

RESEP ULTIMATE -----	1
DETOX RAHIM -----	1
DETOX REPRODUKSI -----	2
RESEP KISTA -----	2
RESEP KEPUTIHAN -----	3
RESEP HAID BERLEBIHAN -----	3
RESEP MEMPERLANCAR HAID -----	4
RESEP UNTUK TUBA PALOPI -----	4
RESEP PROSTAT VITALIS SUAMI DAN PROMIL SUAMI -----	5
RESEP MEMPERBANYAK SPERMA -----	5
RESEP BATUK/PILEK/ASMA -----	6
RESEP ALERGI -----	6
RESEP SAKIT KEPALA / PUSING -----	7
RESEP VERTIGO -----	7
RESEP FLU -----	8
RESEP ANTI FLU -----	8
RESEP MIGRAIN -----	8
RESEP SAKIT KEPALA -----	9
RESEP ANTI RADANG -----	9
RESEP ANTI RADANG -----	9
RESEP TEH ANTI PILEK -----	10
BATUK KERING UNTUK DEWASA -----	10
RESEP BATUK KERING -----	10
RESEP BATUK BERDAHAK -----	11
RESEP OBAT BATUK/PILEK UNTUK BAYI -----	11
RESEP MENGHILANGKAN MUKUS/LENDIR -----	11
RESEP DEMAM -----	12
RESEP MASUK ANGIN -----	12
RESEP TYPHUS -----	12
RESEP DEMAM BERDARAH -----	13
RESEP SINUSITIS -----	13
RESEP ASAM LAMBUNG -----	13
RESEP MAAG -----	14
MASALAH PENCERNAAN MAAG -----	14
MASALAH GERD -----	14
RESEP USUS BOCOR (LEAKY GUT) -----	15

DETOX USUS -----	15
RESEP MEMBERSIHKAN COLON /USUS BESAR-----	16
RESEP PELANCAR DARAH -----	16
RESEP DIABETES -----	16
RESEP BATU EMPEDU -----	17
RESEP BATU EMPEDU -----	17
RESEP MEMPERKUAT GINJAL -----	18
RESEP PENGAPURAN/NYERI TULANG-----	18
RESEP ISK (INFEKSI SALURAN KENCING)-----	18
RESEP PENURUN KOLESTEROL -----	19
RESEP ANTI RADIKAL BEBAS -----	19
RESEP ANTI RADIKAL BEBAS -----	20
RESEP HIPERTIROID-----	20
RESEP HIPOTIROID -----	21
RESEP DIARE -----	21
RESEP INSOMNIA -----	22
DEMAM UNTUK ANAK DI BAWAH SATU TAHUN-----	22
RESEP ANTI MABUK PERJALANAN-----	23
RESEP PENINGKAT TROMBOSIT-----	23
BALSAM UNTUK ANAK -----	24
RESEP THALASEMIA-----	24
ANTI MUAL /ANTI MABUK/DIARE/KEMBUNG-----	24
RESEP HIPERTENSI-----	25
RESEP TEKanan DARAH TINGGI -----	25
RESEP ASAM URAT -----	25
RESEP KEKURANGAN KALSIUM-----	26
RESEP ANTI PEGAL LINU -----	26
RESEP MENGHADANG VIRUS/PERUBAHAN CUACA-----	27
RESEP ANTIBIOTIK -----	27
DETOX LIVER -----	28
RESEP JANTUNG JSR -----	28
RESEP AUTOIMUN -----	29
RESEP JANTUNG SEHAT JSR -----	29
RESEP ULTIMATE JAHE JSR -----	30
JUICE ANTI VIRUS MINUMAN KAYA ENZIM DAN ASAM AMINO-----	30
MORNING DETOX JUICE-----	31

RESEP CHELATION THERAPY -----	31
DETOX CANGGIH-----	32
HERBS DRINK MORNING JUICE -----	32
HERBS DRINK UNTUK WANITA-----	33
HERBS DRINK Autoimmune Infertility-----	33
HERBS DRINK UNTUK MASALAH PARU PARU -----	34
HERBS DRINK UNTUK GANGGUAN OTAK-----	34
JUICE MEMPERBAIKI HIDRASI GINJAL -----	35
HERBS DRINK HEMMOROIDES -----	35
JUICE ANTI KANKER, ANTI TUMOR, PEMBERSIH DARAH-----	36
JUICE PENINGKAT FUNGSI OTAK-----	36
PENCEGAH KANKER-----	37
JUICE ANTI KANKER -----	37
JUICE DETOX TINGGI ANTIOKSIDAN -----	38
RESEP KELAPA ULTIMATE -----	38
BOOSTER ASI-----	39
OSTEOPOROSIS-----	39
RESEP MINUNAN PREBIOTIK -----	39
SMOOTHIE NANAS-----	40
JUICE DIABETES-----	40
JUICE MENGATASI HORMON PADA WANITA -----	41
GOLDEN LATTE -----	41
JUS PEMBERSIH DARAH -----	42
RESEP UNTUK STAMINA -----	42
PENYERAP TOKSIN-----	43
CARA MEMBUAT AIR TITRASI -----	43
MENINGKATKAN IMUNITAS-----	44
MINUMAN ANTI INFLAMASI -----	44
INFUSED WATER KURMA dan JAHE -----	45
INFUSED WATER NANAS-----	45
RESEP KUNYIT DAN LADA HITAM-----	46
PELUMAS SENDI-----	46
DETOX WATER -----	47
TEBU MURNI JAHE-----	47
BOOSTER ASI 2 -----	47
DETOX GINJAL -----	48

