

SEHAT ITU PILIHAN

By dr. Yuliarni





Jadi **SEHAT** atau **SAKIT**,
GEMUK atau **KURUS** atau **IDEAL**
adalah pilihan **ANDA**
maka **JANGAN** salahkan takdir-Nya

(Ustadz Abdurrahman Dani)

PENINGKATAN KASUS PENYAKIT DEGENERATIF

- * Terdapat Lebih Dari 408.661 Kasus Kanker Baru Pada Tahun 2022 (Sumber Global Cancer Observatory).
- * Jumlah pengidap diabetes pada tahun 2021 sebanyak 19,47 juta (sumber : databoks).
- * Dan 1 dari 10 orang Indonesia pernah mengalami Autoimun (sumber kompas.id).
- * Penyebabnya adalah hal-hal salah yang kita anggap sepele dan dilakukan berulang ulang, salah satunya adalah apa yang kita makan sehari hari.
- * 90% penyakit merupakan akibat pola makan.



Hipertensi



**Diabetes Melitus
(Kencing Manis /
Sakit Gula)**



Kanker



Autoimun



Saraf Terjepit

**PENYAKIT
DEGENERATIF**

Firman Allah Subhanahu Wata'ala

“Maka hendaklah manusia itu memperhatikan makanannya” (QS.'Abasa : 24).

Hadist Nabi Muhammad Shallallahu'alaihi Wasallam

“Tidaklah anak Adam memenuhi wadah yang lebih buruk dari pada perut. Cukuplah bagi anak adam memakan beberapa suapan untuk menegakkan punggungnya. Namun jika harus (melebihkannya), hendaklah sepertiga perutnya (diisi) untuk makanan, sepertiga untuk minuman dan sepertiga lagi untuk nafasnya” (HR. Ahmad,Tirmizi, Ibnu majah dan Hakim).

“Maha suci Allah Subhanahu Wata'ala yang telah menciptakan segala sesuatu dengan berpasang pasangan, baik dari apa ditumbuhkan oleh bumi dan dari diri mereka maupun dari apa yang tidak mereka ketahui” (Qs.Yasin : 36).



Al-Baqarah : 168

“ Wahai Manusia ! Makanlah Dari (Makanan) Yang Halal Dan Baik Yang Terdapat Di Bumi Dan Janganlah Kamu Mengikuti Langkah-Langkah Setan, Sungguh Setan Itu Musuh Yang Nyata Bagimu ”

MAKANAN HALAL

- ✦ Halal secara zat yaitu semua makanan yang diharamkan oleh alquran dan hadist. yang secara jelas dinyatakan sebagai haram di Al-Qur'an adalah : Bangkai, Darah, Daging Babi.
- ✦ Halal cara prosesnya yaitu penyembelihan hewan dilakukan oleh seorang muslim dengan menyebut nama Allah Subhanahu Wata'ala.
- ✦ Halal dalam mendapatkannya.

MAKANAN YANG BAIK

- * Baik bahannya.
- * proses (cara memasak / pengolahan).
- * Pola nya (pola panas-dingin, jadwal organ).

MAKANAN YANG BAIK

- * Makanan yang mudah untuk dicerna menjadi nutrisi sel.
- * Makanan yang berbahan alami yang mengandung gizi baik makro maupun mikronutrien dalam kompisi yang lengkap dan seimbang yang sangat di perlukan baik oleh sel maupun metabolisme tubuh kita.

KEMBALI KE ALAM

“ Wahai Manusia ! makanlah dari (makanan) yang halal dan baik yang terdapat di Bumi (Al-Baqarah 168).



MAKANAN YANG TIDAK BAIK

- * Creamer.
- * Susu kental manis.
- * Margarin.
- * minyak berulang dimasak.
- * Kecap.
- * Nugget, Sosis.
- * Ultra processed food yaitu makanan yang sudah di proses secara industry dan ditambahkan banyak zat kimia.
- * 4 P (pemanis, perasa, pengawet, pewarna).





PROSES / CARA **MEMASAK**

Proses / cara memasak yang dapat menjadikan makanan itu tidak baik buat kesehatan :

- * Telur dadar.
- * Sate.
- * Goreng terong.
- * Goreng kol, bakwan, bacem.



POLA MAKAN

- ★ Disesuaikan dengan jadwal organ.
- ★ Sempurnahkan dengan konsep Panas Dingin ➡ Menuju keseimbangan.

Apabila pola makan tidak di jaga , maka muncullah masalah kesehatan seperti sakit mag, obesitas, kolesterol, kencing manis bahkan kanker, autoimun ➡ Sehingga setelahnya anda harus mengkonsumsi sekantong plastik obat.

