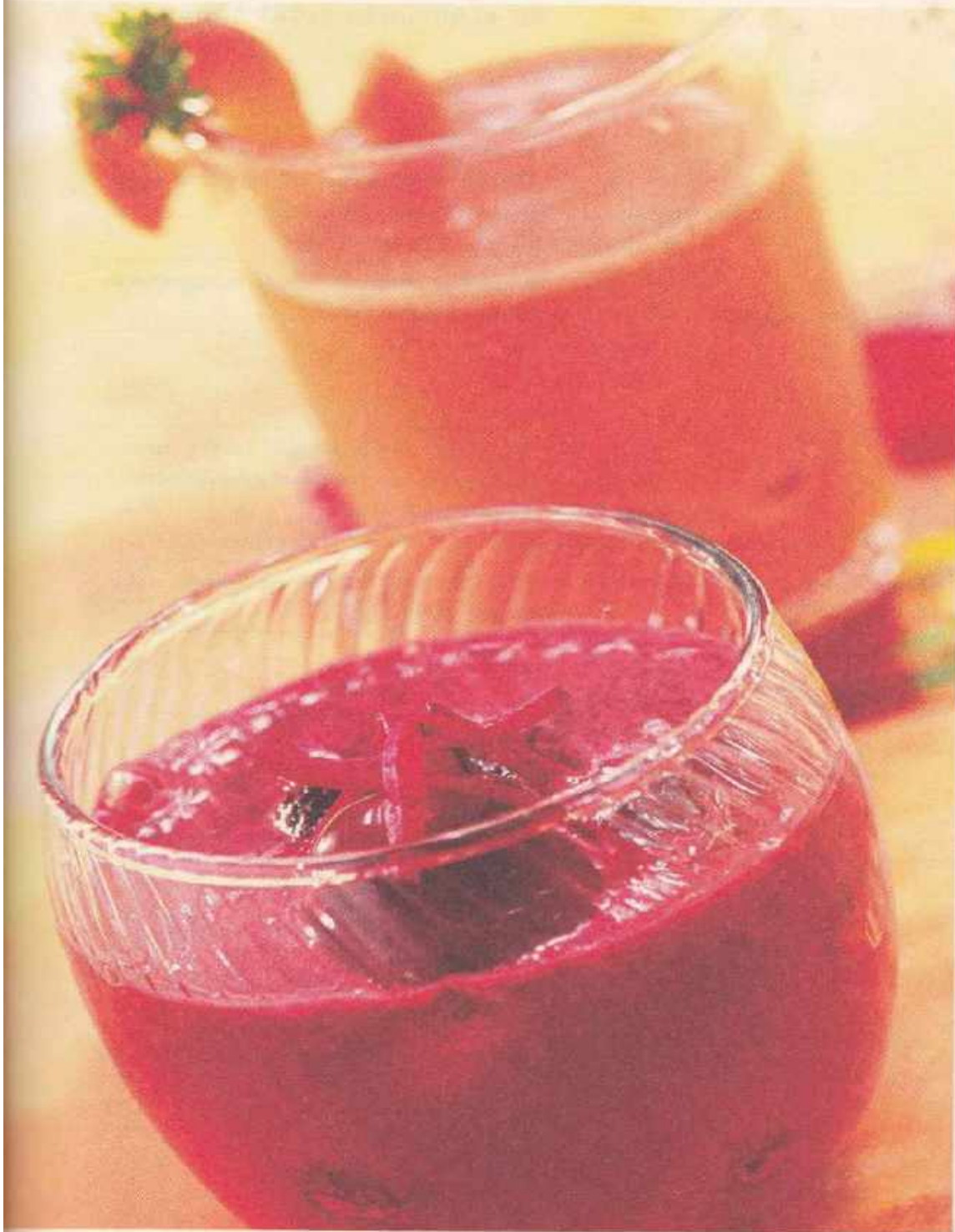
untuk 1 porsi

150 g labu kuning kupas

150 g ubi jalar merah kupas

150 g wortel kupas

Proses seluruh bahan dalam *juice extractor*.



■ PENURUNAN BERAT BADAN

TOFU CARROT SHAKE

untuk 1 porsi

50 g tahu sutra
150 ml jus wortel, dari ± 300 g wortel kupas
diproses dalam *juice extractor*
50 ml susu kedelai tawar

Proses seluruh bahan dengan menggunakan
blender hingga lembut.

FRUITY MILK

untuk 1 porsi

100 ml jus nanas manis, dari ± 200 g nanas
kupas yang diproses dalam *juice extractor*
100 ml susu kedelai
1 sdm minyak zaitun *extra virgin*

Proses seluruh bahan dengan menggunakan
blender hingga rata.

JUS TTM (tomat-taoge- mentimun)

untuk 1 porsi

150 g tomat
150 g taoge kacang hijau
150 g mentimun

Proses seluruh bahan dalam *juice extractor*.

TRIO BI

untuk 1 porsi

150 g bokchoi
150 g bayam yang sudah dibuang akarnya
50 g bit kupas

Proses semua bahan dalam *juice extractor*.

SUSU JAHE

untuk 1 porsi

150 ml susu kedelai tawar
1 cm jahe, cincang
1 sdt cokelat bubuk

Proses seluruh bahan dengan menggunakan blender hingga rata.

SEGERAN LANGSING

untuk 1 porsi

150 g mentimun
50 g seledri/peterseli
200 g selada bokor (head lettuce)

Proses seluruh bahan dalam juice extractor.

CUCUSPINACH

untuk 1 porsi

150 g mentimun
150 g bayam

Proses mentimun dan bayam dalam juice extractor.

U BT (ubi jalar-bit-tomat)

untuk 1 porsi

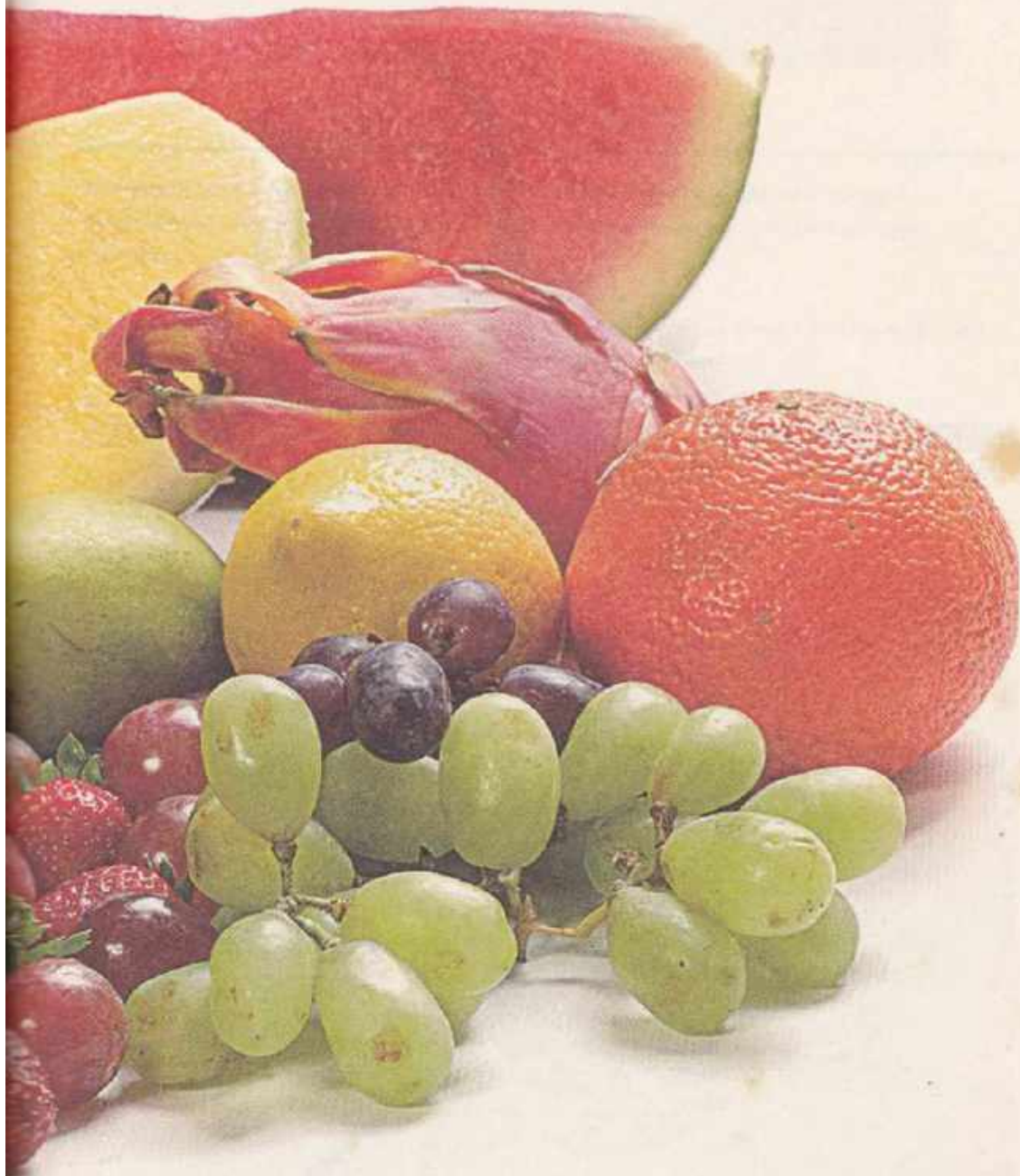
100 g ubi jalar merah kupas
50 g bit kupas
150 g tomat

