

dilengkapi
dengan jus
buah dan
sayur yang
cocok untuk
setiap
golongan
darah

terapi herbal



berdasarkan
golongan
darah

Ir. Lukas Tersono Adi



AGROMEDIA





Sehat Berdasarkan Golongan Darah

AP 9429.06.2007

Penulis : Ir. Lukas Tersono Adi

Penyunting : Agung dan Lukito AM

Desain Sampul : Ug't

Foto : Hadi Iswanto, Kristianto P. dan Lukito AM

Tata Letak : Wan'setia

Penerbit : PT AgroMedia Pustaka

Redaksi :

Jl. H. Montong No. 57, Ciganjur, Jagakarsa, Jakarta Selatan 12630

Telp.(021) 78883030, Ext. 213, 214, 216, Faks. (021) 7270996

E-mail : redaksi@agromedia.net

Pemasaran :

Bintaro Jaya Sektor IX

Jl. Rajawali IV Blok HD-X No. 3, Tangerang 15226

Telp. (021) 7451644, 74863334, Faks. (021) 74863332

E-mail : pemasaran@agromedia.net

Cetakan pertama, 2007

Hak Cipta dilindungi undang-undang

Buku terbitan AgroMedia Pustaka

tersedia secara online di www.agromedia.net

Katalog Dalam Terbitan (KDT)

Adi, Lukas

Sehat berdasarkan golongan darah / Ir.Lukas Tersono Adi;

Penyunting, Agung—Cet.1.—Jakarta: AgroMedia Pustaka, 2007

vi + 186 hlm; 17,5 x 24 cm

ISBN 979-006-099-8

1. Golongan Darah.

II. Agung.

I. Judul.

III. Seri.

610



GOLONGAN DARAH DAN PENYAKIT ▶ 36

- A. Penyakit Golongan Darah O ▶ 36**
- B. Penyakit Golongan Darah A ▶ 38**
- C. Penyakit Golongan Darah B ▶ 42**
- D. Penyakit Golongan Darah AB ▶ 44**

**KHASIAT DAN MANFAAT TANAMAN OBAT,
BUAH, DAN SAYURAN ▶ 46**

- A. Khasiat dan Manfaat Tanaman Obat ▶ 47**
- B. Khasiat dan Manfaat Buah ▶ 103**
- C. Khasiat dan Manfaat Sayuran ▶ 115**

**TERAPI HERBAL UNTUK MENGATASI PENYAKIT
BERDASARKAN GOLONGAN DARAH ▶ 134**

- A. Terapi Penyakit Golongan Darah O ▶ 135**
- B. Terapi Penyakit Golongan Darah A ▶ 145**
- C. Terapi Penyakit Golongan Darah B ▶ 174**
- D. Terapi Penyakit Golongan Darah AB ▶ 176**

DAFTAR PUSTAKA ▶ 182

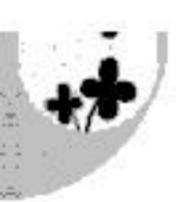
TENTANG PENULIS ▶ 184

Golongan Darah

Melacak Jejak Penyakit

A. Teori Golongan Darah Dr James D'Adamo dan Dr Peter J. D'Adamo

Dr James D'Adamo dan Dr Peter J. D'Adamo, bapak dan anak, penulis buku "*Eat Right For Your Type*" melakukan penelitian pada para pasiennya selama bertahun-tahun. Dalam penelitian mereka, darah setiap pasien diambil, lalu diberi perlakuan berbagai jenis pola makan dan dicatat reaksinya. Hasilnya, mereka menemukan banyak pasien yang berhasil menjalankan pola makan vegetarian dan rendah lemak. Namun, ada juga pasien yang tidak berhasil, bahkan ada yang bertambah buruk keadaannya. Melihat kenyataan ini, Dr James D'Adamo dan Dr Peter J. D'Adamo menyimpulkan ada hubungan antara golongan darah dan pola makan, sehingga mereka berasumsi sebagai berikut "Jika darah merupakan sumber utama penyalur makanan pada tubuh, kemungkinan besar darah juga dapat mengidentifikasi perbedaan makanan."



Bekerja berdasarkan asumsi tersebut, akhirnya mereka menemukan bahwa ternyata ada mata rantai yang hilang dalam proses yang mengarah pada kesehatan atau penyakit. Rantai yang hilang tersebut adalah rantai makanan di alam yang menyebabkan proses kimiawi manusia ikut berubah, salah satunya adalah golongan darah.

Menurut hukum alam, antara golongan darah dan penciptaan manusia sama mendasarnya. Keempat golongan darah yang ada mengikuti jalur yang tidak terputus sejak awal penciptaan manusia hingga sekarang. Golongan darah menjadi kunci bagi keseluruhan sistem kekebalan tubuh manusia, serta menciptakan antibodi untuk menangkal berbagai penyakit dan infeksi.

Dr James D' Adamo beranggapan golongan darah identik dengan "tanda tangan" dari nenek moyang di atas perkamen sejarah yang tak pernah usang. Ia yakin bahwa di dunia ini tidak ada dua orang yang sama dan serupa, tidak ada orang yang sama sidik jarinya, bahkan tidak ada orang yang memiliki suara yang sama.

Oleh karena itu, Dr James D' Adamo menyimpulkan bahwa kunci dari kesehatan, penyakit, vitalitas fisik, dan dorongan emosi adalah golongan darah. Selain itu, golongan darah juga merupakan penentu pola makan dan jenis olahraga yang dibutuhkan seseorang. Hal ini diperkuat dengan hasil penelitiannya yang membuktikan bahwa setiap orang berbeda kebutuhan makanannya.

Pasien bergolongan darah O bertambah baik keadaannya jika diberi makanan tinggi protein dan akan semakin segar dan energik setelah melakukan olahraga yang lumayan berat, seperti aerobik, lari, beladiri, dan jogging.

Pasien dengan golongan darah A jika diberi protein hewani tinggi akan bertambah buruk keadaannya, tetapi akan bereaksi positif jika diberi protein nabati, seperti makanan berbahan kedelai. Jika pada orang yang bergolongan darah A ditingkatkan aktivitas dan intensitas



olahraganya, mereka akan merasa lebih segar dan energik. Olahraga yang paling cocok untuk mereka yang bergolongan darah A adalah yoga dan thai chi.

Pasien bergolongan darah B perlu mengombinasikan makanan tinggi protein seperti daging yang diimbangi dengan konsumsi sayuran, biji-bijian (sereal), dan buah-buahan. Jenis olahraga yang cocok adalah olahraga dengan unsur mental, tidak monoton, membuat badan lebih segar, dan meningkatkan rasa percaya diri, seperti *hiking*, tenis, sepeda santai, aerobik, dan berenang.

Sementara itu, golongan darah AB sering disebut dengan golongan darah orang modern yang menyukai perubahan yang serba cepat, dan mudah beradaptasi. Mereka yang bergolongan darah AB cenderung menyukai makanan yang bervariasi, seperti daging, ikan, susu, tahu, buncis, sereal, sayuran, dan buah. Jenis olahraganya menuntut konsentrasi tinggi, bersifat menenangkan, dan diimbangi latihan fisik yang tidak terlampau berat, seperti yoga, bersepeda santai, dan tenis.

B. Korelasi Golongan Darah dan Penyakit Menurut Dr Peter J. D'Adamo

Dr. Peter J. D'adamo membuktikan kebenaran teori ayahnya tentang hubungan darah, pola makan, dan olahraga adalah benar. Berdasarkan teori tersebut, dia lalu mencari tahu korelasi antara golongan darah dan penyakit. Dr. Peter J. D'adamo pun mulai mengumpulkan literatur untuk mencari korelasi golongan darah A, B, O, AB dengan kecenderungan suatu penyakit.

Korelasi pertama yang ditemukan antara golongan darah dan penyakit adalah *ulcus pepticum* (maag), yakni penyakit yang menyebabkan asam lambung lebih tinggi daripada normal. Penyakit ini dilaporkan lebih sering terjadi pada mereka yang bergolongan darah O, dibandingkan dengan mereka yang bergolongan darah lainnya. Ini sesuai dengan penemuan ayahnya yang menyatakan bahwa pasien



yang bergolongan darah O akan lebih baik keadaannya jika diberi makanan tinggi protein, karena makanan seperti ini memerlukan lebih banyak asam untuk pencernaan yang baik, sehingga kadar asam pada lambungnya tidak akan berlebihan.

Korelasi kedua adalah hubungan golongan darah tipe A dengan penyakit kanker perut dan *anemia perniciososa* (berkurangnya jumlah eritrosit atau kadar haemoglobin). Kanker perut dihubungkan dengan kurangnya produksi asam di perut, sedangkan *anemia perniciososa* berhubungan dengan kekurangan vitamin B12. Kurangnya produksi asam di perut dan kurangnya pasokan vitamin B12 merupakan dua hal yang sangat identik dengan mereka yang bergolongan darah A.

Korelasi ketiga adalah golongan darah B yang ada hubungan langsung dengan stres, gangguan sistem kekebalan tubuh, dan daging merah. Stres dipicu oleh keadaan khusus seperti kekurangan magnesium pada mereka yang bergolongan darah B, sehingga mereka sangat efisien dalam mencerna kalsium di dalam tubuh. Keadaan ini dapat mengakibatkan ketidakseimbangan kadar kalsium dan magnesium dalam darah karena magnesium yang berperan sebagai aktivator enzim pemecah gugus fosfat yang berfungsi membantu penyerapan kalsium jumlahnya sangat terbatas.

Jika hal ini terjadi, mereka akan mudah terserang virus atau ketahanan tubuh melemah, letih, lesu, depresi, dan sangat mungkin menyebabkan gangguan saraf. Mengonsumsi daging merah seperti daging domba atau daging kelinci beberapa kali seminggu dapat mengembalikan kekebalan tubuh.

Korelasi keempat adalah adanya hubungan penyakit jantung dan kanker dengan golongan darah AB. Kedua penyakit ini sering menyerang mereka yang bergolongan darah AB sebagai akibat lemahnya sistem kekebalan tubuh. Mekanisme tubuh orang yang bergolongan darah AB sangat kekurangan antibiotik, lambung mudah teriritasi, dan produk lendir yang berlebihan.

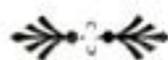


Menurut Peter J. D'Adamo, fakta tentang hubungan golongan darah disimpulkan sebagai berikut.

- Golongan darah O, A, B, atau AB merupakan petunjuk genetik yang kuat, bahkan sama kuatnya dengan DNA.
- Jika golongan darah digunakan sebagai panduan menentukan pola makan, orang akan lebih sehat, lebih mudah mencapai berat badan ideal, dan proses penuaan akan lebih lambat.
- Golongan darah merupakan identitas pasti dan lebih meyakinkan daripada faktor ras, budaya, atau asal daerah. Golongan darah merupakan *blue print* manusia.
- Kunci penting golongan darah dapat ditinjau dari sejarah perkembangan peradaban manusia yang berhubungan langsung dengan makanan yang dikonsumsi berdasarkan golongan darah tersebut.