JADWAL ORGAN

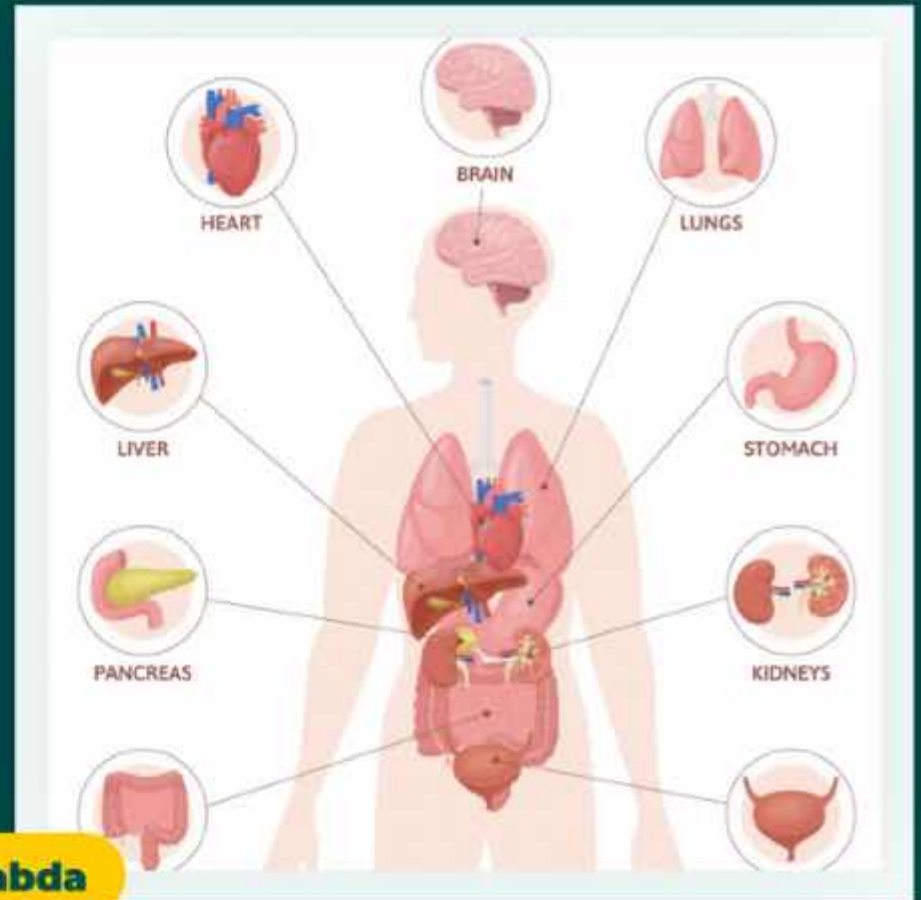
Jam 04:00 – 12:00

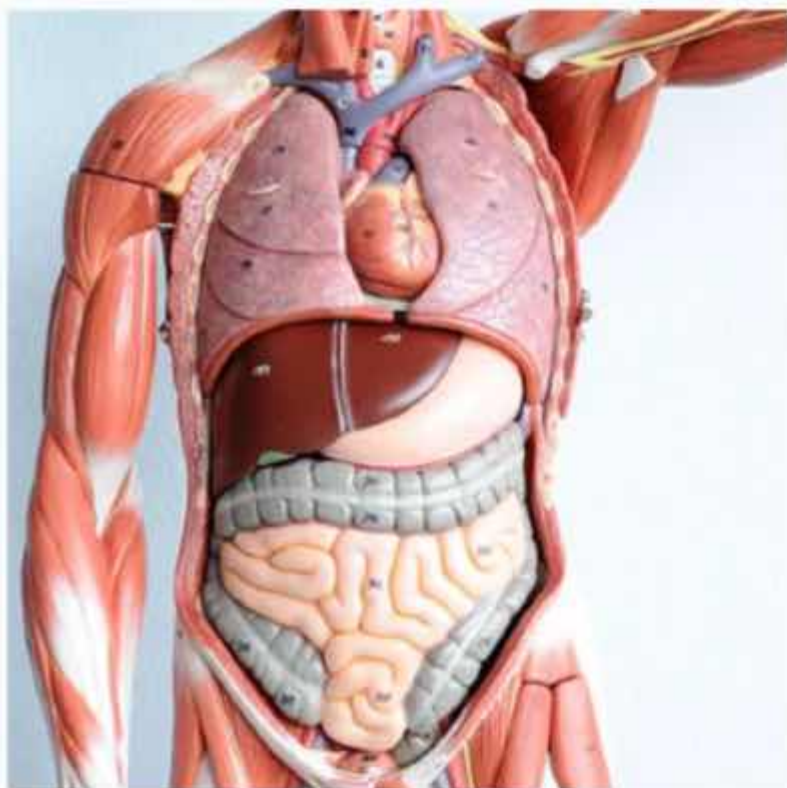
Jadwal detoksifikasi (**Mencuci Racun**) ➡ pilih menu yang bisa membantu meringankan proses detoksifikasi seperti Nabiez, Madu, Buah-buahan, Sayuran, Air Putih.