RESEP JUICE ANTIOKSIDAN -----	48
RESEP JUICE TEMPE NON GMO -----	48
RESEP MELANCARKAN PENCERNAAN -----	49
JUS PEMBERSIH LIVER (jus asam jawa kurma madu) -----	49
"7DAYCHALLENGERJSR" -----	50
TIPS MENAIKAN BERAT BADAN-----	50
TIPS MENURUNKAN BERAT BADAN-----	51
TREATMENT ASAM URAT -----	51
TREATMENT WASIR -----	52
TREATMENT UNTUK STROKE -----	52
TIPS BERHENTI MEROKOK -----	53
TIPS UNTUK DARAH RENDAH -----	53
TIPS MENAIKAN HUBUNGAN-----	53
TREATMENT TRIGLISERIDA-----	54
TREATMENT OLIGOSPERMIA-----	54
TREATMENT LIVER -----	54
POLA MAKAN EMPIRIS PASIEN TBC (TULANG, OTAK, PARU,USUS & KELENJAR)	55
TREATMENT UNTUK LIMFE-----	55
TIPS BERSIHIN LIVER-----	56
DETOX LIVER -----	56
TREATMENT KOLESTERO -----	56
TREATMENT HEPATITIS -----	57
TREATMENT DIABETES-----	57
TIPS KOLESTEROL & PENYAKIT DEGENERATIF -----	58
TREATMENT GAGAL GINJAL -----	58
TREATMENT CEREBAL PALSY -----	58
TREATMENT SARIAWAN-----	59
TREATMENT MAAG -----	59
TIPS SOLUSI SUSAH MAKAN PADA ANAK -----	60
TREATMENT RADANG MULUT RAHIM -----	60
TREATMENT TUBA PALOPI TERSUMBAT -----	61
TREATMENT KANKER LAMBUNG & KANKER USUS -----	61
TREATMENT KISTA, ENDROMETRIOSIS, PCOS, MIOM-----	62
TREATMENT KISTA, ENDROMETRIOSIS, MIOMA, PCOS DAN MASALAH HORMONAL LAINNYA-----	62
TREATMENT KANKER SERVIKS / PAYUDARA -----	63

TREATMENT PASCA CHEMOTHERAPY -----	63
TREATMENT PASCA CHEMOTHERAPY / OPERASI -----	64
TREATMENT PROGRAM HAMIL -----	64
TREATMENT YANG SEDANG HAMIL-----	65
TREATMENT untuk DETOX CILOK, SEBLAK, MI INSTAN, PENYEDAP SINTETIK, PENGAWET secara rutin SELAMA SEBULAN: -----	65
TIPS SAAT MAAG MENYERANG-----	66
TIPS UNTUK SENDI atau ASAM URAT -----	66
TREATMENT MATA MINUS/SILINDER -----	67
TREATMENT AMANDEL -----	67
REATMENT KOLESTEROL-----	67
TIPS MENAIKAN HUBUNGAN-----	68
MENINGKATKAN FUNGSI PANKREAS -----	68
TREATMENT UNTUK KANKER -----	68
INFUSEDWATER UNTUK PARU PARU & MASALAH PENCERNAAN -----	69
Treatment untuk Benjolan, Kelenjar dan Tumor Payudara -----	69
TREATMENT UNTUK MASALAH PENCERNAAN, USUS BUNTU SERTA RADANG USUS -----	69

RESEP ULTIMATE

Sumber dokter @zaidulakbar
by @nanacuisine_

Bahan

- 2 kelingking kunyit
- 1 jempol jahe
- 1 bj jeruk nipis
- 3 sdm Madu cari yang kemurniannya jelas
- 300ml air

Cara membuat :

- Iris/parut/geprek kunyit dan jahe.
- Masak dengan air hingga panas jgn sampai mendidih.
- Tunggu hangat lalu beri perasan jeruk nipis.
- Tambahkan madu

Manfaat:

- memelihara saluran pencernaan
- daya tahan tubuh
- anti kanker dan tumor
- bisa untuk terapi haid yg tidak teratur
- bisa untuk promil



DETOX RAHIM

Sumber dokter @zaidulakbar
by @nanacuisine_

Bahan :

- 250ml Air + jahe
- 3,5cm kayu manis
- 1 sdt kapulaga (+/- 5-7 biji)
- 1 biji cengkeh
- 1 sdt ketumbar
- Madu

Cara :

1. Rebus air+jahe sampai hangat atau mendidih 2 menit saja
2. Masukkan kayu manis, kapulaga, cengkeh, ketumbar ke dalam gelas lalu tuang air rebusan jahe, tunggu hangat baru tambahkan madu



DETOX REPRODUKSI

Sumber dokter @zaidulakbar

by @nanacuisine_Bahan

Bahan :

- 2 batang kayu manis
- 1 ruas jahe
- 600 ml Air

Cara :

- Rendam semua bahan
- Diamkan min 6 jam
- Ini infused water untuk Detox
- Reproduksi.

Manfaat nya :

- meringankan nyeri haid
- mendetox bagian reproduksi
- mendetox perut
- tubuh lebih bertenaga



RESEP KISTA

Sumber dokter@zaidulakbar

by @nanacuisine_

Bahan

- 3-5 batang licorice
- 1/2 gelas rumput laut
- Air secukupnya

Cara

Didihkan licorice di dalam air hingga keluar aroma dan warna, tambahkan rumput laut setelah hangat di minum

Tambahan

- 3 sdm vco setiap hari
- Minum wedhang Jahe dan kunyit



RESEP KEPUTIHAN
Sumber dokter@zaidulakbar
by @nanacuisine_

Bahan

- 1 Jempol jahe
- 2 Jempol Kunyit
- Asem jawa secukupnya
- Madu secukupnya
- 250-300 ml air secukupnya

Cara

- Rajang / iris tipis jahe & kunyit,
- seduh dengan air mendidih,
- masukan asam jawa,
- diamkan hingga hangat,
- tambahkan madu,
- minum selagi hangat,
- minum sehari sekali



Manfaat

- Mengatasi keputihan,
- Haid tidak pernah teratur/ tidak pernah haid,
- Nyeri haid,
- Masalah haid yang lain,
- Bisa juga untuk promil.