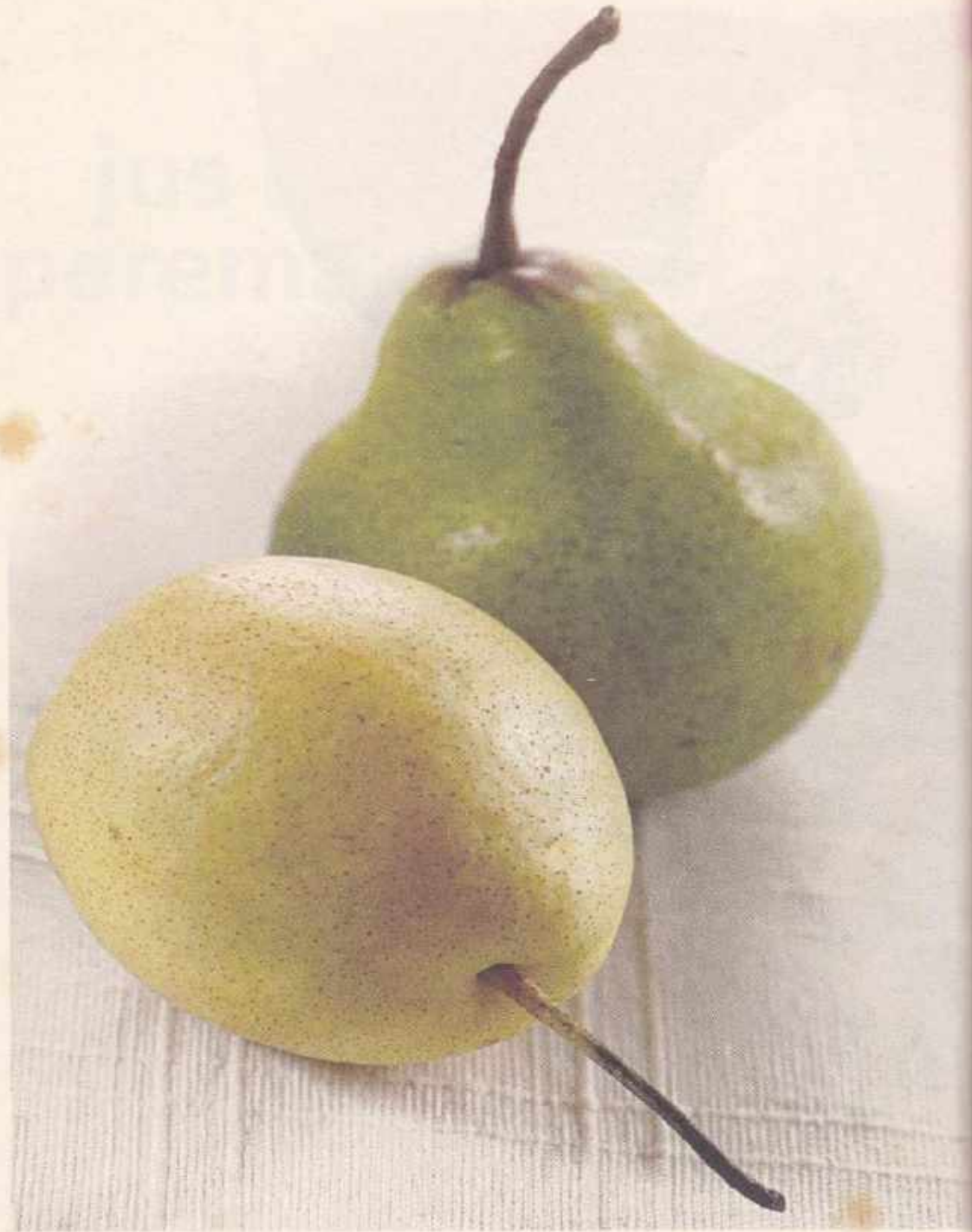
Proses seluruh bahan dalam juice extractor.

jus untuk memacu peremajaan sel & mendapatkan PENAMPILAN YANG LEBIH MUDA

CUKUP banyak sayuran, buah, dan bahan makanan lain yang dapat menyumbangkan nutrisi khusus untuk menggiatkan proses peremajaan sel dan memacu proses detoksifikasi alami (pengurusan racun/toksin dari dalam tubuh). Semuanya merupakan bahan makanan sehari-hari yang mudah diperoleh. Bila diperlukan, untuk meningkatkan efektivitas proses peremajaan sel, Dr. Peter J. D'Adamo menyarankan agar kita meminum suplemen khusus.







SUPLEMEN PENUNJANG PEREMAJAAN SEL

Minumlah suplemen selama 4-8 minggu, kemudian hentikan selama 2 minggu. Selanjutnya, minum lagi selama 4-8 minggu, lalu hentikan lagi selama 2 minggu. Demikian seterusnya.

(Bila Anda sedang dalam perawatan dokter atau minum obat dokter, berkonsultasilah dengan dokter Anda sebelum Anda mengonsumsi suplemen.)

| SUPLEMEN | MANFAAT | DOSIS |
|--|--|------------------------------------|
| Suplemen vitamin-mineral komplet | Untuk menunjang kecukupan nutrisi | Sesuai anjuran dalam label kemasan |
| <i>Alpha-lipoic acid</i> | Melindungi sel-sel tubuh dari kerusakan akibat radikal bebas, meningkatkan metabolisme insulin | 50 mg, 1 kapsul per hari |
| <i>Methylcobalamin</i> (vitamin B12 aktif) | Berperan penting dalam membatasi homosistein, memacu produksi sel darah merah, dan merawat hubungan antar-sel saraf | 500 mcg per hari |
| DHA (<i>docosahexaenoic acid</i>) | Asam lemak omega-3, penyedia bahan bakar untuk proses metabolisme dalam otak dan membantu mengendalikan peradangan | 100 mg, 1 kapsul per hari |
| <i>Acetyl L-carnitine</i> | Dibandingkan dengan asam amino <i>L-karnitin</i> , <i>karnitin</i> dalam bentuk asetil ini lebih mudah diserap tubuh, yang berperan dalam banyak fungsi metabolik. Sebagai antioksidan, <i>asetil L-karnitin</i> melindungi sel-sel saraf otak (neuron) dari kerusakan yang disebabkan oleh radikal superoksida. | 300 mg, 1 kapsul per hari |

NUTTY SMOOTHIE

untuk 1 porsi

50 g almond, panggang hingga renyah
150 g pisang ambon/barangan kupas
100 ml susu kedelai tawar

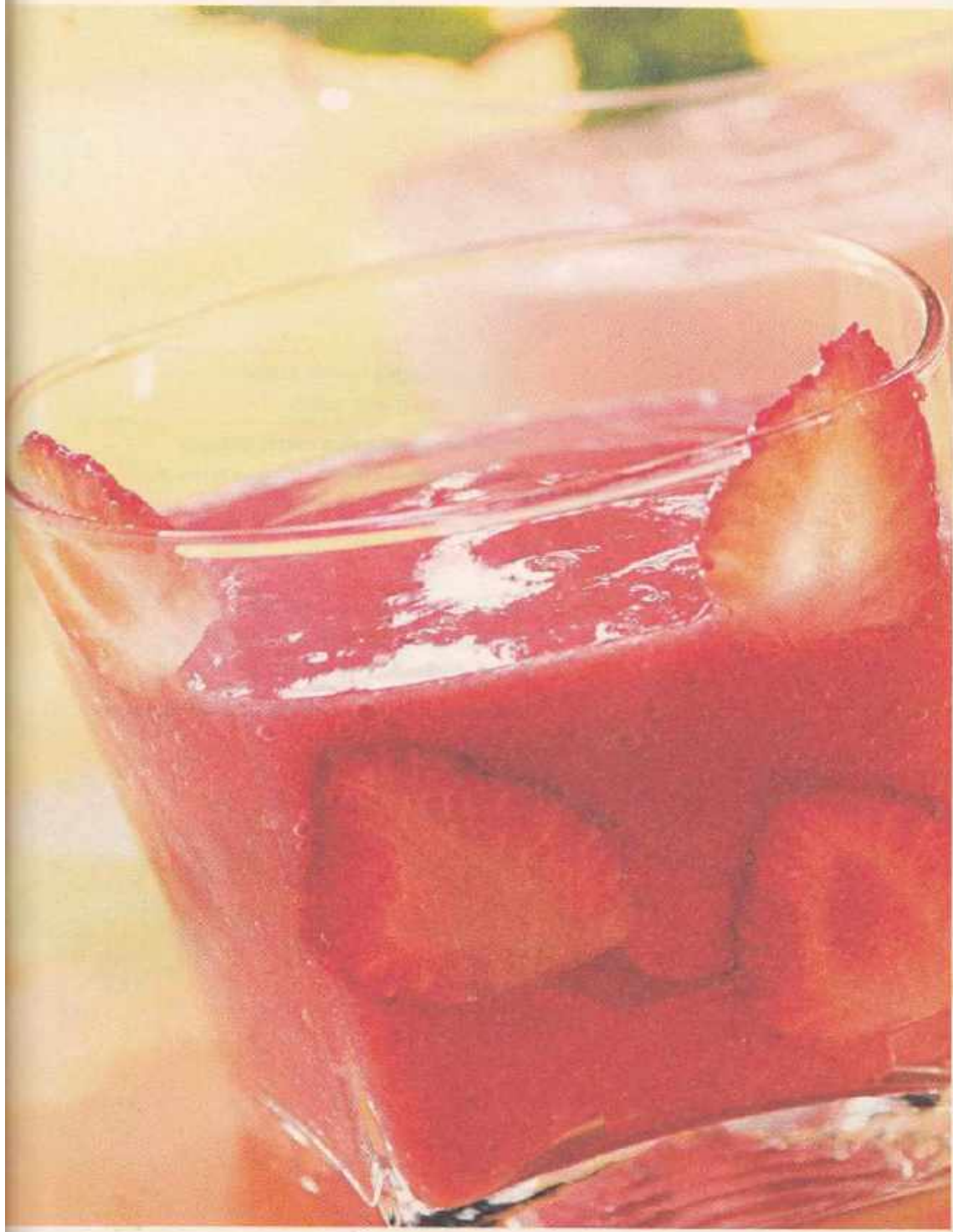
Proses seluruh bahan dengan menggunakan
blender hingga lembut.

SEXY STRAWBERRY

untuk 1 porsi

150 g jambu biji
100 g stroberi
100 ml jus nanas manis, dari 200 g nanas
yang diproses dalam *juice extractor*

Proses seluruh bahan dengan menggunakan
blender hingga lembut.



Jus Sehat Golongan Darah O

WATERMELON DRINK

untuk 1 porsi

200 g semangka merah kupas

100 g nanas manis kupas

Proses semangka dan nanas dengan menggunakan blender hingga lembut.

JUS PARASAYU

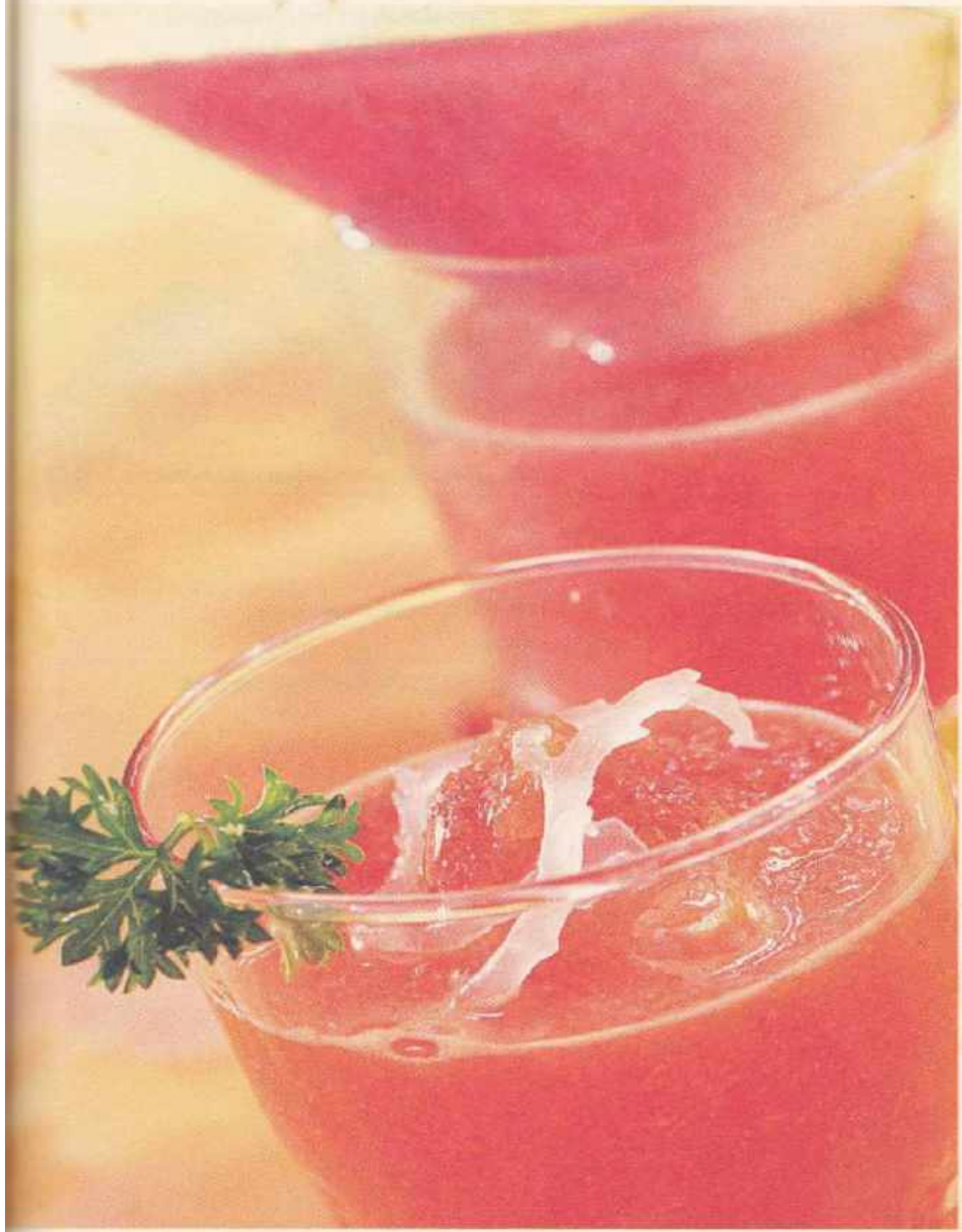
untuk 1 porsi

100 ml jus pir, dari ± 200 g pir

100 ml jus wortel, dari ± 200 g wortel

50 g rumput laut basah tawar

Proses seluruh bahan dengan menggunakan blender hingga lembut.