Rasulullah Shallallahu'alaihi Wasallam bersabda

“Sebaik baiknya makanan sahur mukmin adalah kurma, (riwayat abu dawud)”

“Nabi Muhammad Shallallahu'alaihi Wasallam di pagi hari minum air *nabiez*, juga di malamnya, (hadits dari 'Aisyah)





JADWAL ORGAN

Jam 12:00 – 20:00

**Jadwal Pencernaan :
Makan Siang Dan Makan Malam**

Apapun menu pilihan anda, untuk lebih sempurnanya hadirkanlah pilihan menu Panas – Dingin seperti :

- * Gulai Kambing – Acar – Labu Kuning / Gandum (panas-dingin-dingin).
- * Ikan Asam Pedas – Sayur Bayam – Nasi (dingin –panas – panas).



DARI ANAS

“Rasulullah Shallallahu'alaihi Wasallam dahulu berbuka dengan beberapa ruthob (kurma basah) sebelum sholat, jika tidak ada ruthob maka dengan beberapa kurma dan jika tidak ada maka meneguk beberapa teguk air”

- * Kurma cepat dicerna dan dirubah menjadi energy (10-15 Menit).**
- * Tidak ada kurma, dapat diganti dengan air untuk menetralkan panas selama puasa.**
- * Jeda waktu berbukan dan sholat magrib memberikan waktu pada lambung untuk mencerna Kurma dan memberi jarak antara buah dan makan besar.**



BERBUKA PUASA

Berbuka Dengan Beberapa Ruthab (Kurma Basah) atau kurma kering atau jika tidak ada → air putih → sholat magrib → makan besar.

Untuk Lebih Sempurnanya Hadirkanlah Pilihan Menu Panas – Dingin.

BERSIFAT PANAS

- * Nasi.
- * Singkong.
- * Jagung.
- * Tepung –Tepungan.

BERSIFAT DINGIN

- * Labu kuning / waluh.
- * Gandum.
- * Ubi jalar.

BERSIFAT PANAS

- * Daging Kambing.
- * Lemak Sapi.
- * Ayam.
- * Bebek.
- * Kelinci.
- * Nangka.
- * Terong .
- * Bayam, kangkung.



BERSIFAT DINGIN

- * Ikan.
- * Daging.
- * Sawi putih.
- * wortel, lobak, kol, timun, semangka, melon.

BERBUKA PUASA



Jam 20:00 – 04:00

Jadwal Penyerapan Makanan Dan Istirahatnya Organ Tubuh.

Risiko Makan Diatas Jam 20.00 : Makanan Tidak Di Cerna → Terjadi Pembusukan, Asam Lambung Meningkat, Ketidakseimbangan Hormone, BB Meningkat (Obesitas) Perut Buncit, Hipertensi, Kencing Manis (DM).

Dari ibnul qayyim berwasiat antara lain:

- ★ **Hendaknya selepas makan malam tidak langsung tidur, berjalan kaki beberapa langkah kurang lebih sekitar 100 langkah (dalam riwayat lain di sebutkan sekitar 40 atau 50 langkah).**
- ★ **Berkata sebagian yang lainnya :**
"Hendaknya selepas makan malam melakukan sholat agar makanan terselesaikan pencernaannya di lambung bawah"



PROSES PENCERNAAN

Tiga komponen besar yang dibutuhkan oleh tubuh : Karbohidrat, lemak, glukosa.

Lambung Untuk Dapat Bekerja Mencerna Makanan Wajib Asam. Itu atura nya, jika Dibuat Tidak Asam Maka Makanan Yang Kita Makan Akan Susah Dicerna.