Fakta tentang tipe berbagai golongan darah

- ▶ Golongan darah O merupakan golongan darah tertua di dunia, pertama kali ditemukan di Afrika.
- ▶ Golongan darah A muncul seiring dengan perubahan peradaban masyarakat agraris.
- ▶ Golongan darah B muncul ketika manusia pindah ke belahan bumi utara, ke daerah yang lebih dingin dan daerah yang lebih berbahaya.
- ▶ Golongan darah AB merupakan adaptasi modern, suatu perpaduan dari berbagai sifat golongan darah A dan B.



Golongan Darah dan Pola Makan

A. Pola Makan Golongan Darah O *Si Pemburu yang Kuat, Percaya Diri yang Tinggi, Pantas Menjadi Pemimpin*

Makanan berprotein tinggi dan sistem pencernaan yang kuat membuat mereka yang bergolongan darah O dapat bertahan dari berbagai dampak perubahan metabolisme (ketosis) yang dipicu oleh perubahan lingkungan. Ketosis adalah hasil dari perubahan metabolisme makanan berprotein tinggi dan lemak tinggi dengan sedikit karbohidrat.

Di dalam tubuh, protein dan lemak diubah menjadi keton yang digunakan sebagai pengganti gula dalam darah agar komposisi darah yang sehat tetap stabil. Gabungan dari ketosis, penurunan kalori, dan aktivitas fisik yang stabil menyebabkan daya tahan hidup mereka yang bergolongan darah O lebih mantap. Daging sapi, ayam, dan ikan yang tidak tercemar bahan kimia apa pun semakin memantapkan daya tahan tubuh mereka yang bergolongan darah O.



Mereka yang bergolongan darah O harus berhati-hati dengan produk susu. Susu, terutama susu sapi yang banyak mengandung lemak, sementara mereka yang bergolongan darah O sulit mengubah lemak menjadi energi.

BUNCIS. Sebaiknya dihindari oleh mereka yang bergolongan darah O karena bisa menyebabkan rasa nyeri seperti rematik



Mereka yang bergolongan darah O juga harus berhati-hati dengan produk susu. Susu, terutama susu sapi banyak mengandung lemak, sementara mereka yang bergolongan darah O sulit mengubah lemak menjadi energi. Sebagai penggantinya, mereka dapat mengonsumsi susu kedelai.

Golongan darah O dapat merespon minyak dan lemak dengan baik. Minyak dan lemak merupakan sumber nutrisi penting bagi tubuh dan membantu proses buang air besar. Contoh minyak yang baik untuk dikonsumsi adalah minyak zaitun dan minyak biji rami yang mengandung asam lemak dari jenis omega. Minyak-minyak ini berdampak positif pada jantung dan pembuluh darah, serta dapat membantu menurunkan kolesterol darah.

Pasokan protein nabati dapat ditambah dengan mengonsumsi kacang-kacangan dan biji-bijian. Namun, kadang-kadang kacang menyebabkan masalah pencernaan pada pemilik golongan darah O, karena itu disarankan agar mereka yang bergolongan darah O selalu mengunyah makanan dengan baik, terutama untuk yang mengalami gangguan pada usus besar.



APEL. Buah apel yang dibuat jus sangat baik untuk mereka yang bergolongan darah O

Sayuran dan polong-polongan seperti buncis dan kacang polong perlu dihindari oleh mereka yang bergolongan darah O karena keduanya mengandung lektin yang tersimpan di bawah jaringan otot sehingga membuatnya tidak begitu asam. Jika lektin ini tidak terpakai akan menyebabkan timbulnya rasa nyeri yang identik dengan rematik. Sebagai gantinya, upayakan memperoleh sebagian besar protein dari daging.

Selain buncis, jenis sayuran lain yang menyebabkan masalah besar bagi mereka yang bergolongan darah O adalah kubis. Sayuran ini menghambat fungsi tiroid, yang memang lebih lemah pada tubuh mereka yang bergolongan darah O dibandingkan dengan mereka yang bergolongan darah lainnya. Sayuran hijau berdaun yang kaya vitamin K, misalnya brokoli dan asparagus sangat baik untuk mereka yang bergolongan darah ini.



Mereka yang bergolongan darah O juga tidak dapat menerima semua produk gandum. Pasalnya produk gandum mengandung lektin yang akan bereaksi dengan darah dan saluran pencernaan, serta mengganggu proses penyerapan makanan. Produk gandum merupakan penyebab utama penambahan berat badan mereka yang bergolongan darah O. Gluten yang terkandung dalam benih gandum mengganggu proses metabolisme mereka yang bergolongan darah ini karena menyebabkan makanan lebih lambat diubah menjadi energi, dan akhirnya disimpan di bawah kulit dalam bentuk lemak yang menyebabkan kegemukan. Bagi mereka yang bergolongan darah O, roti adalah sumber masalah, karena sebagian besar mengandung tepung gandum.

Berbagai jenis buah dapat dikonsumsi oleh mereka yang bergolongan darah O. Selain sebagai sumber serat, vitamin, dan mineral, buah-buahan juga dapat menjadi pengganti roti. Namun, ada juga buah yang harus dihindari misalnya jeruk manis dan jeruk keprok karena kandungan asamnya tinggi dan akan meningkatkan keracunan usus. Buah-buahan dapat disajikan dalam bentuk jus.

Jika Anda minum jus buah, pilihlah buah yang berkadar gula tinggi seperti apel. Selain itu, meminum jus nanas juga dapat membantu mengurangi mudahnya cairan tubuh keluar melalui kulit (retensi cairan) dan kembung. Namun, jus sayuran lebih dianjurkan daripada jus buah bagi mereka yang bergolongan darah O karena sifatnya yang basa sehingga tidak terlampau banyak memproduksi zat yang bersifat asam. Namun, mereka yang bergolongan darah O perlu berhati-hati meminum kopi karena dapat meningkatkan kadar asam lambung. Mengingat mereka yang bergolongan darah ini secara otomatis produksi asam lambungnya sudah tinggi.

Seperti halnya makanan, suplemen, vitamin, dan mineral tidak selalu memiliki khasiat yang sama pada setiap orang. Suplemen yang bermanfaat bagi mereka yang bergolongan darah selain O, belum tentu baik bagi orang yang bergolongan darah O, bahkan kadang-



kadang dapat membahayakan. Tujuan penggunaan suplemen adalah memperkuat sistem pertahanan tubuh bagi mereka yang bergolongan darah O. Berikut ini vitamin dan mineral yang bisa dikonsumsi oleh mereka yang bergolongan darah O.

- **Vitamin B12**

Vitamin B12 dan asam folat dosis tinggi yang dipadukan dengan pola makan golongan darah O dan olahraga dapat menyembuhkan depresi dan hiperaktif. Vitamin-vitamin ini bertanggungjawab atas perkembangan DNA.

- **Vitamin K**

Mereka yang bergolongan darah O mempunyai lebih sedikit faktor pembeku darah, yang mengakibatkan kelainan perdarahan yang tidak wajar. Mereka yang bergolongan darah O harus memastikan makanan yang mereka konsumsi mengandung vitamin K.

- **Kalsium**

Mereka yang bergolongan darah O harus menambahkan kalsium pada makanan mereka, karena pola makan mereka yang bergolongan darah O tidak boleh mengandung produk susu, yang *notabene* menjadi sumber mineral. Mereka yang bergolongan darah O cenderung menderita masalah peradangan sendi dan artritis sehingga kebutuhan terhadap suplemen berupa kalsium menjadi sangat penting. Suplementasi kalsium dalam dosis tinggi (600—1.100 mg kalsium elemental) diperlukan oleh semua orang yang bergolongan darah O, terutama pada masa pertumbuhan (2—5 tahun dan 9—12 tahun), dan pada wanita pascamenopause.

- **Iodium**

Mereka yang bergolongan darah O cenderung mempunyai metabolisme tiroid yang tidak stabil karena kekurangan iodium. Hal ini menyebabkan penambahan berat badan, retensi cairan, dan kelelahan. Iodium adalah satu-satunya mineral yang menghasilkan

hormon tiroid. Meskipun suplemen iodium tidak dianjurkan, jumlah iodium yang memadai harus tetap ada dalam diet golongan darah O.

- **Mangan**

Mereka yang bergolongan darah O sulit mendapatkan asupan mangan dalam pola makannya karena mangan banyak diperoleh dari serelia utuh dan kacang polong. Mereka yang bergolongan darah O yang menderita nyeri sendi kronis (terutama pada punggung bawah dan lutut) dapat tertolong dengan pemberian suplemen mangan jangka pendek. Namun, penggunaan suplemen harus diawasi dokter karena penggunaan yang tidak tepat dapat menyebabkan keracunan.

- **Vitamin A**

Karena darah mereka yang bergolongan darah O cenderung mengalami proses pembekuan yang lebih lambat, tidak dianjurkan mengonsumsi suplemen vitamin A tanpa terlebih dahulu berkonsultasi ke dokter. Suplemen ini dapat meningkatkan pengenceran darah. Sebagai gantinya, pasokan vitamin A dapat diambil dari makanan seperti hati, ikan, susu, bayam, katuk, wortel, labu kuning, dan tomat.

- **Vitamin E**

Tidak dianjurkan memberikan suplemen vitamin E kepada mereka yang bergolongan darah O, karena suplemen ini dapat memperlambat proses pembekuan darah. Sebagai gantinya, dapatkan vitamin E dari makanan seperti kecambah, kacang hijau, tomat, dan hati.

Sayur-sayuran yang Disarankan untuk Mereka yang Bergolongan Darah O



Sayuran hijau berdaun yang kaya vitamin K, misalnya brokoli dan kembang kol, sangat baik untuk mereka yang bergolongan darah O. Vitamin K membantu pembentukan darah. Sayuran lain yang disarankan sebagai berikut.

Bit	Selada air	Jamur
Bawang	Daun peterseli	Waluh (labu kuning)
Lobak	Lada merah tumbuk	Jombang (dandelion)
Bayam	Lobak cina (bulat)	Wortel
Rebung	Kol (cina, hijau, merah, putih)	Tomat
Selada keriting	Adas	Uwi
Pakis muda	Bawang putih	Kacang panjang
Ercis (kapri)	Merica (lada putih)	
Cabai	Kentang	
Terung	Seledri	

Pantangan: Alfalfa (kecambah), lidah buaya, alvokad, kembang kol, jagung, mentimun, bawang prei, mustar, jamur shiitake, kubis, kentang putih atau kuning, dan pare.

Buah-buahan yang Disarankan untuk Mereka yang Bergolongan Darah O

Nanas	Plum	Pepaya
Anggur	Pisang	Delima
Jeruk lemon	Pir	Jeruk Limau
Jambu	Mangga	Sagu
Apel	Sari buah apel	Sukun
Kismis	Melon	Semangka
Semua jenis anggur	Persik	Belimbing
Kesemek	Stroberi	Lemon

Pantangan: blewah, kiwi, melon madu, pisang tanduk, kelapa dan santan, jeruk keprok.