FOR YOUNG & BEAUTY

untuk 1 porsi

100 g pepaya kupas

150 g tomat

150 g wortel

Proses seluruh bahan dalam *juice extractor*.

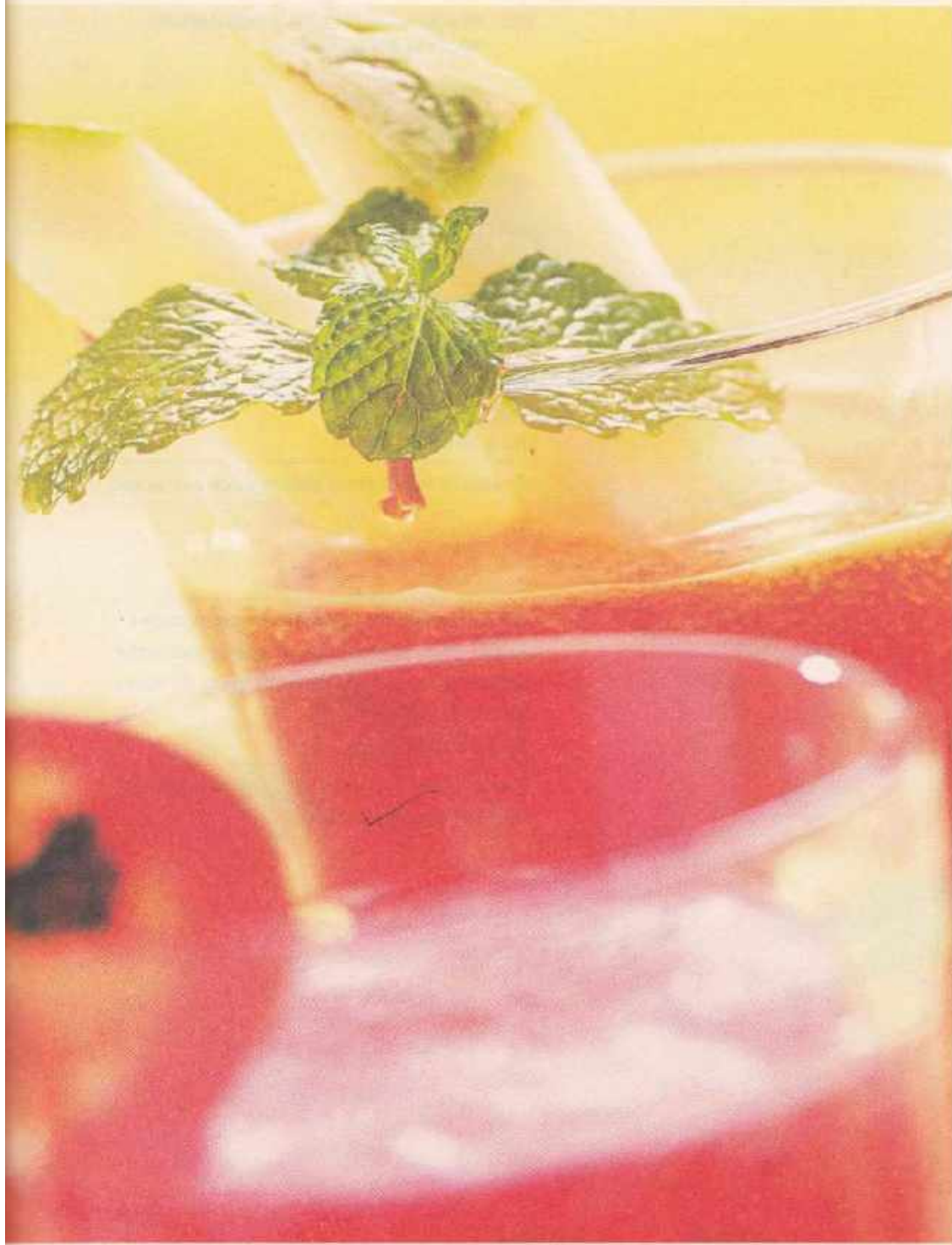
WATER REFRESHNER

untuk 1 porsi

200 g semangka merah kupas

200 g pir

Proses semangka dan pir dalam *juice extractor*.



PEREMAJAAN SEL DAN PENAMPILAN
YANG LEBIH MUDA

SEMANGKA PIR STRO

untuk 1 porsi

200 g semangka

100 g pir

50 g stroberi

Proses semua bahan dalam *juice extractor*.

MUDA MENGGODA

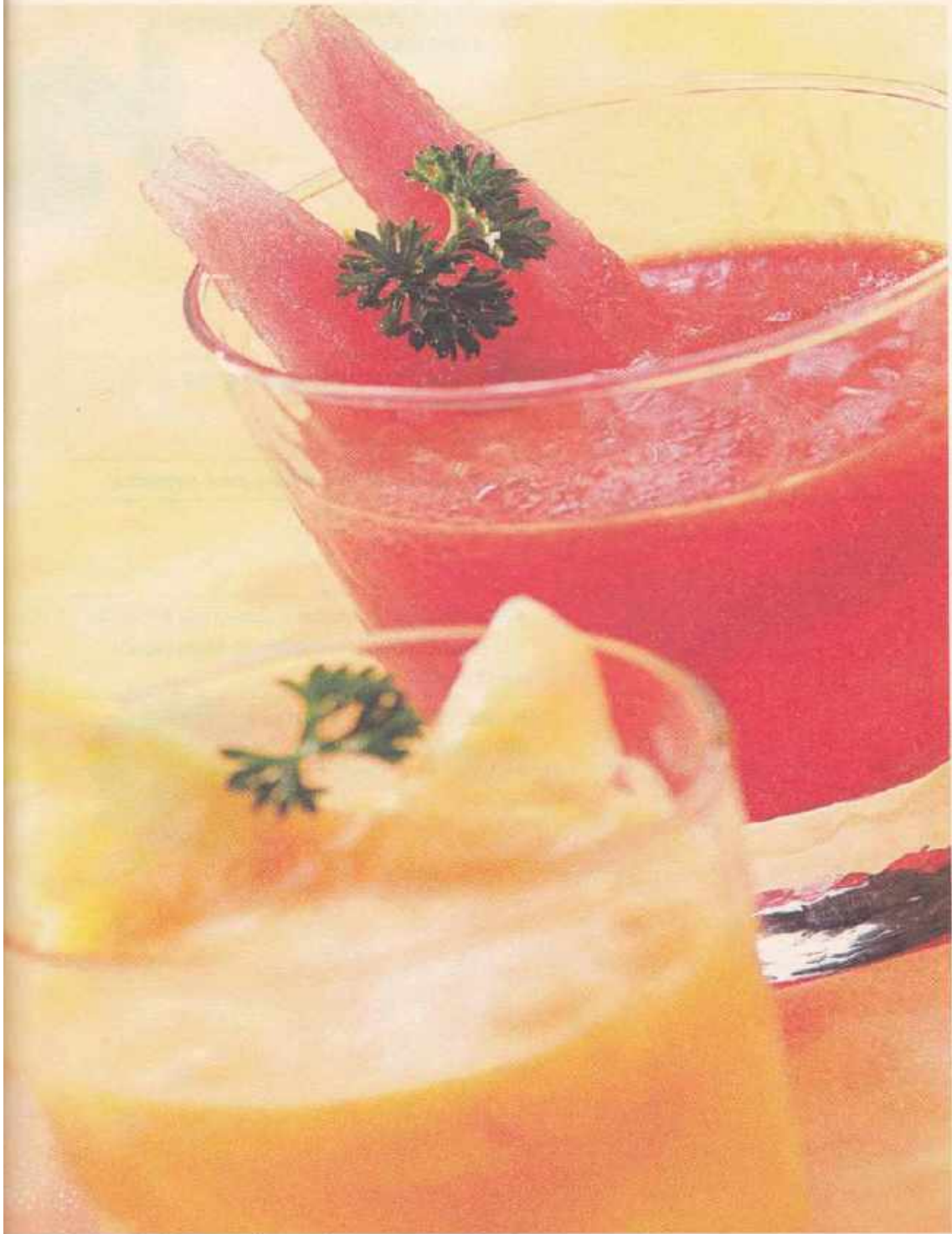
untuk 1 porsi

100 ml jus nanas, dari 200 g nanas manis
kupas yang diproses dalam *juice extractor*

100 ml jus pir, dari 200 g pir yang diproses
dalam *juice extractor*

50 g stroberi

Proses seluruh bahan dengan menggunakan
blender hingga lembut.



Jus Sehat Golongan Darah O

PEREMAJAAN SEL DAN PENAMPILAN
YANG LEBIH MUDA

PAPRIKA PIR PAPAYA

untuk 1 porsi

150 g paprika merah/jingga/kuning

150 g pir

150 g pepaya kupas

Proses seluruh bahan dalam *juice extractor*.