KESIMPULAN

- * Biasakan mengamalkan adab makan Nabi Muhammad Shallallahu'alaihi Wasallam.
 - * Tidak disarankan makan sambil minum atau minum langsung sebelum dan sesudah makan.
 - * Puasa.
 - * Hindari minum es.
 - * Tidak memaksakan diri dari makan makanan yang tidak disukai.
 - * Hindari Panas-panas, Dingin- Dingin.
 - * Kurangin asupan gula dan garam.
-

KESIMPULAN

- * Hindari Gorengan, Makanan Instan, Makanan yang dihangatkan berulang ulang-ulang.
- * Hindari makan makanan / minuman yang terlalu panas .
- * Usahakan tidur cukup dan teratur.
- * Rutinkan olah raga, berjemur 15 menit di jam 10:00 - 12:00 setiap hari.
- * Kurangi cemilan.
- * Untuk yang khawatir terhadap zat kimia di sayuran dan buah bisa merendamnya di campuran 2 sendok cuka alami dan 1 liter air.
- * Rutinkan puasa Sunnah di samping yang wajib.
- * Hindari 4P.





DARI IBNUL QOYYIM TIDAK DIREKOMENDASIKAN KOMBINASI

- * susu – Ikan.
- * Susu – Jeruk.
- * Susu – Telur.
- * Susu – Daging.
- * Panggang – Rebus.
- * Segar – Yang Di Awetkan.
- * Dingin – Dingin.
- * Panas – Panas.

Terimakasih

Cara cerdas untuk sehat
Jadikanlah Makananmu Sebagai Obat
Dan Obat Adalah Makananmu

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

**PETUNJUK PRAKTIS
KESEHATAN KLASIK
DALAM MAKAN DAN MINUM**

NURNANINGSIH S.Kep

(Pegiat Pengobatan Thibbun Nabawi & Klasik)

SEKILAS TENTANG PENGOBATAN KLASIK

- ★ **Pengobatan Thibbun Nabawi.**
- ★ **Pengobatan Arab Klasik, Pengobatan India (Ayurveda, Unani, Natoropati, Homeopati).**
- ★ **Pengobatan Tradisional China Medicine**
- ★ **Pengobatan Tradisional Indonesia (Jamu, Pijat, Jampi-jampi).**

"SEHAT ADALAH KONDISI TUBUH DALAM KEADAAN SEIMBANG"

“SAKIT ADALAH SUATU KONDISI KETIDAK SEIMBANGAN TUBUH DARI KONDISI NORMAL”

MAKANANMU MENENTUKAN KESEHATANMU

Allah Subhanahu Wata'ala Berfirman:

فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ

Artinya: " Maka hendaklah manusia itu memperhatikan maknannya " (QS. Abasa : 24)

وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا

Artinya: " Makan dan minumlah kalian jangan berlebih-lebihan " (QS. Al A'raf : 31)

Rasulullah Shallallahu'alaihi Wasallam bersabda:

" Tidaklah anak Adam memenuhi wadah yang lebih buruk dari perut. Cukuplah bagi anak Adam memakan beberapa suapan untuk menegakkan punggungnya. Namun jika ia harus (melebihkannya), hendaknya sepertiga perutnya (diisi) untuk makanan, sepertiga untuk minuman dan sepertiga lagi untuk bernafas" (HR. Tirmidzi).

Di dalam kitab Zaad Al-Ma'ad karya Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah Rahimahullah banyak sekali disebut gaya makan Nabi Muhammad Shallallahu'alaihi Wasallam, seperti :

- ★ Minum madu yang sudah dicampur dengan air dingin.
- ★ Manisan dicampur dengan madu.
- ★ Makan roti dicampur dengan cuka.



- ★ Menyukai daging Unta, Kambing, Ayam, Keledai Liar, Kelinci, Sea Food.
- ★ Menyukai daging bakar mencampur antara ruthab (kurma matang yang segar) dengan tamr (kurma kering).



- ★ Makan kurma dengan roti.
- ★ Minum susu murni atau yang sudah dicampur.
- ★ Makan semangka dicampur dengan kurma ruthab.





Dalam kitab pengobatan Huang di Neijing : Penyakit yang tidak dapat disembuhkan dengan obat dapat disembuhkan dengan makanan.



Menurut WHO 90% penyakit merupakan akibat pola makan.



Penjagaan (dari pantangan) adalah obat utama, dan perut adalah rumah (sarang) penyakit, maka kembalikanlah setiap tubuh pada kondisi biasanya / normal.





Ibnu Qoyyim : Obat penyakit ada 3

- Obat Thabi'iyah
- Obat Illahiyyah
- Obat yang tekandung 2 hal tersebut

(HR. Imam Bukhari, No. 6452)



PENGOBATAN KONSEP KOMBINASI

MAKANAN

PANAS

DINGIN

PENYAKIT

PANAS

DINGIN

HUBUNGAN ANTARA OBAT DAN MAKANAN

Jadikanlah makananmu
sebagai obat jangan obat
dijadikan makanan.