B. Pola Makan Golongan Darah A *Sang Pengolah Tanah, Hidup Menetap, Penuh Keteraturan, dan Berjiwa Kooperatif*

Mereka yang bergolongan darah A memerlukan makanan yang sealami mungkin untuk dapat memperkuat sistem kekebalan tubuh dan menghambat perkembangan berbagai penyakit berbahaya. Oleh karena itu, orang dengan golongan darah A sangat cocok mengonsumsi makanan vegetarian berupa sayuran. Hampir semua sayuran dapat dikonsumsi oleh mereka yang bergolongan darah A karena sayuran merupakan sumber mineral, enzim, dan antioksidan. Jenis sayuran yang sangat baik untuk orang yang bergolongan darah A adalah brokoli, wortel, labu, bayam dan bawang bombay yang merupakan penguat sistem kekebalan tubuh yang bagus karena mengandung zat *kuersetin* (antioksidan yang sangat kuat).

Satu sendok makan minyak zaitun dalam salad atau sayuran yang dikukus akan membantu sistem pencernaan mereka yang bergolongan darah A. Minyak zaitun adalah lemak tak jenuh yang mempunyai efek positif terhadap jantung dan membantu menurunkan kolesterol darah.

SOSIS. Makanan daging olahan seperti sosis mengandung nitrat yang memicu terjadinya kanker lambung pada mereka yang bergolongan darah A



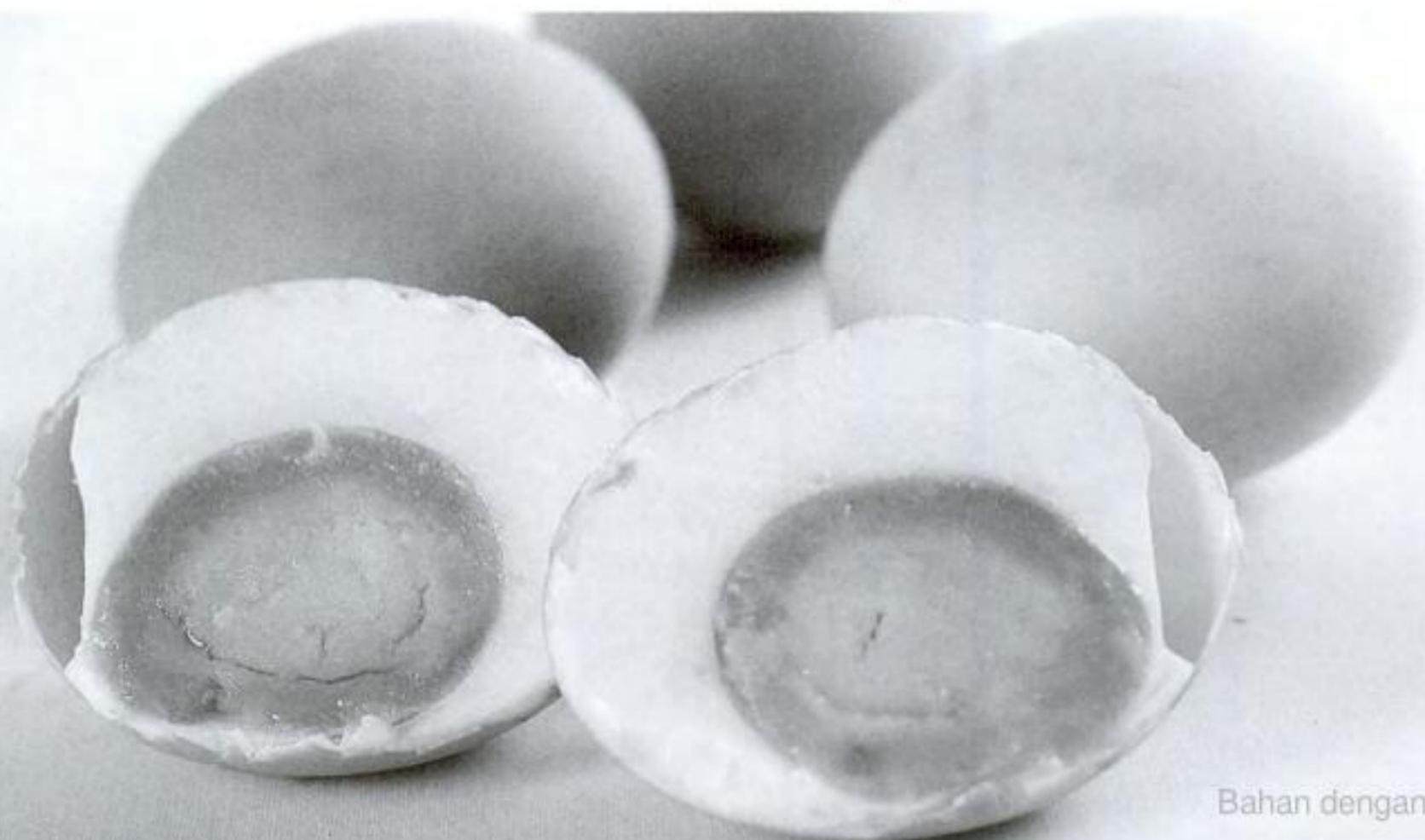


Namun, ada sayuran, rempah, dan palawija yang perlu dihindari oleh mereka yang bergolongan darah A, antara lain kol, tomat, merica, kentang, dan ubi. Sayur-sayuran ini mengandung lektin yang berdampak negatif pada saluran pencernaan.

Daging harus dihapus dari daftar menu mereka yang bergolongan darah A. Hindari produk daging olahan seperti ham, sosis, dan potongan daging beku. Semuanya mengandung nitrat yang dapat memicu kanker lambung pada orang berkadar asam lambung rendah, yang menjadi salah satu karakter golongan darah A. Selain itu, ada beberapa ikan yang harus dihindari, yaitu ikan berdaging putih, seperti cumi, ikan sole, ikan flounder, katak, kepiting, dan belut. Makanan tersebut mengandung lektin yang dapat mengiritasi saluran pencernaan. Hindari juga produk instan seperti makanan beku dan mi instan.

TELUR. Mereka yang bergolongan darah A harus membatasi mengonsumsi telur karena kurang baiknya sistem pencernaan untuk makanan ini

Mereka yang bergolongan darah A dapat mengonsumsi sejumlah kecil produk susu yang telah difermentasi. Namun, harus menghindari susu murni dan juga membatasi mengonsumsi telur karena sistem pencernaannya yang kurang baik untuk dua jenis makanan ini. Produk susu yang dapat dikonsumsi adalah yoghurt, kefir, krim tawar tanpa lemak, dan produk susu lainnya yang difermentasikan. Susu kambing segar merupakan pengganti susu murni (sapi) yang cukup baik.





Disebabkan minimnya protein hewani yang dikonsumsi mereka yang bergolongan darah A, maka kacang-kacangan dan biji-bijian menjadi komponen protein yang penting. Dianjurkan sesering mungkin memakan kacang tanah beserta kulit arinya karena mengandung lektin pembasmi kanker. Bagi mereka yang bergolongan darah A yang mempunyai masalah dengan kantung empedunya, disarankan untuk mengonsumsi porsi kecil mentega kacang sesering mungkin. Kacang kedelai dan hasil olahannya seperti tahu, tempe, susu kacang kedelai, dan keju kedelai, juga sangat dianjurkan sebagai bahan baku utama dalam pola makan golongan darah A.

Apabila mereka yang bergolongan darah A sedang dalam kondisi menghasilkan banyak lendir (pilek), asma, atau sering terkena infeksi, sebaiknya membatasi mengonsumsi gandum dan olahannya, karena gandum akan memicu produksi lendir. Sebagai pengganti gandum dapat digunakan tepung kedelai dan tepung beras.

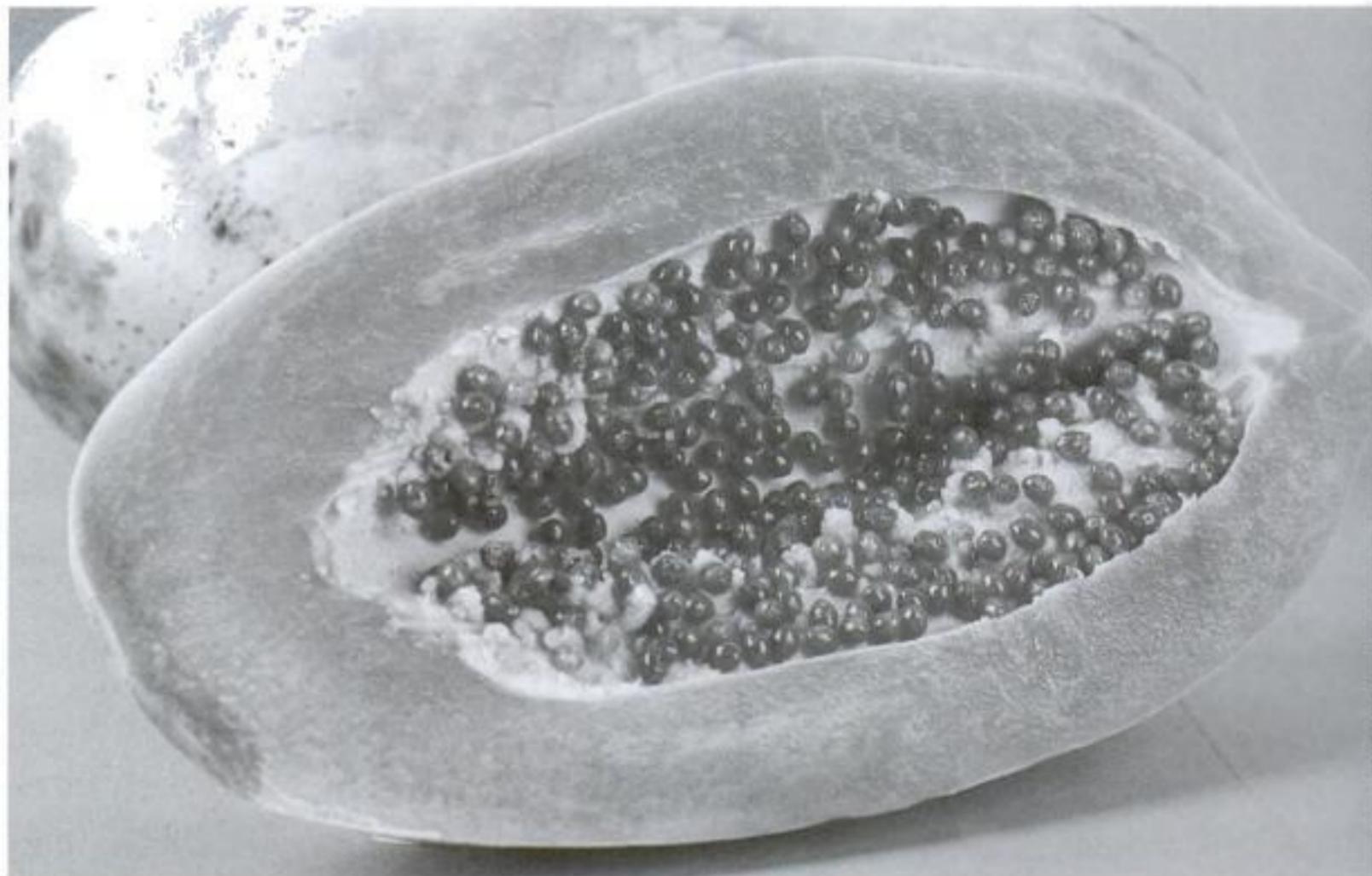
Berbagai jenis buah dapat dimakan oleh mereka yang bergolongan darah A, tetapi disarankan mengonsumsi buah yang bersifat basa, seperti melon, karena dapat membantu menyeimbangkan asam lambung. Selain itu, nanas juga bagus untuk saluran pencernaan mereka yang bergolongan darah A karena membantu proses pencernaan dan membersihkan lendir.