RESEP HAID BERLEBIHAN
Sumber dokter@zaidulakbar
by @nanacuisine_

Bahan

- 1 batang kayumanis
- 1 jempol jahe
- 2 sdm madu
- 300 ml air panas

Cara

Seduh kayumanis dan jahe atau direbus dengan api kecil hingga hangat, matikan kompor setelah hangat, tambahkan madu.

- Jika perdarahan banyak, minum 2-3 x sehari
- Jika tidak banyak, minum 1 x sehari
- Minum sebelum makan



RESEP MEMPERLANCAR HAID

Sumber dokter@zaidulakbar
by @nanacuisine_

Bahan

- 1 jahe
- 2 jempol kunyit
- 1 batang sereh
- Asem jawa secukupnya
- Gula Aren / Madu secukupnya
- Air secukupnya

Cara

- Rajang / potong halus jahe, kunyit, sereh,
- Seduh dengan air mendidih
- Masukkan asam jawa setelah hangat
- Beri madu / gula aren



Mengatasi :

- haid tidak teratur / tidak pernah
- haid, keputihan
- Nyeri haid
- bisa untuk promil

RESEP UNTUK TUBA PALOPI

Sumber dokter@zaidulakbar
by @nanacuisine_

.Bahan

- 1-2 kunyit ukuran
- Sejempol dewasa
- seujung sdt lada hitam
- 300 ml air
- madu secukupnya

Cara

- kunyit di parut/ di iris di seduh dengan air panas,
- tunggu hangat,
- beri madu dan lada hitam



RESEP PROSTAT VITALIS SUAMI DAN PROMIL SUAMI

Sumber dokter@zaidulakbar
by @nanacuisine_

- Infusedwater semangka (yang ada bijinya)
- Rendam semangka di dalam air 600 ml, selama 2 jam
- Atau bisa juga dengan membuat :
- jus Semangka (daging, kulit putihnya dan biji)



RESEP MEMPERBANYAK SPERMA

Sumber dokter@zaidulakbar
by @nanacuisine_

Bahan

- 1/2 sdt kunyit bubuk
- 2 cap habatasauda serbuk

Cara

1/2 sdt kunyit bubuk di campurkan dengan 2 cap habatasauda serbuk lalu di sedug dengan air hangat secukupnya.



RESEP BATUK/PILEK/ASMA

Sumber dokter@zaidulakbar

by @nanacuisine_

Bahan

- 3 sdm jahe bubuk
- 3 sdm Lemon juice/jeniper
- 3 sdm kunyit bubuk
- 1 sdm kayumanis bubuk
- 1/4 madu (50 ml)

Cara

- Semua bahan di blender, masukan di wadah kaca, masukan kulkas.
- Minum 1 sdm setiap pagi dan 1 sdm di malam hari.



RESEP ALERGI

Sumber dokter@zaidulakbar

by @nanacuisine_

Bahan

- 1 batang kayumanis
- 3-5 biji cengkeh
- 3 biji bunga lawang
- 200-300 ml air panas
- Madu secukupnya

Cara

- Seduh semua bahan dengan air panas, kecuali madu.
- Setelah hangat, tambahkan madu
- Minum selagi hangat



RESEP SAKIT KEPALA / PUSING

Sumber dokter@zaidulakbar

by @nanacuisine_

Bahan

- 1 ruas jahe
- 250 ml air
- Madu secukupnya

Cara

- Seduh jahe dengan air panas
- Setelah hangat beri madu secukupnya



RESEP VERTIGO

Sumber dokter@zaidulakbar

by @nanacuisine_

Bahan

- 1 ruas jahe
- 1/2 jeniper
- 1 kayumanis
- 250 ml air
- Madu secukupnya

Cara

- Seduh semua bahan
- Setelah dingin, beri madu secukupnya



RESEP FLU

Sumber dokter@zaidulakbar
by @nanacuisine_

Bahan

- 1 ruas jahe
- 1 batang kayumanis
- 3 buah cengkeh
- 2 sdm madu
- ½ sdt beepolen
- 200-300 Air

Cara

- jahe di geprek / potong koin / parut
- Tambahkan kayumanis dan cengkeh
- Diamkan hingga hangat
- tambahkan madu dan beepolen



RESEP ANTI FLU

Sumber dokter@zaidulakbar
by @nanacuisine_

Bahan

- 1 buah kunyit seukuran kelingking
- 1 buah Jeruk nipis peras
- 1-2 sdm Madu

Cara

- Seduh/rebus kunyit (tidak sampai mendidih)
- Tunggu hangat
- Beri jeruk nipis dan madu



RESEP MIGRAIN

Sumber dokter@zaidulakbar
by @nanacuisine_

Bahan

- 2 sendok kayumanis
- 1-2 sdm Madu

Cara

Campurkan semua bahan



RESEP SAKIT KEPALA

Bahan

- Madu
- Garam Himsalt

Cara

- Makan sedikit garam
- Terus baru madu
(madunya nyuplai glukosanya garam buka pintu-pintu reaksi energinya)



RESEP ANTI RADANG

Sumber dokter@zaidulakbar

by @nanacuisine_

Bahan

- 1 sdt kunyit bubuk
- 1 jeniper
- Seujung sdt lada hitam
- 300 ml air hangat
- Madu secukupnya

Cara

- Campur semua bahan aduk rata
- Segera minum selagi hangat



RESEP ANTI RADANG

Sumber dokter@zaidulakbar

by @nanacuisine_

Bahan:

