

Manfaat Jus Buah

Manfaat Jus Buah



Mengapa harus jus buah?

FUNGSI JUS

- Meningkatkan daya tahan tubuh
- Menurunkan kadar kolesterol
- Melancarkan proses pencernaan
- Sebagai Anti Oksidan dan Anti Kanker
- Mempercepat Proses Penyembuhan
- Membuat Awet Muda

Beberapa buah-buahan ternyata mengandung zat-zat yang dapat menggantikan nutrisi dari makanan seperti daging.



APEL (Apple)

Kombinasi kandungan garam mineral dan pektin dalam apel, serta kandungan asam oksalik pada bayam membentuk substansi unik yang memenuhi dinding-dinding usus dan melalui gerakan kimia yang kuat tapi aman "melepaskan" kotoran yang ada di usus besar yang telah mengendap berhari-hari, berbulan-bulan atau bahkan bertahun-tahun. Kandungan zat pektin dalam apel juga mampu menurunkan kadar kolesterol dan triglycerides yang mengganggu fungsi jantung.

Mengandung vitamin A, B dan C.
Menurunkan kadar kolesterol dalam darah.
Menjadi zat antikanker
Mengurangi nafsu makan yang terlalu besar.
Mengatasi gangguan lambung
Mengatasi anemia
Mengatasi disentri
Mengatasi penyakit jantung
Mengatasi rematik
Mengatasi dan gangguan mata.
Melindungi tubuh dari sindrom metabolik.

Dapat meningkatkan daya tahan tubuh
Merawat gigi
Merawat kulit

JUS APEL

Fungsi utamanya:
- Mengurangi nafsu makan
- Mengendalikan tekanan darah dan kadar gula darah
- Pembersihan racun dalam usus



ALPUKAT (Avocado)

Kandungan kalori, lemak dan minyak yang tinggi di dalamnya tidak saja menjadi sumber energi yang melimpah yang dibutuhkan pada saat puasa, tapi juga mengurangi kadar kolesterol dan menjaga kelenturan otot-otot sendi.

Mengandung lemak (lemak tak jenuh) 20-30 kali lebih banyak dibandingkan buah lain
Dapat menurunkan kolesterol darah
Membantu regenerasi darah merah
Melembabkan kulit
Mencegah anemia
Mencegah sembelit
Mencegah Malnutrisi

JUS ALPUKAT

Fungsi utamanya:
- Melembabkan dan mengencangkan kulit
- Membantu pembentukan sel darah merah. Membantu regenerasi darah merah.
- Mencegah anemia
- Dapat menurunkan kolesterol darah
- Mencegah sembelit
- Mencegah Malturisi



JERUK (Orange)

Sari buah jeruk yang banyak mengandung vitamin C sangat baik karena selain menstimulasi sistem kekebalan tubuh, juga menghilangkan sumbatan lendir di tenggorokan, rongga hidung, paru-paru dan perut. Berguna pula untuk membersihkan liver

dan menghilangkan rasa sakit di tubuh akibat influenza. Campuran sari jeruk nipis dan madu sangat berkhasiat menyembuhkan radang tenggorokan dan amandel. Bagi mereka yang memiliki gangguan lambung, tentu pilih buah jeruk yang tidak terlalu asam.

Mengandung vitamin A, B1, B2, dan C.

Mengandung anti kanker.

Mencegah dan mengobati beragam penyakit dan gangguan kesehatan seperti mengobati sariawan dan menurunkan resiko terkena kardiovaskuler, kanker, dan katarak.

JUS JERUK

Fungsi utamanya:

- Memerangi infeksi
- Memperkecil resiko stroke dan serangan jantung
- Mengatasi flu dan demam



PEPAYA DAN MANGGA

Jus campuran pepaya dan mangga memiliki kandungan karbohidrat dan enzim yang tinggi. Jus segar ini bermanfaat dalam menanggulangi pembengkakan dan peradangan, gangguan pencernaan dan demam. Jus mangga sendiri dapat mengurangi dehidrasi dan memperlancar sirkulasi darah. Sedangkan pepaya melancarkan buang air besar dan mengatasi sembelit.



PEPAYA

Mengandung vitamin C dan A.

JUS PEPAYA

Fungsi utamanya:

- Membantu memecah serat makanan dalam sistem pencernaan,
- Melancarkan pencernaan saluran makanan.
- Menanggulangi atau mengobati beragam penyakit dan gangguan kesehatan lain seperti menyembuhkan luka, menghilangkan infeksi, mengurangi panas dalam, mengobati luka lambung, menyembuhkan dan menghilangkan alergi.