BILIMBI SMOOTHIE

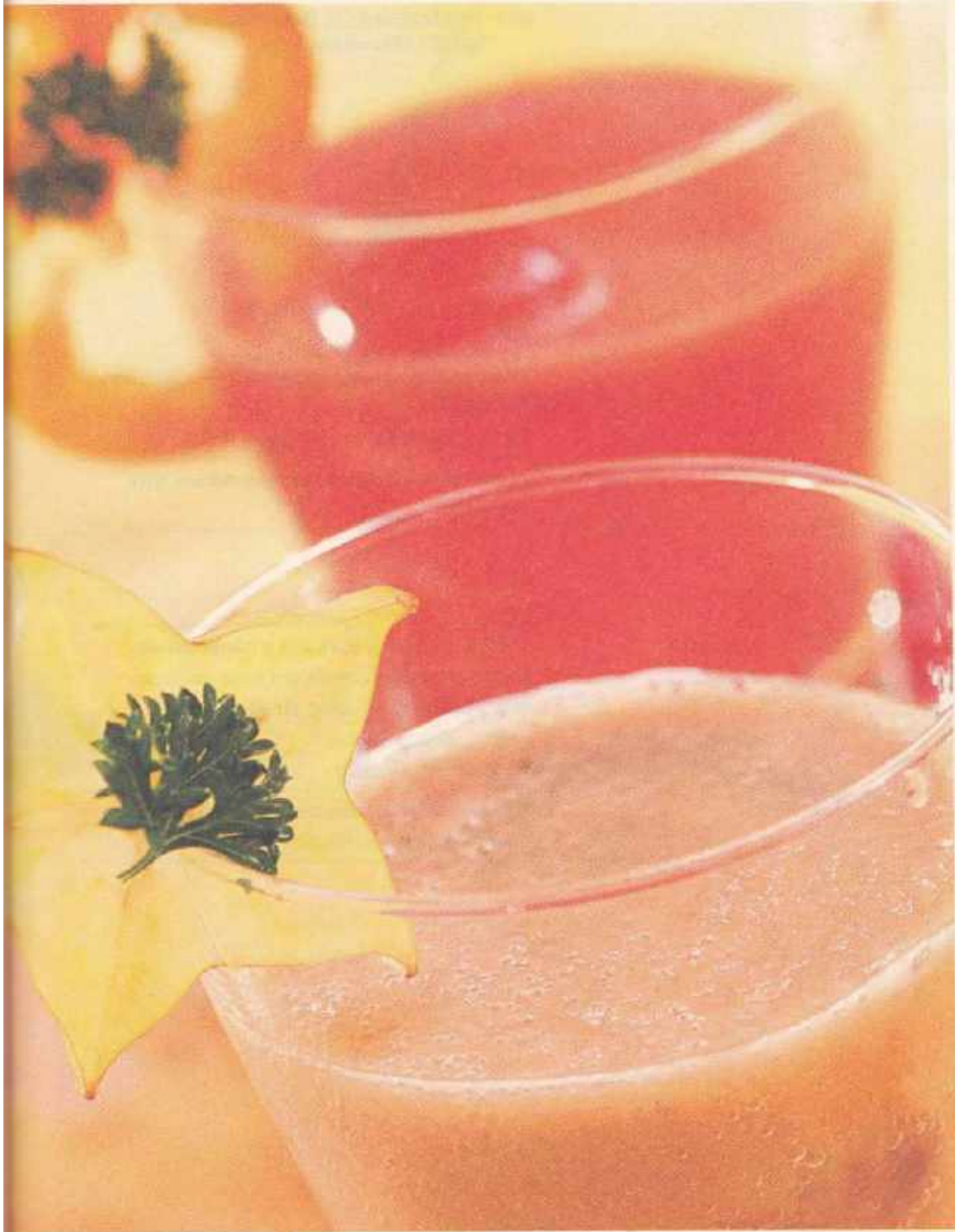
untuk 1 porsi

300 g belimbing, proses dalam *juice extractor*

100 g pisang ambon/barangan kupas/susu/

mas kupas

Proses jus belimbing dan pisang dengan menggunakan blender hingga lembut.



PEREMAJAAN SEL DAN PENAMPILAN
YANG LEBIH MUDA

BELL LADY

untuk 1 porsi

200 g paprika merah/jingga/kuning, buang
bijinya

100 g semangka merah kupas

Proses paprika dan semangka dalam *juice
extractor*.

TO BE YOUNG

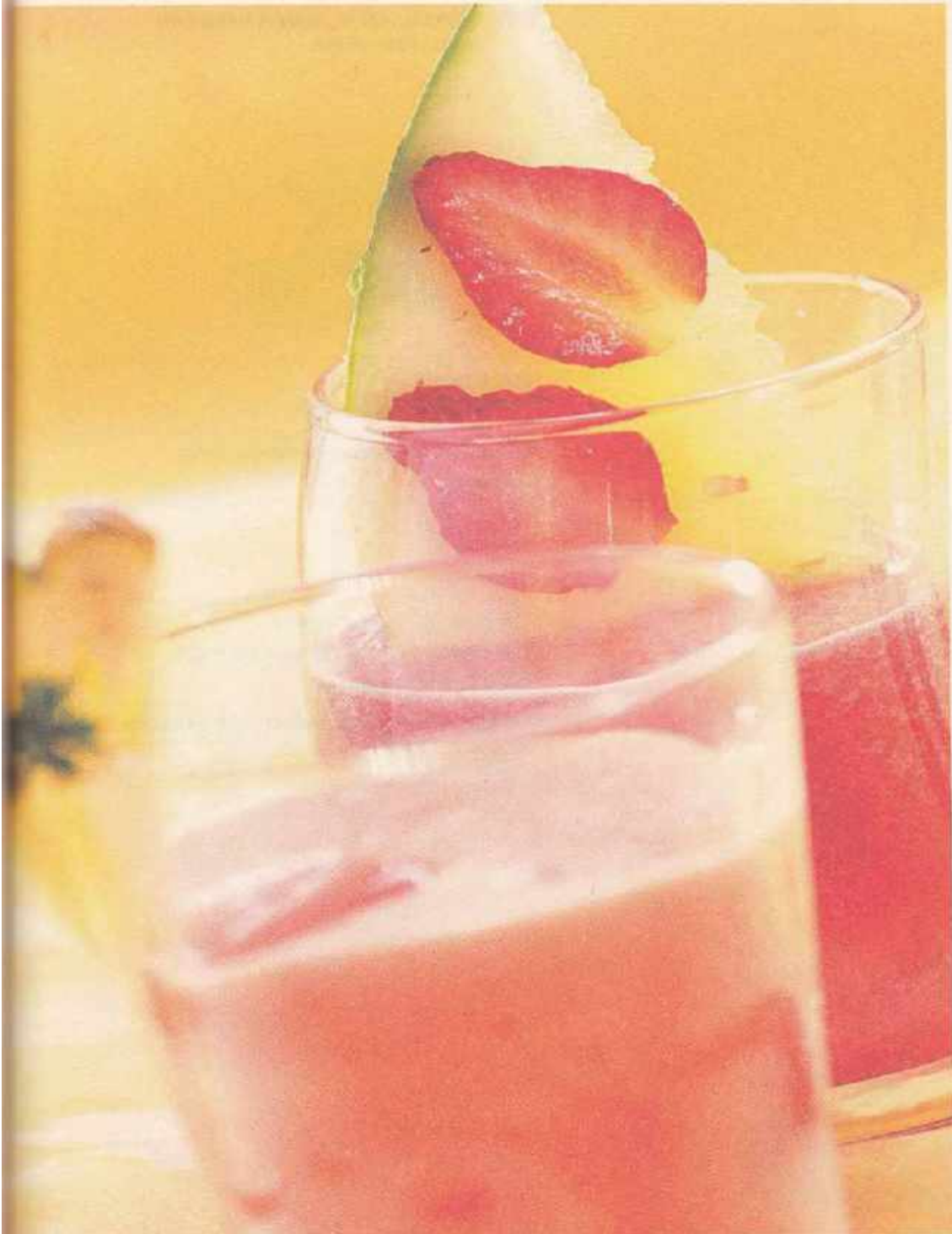
untuk 1 porsi

150 ml jus nanas, dari 300 g nanas manis
kupas yang diproses dalam *juice extractor*

100 g jus pir, dari 200 g pir yang diproses
dalam *juice extractor*

1 cm kunyit, cincang

Proses seluruh bahan dengan menggunakan
blender hingga lembut.



PEREMAJAAN SEL DAN PENAMPILAN
YANG LEBIH MUDA

TOM & NAN

untuk 1 porsi

200 g tomat

200 g nanas manis kupas

Proses tomat dan nanas dalam *juice
extractor*.

NASPRO (nanas- paprika-wortel)

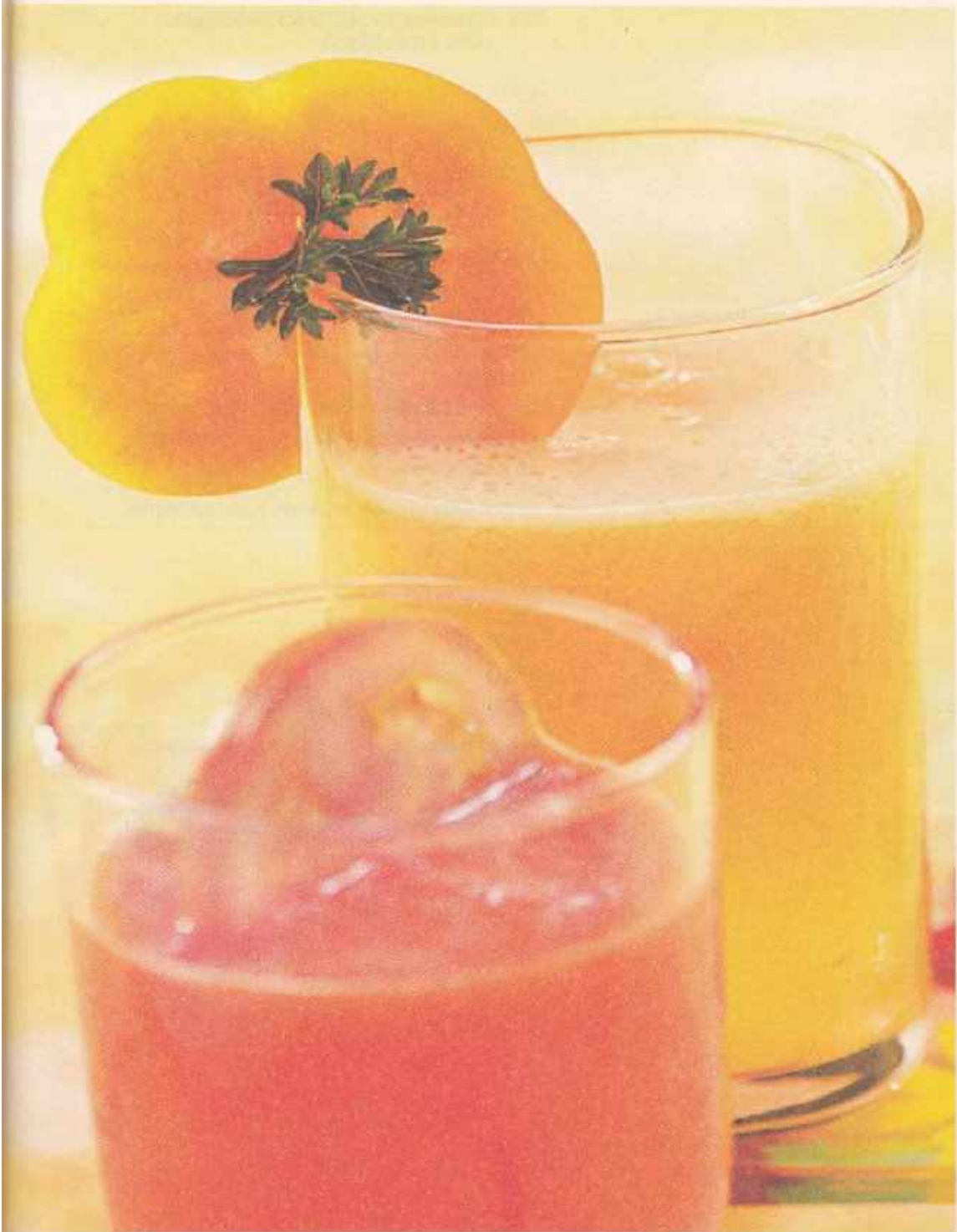
untuk 1 porsi

150 g nanas manis kupas

150 g paprika merah/jingga/kuning

100 g wortel kupas

Proses seluruh bahan dalam *juice extractor*.