- 1 sdt kunyit bubuk
- 1 jeniper
- Sejunh sdt lada hitam
- 300 ml air hangat
- Madu secukupnya

Cara:

- Campur semua bahan aduk rata
- Segera minum selagi hangat



RESEP TEH ANTI PILEK
Sumber dokter@zaidulakbar
by @nanacuisine_

Bahan:

- 1 sdt teh bubuk
- Sejempol dewasa jahe
- 5 butir kapulaga
- Seujung sdt cengkeh

Cara:

- Rebus semua bahan dalam 300-400 ml air sampai mendidih dinginkan lalu minum,
- tambahkan madu .
- Minum 2-3x sehari



BATUK KERING UNTUK DEWASA

Sumber dokter@zaidulakbar
by @nanacuisine_

Bahan:

- 1 buah sereh
- 1 jempol jahe
- 1 buah jeruk nipis
- 1 sdm Madu
- 350 ml air

Cara:

- Iris/geperek/parut jahe dan sereh
- masukan ke dalam air matang hingga berubah warna (tidak perlu sampai mendidih)
- tunggu hangat beri jeruk nipis dan madu



RESEP BATUK KERING
Sumber dokter@zaidulakbar
by @nanacuisine_

Bahan:

- 250-300 ml Air
- ½ jeniper
- Madu secukupnya

Cara:

- Air tambahkan madu
- Dan jeruk nipis peras



RESEP BATUK BERDAHAK

Sumber dokter@zaidulakbar
by @nanacuisine_

Bahan:

- 1 sdt cengkeh
- 3 bunga lawang /pekak
- 250 - 300 ml air
- Madu secukupnya

Cara:

- Seduh semua bahan dengan air panas,
- setelah hanga, tambahkan madu .
- Batuk berdahak paling sering disebabkan oleh infeksi dari bakteri, virus, atau jamur yang menyerang saluran pernapasan.
- Infeksi tersebut membuat produksi lendir jadi lebih banyak.



RESEP OBAT BATUK/PILEK UNTUK BAYI

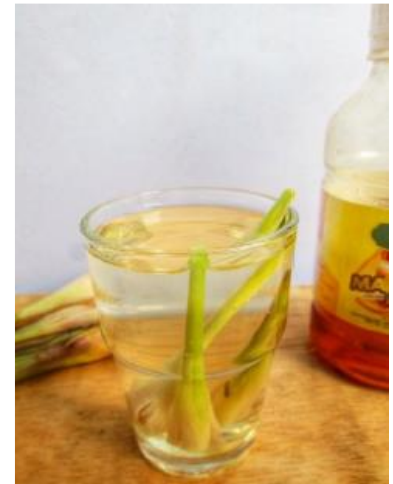
Sumber dokter@zaidulakbar
by @nanacuisine_

Bahan:

- Air kurang lebih 1 liter
- 3 batang serai
- 10 buah cengkeh
- 1 sdm minyak habatusauda

Caranya:

- Rebus semua bahan
- ketika sudah beruap, uapnya di arahkan ke bayi, atau
- Minyak habattusauda bisa dibalurkan ke dada dan punggung bayi
- tambahkan sedikit vco



RESEP MENGHILANGKAN MUKUS/LENDIR

Sumber dokter@zaidulakbar
by @nanacuisine_

Bahan:

- Air panas
- Satu batang sereh yang sudah di geprek
- 1-2 lembar daun jeruk

Caranya:

- Maskan semua bahan kedalam gelas
- Minum selagi hangat

Manfaatnya:

Memhuang mukus/lendir di saluran cerna



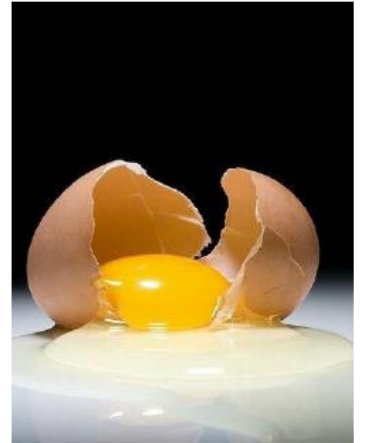
RESEP DEMAM
Sumber dokter@zaidulakbar
Pic Pinterest

Bahan:

- Putih telur
- Madu

Cara:

- Putih telur aduk & kocok sampai rata, lalu campurkan madu,
- aduk hingga tercampur rata buat dewasa boleh, buat anak apalagi



RESEP MASUK ANGIN
Sumber dokter@zaidulakbar
by @nanacuisine_

Bahan:

- 1jempol jahe
- 1 sdm madu
- 300 ml air

Cara:

- jahe di geprek seduh dengan air panas
- tunggu hangat, lalu tambahkan madu
- minum selagi hangat



RESEP TYPHUS
Sumber dokter@zaidulakbar
by @nanacuisine_

Bahan:

- 1/2 sdt kunyit bubuk
- 1/2 - 1 jeruk nipis peras
- seujung sdt lada hitam
- 300 ml air hangat
- madu secukupnya

Cara:

- campur semua bahan menjadi satu,
- segera minum selagi hangat



RESEP DEMAM BERDARAH

Sumber dokter@zaidulakbar
by @nanacuisine_

Bahan:

- Beras merah 10 gr
- Air kelapa 85 gr
- Kedelai Non GMO 5 gr

Cara:

Blender ketiga bahan tersebut

Manfaat:

Stimulasi imun sistem, Menaikan trombosit



RESEP SINUSITIS

Sumber dokter@zaidulakbar
by @nanacuisine_

Bahan:

- 1 bonggol nanas
- 1 cap habatasauda
- 1 gelas air

Cara:

- Blender semua bahan
- Tuang ke dalam gelas
- Tunggu hingga mengendap
- Minum air bagian atasnya saja