Mereka yang bergolongan darah A tidak cocok dengan buah-buahan tropis, seperti mangga dan pepaya karena dapat menyebabkan iritasi lambung. Jeruk juga harus dihindari karena dapat menyebabkan iritasi lambung dan menghambat masuknya beberapa mineral penting. Namun, hal itu tidak berlaku bagi jeruk keprok dan kiwi yang justru memberikan efek positif pada lambung. Jeruk keprok dan kiwi kaya vitamin C yang berkhasiat antioksidan, penting untuk mencegah kanker lambung. Jus buah yang bersifat basa, seperti jus srikaya dan sirsak berkonsentrasi tinggi, sebaiknya diencerkan dengan air gula agar bersifat basa. Sementara itu, lektin pada pisang mengganggu saluran pencernaan mereka yang bergolongan darah A. Oleh karena



itu, gantilah konsumsi pisang dengan buah-buahan lain yang kaya kalium seperti semangka biji, kesemek, jambu biji, dan melon.

Bawang putih merupakan penguat sistem kekebalan tubuh dan antibiotika alami yang baik untuk darah. Bawang putih bermanfaat bagi semua golongan darah. Namun untuk golongan darah A harus berhati-hati mengonsumsinya, karena sistem kekebalan tubuh golongan darah A akan menjadi rentan terhadap sejumlah penyakit yang dihambat oleh bawang putih. Cuka harus dihindari karena bersifat asam. Mereka yang bergolongan darah ini diperbolehkan mengonsumsi cokelat dan gula, tapi dalam jumlah yang sangat sedikit.



PEPAYA. Bagi mereka yang bergolongan darah A buah ini dapat menyebabkan iritasi lambung

Suplemen atau vitamin juga diperlukan untuk mereka yang bergolongan darah A. Tujuan utama penggunaan vitamin ini antara lain untuk memperkuat sistem kekebalan tubuh, menyediakan antioksidan untuk melawan kanker, mencegah infeksi, dan meningkatkan fungsi jantung dan pembuluh darah. Berikut ini



beberapa vitamin yang bermanfaat dan disarankan bagi mereka yang bergolongan darah A.

- **Vitamin B12**

Orang yang bergolongan darah A harus waspada terhadap kekurangan vitamin B12 karena mereka cenderung kesulitan menyerap vitamin ini. Penyebabnya adalah kurangnya faktor intrinsik, yaitu zat yang dihasilkan oleh dinding lambung untuk membantu penyerapan vitamin B12 ke dalam darah. Pada mereka yang bergolongan darah A yang telah lanjut usia, defisiensi vitamin B12 dapat menyebabkan kepikunan atau *demensia sinilis* dan kerusakan saraf lainnya.

Asupan vitamin B12 dapat dipenuhi dari konsumsi protein hewani. Mereka yang bergolongan darah A yang mempunyai penyakit jantung sebaiknya mengonsumsi suplemen niasin (vitamin B kompleks) berdosisi rendah, karena niasin mampu menurunkan kadar kolesterol.

- **Vitamin C**

Mereka yang bergolongan darah A gampang terserang kanker lambung karena kadar asam lambungnya rendah. Oleh sebab itu, suplemen vitamin C bermanfaat bagi mereka yang bergolongan darah A karena bersifat antioksidan sehingga dapat menghalangi terbentuknya nitrat dalam tubuh. Nitrat yang dihasilkan dari daging yang diasap dan diawetkan dengan garam dapat memicu terjadinya kanker.

- **Vitamin E**

Terdapat beberapa bukti yang menyatakan bahwa vitamin E dapat memberikan perlindungan dari penyakit jantung dan kanker. Mereka yang bergolongan darah A dapat meminum vitamin E satu kali sehari tetapi tidak lebih dari 400 IU.



- **Kalsium**

Sejumlah kecil kalsium tambahan (300—600 mg kalsium elemental) dianjurkan untuk mereka yang bergolongan darah A yang berusia paruh baya sampai lanjut usia. Umumnya, mereka yang bergolongan darah A dapat menoleransi kalsium sitrat, dan yang terbaik adalah kalsium laktat. Menurut pengalaman Dr. James D'Adamo, sumber kalsium yang paling buruk bagi mereka yang bergolongan darah ini adalah kalsium karbonat (sering kali dijumpai dalam antasida). Dalam bentuk ini, kalsium memerlukan banyak asam lambung untuk penyerapan.

- **Besi**

Makanan mereka yang bergolongan darah A umumnya berkadar besi rendah karena mereka dianjurkan banyak memakan sayuran, sedangkan besi banyak terdapat dalam daging merah. Wanita bergolongan darah A, khususnya yang mempunyai masa menstruasi yang panjang, harus berhati-hati menjaga simpanan besinya. Disarankan untuk menghindari makanan suplemen darah yang mengandung besi sulfat karena dapat mengiritasi lambung.

- **Seng**

Pemberian suplemen seng dengan dosis kecil (3 mg/hari) kepada anak-anak yang bergolongan darah A dapat memberikan perlindungan dari infeksi, terutama infeksi telinga. Namun perlu diwaspadai, suplemen seng seperti pedang bermata dua. Pada pemakaian berkala dengan dosis kecil, seng akan meningkatkan sistem kekebalan tubuh, sedangkan pada pemakaian jangka panjang dan dosis besar akan menekan sistem kekebalan tubuh sekaligus mengganggu penyerapan mineral-mineral lain.

- **Selenium**

Selenium bekerja sebagai bagian dari mekanisme antioksidan untuk pertahanan tubuh, sehingga dapat bermanfaat untuk melawan kanker. Selenium banyak terkandung dalam obat suplemen, tetapi penggunaannya jangan berlebihan karena dapat menyebabkan keracunan.

Hati-hati Mengonsumsi Vitamin A (*Betakaroten*) Berdosis Tinggi

Penelitian terbaru menyatakan bahwa suplemen betakaroten berdosis tinggi dapat mempercepat kerusakan jaringan (prooksidan). Karena itu, mereka yang bergolongan darah A dapat mengganti suplemen betakaroten dan mengonsumsi karotenoid berdosis tinggi di dalam makanannya. Karotenoid ini terdapat melimpah di dalam sayuran, khususnya wortel.

Seiring bertambahnya usia, kemampuan tubuh dalam melarutkan vitamin yang larut dalam lemak pun berkurang. Bagi yang berusia lanjut dapat mengonsumsi suplemen vitamin A dengan dosis rendah (10.000 IU/hari) untuk melawan efek-efek penuaan dan memperbaiki sistem kekebalan tubuh.

Sayur-sayuran yang Disarankan untuk Mereka yang Bergolongan Darah A



Harus diingat bahwa orang dengan golongan darah ini akan berkembang baik dengan makanan berbasis sayuran (vegetarian). Golongan darah A yang sensitif perlu mendapatkan makanan sealami mungkin, segar, murni, dan organik untuk dapat memperkuat sistem kekebalan tubuh dan mematahkan perkembangan berbagai penyakit berbahaya.

Sayuran yang sangat baik untuk mereka yang bergolongan darah A adalah wortel, waluh, dan bayam. Selain itu, bawang bombay, merupakan penguat sistem kekebalan tubuh yang bagus karena mengandung zat yang disebut *kuersetin*, yang merupakan antioksidan kuat. Minyak zaitun adalah lemak tak jenuh yang mempunyai efek positif terhadap jantung dan juga menurunkan kolesterol darah.

Lobak	Bawang prei	Kacang panjang
Wortel	Pakis muda	Mentimun
Bawang putih	Bawang bombay	Kembang kol
Daun peterseli	Jahe	Jamur kancing
Bawang prei	Lada	Seledri air
Jamur maitake	Ganggang laut	
Bayam	Rebung	
Asparagus	Jagung	
Bit	Ercis	
Kecambah	Selada	

Pantangan: Kol, kentang, jamur shitake, ubi, tomat, uwi, acar, dan terung.

Buah-buahan yang Disarankan untuk Mereka yang Bergolongan Darah A



Semua jenis ceri	Nanas	Belimbing
Semua jenis plum	Lemon	Pir
Apel atau sari buah apel	Melon	Jambu biji
Kismis hitam dan merah	Semangka	Labu kuning
Kurma	Anggur	Persik
Kiwi	Buah sukun	Delima
Kesemek	Avokad	
Kismis	Sagu	
Stroberi	Semangka biji	

Pantangan: pisang tanduk, pare, jeruk keprok, pepaya, mangga, kelapa dan santan, limau.



C. Pola Makan Golongan Darah B

*Kehidupan yang Berpindah-pindah (Nomaden),
Mencetuskan Perpaduan antara Keseimbangan
Hidup dan Fleksibilitas Tinggi karena Daya Kreativitas
yang Sempurna.*

Nenek moyang mereka yang bergolongan darah B dapat beradaptasi lebih baik dengan makanan berjenis daging. Jika terjadi penurunan daya tahan tubuh, mereka yang bergolongan darah ini disarankan mengonsumsi daging merah seperti daging domba, daging kambing, atau daging kelinci 2—3 kali seminggu. Jenis daging-daging tersebut lebih disarankan daripada mengonsumsi daging sapi atau daging kalkun karena proteinnya lebih mudah dipecah menjadi asam amino yang sangat dibutuhkan oleh mereka yang sedang sakit.

DAGING SAPI.
Mereka yang bergolongan darah B sebaiknya mengganti konsumsi daging sapi dengan daging kambing atau daging kelinci



Mereka yang bergolongan darah B dapat menikmati hampir semua produk susu karena gula primer dalam antigen golongan darah ini adalah D-galaktosamin yang sama dengan gula pada susu.