■ PEREMAJAAN SEL DAN PENAMPILAN
YANG LEBIH MUDA

STREAM LINE

untuk 1 porsi

150 g tomat
150 ml jus nanas manis, dari 300 g nanas
kupas yang diproses dalam *juice extractor*
50 g bit kupas

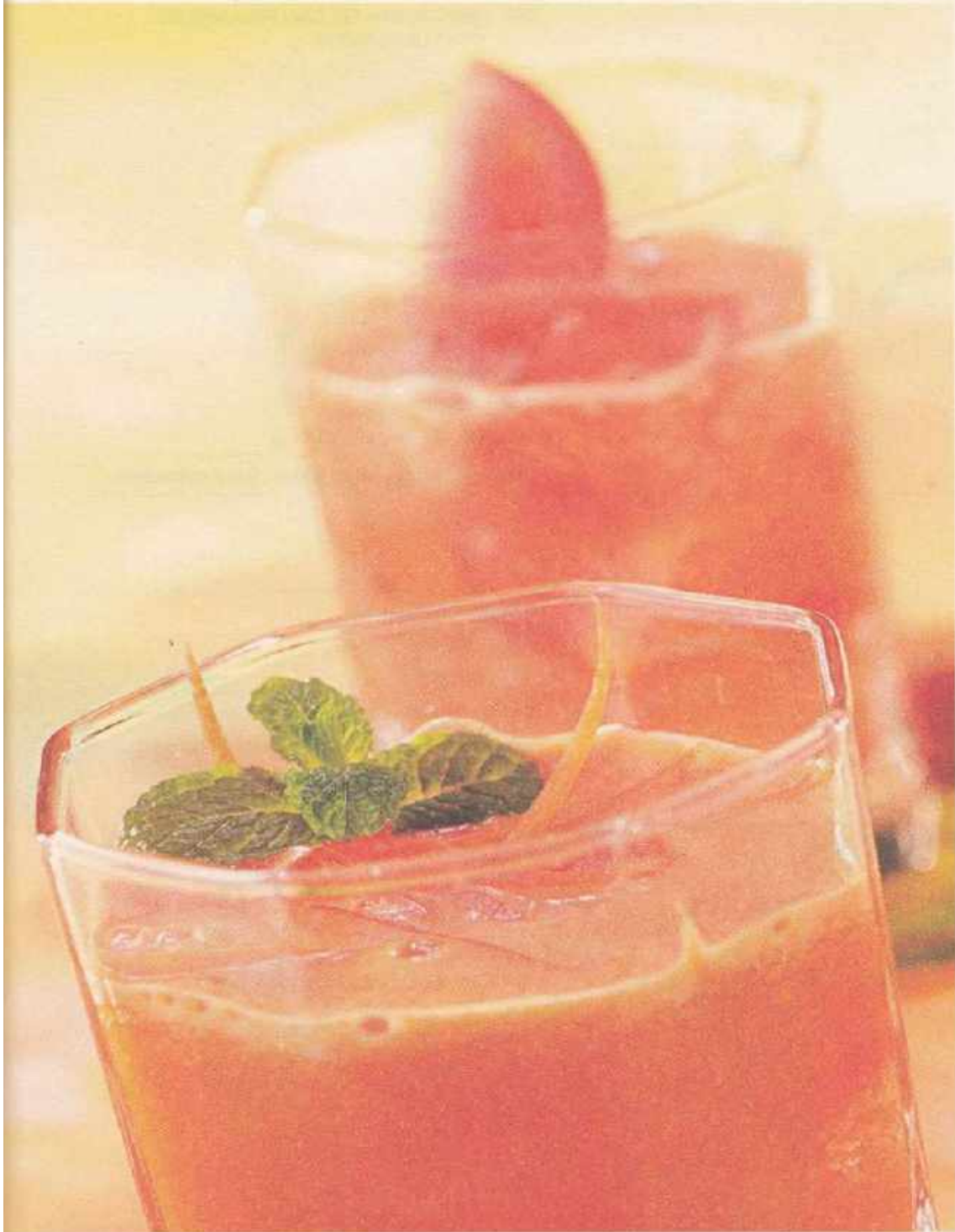
Proses seluruh bahan dalam *juice extractor*.

LUV U MORE

untuk 1 porsi

150 g pir
150 g semangka kupas
150 g nanas manis kupas

Proses seluruh bahan dalam *juice extractor*.



■ PEREMAJAAN SEL DAN PENAMPILAN
YANG LEBIH MUDA

LADY SLIMMY

untuk 1 porsi

50 g bit kupas

200 g *bokchoi*

200 g *zucchini*

Proses seluruh bahan dalam *juice extractor*.

MISS ORANGE

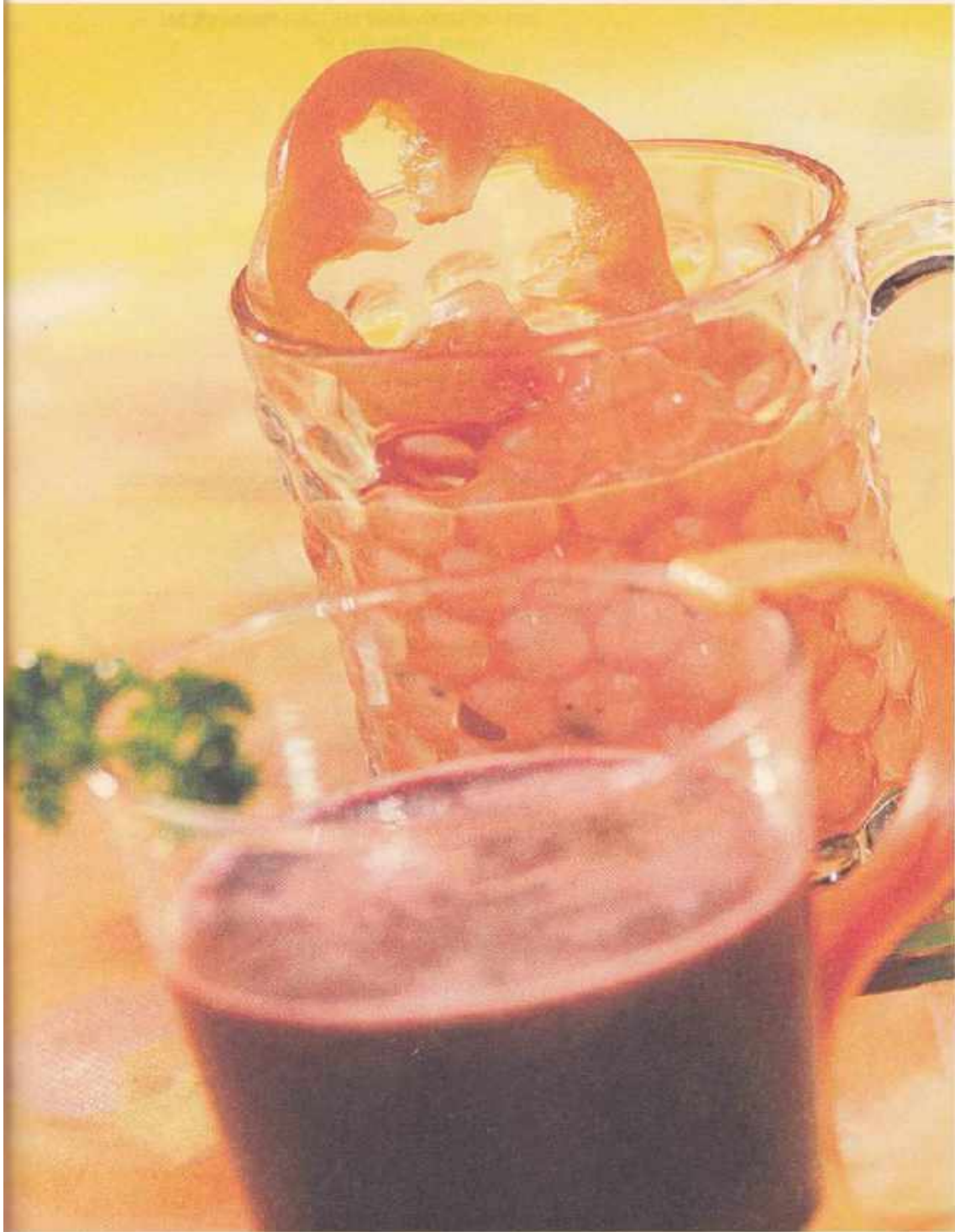
untuk 1 porsi

150 g wortel kupas

150 g paprika merah

50 g *almond*

Proses wortel dan paprika dalam *juice extractor*. Masukkan jus wortel-paprika dan *almond* dalam mangkuk blender, proses hingga lembut.



Jus Sehat Golongan Darah O

JUS TST (tomat-seledri- terong)

untuk 1 porsi

350 g tomat
50 g seledri/peterseli
50 g terong ungu, bila perlu

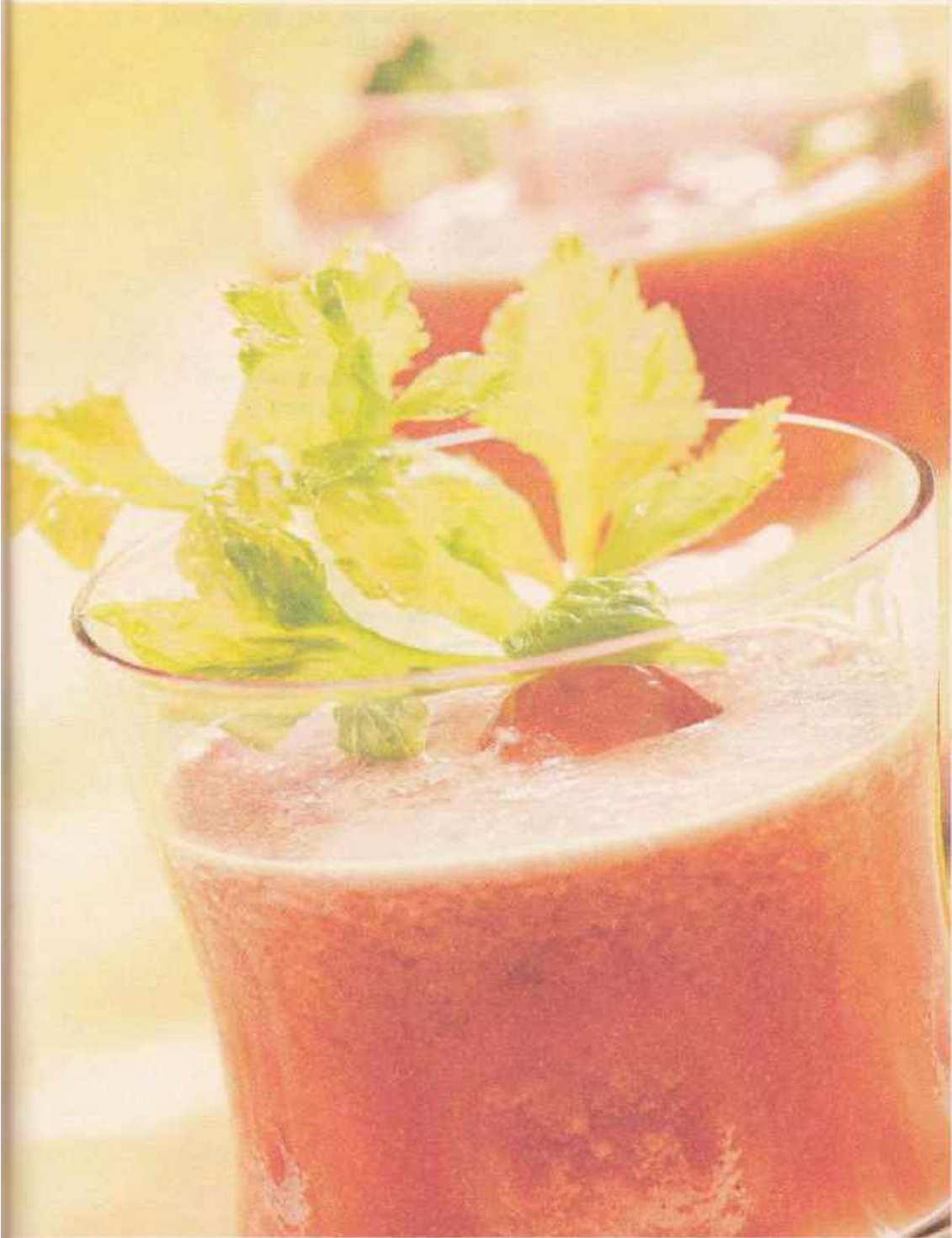
Proses seluruh bahan dalam *juice extractor*.