MANGGA (Mango)

Mengandung vitamin A, E dan C

JUS MANGGA

Fungsi utamanya:

- Dapat bertindak sebagai desinfektan bagi tubuh
 - Dapat membersihkan darah
 - Dapat meremajakan sel
 - Dapat mengobati penyakit dan gangguan kesehatan seperti bau badan tidak enak
 - Dapat mencegah bau badan
 - Dapat menurunkan panas tubuh saat demam.
 - Mengurangi dehidrasi
 - Memperlancar sirkulasi darah
-



PIR (Pear)

Mengonsumsi buah Pear membantu mengatasi rasa tidak enak di perut akibat kadar asam yang berlebihan yang berasal dari makanan berkalori tinggi, berminyak dan pedas. Jus pear juga dapat dicampur dengan apel dan sedikit jeruk nipis.

Mengandung vitamin C dan provitamin A.

Mengandung antioksidan.

Mencegah beragam penyakit dan gangguan kesehatan seperti menurunkan demam/panas tubuh.

Mengencerkan dan menghilangkan dahak pada batuk berdahak.

JUS PEAR

Fungsi utamanya:

- Mengendalikan hipertensi
 - Mengencerkan dan menghilangkan dahak
 - Mengatasi gangguan lambung
-



NANAS (Pineapples)

Enzim bromealin dalam nanas melarutkan lendir yang sangat kental dalam sistem pencernaan sehingga juga dapat menghancurkan bisul bila ada. Masakan yang dibuat dengan 250 gram nanas yang diiris-iris, 60 gram cincangan daging ayam dan lada secukupnya yang kemudian digoreng dapat mengatasi penyakit darah rendah dengan gejala lemasnya kaki dan tangan.

Mengandung vitamin B dan C.

JUS NANAS

Fungsi utamanya:

- Dapat mencegah resiko terkena serangan jantung dan stroke.
- Dapat mengobati beragam penyakit dan gangguan kesehatan seperti menyembuhkan infeksi pada saluran pencernaan.



DELIMA

Di Irak dan Iran, jus delima yang dibuat kumur terlebih dahulu sebelum diminum membantu membersihkan mulut dan gigi, serta mencegah infeksi sehingga membantu menghilangkan bau mulut yang tidak sedap. Memakan dengan perlahan-lahan buah delima dan mengeluarkan bijinya dapat menjernihkan suara yang serak dan menghindari kekeringan tenggorokan. Manfaat lainnya, kandungan zat tanin dalam buah delima dapat membius cacing gelang, cacing kremi dan cacing pita dalam usus sehingga mereka dapat dikeluarkan melalui air besar. Cara ini sudah biasa digunakan oleh penduduk Mesir dan Vietnam.

JUS DELIMA

Fungsi utamanya:

- Mengikis kanker



TOMAT (Tomato)

Jus tomat segar sangat membantu pembentukan glycogen dalam liver. Menurut penelitian ditemukan bahwa jus tomat menyeimbangkan fungsi liver dengan cepat dan dengan demikian berarti menjaga stamina tubuh dan menyehatkan badan. Garam mineral yang kaya dalam tomat meningkatkan nafsu makan dan merangsang aliran air liur sehingga memungkinkan makanan dicerna dengan baik. Konsumsi tomat yang teratur membantu mengobati penyakit anoreksia (kehilangan nafsu makan).

Tomat mengandung vitamin A, B1 dan C

Tomat dapat membantu membersihkan hati dan darah

Tomat bisa mencegah beragam penyakit dan gangguan kesehatan lainnya, seperti gusi berdarah, rabun senja, penggumpalan darah, usus buntu, kanker prostat, dan kanker payudara.

JUS TOMAT

Fungsi utamanya:

- Mengontrol kadar gula dan darah
- Mengaktifkan fungsi empedu dan hati
- Memperbaiki stamina seks



SEMANGKA (Watermelon)

Terlalu banyak mengonsumsi daging-dagingan, manis-manisan, goreng-gorengan, kopi dan minuman ringan sering membuat darah terlalu banyak kandungan asamnya dan mengakibatkan bintik-bintik merah di kulit. Jus semangka akan merontokkan asam tersebut dan memperbaiki kandungan darah. Bagi penderita diabetes, mengonsumsi secara teratur jus semangka dapat menjaga meningkatnya gula darah. Kelebihan kandungan asam urik dalam tubuh yang menyebabkan arthritis, encok dan keracunan urea dapat dihilangkan dengan meminum jus semangka secara teratur dua kali sehari.

Mengandung vitamin C dan Provitamin A.

JUS SEMANGKA (Watermelon)

Fungsi utamanya:

- Dapat menjadi anti alergi.

- Dapat meningkatkan kesuburan (pria).