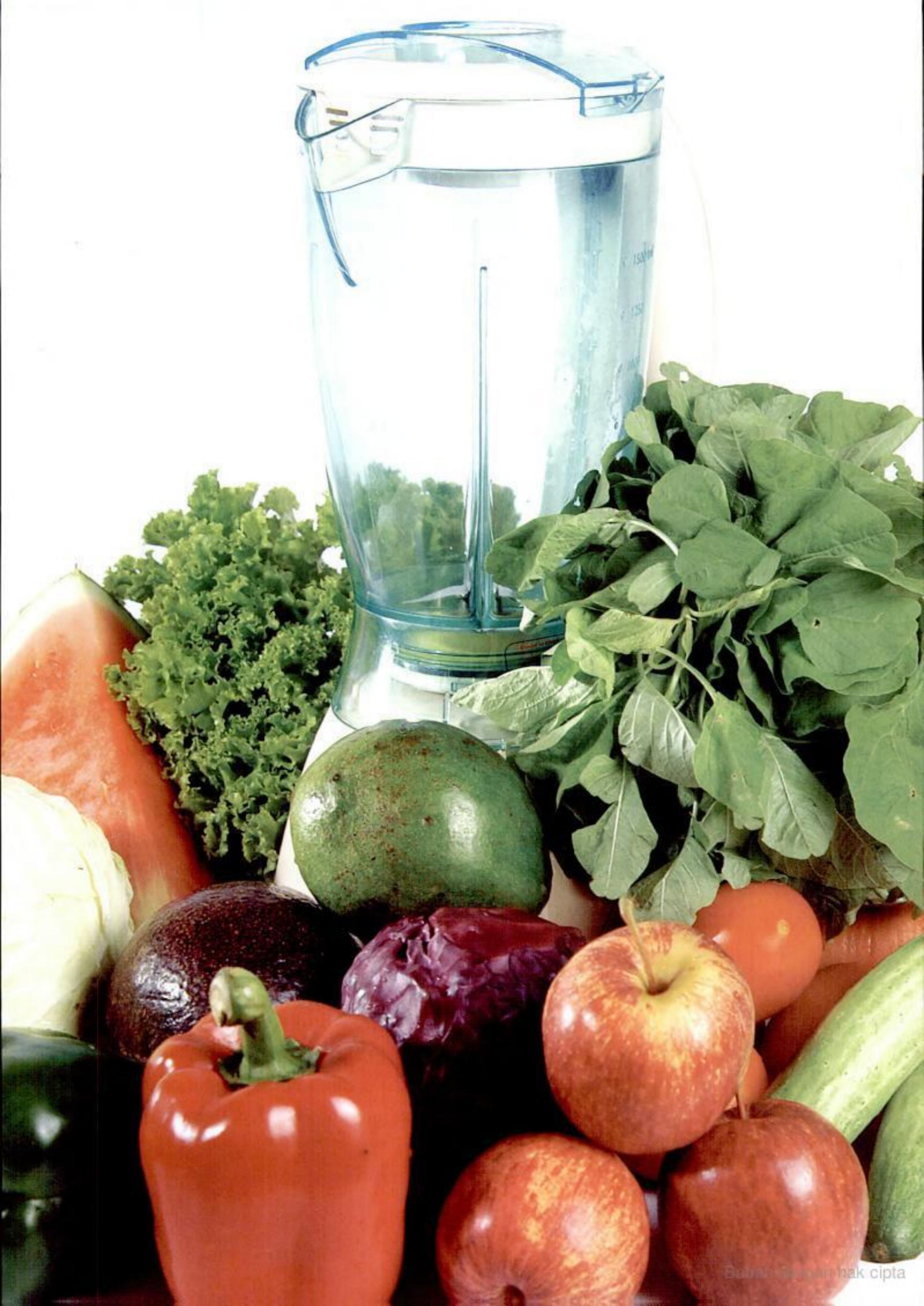
JAGUNG. Sayuran ini dapat menyebabkan lambatnya pembakaran kalori pada mereka yang bergolongan darah B



Makanan hasil laut yang disarankan adalah ikan kod, ikan salem, dan ikan berdaging putih seperti ikan gindara, tuna, dan bawal. Sementara itu, hasil laut yang harus dihindari adalah kepiting, lobster, dan aneka jenis udang. Hewan-hewan laut tersebut mengandung lektin yang akan mengganggu sistem daya tahan tubuh mereka yang bergolongan darah ini.

Mereka yang bergolongan darah B dapat menikmati hampir semua produk susu karena gula primer dalam antigen golongan darah ini adalah D-galaktosamin yang sama dengan gula pada susu. Gandum dan jagung perlu dicoret dari daftar pola makan mereka yang bergolongan darah B. Pasalnya gluten dalam gandum mengandung lektin yang akan tersimpan dalam jaringan otot sehingga menyebabkan pembakaran kalori lebih lambat. Akibatnya berat badan akan naik.

Jenis minyak yang disarankan dikonsumsi adalah minyak zaitun karena membuat saluran pencernaan dan pelepasan menjadi lebih baik. Gunakan minyak zaitun paling sedikit satu sendok makan setiap hari. Minyak yang perlu dihindari adalah minyak wijen, minyak bunga matahari, minyak kacang-kacangan, dan minyak jagung karena kandungan lektinnya dapat merusak pencernaan.





NANAS. Buah ini sangat baik bagi mereka yang bergolongan darah B yang rentan kegemukan (obesitas)



Terdapat banyak sayuran bergizi dan berkualitas tinggi yang tersedia bagi mereka yang bergolongan darah B. Dapatkan semua manfaatnya dengan mengonsumsi sayuran tiga sampai lima kali sehari. Hanya ada sejumlah kecil sayuran yang harus dihindari oleh mereka yang bergolongan darah B, tapi hal ini harus diperhatikan secara seksama. Jagung mengandung lektin yang berdampak negatif pada saluran pencernaan dan darah. Radis juga tidak baik untuk saluran pencernaan mereka yang bergolongan darah B. Tomat juga harus dihindari karena mereka yang bergolongan darah ini cenderung rentan terhadap penyakit autoimun dan virus. Makanlah banyak sayuran hijau yang kaya magnesium. Magnesium adalah agen antivirus yang penting.

Sebagian besar buah-buahan juga sangat baik dikonsumsi mereka yang bergolongan darah B. Misalnya nanas yang sangat bermanfaat untuk mereka yang bergolongan darah B yang rentan terhadap kegemukan, khususnya bagi mereka yang tidak mengonsumsi produk susu dan daging. Bromelin, yaitu enzim yang ada di dalam nanas, membantu agar makanan lebih mudah dicerna. Jus sayuran dan buah-buahan cocok diminum pada pagi hari setelah bangun tidur, untuk memperkuat sistem kekebalan tubuh dan saraf. Mereka yang bergolongan darah B harus menghindari buah zaitun, karena jamurinya dapat memicu reaksi alergi.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



makan mereka yang bergolongan darah ini adalah memaksimalkan performa, tidak hanya membuatnya netral. Namun ada baiknya mengganti kopi, kafein, atau teh dengan teh hijau. Selain mengandung kafein, teh hijau juga menyediakan antioksidan yang bermanfaat.

Pola makan mereka yang bergolongan darah B juga mencakup anjuran mengonsumsi vitamin, mineral, dan suplemen herbal. Tujuan penggunaan berbagai macam suplemen adalah untuk meningkatkan kekuatan dan menambah sistem pertahanan tubuh mereka yang bergolongan darah ini sehingga dapat melawan kelemahan-kelemahannya. Targetnya adalah menyesuaikan diri dengan pola makan seimbang, meningkatkan produksi insulin, memperkuat sistem kekebalan tubuh, serta meningkatkan kejernihan otak dan konsentrasi.

Kuncinya adalah keseimbangan. Dengan melaksanakan pola makan sehat, sebagian besar mereka yang bergolongan darah B dapat terhindar dari penyakit. Pola makan mereka sangat kaya dengan vitamin A, vitamin B, vitamin E, vitamin C, kalsium, dan zat besi sehingga dapat menghindarkan mereka dari penyakit.

Mineral yang sangat bermanfaat bagi mereka yang bergolongan darah B adalah magnesium. Secara khusus kekurangan magnesium sangat berisiko karena mereka yang bergolongan darah B sangat efisien dalam mencerna kalsium. Keadaan ini dapat mengakibatkan ketidakseimbangan kadar kalsium dan magnesium dalam darah. Bila hal ini terjadi, mereka akan mudah terserang virus, ketahanan tubuh melemah, letih, lesu, depresi, dan sangat mungkin mengalami gangguan saraf. Untuk kasus seperti ini, pemberian suplemen magnesium (300—500 mg) dapat dipertimbangkan. Pada anak-anak bergolongan darah B yang menderita eksim, pemberian suplemen magnesium sering kali bermanfaat. Segala bentuk sediaan magnesium dapat diterima dengan baik oleh mereka yang bergolongan darah ini.



Sayur-sayuran yang Disarankan untuk Mereka yang Bergolongan Darah B

Mereka yang bergolongan darah B disarankan banyak mengonsumsi sayuran hijau yang kaya magnesium. Magnesium adalah agen antivirus. Terdapat banyak sayuran bergizi dan berkualitas tinggi yang tersedia bagi mereka yang bergolongan darah ini. Dapatkan semua manfaatnya dengan mengonsumsi sayuran tiga sampai lima kali sehari. Jenis sayurannya sebagai berikut.

Bit	Jamur shitake	Seledri
Daun peterseli	Kembang kol	Kacang ercis
Brokoli	Jahe	Talas
Kubis	Labu	Jamur maitake
Terung	Ubi	Sawi
Wortel	Uwi	Selada air
Kacang string	Selada	Cabai
Adas	Asparagus	Jamur tiram
Kecambah alfafa	Bawang merah	Wortel
Bawang perai	Bawang bombay	Dandelion
Bawang putih	Bayam	Daun Ketumbar
Mentimun	Rebung bambu	Kentang

Pantangan: Pare, jagung, waluh, zaitun, dan tomat.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



Hindari mengosumsi daging ayam karena mengandung lektin yang akan mengganggu sistem pencernaan golongan darah ini. Untuk makanan hasil laut banyak sekali jenis yang dapat dikonsumsi, dan sebaiknya itu menjadi menu utama pada pola makan mereka yang bergolongan darah AB, misalnya ikan tuna, bawal, salem, atau sarden.

Mereka yang bergolongan darah AB dan memiliki riwayat penyakit keluarga berupa kanker payudara, bisa memasukkan menu keong *Helix pomatia*. Keong ini mengandung suatu lektin kuat khusus yang berfungsi menggumpalkan sel-sel yang menyerupai sel golongan darah A yang mengalami mutasi, terutama pada bentuk paling umum, yaitu kanker payudara. Ini adalah bentuk penggumpalan yang positif yaitu lektin yang dihasilkan keong akan mematikan sel-sel yang sakit.