RESEP ASAM LAMBUNG

Sumber dokter@zaidulakbar
by @nanacuisine_

Bahan:

- 1 ruas jahe
- 1 batang kayumanis
- 1 sdt ketumbar
- Madu secukupnya

Cara:

Tuang semua bahan ke dalam gelas dengan air 250-300 ml air panas, tunggu hangat beri madu secukupnya



RESEP MAAG

Sumber dokter@zaidulakbar
by @nanacuisine_

Bisa juga untuk Batuk berdahak

Bahan:

- 7 lembar daun mint
- 1 ruas jahe di geprek
- 250 ml air mendidih
- Madu secukupnya

Cara:

- Seduh jahe dan daun mint dengan air mint, tunggu hangat
- tambahkan madu secukupnya



MASALAH PENCERNAAN MAAG

Sumber dokter@zaidulakbar
by @nanacuisine_

Bahan:

- 3 buah jeruk nipis peras
- 3 sdm madu
- seujung sendok himsalt
- Air hangat secukupnya

Cara:

- Campur semua bahan
- Aduk hingga rata
- Minum selagi hangat
- Minum sebelum makan, Sehari sekali



MASALAH GERD

Sumber dokter@zaidulakbar
by @nanacuisine_

Bahan:

- kurma
- 1 ruas jahe (Iris/geprek)
- 300 ml air

Cara:

- jahe dan kurma yang di belah masukin ke dalam botol yang berisi air bersama bijinya
- Rendam min 6 jam



RESEP USUS BOCOR (LEAKY GUT)

Sumber dokter@zaidulakbar
Pic. Pinterest

Bahan:

- Biji semangka
- Madu secukupnya
- Air secukupnya .

Cara:

Haluskan biji semangka, di tumbuk ,
baru kasih air dan madu



Manfaatnya:

- Leaky gut
- Kesuburan pasutri dan resistant starch terbaik adalah biji kurma.
- Caranya, cemplungin biji kurma bersama bijinya ke dalam air untuk infused water,
- Zen dan zinc yang tinggi di biji semangka dan termasuk resistant starch (serat yang masuk ke usus dan bisa memperbaiki pencernaan dan tidak terserap sempurna, tapi menariknya bisa ngeboning dengan toksin toksin yang ada di dalam usus, merupakan salah satu treatment terbaik untuk usus bocor.

DETOX USUS

Sumber dokter@zaidulakbar
Pic. Pinterest

Bahan:

- 1 buah alpukat
- 2 sdm madu
- 1/2 sdt bubuk kopi
- Air secukupnya .
- cara membuat
- Blender sampai hancur
- Minum sebelum makan

Manfaat:

- Mengikat mukoid mukoid usus, Detox usus
- Memperbaiki pencernaan



RESEP MEMBERSIHKAN COLON /USUS BESAR

Sumber dokter@zaidulakbar
by @nanacuisine_

Bahan:

- 1/2 pepaya matang
- 1 buah jeruk nipis
- Madu secukupnya .

Cara:

- Pepaya di potong potong /blender, setelah hancur
- tuangkan perasan jeniper, setelah itu tambahkan madu secukupnya

Manfaatnya:

- Melancarkan BAB
- Membuang lemak jahat di usus
- Di minum terbaik : saat perut kosong, full enzim, full mineral dan basanya tinggi



RESEP PELANCAR DARAH

Sumber dokter@zaidulakbar
by @nanacuisine_

Bahan:

- 1 ruas jahe di bakar / di panggang
- 1 ruas kunyit di bakar/ di panggang
- 1 buah kencur di bakar / di panggang
- 300 ml Air
- Gula aren secukupnya
- 3-5 kapulaga
- sedikit kayumanis

Cara:

- campur semua bahan
- seduh dengan air panas
- minum setelah hangat

Manfaatnya:

Darah akan lancar, Tubuh akan hangat, Usus akan lebih baik, BAB lancar, jantung akan lebih sehat, lendir di badan akan raib, lemak di badan akan raib



RESEP DIABETES

Sumber dokter@zaidulakbar
by @nanacuisine_

Bahan:

- 1 sdt kayumanis
- 1 sdt madu
- 250 ml air panas

Cara:

- seduh kayumanis dengan air panas, tunggu hangat.
- tambahkan madu



RESEP BATU EMPEDU
Sumber dokter@zaidulakbar
by @nanacuisine_

Bahan:

- 2-3 buah apel
- air secukupnya

Cara membuat:

- blender apel dengan air
- Minum saat perut berisi
(jika punya masalah dengan pencernaan) .
- Jika tida punya masalah dengan pencernaan,
bisa di minum langsung saat perut kosong



RESEP BATU EMPEDU
Sumber dokter@zaidulakbar
by @nanacuisine_

Bahan:

- 3 batang sereh
- Air secukupnya
- madu secukupnya

Cara:

- Didihkan sereh dalam air
- tunggu hangat, tambahkan madu
- minum selagi hangat



RESEP MEMPERKUAT GINJAL

Sumber dokter@zaidulakbar
by @nanacuisine_

Bahan:

- 5 butir cengkeh
- 5 butir kapulaga
- 3 butir bunga lawang
- 200 ml air panas

Cara:

- Seduh semua bahan dengan air panas segera minum setelah hangat .
- Konsumsi setiap hari setiap pagi



RESEP PENGAPURAN/NYERI TULANG

Sumber dokter@zaidulakbar
by @nanacuisine_

Bahan:

- 3 buah jeniper
- 2 sdm madu
- 1 gelas air hangat
- Seujung sdt himsalt

Cara:

- Campur semua bahan menjadi satu .
- Minum selagi hangat

Manfaat:

Bebas dari masalah pencernaan, masalah keasaman tubuh



RESEP ISK (INFEKSI SALURAN KENCING)