Ada pepatah kuno yang
mengatakan bahwa Obat-
obatan tradisional memiliki
asal mula yang sama.

Dalam ilmu Kesehatan klasik
makanan difungsikan sebagai
obat, dan di pihak lainnya
terdapat berbagai jenis obat yg
digunakan sebagai makanan



MAKANAN SEBAGAI OBAT HARUS MEMPERHATIKAN CARANYA

1. KOMBINASI
MAKANAN

2. MAKANAN
BERSIFAT PANAS

3. MAKANAN
BERSIFAT DINGIN

4. CARA
PENGOLAHAN
MAKANAN

5. PENYAJIAN
YANG DAPAT
MENGGUGAH
SELERA

WARNA
MAKANAN



KONSUMSILAH MAKANAN SEHAT SAAT MENJALANKAN PUASA



Allah Subhanahu Wata'ala berfirman:

وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا

Artinya: "Makan dan minumlah kalian jangan berlebih-lebihan". (QS. Al A'raf:31)

Kelebihan / kekurangan makanan sama-sama menghalang Kesehatan dan mengundang penyakit.

Pengobatan adalah Al-Himyah (menjaga pola makan) sebagaimana di sebutkan ayat di atas.

Solusi sehat saat berpuasa

Para pengobat puasa di kenal sebagai terapi detoxifikasi. Puasa memiliki banyak manfaat untuk Kesehatan tubuh.

MENU MAKANAN UNTUK MEMPERTAHANKAN KESEHATAN DAN VITALITAS SAAT BERPUASA

- Meningkatkan kekebalan tubuh
- Menjaga keseimbangan cairan dalam tubuh
- Memperkuat limpa lambung



- Meningkatkan stamina
- Meningkatkan kekebalan tubuh
- Mengobati flu, batuk, pilek dan masuk angin
- Menghilangkan bau mulut

- Menghilangkan rasa haus
- Mengobati sariawan
- Mengobati radang tenggorokan dan panas dalam



HERBAL YANG COCOK BAGI PENDERITA MAAG SAAT BERPUASA KONSUMSI SETELAH BERBUKA DAN SAHUR

- Menurunkan panas dalam
- Menghilangkan haus
- Mengobati flu
- Memperkuat limpa lambung
- Meningkatkan stamina

Dosis:

simplisia ; 30-50gr di tumbuk seduh dengan air 1gl

Herba segar: 150gr di rebus 3 gelas air jadi 1



Dosis:

Simplisia 5-10 butir di rebus 1 gelas air sampai mendidih

Herba daun segar 30-50gr caranya sama

- Batuk, bau mulut, flu
- Masuk angin, mual muntah, perut kembung
- Maag, sakit perut, sakit kepala
- Suara serak



- Menghangatkan badan, melancarkan sirkulasi darah, meningkatkan keluarnya keringat, meredakan demam, mual muntah
- Membantu pencernaan makanan
- Meluruhkan dahak
- Penawar racun

Dosis: 10-13 gr seduh dengan air panas,



KHASIAT DAN MANFAAT MINUMAN UNTUK BERBUKA DAN SAHUR

- Memperkuat otot jantung,
- Memperkuat ginjal
- Memperkuat fungsi liver
- Meningkatkan imunitas
- Menyegarkan tubuh
- Memperkuat energi vital dan darah

1 mentimun + 7 kurma
blender



Mengatasi kurang darah,
keringat berlebih, susah
tidur, jantung berdebar

- 15gr kismis + 10gr jahe kering + 3 butir kurma + 3 buah lengkung + 100gr akar alang-alang + 1sdt biji wijen + 1sdt the hijau + madu secukupnya + 4gls air
- Cara buat : rebus dengan 4 gls air sampai mendidih dan biarkan 15 mt minum airnya @ 1 gelas dan makan buahnya



MENU BERBUKA DAN SAHUR SEHAT DAN CANTIK

- Menghaluskan kulit
- Mengatasi kantung mata
- Mengatasi kerut di dahi
- Mengatasi sulit tidur

1 pisang + 2sdm havermut + 25gr kwaci
+ 100ml susu segar + madu garam
secukupnya



50gr alang-alang + 50gr daun sendok, 3
ruas batang tebu + madu + 1000ml air
Rebus sampai mendidih minum selagi
hangat

- Mengobati panas dalam
- Mengobati ISK
- Mencegah radang ginjal
- Melancarkan air seni



- 15gr khou ki ci
- 250gr daun bayam
- 75gr hati ayam
- Air secukupnya
- Masak khou ki ci dan hati ayam
sampai matang masukkan
bayam didihkan.

Kesehatan mata



الحمد لله