Sementara itu, kacang-kacangan dan biji-bijian merupakan dilema bagi mereka yang bergolongan darah AB. Kacang lentil terkenal mengandung antioksidan yang dapat melawan kanker. Di lain pihak, kacang lima dan kacang kidney menurunkan produksi



SAYURAN SEGAR. Mereka yang bergolongan darah AB harus banyak mengosumsi sayuran segar untuk menghindari terserang penyakit jantung dan kanker



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

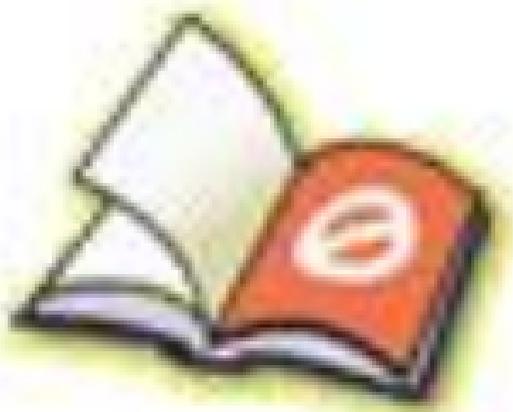
Karena itu, berhati-hatilah mengonsumsi seng. Banyak suplemen seng yang beredar di pasaran, tetapi Anda tidak boleh mengonsumsinya tanpa petunjuk dokter.

Selain itu, karena banyaknya kasus kanker lambung pada golongan darah AB, disarankan untuk mengonsumsi suplemen vitamin C untuk mendapatkan manfaatnya sebagai antioksidan yang dapat melawan kanker. Namun, tidak berarti harus minum dengan dosis besar. Vitamin C dosis besar (1.000 mg ke atas) tidak memberikan manfaat yang baik untuk golongan darah ini karena akan mengganggu lambung. Minumlah suplemen 2—4 kapsul sehari, masing-masing 250 mg. Lebih disarankan suplemen vitamin C yang berasal dari rose hip, karena tidak akan menimbulkan gangguan pencernaan.

Sayur-sayuran yang Disarankan untuk Mereka yang Bergolongan Darah AB

Sayuran segar merupakan sumber penting fitokimia, yakni suatu zat alami dalam makanan yang dapat mencegah penyakit jantung dan kanker. Kedua penyakit ini sering menyerang mereka yang bergolongan darah AB sebagai akibat lemahnya sistem kekebalan tubuh. Mereka yang bergolongan darah ini memiliki banyak sekali pilihan sayuran yang bagus. Jenis sayurannya sebagai berikut.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



merupakan saluran sempit yang berperan sebagai pembuka dan penutup untuk menyalurkan makanan dari lambung ke usus 12 jari. Seperti diketahui timbulnya tukak lambung diakibatkan oleh ketidakseimbangan faktor yang dapat merusak (HCL-pepsin) dengan faktor daya tahan mukosa lambung dan usus 12 jari. Mereka yang bergolongan darah O rentan terserang penyakit ini karena asam lambungnya lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang bergolongan darah lain.

f. Alergi

Mereka yang bergolongan darah O sangat sensitif terhadap antibiotika penisilin, demikian juga terhadap sulfa seperti co-trimoxazole yang dapat menyebabkan gatal pada kulit. Pada umumnya orang berpendapat bahwa alergi timbul karena pengonsumsi makanan tertentu, tetapi yang sebenarnya terjadi adalah alergi timbul karena saluran pencernaan yang tidak toleran terhadap lektin makanan tersebut. Reaksi alergi terhadap makanan dapat terjadi melalui sistem kekebalan, yakni terbentuknya antibodi terhadap makanan tertentu. Reaksinya cepat dan kuat, berupa pembengkakan dan kram, atau gejala lain yang menandakan tubuh menolak racun makanan.

Dengan demikian, lektinlah yang harus ditakuti karena memengaruhi sistem kekebalan tubuh. Lektin dalam makanan, terutama gandum berinteraksi dengan immunoglobulin-E antibodi yang terdapat dalam darah. Antibodi ini menstimulasi basophil, sehingga tidak saja mengeluarkan antihistamin, tetapi juga kinins, yang mengakibatkan efek buruk pada jaringan leher dan menyebabkan pengerutan paru. Oleh karena itu, mereka yang bergolongan darah O yang mengidap penyakit asma hendaknya mencoret gandum dari menunya.

B. Penyakit Golongan Darah A

Kelemahan umum golongan darah A:

- ▶ Sulit mencerna dan memetabolisme protein hewani,
- ▶ Sistem kekebalan tubuh rentan serangan mikroorganisme.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



2. Faktor fisika

Energi radiasi matahari, nuklir, dan radionukleida. Energi-energi tersebut menyebabkan mutasi sel normal menjadi tidak normal.

3. Virus

- RNA virus dan DNA virus yang merusak kromosom dan inti sel sehingga mengacaukan pertumbuhan sel yang sebenarnya.
- EB virus
- Virus hepatitis B, C, dan D. Virus-virus ini merusak dan mematikan jaringan hati.

4. Jejak kronik

Iritasi kronis dan inflamasi (peradangan) kronis yang tidak disembuhkan dalam waktu lama akan merusak sel akibat adanya mutasi.

5. Kelemahan genetik

Genetik membawa pengaruh terhadap pertumbuhan sel serta metabolisme dan daya tahan tubuh. Kelemahan pada sistem daya tahan tubuh terhadap radikal bebas dengan mudah akan mengikat sel untuk berubah fungsi menjadi ganas.

d. Gangguan Hati dan Kantong Empedu

Mereka yang bergolongan darah A mudah mengalami gangguan hati dan kantong empedu yang biasa disebut dengan istilah hepatitis. Hepatitis (penyakit kuning) adalah peradangan pada jaringan hati dan kantong empedu, karena kesulitan metabolisme protein dan lemak hewani. Gangguan ini dipicu juga oleh kesehatan hati yang mudah terganggu, sehingga mikroorganisme mudah menerobos masuk ke tubuh, terutama organ hati.

C. Penyakit Golongan Darah B

Kelemahan umum golongan darah B:

- ▶ Tidak ada kelemahan alami yang berarti, tetapi ketidakseimbangan metabolisme tubuh dan makanan yang dikonsumsi



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

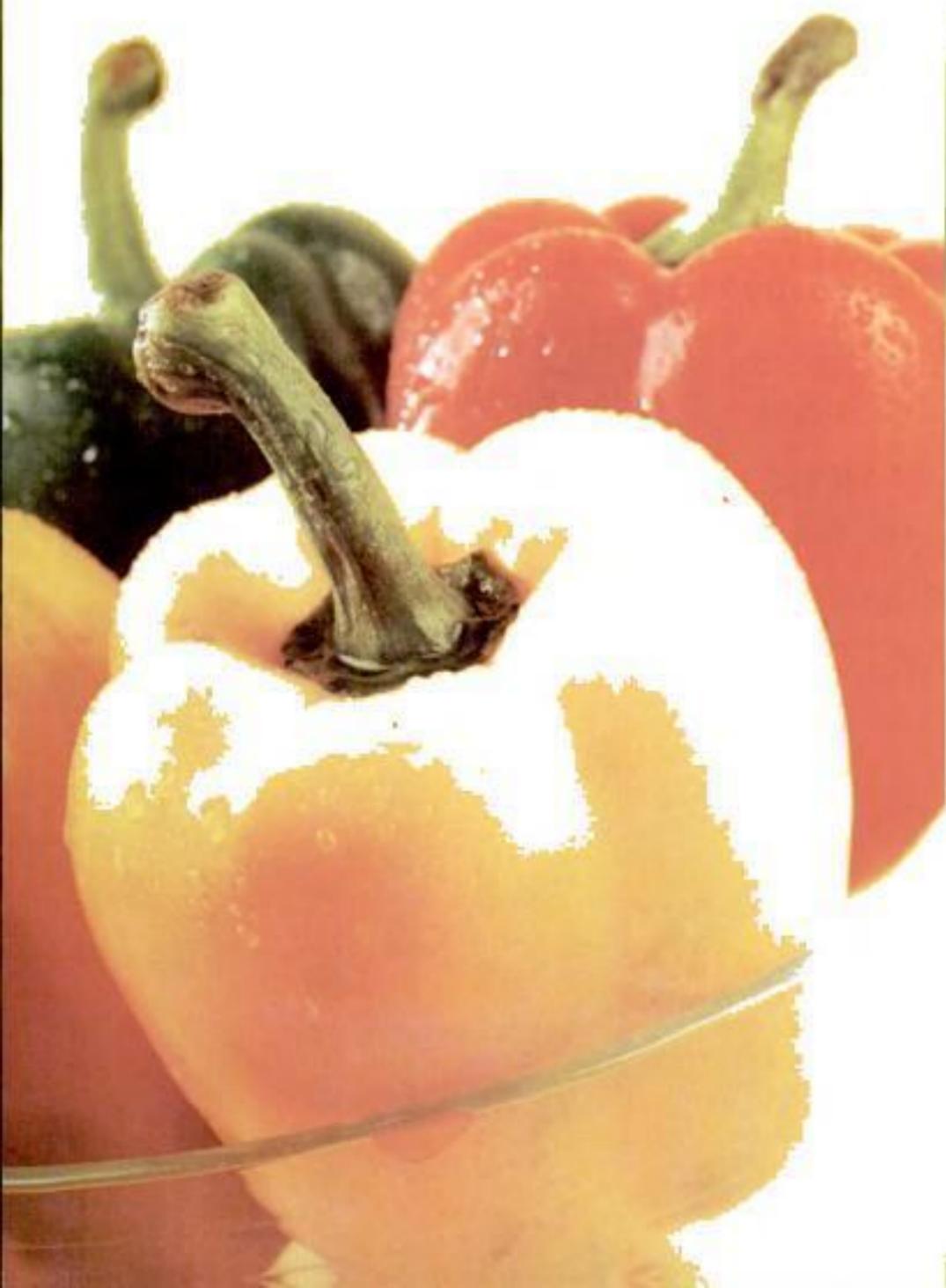


You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Khasiat dan Manfaat Tanaman Obat, Buah, dan Sayuran





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



Bagian tanaman yang digunakan:

Akar dan bijinya yang masih segar.

Cara penggunaan:

Akarnya dicuci bersih, lalu dipotong-potong dan direbus dengan 3 gelas air hingga tersisa 1 gelas. Setelah dingin disaring dan diminum 2 kali sehari, masing-masing setengah gelas.

4. ALFALFA (*Medicago sativa*)

Kandungan kimia:

Alfafa sangat kaya dengan kandungan vitamin A, C, K. Selain itu, mengandung sedikit unsur nitrogen, fosfor, potasium, kalsium, magnesium, sulfur, sodium, klorin, zat besi, tembaga, mangan, molybdenum, kobal, seng, iodium, selenium, khrom, vadium, nikel, timah, dan boron.

Khasiat dan manfaat:

Tanaman ini digunakan untuk mengobati gangren (luka diabetes), jantung koroner, alergi, kolesterol, luka basah, ginjal, dan rematik. Alfafa biasanya digunakan sebagai bahan jamu. Kandungan penting alfalfa mudah berubah-ubah, sangat tergantung pada keadaan dan kelembapan tanah, pemupukan, umur tanaman, musim, temperatur, curah hujan, intensitas cahaya, serta waktu panen.