Sumber dokter@zaidulakbar
by @nanacuisine_

Bahan:

- 1/4 gelas murni madu
- 1 sdt kunyit bubuk
- 2 tetes jinten hitam / vco / lada
- hitam / jinten hitam bubuk 2 kapsul

Cara:

- Campur semua bahan dalam madu
- Jadikan seperti bubur
- Simpan dalam kaca dan taruh dalam kulkas
- Konsumsi 2-3 sdm sehari



RESEP PENURUN KOLESTEROL

Sumber dokter@zaidulakbar
by @nanacuisine_

Bahan:

- 3 wortel
- 2 batang seledri
- 1 buah jeruk
- 1 buah lemon
- 1,5 jempol dewasa kunyit
- 1 jempol dewasa jahe
- 1 kale besar
- 1/4 sdt lada hitam

Cara:

- Blender semua bahan
- beri air dikit,
- bisa tambahkan madu



RESEP ANTI RADIKAL BEBAS

Sumber dokter@zaidulakbar
by @nanacuisine_

Bahan:

- Air Kelapa 300 ml
- 1 kapsul habattusauda (buka
- kapnya gunakan serbuknya)
- Es batu balok ukuran besar

Cara:

- Blender air kelapa dan dagingnya dengan serbuk habattusauda masukan ke dalam wadah kaca, simpan wadah tsb ke dalam baskom yang sudah di beri es batu (apabila es mencair, masukan lagi es batu yang baru)
- Tunggu sampai mengendap selama 6 jam
- Minum sarinya saja (bagian atasnya, bukan endapannya)



RESEP ANTI RADIKAL BEBAS

Sumber dokter@zaidulakbar
by @nanacuisine_

Bahan:

- Air Kelapa 300 ml
- 1 ruas kunyit (kupas kulitnya)
- kemudian di iris
- Es batu balok ukuran besar

Cara:

Blender air kelapa dan dagingnya dengan kunyit, masukan ke dalam wadah kaca, simpan wadah tsb ke dalam baskom yang sudah di beri es batu (apabila es mencair, masukan lagi es batu yang baru), tunggu sampai mengendap selama 6 jam, minum sarinya saja (bagian atasnya bukan endapannya)



RESEP HIPERTIROID

Sumber dokter@zaidulakbar
by @nanacuisine_

Bahan:

- 1 jempol jahe
- 1 kelingking kunyit
- 2 sdm madu
- 1 jeruk nipis
- 250 ml air panas

Cara:

Rajang halus/parut jahe dan kunyit lalu seduh dengan air panas, diamkan sampai hangat, kasih madu dan jeruk nipis



RESEP HIPOTIROID

Sumber dokter@zaidulakbar
by @nanacuisine_

Bahan:

2 kapsul habattusauda / hari

Cara:

Minum 1 kapsul pagi hari dan 1 kapsul malam hari.



RESEP DIARE

Sumber dokter@zaidulakbar
by @nanacuisine_

Bahan:

- Larutan Oralit 300 ml
- air hangat
- 2-3 sdm madu
- 1/2 sdt himsalt

Cara :

Campur semua bahan menjadi satu,
minum Jus jambu biji 1 buah jambu biji
3-5 lembar daun jambu biji
(tidak terlalu muda dan tidak terlalu tua)
Minum air hangat dan kurma nipis dan madu



RESEP INSOMNIA

Sumber dokter@zaidulakbar
by @nanacuisine_

Bahan:

- Segenggam kangkung
- Segenggam toge
- 2 gelas air

Cara:

- Rebus kangkung dengan 2 gelas air, Masukkan toge setelah kangkung agak layu.
- Biarkan 1 menit, matikan kompor
- Bagi menjadi 2 gelas
- Minum siang dan malam



DEMAM UNTUK ANAK DI BAWAH SATU TAHUN

Sumber dokter@zaidulakbar
by @nanacuisine_

Kunyit 1 buah kelingking di blender dengan air siap minum 300 ml,
Endapkan hasil blenderan,
Ambil sari dari hasil blender tadi, tambahkan madu 1 sdm, lalu minum.



RESEP ANTI MABUK PERJALANAN

Sumber dokter@zaidulakbar

by @nanacuisine_

Bahan:

- Jahe
- Air secukupnya
- Madu

Caranya:

- Iris jahe tambahakn air panas
- Tunggu hangat tambahkan madu



RESEP PENINGKAT TROMBOSIT

Sumber dokter@zaidulakbar

by @nanacuisine_

Bahan:

- 1 buah jambu merah biji
- 5 lembar daun jambu(tidak tua,tidak muda)
- sedikit himsalt
- Madu secukupnya
- kurma (ganjil)
- Air secukupnya

Cara:

Blender semua bahan



BALSAM UNTUK ANAK

Sumber dokter@zaidulakbar
Pic ig @zaidulakbar

Bahan:

- VCO 60 ml
- 10 tetes minyak kayu putih murni

Cara:

Campurkan semua bahan



RESEP THALASEMIA

Sumber dokter@zaidulakbar
by @nanacuisine_

Bahan:

1 bit : 1 kurma : 1/3 kunyit
Misal
10 gram bit : 10 gram kurma : 3
gram kunyit

Cara:

Blender semua bahan menjadi satu

Thalasemia :

Kelainan darah bawaanyang di tandai oleh kurangnya protein,pembawa oksigen (hemoglobin) dan jumlah sel darah merah dalam tubuh yang kurang dari normal



ANTI MUAL /ANTI MABUK/DIARE/KEMBUNG

Sumber dokter@zaidulakbar
by @nanacuisine_

Bahan:

- 5-7 lembar potongan kayu secang
- Sejempol dewasa jahe(geprek)
- Air panas mendidih 300-400 ml
- 3-5 potongan kecil pandan
- 1-2 sdm Madu