BROCCO PUMP CAR

untuk 1 porsi

150 g brokoli
200 g wortel kupas
100 g labu kuning kupas
2 sdm air jeruk lemon

Proses brokoli, wortel, dan labu kuning
dalam *juice extractor*. Campur hasilnya
dengan air jeruk lemon.



Jus Sehat Golongan Darah O

PEREMAJAN SEL DAN PENAMPILAN YANG LEBIH MUDA.

SWEET VEGGIE

untuk 1 porsi

250 g paprika merah/jingga/kuning
50 g terung ungu, bila perlu
150 g ubi jalar merah

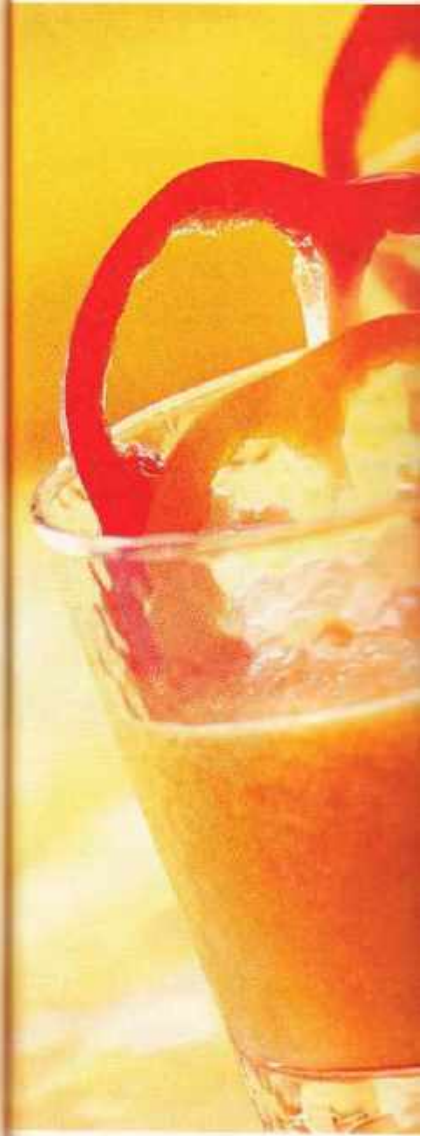
Proses seluruh bahan dalam *juice extractor*.

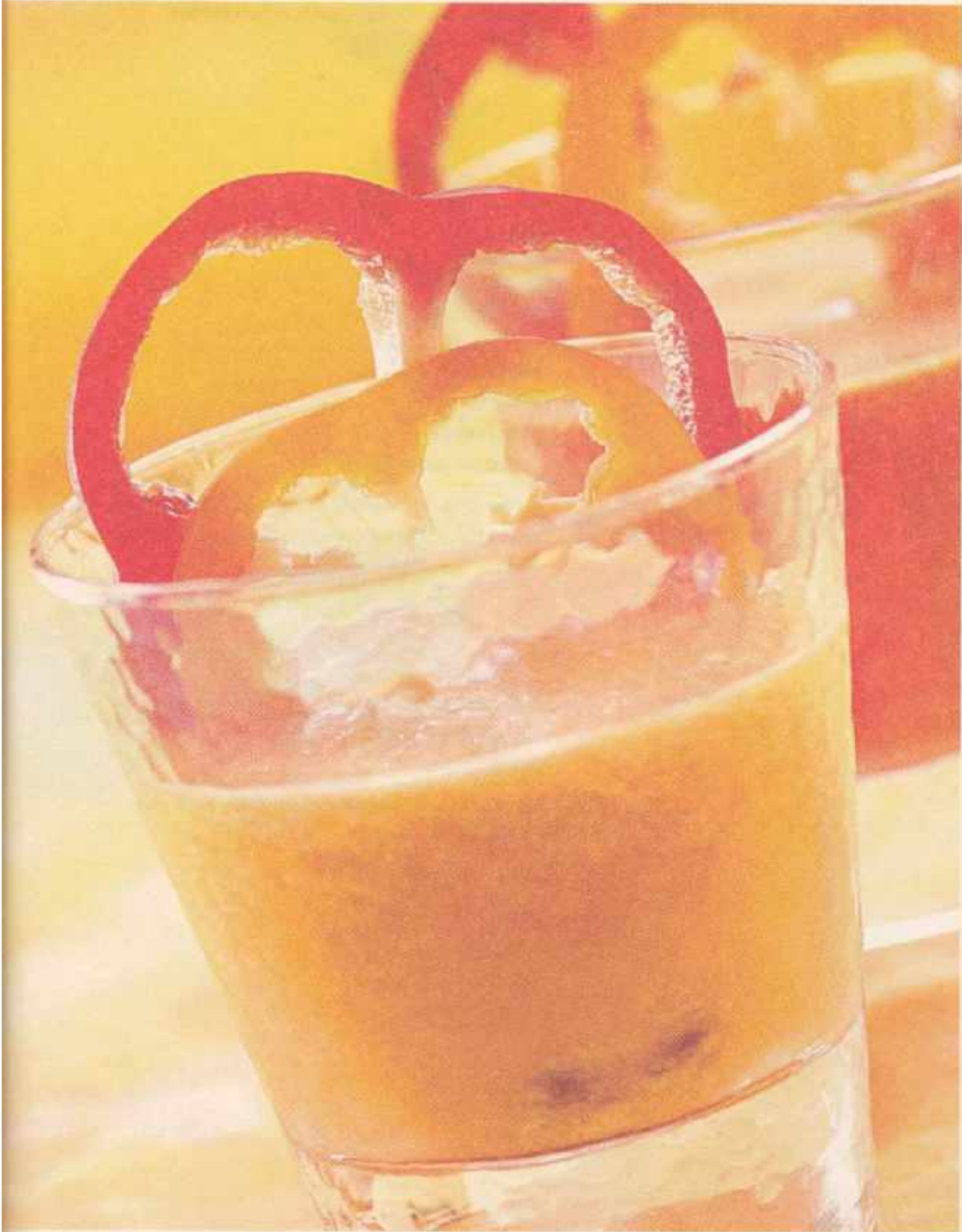
SLIM COMES TRUE

untuk 1 porsi

100 g ubi jalar merah
100 g labu kuning kupas
150 g paprika merah/jingga/kuning

Proses seluruh bahan dalam *juice extractor*.





Jus Sehat Golongan Darah O

BOBBY COY

untuk 1 porsi

150 g bokcoi

150 g tomat

100 g brokoli

1 sdm air jeruk lemon

Proses bokcoi, tomat, dan brokoli dalam *juice extractor*. Campur hasilnya dengan air jeruk lemon.

JUVENILE EXTRACT

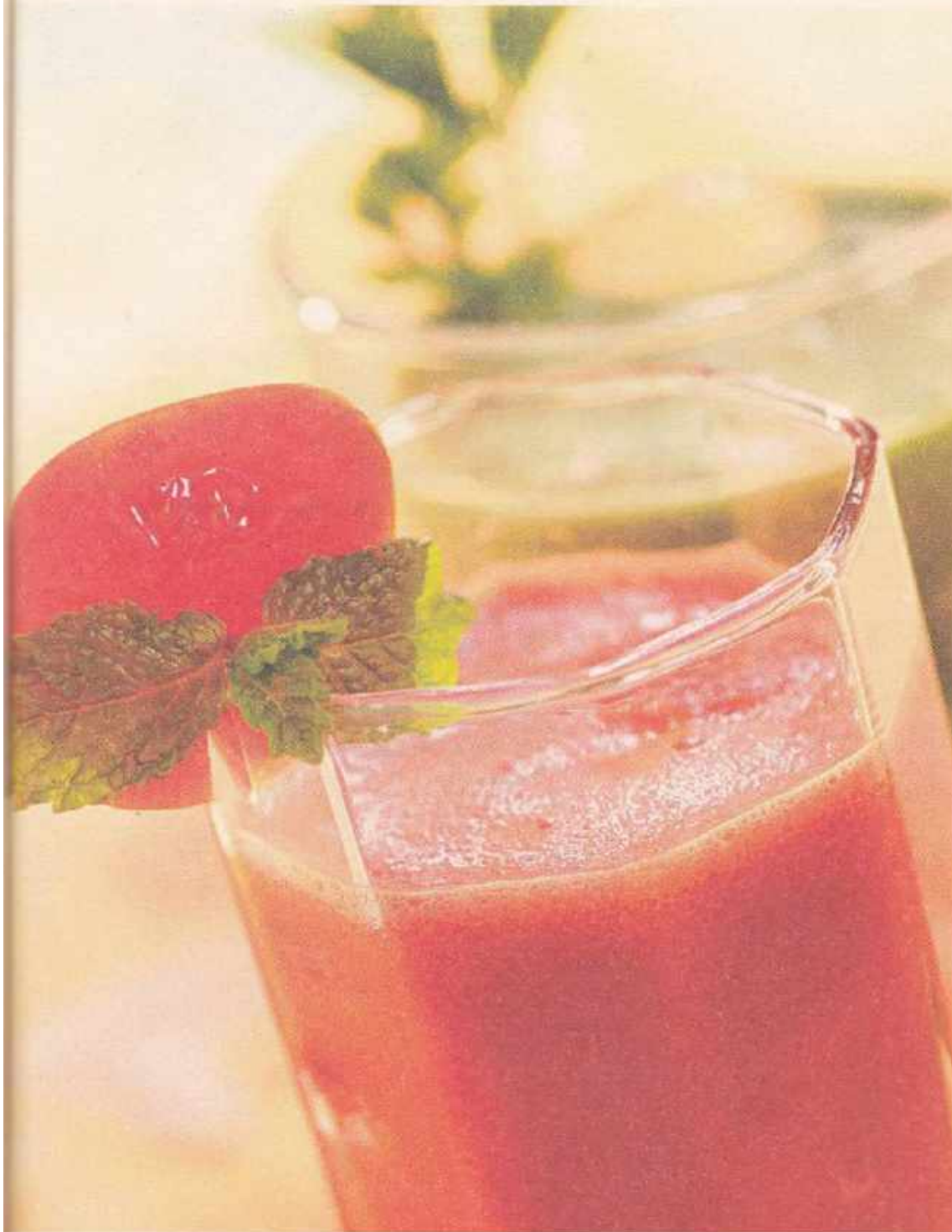
untuk 1 porsi

100 g rebung segar

100 g labu kuning

200 g tomat

Proses seluruh bahan dalam *juice extractor*.