Bagian tanaman yang digunakan:

Seluruh bagian tanaman.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



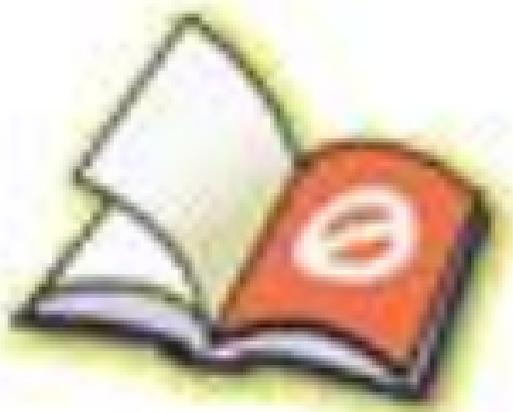
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



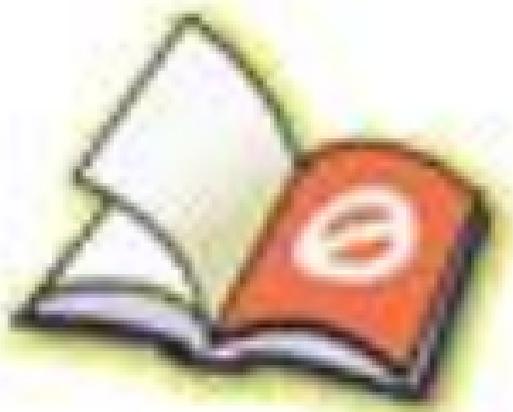
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



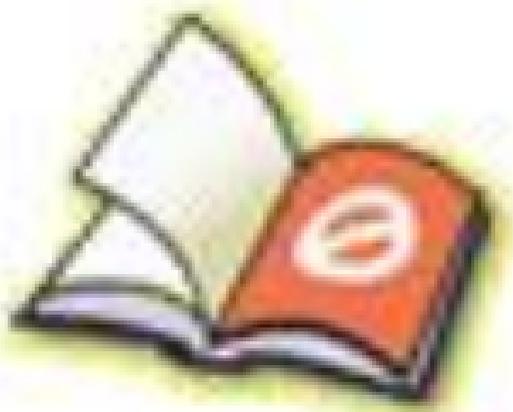
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



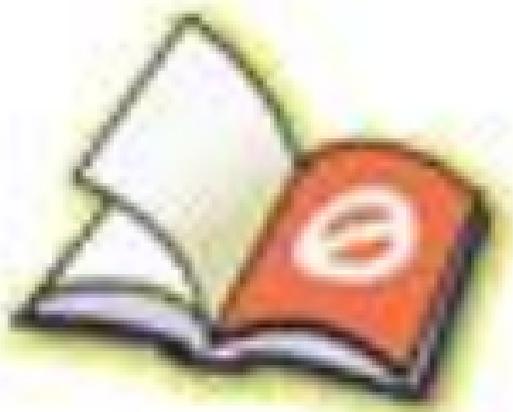
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



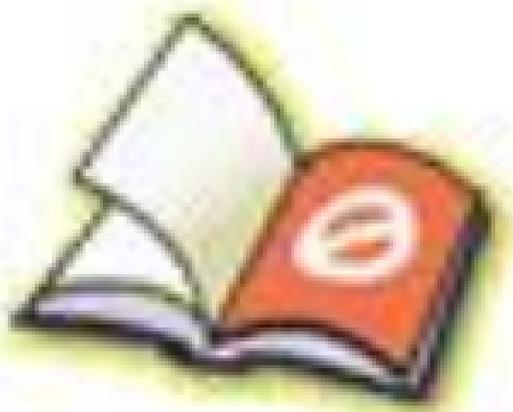
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



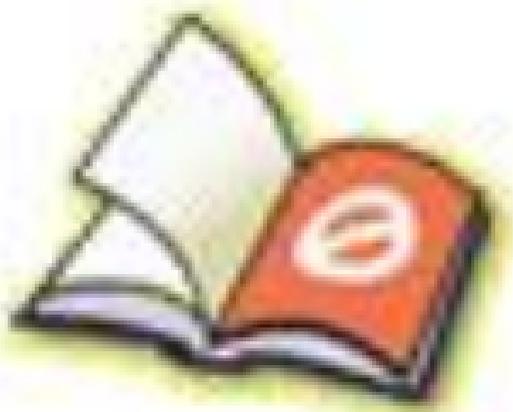
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



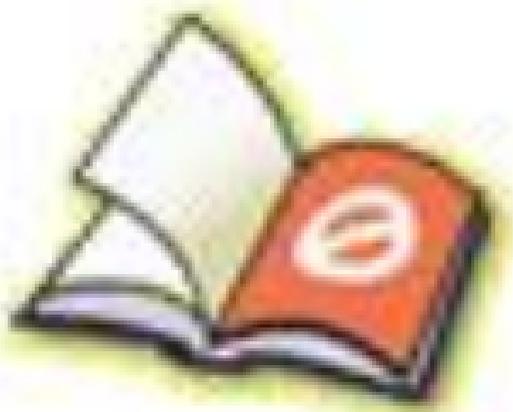
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



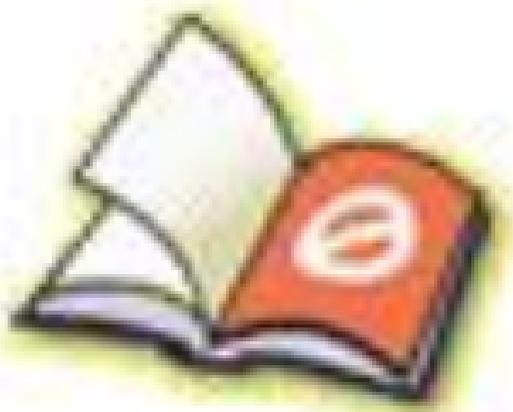
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



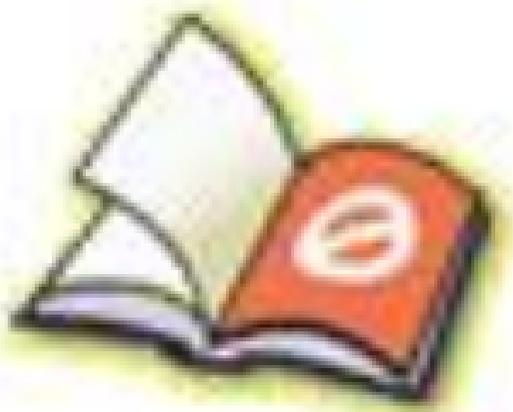
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

**Bagian tanaman yang digunakan:**

Daun.

Cara penggunaan:

200 gram daun segar katuk direbus dengan 1,5 gelas air selama 15 menit, setelah dingin disaring dan diminum sekaligus.

13. KANGKUNG (*Ipomoea aquatica* Forsk)**Nama daerah:**

Rumpun (Aceh), kangkung (Minangkabau), kangkong (Madura), pangpong (Bali), lara (Bima), kanto (Gorontalo), lare (Bugis).

Kandungan kimia:

Kangkung mengandung saponin, flavonoida, polifenol, karatenoid, vitamin A dan C, mineral besi, kalsium, serta fosfor dan kalori.

Khasiat dan manfaat:

Daun kangkung berkhasiat sebagai obat sulit tidur, mencegah konstipasi dan menurunkan ketegangan saraf, secara tidak langsung dapat meredakan sakit akibat tekanan darah tinggi.

Cara penggunaan:

300 gram kangkung segar dicuci bersih, lalu dikukus hingga matang dan dimakan sekaligus sebagai lalap.

14. KEDELAI (*Glycine max*)**Nama daerah:**

Kacang bulu (Minangkabau), retah mejong (Lampung), kedelai (Melayu).

Kandungan kimia:

Kedelai mengandung saponin, flavonoida, dan tanin.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



Khasiat dan manfaat:

Leunca memiliki rasa pahit, sifat dingin, dan sedikit beracun. Berkhasiat sebagai penurun gula darah, penurun panas, antiradang, peluruh kemih, menghilangkan bengkak (antiseding), melancarkan darah, peluruh dahak, menghilangkan gatal (antipruritus), pereda batuk, antibakteri, antimitosis, dan antineoplastik (kanker).

Bagian tanaman yang digunakan:

Seluruh bagian tanaman.

Cara penggunaan:

30 gram leunca dicuci bersih, lalu direbus dengan 3 gelas air selama 15 menit. Setelah dingin disaring dan diminum secara rutin 3 kali sehari, masing-masing satu gelas.

19. LOBAK (*Raphanus sativus* L. Var *hortensis* Baker)

Kandungan kimia:

Lobak mengandung minyak, kaya vitamin B, dan enzim diastase.

Khasiat dan manfaat:

Lobak merupakan diuretik yang cukup kuat, membantu pembuangan asam urat melalui urine, perangsang nafsu makan, baik untuk pencernaan, mempermudah dan memperlancar pencernaan pati dalam usus, mencegah terjadinya penumpukan lemak dalam jaringan tubuh, serta dapat membersihkan empedu dan ginjal sehingga mencegah timbulnya batu ginjal. Jus lobak dan jeruk sangat baik untuk sistem saraf sehingga dapat mengurangi ketegangan (stres).

Cara penggunaan:

50 gram lobak dicuci bersih bersih, lalu dikukus hingga matang. Setelah itu dibuang kulitnya dan diblender. Jus ini diminum bersama air jeruk nipis, 3 kali seminggu, masing-masing satu gelas sesudah makan.

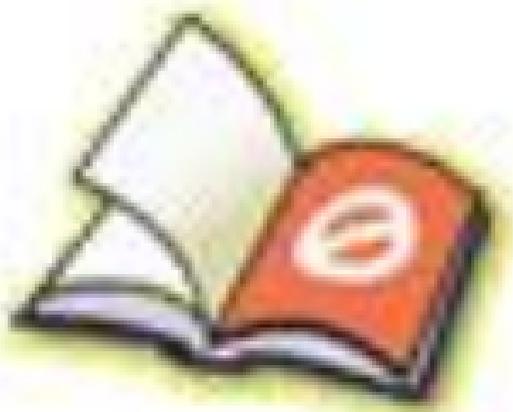




You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



dan senyawa sedatif yang dinamakan phthalide. Batang seledri merupakan sumber vitamin A, B, dan C. Daun seledri kaya kalium, sodium, dan sulfur. Selain itu, seledri juga kaya klor, sodium, kalium, dan magnesium.

Khasiat dan manfaat:

Seledri baik untuk dinding lambung dan saluran usus, memperlambat proses penuaan (menjaga kemudaan sel), menjaga kelenturan dan aktivitas otot, mengobati asma, mengobati diabetes, membantu melarutkan kalsium dalam tubuh, melancarkan aliran darah, menetralkan asam tubuh, melindungi otak dan sistem saraf, mengobati arthritis, neuritis, rematik, menurunkan tekanan darah, serta menjaga berat badan.