Cara:

Seduh jahe dan secang, tambahkan potongan pandan; diamkan hingga hangat, tambahkan madu



RESEP HIPERTENSI

Sumber @zaidulakbar
Pic. pinterest

Bahan:

- 2 siung bawang putih
- 250 ml air panas

Cara:

Haluskan bawang putih, setelah itu campurkan ke dalam air panas, lalu tutup gelasnya minum selagi hangat
Konsumsi sehari sekali atau 2 hari sekali
Di iringi makan buah semangka, timun dan sayur

Manfaat:

- Menurunkan tekanan darah tinggi
- Melancarkan peredaran darah



RESEP TEKANAN DARAH TINGGI

Sumber dokter @zaidulakbar
Pic Pinterest

Bahan:

- Beberapa lembar daun sirsak (ganjil)
- 1-2 gelas Air

Cara:

- Rebus daun sirsak hingga mendidih .
- Konsumsi buah yang banyak mengandung air
- Juga dapat menurunkan tekanan darah tinggi



RESEP ASAM URAT

Sumber dokter @zaidulakbar

Bahan:

- 250 ml Segelas rumput laut murni
- 300 ml Air jahe
- 1 sdt chiaseed sudah lembut dan siap pakai (seduh dengan air panas terlebih dahulu), bisa juga selasih
- Kurma potong kecil kecil

Cara:

Campurkan semua bahan dalam wadah/gelas



RESEP KEKURANGAN KALSIUM

Sumber dokter @zaidulakbar
Pic. Pinterest .

Bahan:

- Wedang jahe
- Kolang kaling
- Rumput laut
- Madu
- 1 sdm minyak zaitun /vco

Cara:

- Penuhi gales dengan rumput laut dan kolang kaling yang sudah dipotong tambahkan dengan wedang jahe.
- Masukkan madu setelah hangat
- Tambahkan zaitun atau vco



RESEP ANTI PEGAL LINU

Sumber dokter @zaidulakbar
Pinterest pic

Bahan:

- jahe
- Kolang kaling
- Rumput laut
- Kurma secukupnya
- Madu secukupnya

Cara:

- Rebus air dengan jahe
- Tambahkan rumput laut & kolang kaling,
- Tambahkan kurma & madu sesuai selera



RESEP MENGHADANG VIRUS/PERUBAHAN CUACA

Sumber dokter @zaidulakbar
by @nanacuisine_

Bahan:

- 3-5 lembar kayu secang
- 1 sdm Madu
- 1 batang serai
- 300 ml Air
- 1 buah Jahe seukuran jempol

Cara:

Seduh semua bahan, kecuali madu, setelah hangat tambahkan madu

Manfaat:

Menghadang virus

Aturan minum:

- Pengobatan : 1-3 x sehari
- Pencegahan: 1 x sehari, diselingi dengan ramuan lain



RESEP ANTIBIOTIK

Sumber dokter @zaidulakbar
by @nanacuisine_

Bahan:

- 2 sendok bubuk Kunyit
- 3 sendok Madu secukupnya

Dua king herbal ini jika di minum rutin akan membuat tubuh terhindar dari masuknya bakteri jahat.

Membuat tubuh sehat dan terjaga



DETOX LIVER

Sumber dokter @zaidulakbar
by @nanacuisine_

Bahan:

- Segelas rumput laut murni
- Air jahe segelas
- Chiaseed 1 sdt
- Kurma potong potong

Cara:

Campur semua bahan, dikunyah hingga lembut

Manfaatnya:

- Asam urat
- Susah BAB
- Kolesterol
- Darah tinggi
- Kanker (konsisten selama 6 bulan)
- Rumput laut sebagai libido booster
- Detox liver yang mengalami perlemakan



RESEP JANTUNG JSR

Sumber dr @zaidulakbar
Pic Pinterest

Bahan:

- 1/4 Bawang putih
- 1/4 Jahe merah (jangan jahe yang lain)
- 1/4 kg Apel malang
- 3/4 gelas belimbing, jeruk lemon
- 3/4 gelas cuka apel
- 6 gelas belimbing air .

Blender semua bahan, kecuali madu, masak sampai mendidih sambil di aduk setelah dingin, saring, masukan madu

Sehari minum 3 sendok plastik pagi malam dan waktu mau tidur.

Minum sebelum makan

Masukin kulkas tahan 1 bulan



RESEP AUTOIMUN

Sumber dokter @zaidulakbar
by @nanacuisine_

Bahan:

- Daun Sereh 2 Batang diiris-iris tipis.
- Jeruk Nipis (1/2 sd 1 Buah), sesuai Selera ya.
- Madu

Cara Buat :

Daun Sereh yang sudah dipotong-potong tadi direbus sampai mendidih / rendam dalam air hangat dengan air kira-kira 300 ml sd 400 ml, tunggu sampai keluar uapnya dan air berubah warna. Lalu saring dan diamkan sampai hangat & peras jeruk nipis 1/2 sd 1 buah (sesuai selera) Setelah hangat, campurkan madu secukupnya sampai manis (sesuai selera) Dalam 1 hari bisa diminum 3 sd 5 kali ya.

Semoga Allah mereset ulang imunnya.