■ PEREMAJAAN SEL DAN PENAMPILAN
YANG LEBIH MUDA

LOOK
AT ME PLS

untuk 1 porsi

150 g brokoli
150 g mentimun
150 g tomat
50 g seledri/peterseli

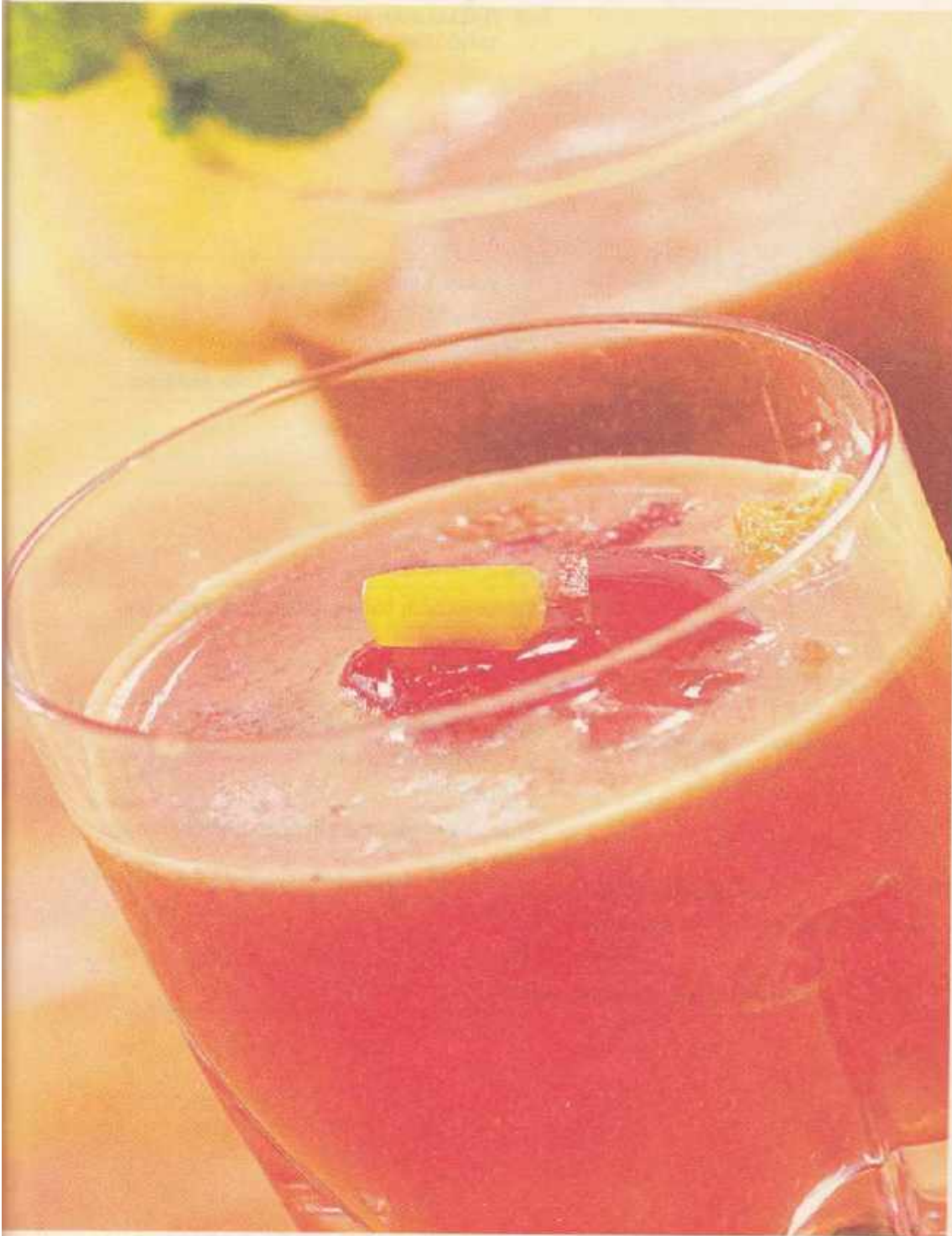
Proses seluruh bahan dalam *juice extractor*.

PEWE (paprika-
wortel)

untuk 1 porsi

100 g paprika merah/jingga/kuning, buang
bijinya
200 g wortel kupas

Proses wortel dan paprika dalam *juice
extractor*.



PEREMAJAAN SEL DAN PENAMPILAN
YANG LEBIH MUDA

KUNING LANGSAT

untuk 1 porsi

100 g labu kuning kupas
100 g wortel
200 g tomat

Proses seluruh bahan dalam *juice extractor*.

JUS BBM (bit-brokoli- mentimun)

untuk 1 porsi

50 g bit
100 g brokoli
200 g mentimun

Proses seluruh bahan dalam *juice extractor*.

ANTIAGING FOREVER

untuk 1 porsi

200 g semangka merah kupas
2 siung bawang putih
1 cm jahe

Proses seluruh bahan dengan blender hingga lembut.

CELL REVITALIZER

untuk 1 porsi

100 g kol merah
150 g semangka merah kupas
1 sdm minyak zaitun *extra virgin*

Proses kol dan semangka dalam *juice extractor*.

Campur jus dengan minyak zaitun, aduk rata

COOL ONE

untuk 1 porsi

150 g brokoli
150 g kol
50 g bit kupas
1 sdm air jeruk lemon

Proses brokoli, kol, dan bit dalam *juice extractor*.

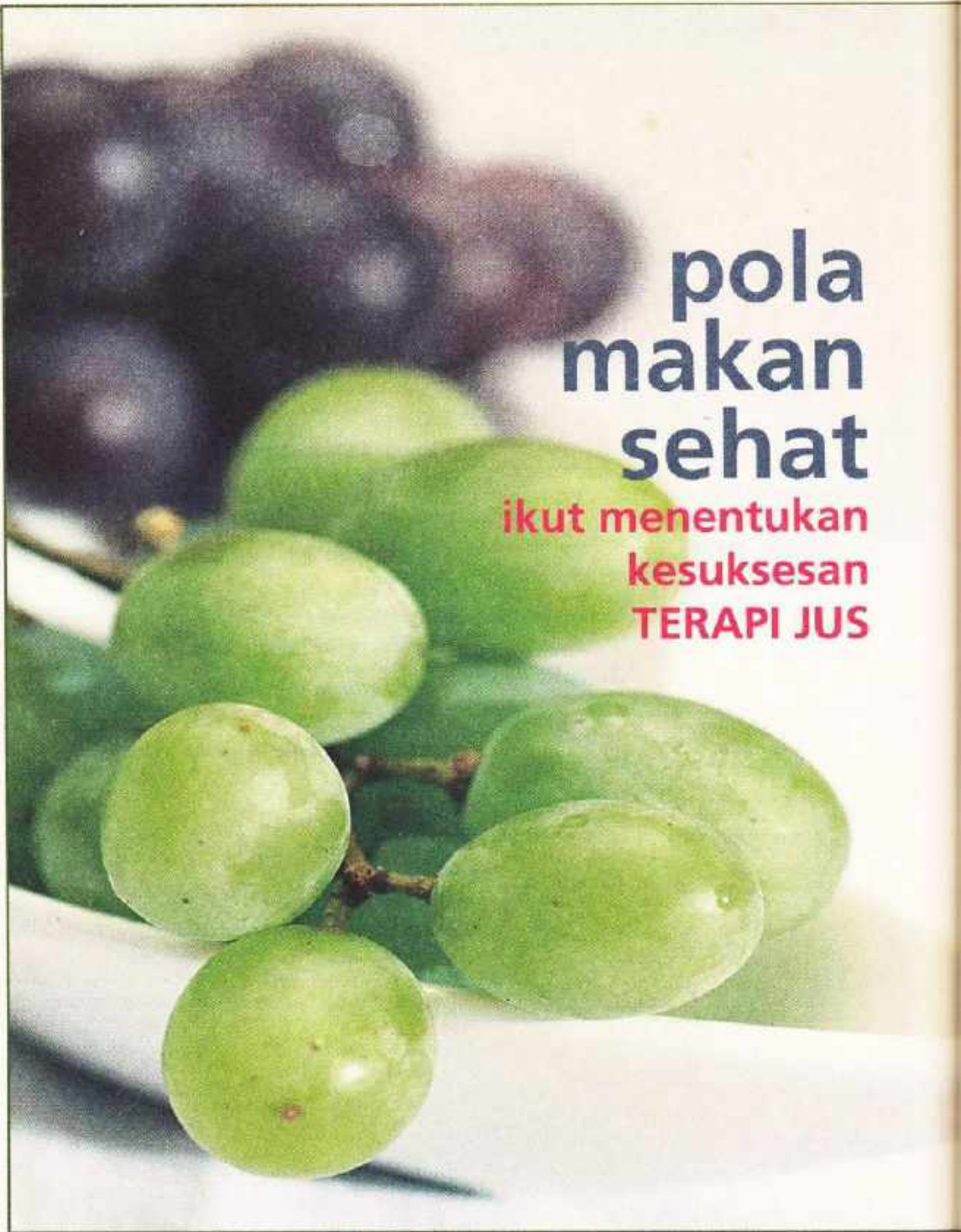
Campur jus dengan air jeruk lemon.

BABA WANGAN

untuk 1 porsi

Untuk 1 porsi
150 g bawang bombai merah
150 g paprika merah sudah dibuang bijinya
50 g bit kupas

Proses seluruh bahan dalam *juice extractor*.



pola makan sehat

ikut menentukan
kesuksesan
TERAPI JUS

MINUM jus buah/jus sayuran merupakan bagian dari terapi untuk mendapatkan tubuh yang langsing dan bugar, serta penampilan menjadi lebih muda. Asupan terbesar kita sepanjang hari adalah makanan. Untuk itu, kesuksesan terapi jus juga tergantung pada pola makan yang sehat.

- 1 **Kalkulasi asupan sayuran Anda setiap hari.** Ditambah dengan sayuran yang dijus, apakah jumlah asupan sayuran Anda sudah sebanyak yang disarankan? Jika belum, menjelang tidur minumlah jus sayuran sebanyak utang Anda hari ini.
- 2 **Biasakan menyantap pati (nasi, mi, roti, atau umbi-umbian) bersama makanan hewani dalam porsi yang tidak sama banyak.** Salah satu sebaiknya lebih sedikit dibanding yang lain, apalagi jika makanan tersebut berlemak. Alasannya sederhana, dengan mengurangi porsi salah satu makanan tersebut, lambung Anda masih akan cukup untuk menampung sayuran lebih banyak.
- 3 **Selalu kunyah makanan dengan baik. Kunyah dengan pelan hingga makanan lembut.** Kegiatan mengunyah akan merangsang produksi hormon relaksasi serotonin sehingga dapat meredakan stres. Selain itu, banyak mengunyah akan membuat dinding mulut memproduksi lebih banyak air liur yang mengandung enzim ptialin. Enzim ini akan mempermudah

fungsi lambung dalam mencerna makanan dan usus halus dalam menyerap nutrisinya.