Cara penggunaan:

3—4 batang seledri (masing-masing sekitar 30 cm) dicuci bersih, lalu diblender. Jus seledri ini diminum sekali sehari satu gelas, 2—3 jam setelah makan.

Keterangan: Mengingat kandungan seratnya yang tinggi serta aromanya agak menyengat, seledri sebaiknya dicincang dan dijus terlebih dahulu, sehingga lebih mudah dicerna dalam tubuh atau dikonsumsi bersama sayur atau buah lain untuk mengurangi rasanya yang kuat. Selain itu, kandungan seratnya dapat mengakibatkan iritasi pada lambung yang sensitif. Jika iritasi terjadi, sebaiknya penggunaan dihentikan.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



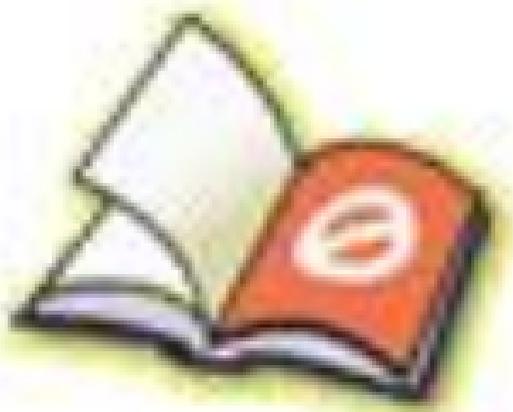
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



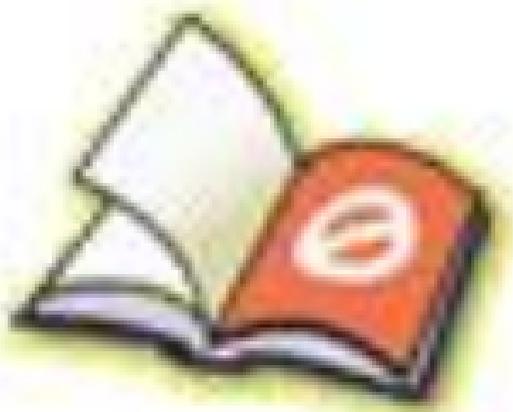
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



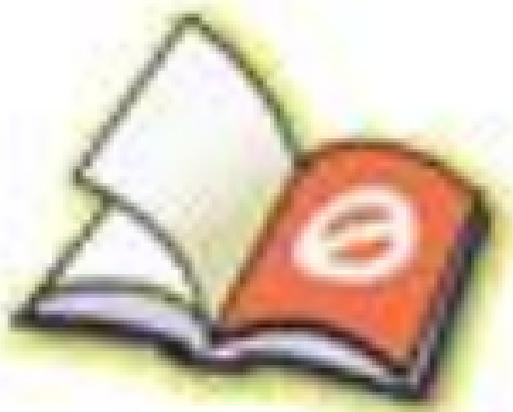
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



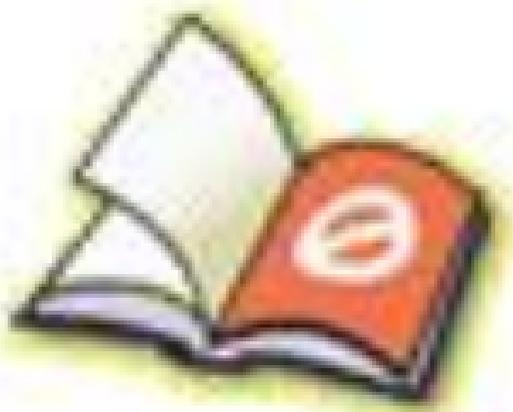
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



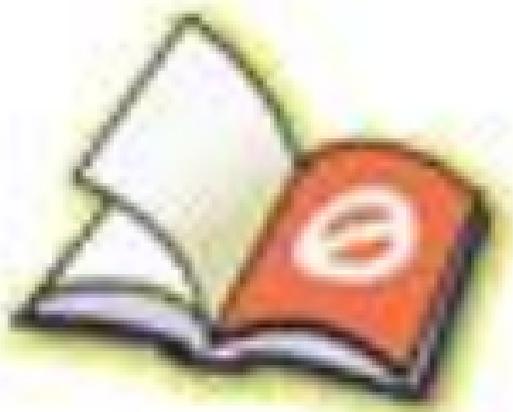
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



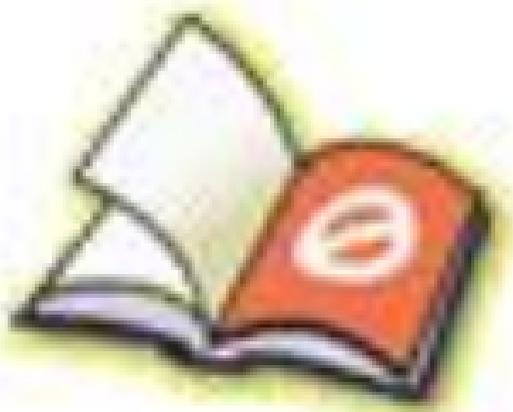
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



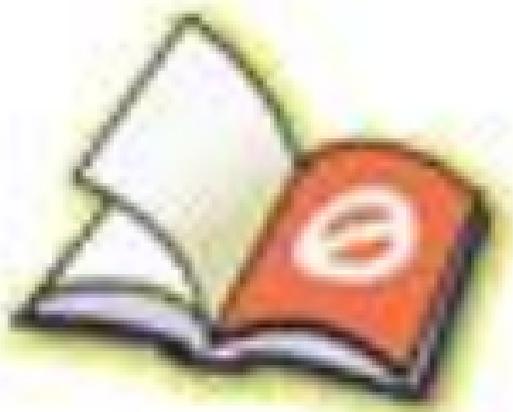
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



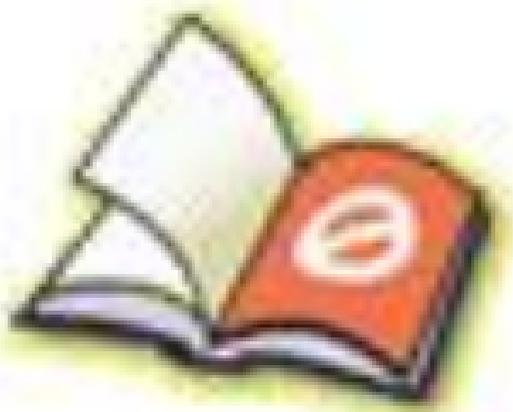
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



Cara pembuatan:

Semua bahan direbus dengan 4 gelas air hingga tersisa sepertiganya.

Cara Pemakaian:

Ramuan rebusan diminum 3 kali sehari, masing-masing setengah gelas.

Terapi 5

Bahan:

Pegagan kering	5 gram
Daun mengkudu kering	5 gram
Daun sendok kering	10 gram

Cara pembuatan:

Semua bahan direbus dengan 3 gelas air hingga tersisa setengahnya.

Cara Pemakaian:

Air rebusan ramuan diminum 3 kali sehari.

Terapi 6

Bahan:

Biji avokad kering	7 gram
Biji duwet kering	5 gram
Ciplukan kering	7 gram
Daun pepaya kering	7 gram

Cara pembuatan:

Semua bahan direbus dengan 4 gelas air hingga tersisa sepertiganya.

Cara Pemakaian:

Air rebusan ramuan diminum 3 kali sehari, masing-masing setengah gelas.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



4. Komplikasi Gangguan Ginjal

Terapi 1

Bahan:

Sambiloto serbuk dalam bentuk kapsul 500 mg

Cara pemakaian:

Bahan diminum 3 kali sehari, masing-masing 1 kapsul.

Terapi 2

Bahan:

Brotowali serbuk dalam bentuk kapsul 500 mg

Cara pemakaian:

Bahan diminum 3 kali sehari, masing-masing 1 kapsul.

Terapi 3

Bahan:

Meniran serbuk dalam bentuk kapsul 500 mg

Cara pemakaian:

Bahan diminum 1 kali sehari, 2 kapsul sekali minum.

Terapi 4

Bahan :

Tapak liman serbuk dalam bentuk kapsul 500 mg

Cara pemakaian:

Bahan diminum 3 kali sehari, masing-masing 2 kapsul.

Terapi 5

Bahan:

Sambiloto kering	5 gram
Brotowali batang segar	10 cm
Daun sukun kering	7 gram
Meniran kering	10 gram

Cara pembuatan:

Semua bahan direbus dengan 3 gelas air hingga tersisa setengahnya.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



Cara pemakaian:

Semua bahan direbus dengan 6 gelas air hingga tersisa 3 gelas, lalu diminum 3 kali sehari, masing-masing 1 gelas.

5. Terapi untuk Kista Indung Telur

Bahan:

Sambiloto	10 gram herba kering
Mimba	5 gram herba kering
Temu putih	50 gram rimpang segar
Rumput mutiara	10 gram herba kering

Cara pemakaian:

Semua bahan direbus dengan 5 gelas air hingga tersisa 3 gelas, lalu diminum 3 kali sehari, masing-masing 1 gelas.

6. Terapi untuk Kista Besar

Terapi 1

Bahan:

Sambiloto	15 gram herba kering
Mimba	5 gram daun kering
Temu putih	100 gram rimpang segar
Rumput mutiara	15 gram herba kering

Cara pemakaian:

Semua bahan direbus dengan 5 gelas air hingga tersisa 3 gelas, lalu diminum 3 kali sehari, masing-masing 1 gelas.

Terapi 2

Bahan:

Keladi tikus	3 rumpun
--------------	----------

Cara pemakaian:

Bahan ditumbuk halus, lalu ditambah air matang 2 sendok makan. Setelah itu disaring dan diminum langsung.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



terapi herbal

berdasarkan
golongan
darah

Golongan darah, pola makan dan kesehatan merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan. Ada jenis makanan yang baik untuk golongan darah tertentu, tetapi tidak baik untuk golongan darah yang lain. Kesalahan dalam mengonsumsi makanan dapat memicu munculnya penyakit yang berisiko tinggi dari jenis golongan darah tertentu.

Buku ini memaparkan jenis makanan yang harus dikonsumsi atau dihindarkan untuk setiap jenis golongan darah. Dilengkapi juga dengan jenis-jenis tanaman obat, jus buah, dan sayuran yang berguna untuk mencegah dan mengatasi penyakit berdasarkan golongan darah.



Redaksi:

Jl. H. Montong No.57, Ciganjur
Jagakarsa - Jakarta Selatan 12630
Telp. (021) 7888 3030, Ext. 213, 214, 216
Faks. (021) 727 0996
E-mail: redaksi@agromedia.net
Website: www.agromedia.net

ISBN (13) 978-979-006-099-9

ISBN 979-006-099-8



9 789790 060999

Kesehatan Keluarga