D- apat menurunkan panas dalam, menurunkan kadar kolesterol, mencegah dan menahan serangan jantung, menetralkan tekanan darah, dan mencegah sariawan.



MELON (Honeydew)

Mengandung vitamin C dan provitamin A.

JUS Melon (Honeydew)

Fungsi utamanya:

- Mengandung zat antikanker dan antioksidan.

- Dapat mencegah penggumpalan darah

- Dapat membersihkan kulit

- Dapat melancarkan pencernaan

- Dapat menurunkan kolesterol.



BELIMBING (Star Fruit)

Meminum atau memakan buah belimbing dan melannya secara perlahan dapat mencegah dan mengatasi infeksi mulut dan tenggorokan. Campuran belimbing dan madu juga dapat membantu mencegah dan mengatasi kencing batu.

Mengandung vitamin C dan provitamin A.

Dapat membantu memperlancar pencernaan makanan.

Dapat menurunkan tekanan darah.

Dapat menurunkan kadar/tingkat kolesterol.

JUS BELIMBING

Fungsi utamanya:

- Menurunkan tekanan darah
- Mencegah dan mengobati sariawan
- Mengencerkan dahak



WORTEI (Carrot)

Mengonsumsi jus wortel setiap hari mampu mengatasi kulit kasar karena bercak dan pigmentasi.

Kaya akan vitamin A. Baik untuk menjaga kesehatan mata.

Dapat meningkatkan kekebalan dan ketahanan tubuh dan dapat menjaga hati tetap sehat.

Mengandung vitamin C dan provitamin A

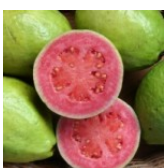
Mengandung zat antikanker dan antioksidan

Dapat mencegah penggumpalan darah, membersihkan kulit, melancarkan pencernaan, dan menurunkan kolesterol

JUS WORTEL

Fungsi utamanya:

- Baik untuk kesehatan mata
- Meremajakan sel dan menghambat penuaan
- Meningkatkan vitalitas seks



JAMBU BIJI MERAH/JAMBU MERAH (Guava)

Mengandung vitamin C yang sangat banyak.

Mengandung antioksidan dan antikanker.

Dapat menurunkan kadar kolesterol darah, mengobati infeksi, mengatasi sariawan, mempercepat peredaran darah, melancarkan saluran pencernaan, dan mencegah konstipasi.

JUS JAMBU BIJI

Fungsi utamanya:

- Menurunkan kadar kolesterol
- Mencegah dan mengobati sariawan
- Mencegah keropos tulang



Stroberi (Strawberry)

Mengandung provitamin A, B1, B dan C.

Mengandung antioksidan untuk melawan zat radikal bebas

Dapat mengatasi gangguan pada kandung kemih

Dapat menjadi antivirus

Dapat menjadi anti kanker.

JUS STRAWBERRY

Fungsi utamanya:

- Mengobati gangguan saluran kemih
- Mengendalikan kadar kolesterol
- Meredakan nyeri sendi

Buah-buahan merupakan sumber makanan alami yang paling siap untuk langsung dikonsumsi manusia, sayang kadang kala dilupakan. Dengan penjelasan di atas, semoga buah-buahan tidak lagi dilupakan sebagai makanan yang wajib dikonsumsi.



SIRSAK (Soursop)

Mengandung banyak karbohidrat

Mengandung vitamin C

Mengandung mineral yang cukup dominan, yakni fosfor dan kalsium dan kalsium, masing-masing sebesar 27 dan 14mg/100gr.

Kedua mineral ini penting untuk pembentukan massa tulang dan menghambat osteoporosis

Mengandung banyak serat pangan (dietary fiber)

Mengandung banyak karbohidrat

Mengandung vitamin C

Mengandung mineral yang cukup dominan, yakni fosfor dan kalsium dan kalsium, masing-masing sebesar 27 dan 14mg/100gr.

Kedua mineral ini penting untuk pembentukan massa tulang dan menghambat osteoporosis

Mengandung banyak serat pangan (dietary fiber)

Dapat mengobati beragam penyakit dan gangguan kesehatan seperti membunuh sel kanker dengan aman dan efektif secara alami tanpa rasa mual

JUS SIRSAK

Fungsi utamanya:

- Mengobati beragam penyakit seperti membunuh sel kanker dengan aman dan efektif secara alami tanpa rasa mual
- Melindungi sistem kekebalan tubuh
- Mencegah infeksi yang mematikan
- Mengobati sakit pinggang
- Mengobati ambeien
- Mengobati bisul
- Mengobati anyang-anyangan
- Mengobati sakit kantong kemih
- Mengobati penyakit liver
- Mengobati eksim
- Mengobati rematik
- Menghambat osteoporosis