- 4 **Santap sebanyak mungkin makanan yang alami dan segar.** Makanan baru yang dipanen atau tak lama setelah dipanen adalah yang terbaik bagi tubuh kita. Makanan/minuman kemasan biasanya dibubuhi dengan food additives sintesis yang memberatkan fungsi organ pencernaan kita, terutama hati dan ginjal.
- 5 **Perhatikan keragaman makanan Anda sehari-hari.** Santap makanan dengan beragam warna dan jenis. Dalam sehari usahakan sedikitnya ada tiga warna sayuran dalam makanan Anda. Tuhan menciptakan warna-warni sayuran, seperti merah, jingga, kuning, ungu/ biru, hijau, dan putih sebagai pertanda kandungan nutrisi dan zat-zat fitokimiawi penting yang terkandung di dalamnya. Agar tetap bekerja dengan baik, organ-organ pencernaan kita juga memerlukan nutrisi dan tonik yang sesuai. Lambung memerlukan asupan natrium, hati memerlukan limonen dan karotenoid, kelenjar tiroid membutuhkan yodium, dan seterusnya. Karena itu, keragaman makanan amat penting.

DAFTAR PUSTAKA

Anonymous. *Juices and Smoothies: Over 200 Delicious Drinks for Health and Vitality*. London: Bounty, 2005.

Anonymous. *Smoothies and Juices*. UK: Parragon, 2006.

Christine Ambridge. *Smoothies and Juices: Simple and Delicious Easy-to-Make Recipes*. UK: Parragon, 2005.

Dina Khader, M.S.R.D.; Irene Toovey. *The Food Combining/Blood Type Diet Solution*. Los Angeles: Keats, 2000.

Elsa Petersen-Schepelern. *Juices and Tonics*. Singapore: Periplus, 2000.

Peter J. D Adamo, Dr.; Catherine Whitney (Pengalih bahasa: Cucunawangsih). *Diet Sehat Golongan Darah A – Diet Tanpa Rasa Lapar*. Jakarta: Bhuana Ilmu Populer, 2006.

Peter J. D Adamo, Dr.; Catherine Whitney (Pengalih bahasa: Cucunawangsih). *Diet Sehat Golongan Darah B – Diet Tanpa Rasa Lapar*. Jakarta: Bhuana Ilmu Populer, 2006.

Peter J. D Adamo, Dr.; Catherine Whitney (Pengalih bahasa: Cucunawangsih). *Diet Sehat Golongan Darah AB – Diet Tanpa Rasa Lapar*. Jakarta: Bhuana Ilmu Populer, 2006.

Peter J. D Adamo, Dr.; Catherine Whitney (Pengalih bahasa: Cucunawangsih). *Diet Sehat Golongan Darah O – Diet Tanpa Rasa Lapar*. Jakarta: Bhuana Ilmu Populer, 2006.

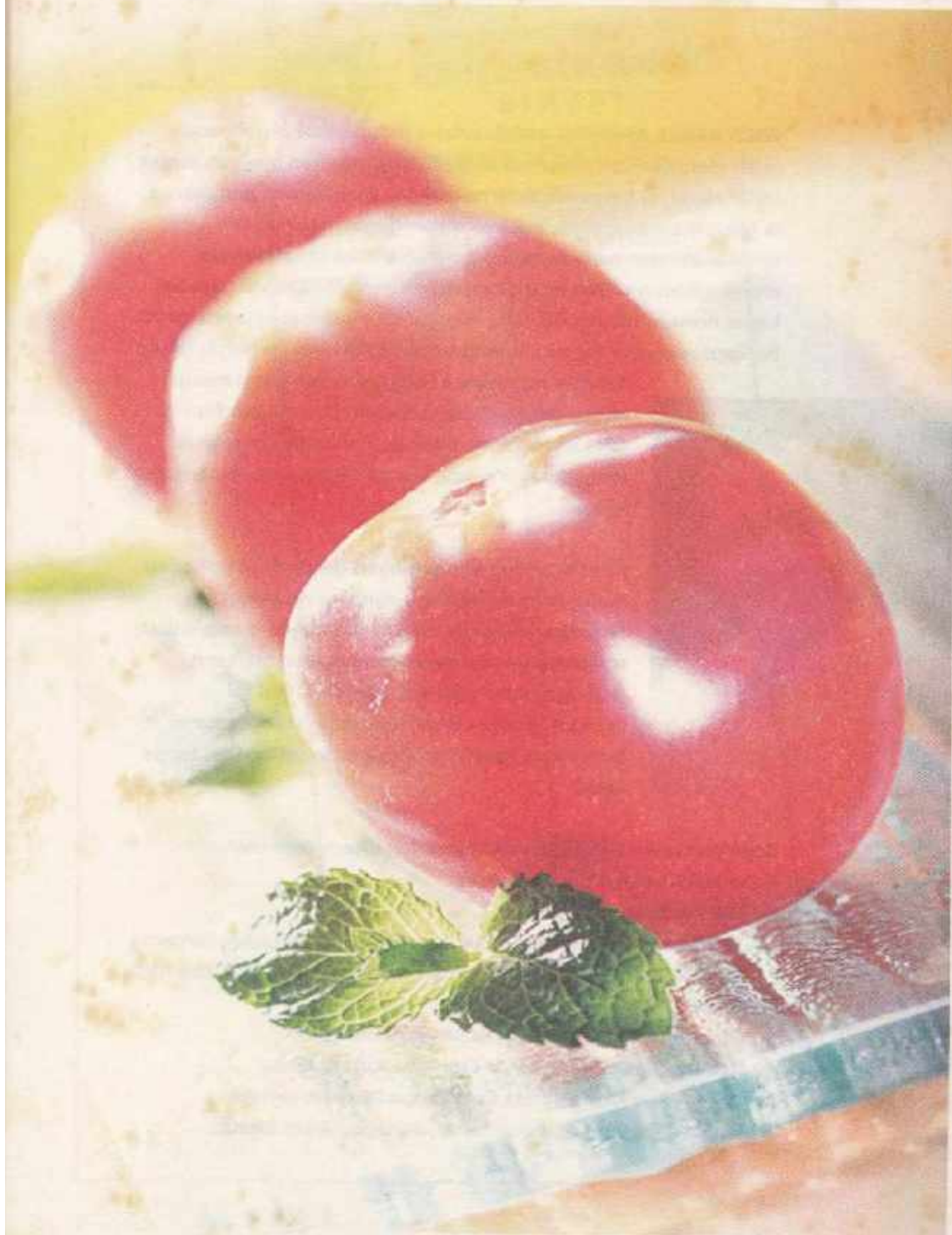
Peter J. D Adamo, Dr.; Catherine Whitney (Pengalih bahasa: Lily Endang Joelani). *Diet Sehat Golongan Darah untuk Mencegah dan Mengobati Penyakit Jantung dan Kardiovaskular*. Jakarta: Bhuana Ilmu Populer, 2006.

Peter J. D Adamo, Dr.; Catherine Whitney. *Aging: Fight It with the Blood Type Diet*. New York: Putnam, 2005.

Peter J. D Adamo, Dr.; Catherine Whitney. *Cardiovascular Disease: Fight It with the Blood Type Diet*. New York: Putnam, 2004.

Peter J. D Adamo, Dr.; Catherine Whitney. *Cook Right For 4 Your Type*. New York: Putnam, 2000.

Peter J. D Adamo, Dr.; Catherine Whitney. *Eat Right For 4 Your Type*. New York: Putnam, 1996.



Jus Sehat Golongan Darah O

TENTANG PENULIS

WIED HARRY APRIADJI adalah pelaku hidup sehat alami yang telah menjalankan terapi jus sejak 2000. Konsultan gizi dan masak sehat alami ini berpendidikan nutrisi dan manajemen pemasaran. Ia telah menulis banyak buku laris mengenai pola makan sehat alami dan banyak memperoleh manfaat sehat dengan menerapkannya. Gangguan hipertrigliserida (440 mg/dl padahal kadar normal 140 mg/dl) yang mengancam kesehatan jantungnya berangsur-angsur membaik tanpa obat. Selalu bersin-bersin setiap

bangun pagi atau kedinginan, gampang masuk angin, sering pusing sebelah, dan mudah flu kini tak lagi ia derita. Bahkan, penampilannya pun tampak lebih muda, dengan kulit yang lembut dan kenyal.



Kecintaan pemilik golongan darah A ini terhadap beragam buah-buahan dan sayur-sayuran segar terjawab ketika Dr. Peter J. D Adamo menerbitkan seri bukunya mengenai pola makan menurut golongan darah (*blood type diet*). Hal ini mendorongnya untuk terus rajin mengonsumsi banyak jus buah dan jus sayuran setiap hari tanpa absen.

Sejumlah buku laris hasil karyanya telah diterbitkan oleh Gramedia Pustaka Utama, yakni:

1. 180 Jus Buah & Sayuran
2. 105 Resep Sedap Food Combining: Makan Enak untuk Langsing & Sehat (3 seri: Vegetarian, Hidangan Sehari-hari, dan Cita Rasa Daerah)
3. Good Mood Food: Makanan Sehat Alami
4. Healthy Steak: Steak Sehat Cita Rasa Kafe & Resto
5. Cake & Kue Manis Tanpa Gula Tanpa Pemanis Sintetis
6. Makan Enak untuk Hidup Sehat, Bahagia, Awet Muda

Jus Sehat

GOLONGAN DARAH O

untuk LANGSING, BUGAR,
dan TAMPIL LEBIH MUDA



Banyak buku jus diterbitkan, tetapi pastikan Anda mendapatkan buku yang ditulis oleh ahlinya, sekaligus pelaku yang berpengalaman menjalankan terapi jus.

Buku ini ditulis oleh **Wied Harry Apriadi**, seorang konsultan gizi dan masak sehat alami yang secara konsisten menjalankan terapi jus sejak 2000. Ia telah membuktikan bahwa terapi jus—tanpa minum obat-obatan—telah sukses membebaskannya dari gangguan hipertrigliserida (kadar lemak darah berlebihan) yang mengancam kesehatan jantungnya.

Setelah sukses menulis buku **120 Jus Dahsyat Buah & Sayuran Ampuh Atasi 12 Penyakit** yang menjadi *best seller*, kini ia merancang jus sehat menurut golongan darah. Seluruh resep jus dirancang berdasarkan buku laris internasional dari pakar diet golongan darah, Dr. Peter J. D'Adamo. Anda tidak akan sulit membuatnya karena resepnya sederhana dan seluruh bahannya mudah diperoleh di negeri kita.

Temukan 63 resep jus sehat untuk menunjang program pelangsingan dan peremajaan agar penampilan Anda tampak lebih muda! Buku ini tidak hanya layak menjadi acuan Anda tetapi juga sangat berharga untuk dihadiahkan kepada mereka yang Anda kasihi atau siapa pun yang Anda rasa sebaiknya bisa menikmati hidup sehat. Karena hidup sehat itu sangat indah!



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

www.gramediapustakautama.com

ISBN 978-602-03-0961-3



9 786020 309613
GM 21001140154

PERPUST

KE