Yang tidak memiliki riwayat Autoimun, minuman ini bisa juga dikonsumsi karena banyak khasiatnya juga, diantaranya :

- Menyeimbangkan Kolesterol
- Asam Urat
- Nyeri Sendi
- Memperbaiki Pencernaan



RESEP JANTUNG SEHAT JSR

Sumber dokter @zaidulakbar
by @nanacuisine_

Bahan:

- 2-3 sdm ketumbar
- 300-400ml air
- 3 sdm madu

Caranya :

- Masukin ketumbar ke panci, tambah air.
- Didihkan sampai air berubah warna.
- Matikan kompor, pindahkan ke gelas.
- Tunggu sampai rada anget. Udah anget, tambahkan madu.
- Minum deh



RESEP ULTIMATE JAHE JSR

Sumber dokter @zaidulakbar
by @nanacuisine_

Bahan:

Cukup 1 potong sedang jahe di geprek + 3 helai kecil pandan, seduh pake air mendidih dan tambahkan madu secukupnya (saat hangat)

maka yang terjadi adalah: (diminum saat hangat yaaa)

- Maag dan gerd anda akan kabur
- Mual mual akan hilang
- Lambung anda akan bahagia luar biasa
- Jahe dan pandan sebelum tidur spt ini akan membuat anda mudah mudah tidur
- Reproduksi anda akan bahagiaaaa luar biasaaa, sperma ovumnya segera beraksi
- Jantung anda akan tenang dan bahagia
- Pencernaan anda akan super hepi



JUICE ANTI VIRUS MINUMAN KAYA ENZIM DAN ASAM AMINO

Sumber dokter @zaidulakbar
by @nanacuisine_

Bahan:

- 3 potong kecil nanas
- 3 buah kurma
- 2 cap habatasauda
- 1/3 sdt beepolen
- 1 sdm madu
- 300 ml air

Cara:

Blender semua bahan .

Manfaatnya:

Anti virus, bisa jg untuk penguat pencernaan dan meningkatkan HB



MORNING DETOX JUICE

Resep by By dokter @zaidulakbar
by @nanacuisine_

Bahan:

- 3 butir kurma
- ½ apel lokal
- ½ pisang
- 1 jahe bonggol kecil
- 1 sdt chiaseed

Cara:

- Blender semua bahan
- Beri air secukupnya .
- Minum setiap pagi hari



RESEP CHELATION THERAPY

Sumber dokter @zaidulakbar
by @nanacuisine_

Bahan:

- Ambil tape sepotong
- 1 - 3 kurma
- 300 ml air

Cara:

Blender semua bahan

Di tape ada termasuk jenis susu

fermentasi yang di raginya mempunyai 2 fungsi:

1. Menetralisir kelebihan logam berat
2. Memanfaatkan logam transisi esensial yang di butuhkan untuk transfer energi seluler

Manfaatnya:

Bukan hanya dari sekedar enzim suplier saja tapi sampe kategori Chelation therapy / mengikat logam berat.



DETOX CANGGIH

Resep by dokter @zaidulakbar
by @nanacuisine_

Bahan:

- Jeruk nipis secukupnya
- Charcoal secukupnya
- Madu secukupnya

Cara:

Campur air perasan jeniper, tambahkan madu dan charcoal, aduk rata

Manfaat:

- Menyedot toxin di tubuh
- Mempercepat penyembuhan luka.



HERBS DRINK MORNING JUICE

Sumber by @buan_buana
by @nanacuisine_

Bahan:

- 7 buah wortel
- 2 apel hijau
- 1 jahe ukuran ibu jari
- 1 buah jeruk lemon

Cara:

Blender wortel, apel dan jahe, saring, tambahkan perasan jeruk lemon
Konsumsi setiap pagi

Manfaat:

Untuk meningkatkan kekebalan tubuh, menaikkan energy, meningkatkan sirkulasi darah, menghilangkan radang dan nyeri pada otot serta membantu hormon insulin dan liver bekerja sempurna.



HERBS DRINK UNTUK WANITA

Sumber resep by @buan_buana
by @nanacuisine_

Bahan:

- 1/2 buah nanas
- 1 ibu jari Jahe
- 1 buah jeruk lemon
- 3 sdm madu

Cara:

Blender hingga halus nanas dan jahe saring,
tambahkan perasan lemon & madu

Konsumsi 2x sehari

Manfaat:

Gangguan endometriosis, cyst, myom,
menstrual cramp, yeast vagina dan
gangguan reproduksi lainnya pada wanita



HERBS DRINK Autoimmune Infertility

Sumber Resep by @buan_buana
by @nanacuisine_

Bahan:

- 1 ibu jari kunyit
- 2 wortel
- 5 sdm madu
- Air hangat secukupnya

Cara:

Blender wortel dan kunyit hingga halus kemudian saring, tambahkan air hangat dan madu



HERBS DRINK UNTUK MASALAH PARU PARU

Sumber @buan_buana
by @nanacuisine_

Bahan:

- 5 buah wortel
- 1 buah apel
- 2 buah kecil bawang putih
- 1 genggam daun bayam
- 1 buah jeruk lemon

Cara:

Blender semua bahan tanpa jeruk lemon saring,
tambahkan perasan jeruk lemon

Konsumsi 3x sehari



Manfaat:

Untuk Penyakit Paru2 seperti asthma, respiratory problems, bronchitis, pneumonia, emfisema, TB dan gangguan paru2 lainnya.

HERBS DRINK UNTUK GANGGUAN OTAK

Sumber @buan_buana
by @nanacuisine_

Bahan:

- 2 Buah Pisang
- 2 Cangkir Air Nanas
- (Sblmnya Nanas dijuicer)
- 1/2 Cangkir Air Jahe
- Madu secukupnya

Cara:

Blender semua bahan hingga halus tambahkan madu.
Konsumsi pagi dan sore

Manfaat:

Mampu Mengaktifkan Sistem Imunitas Tubuh
Serta Menghilangkan Fatigue Akut &
Kronis, untuk minuman diabetes juga bisa



JUICE MEMPERBAIKI HIDRASI GINJAL

Sumber dokter @zaidulakbar
by @nanacuisine_

Bahan:

- 1 buah timun
- 1 buah jeruk
- Madu secukupnya
- Jahe seujung kelingking (jika ada permasalahan pencernaan)

Cara:

Blender semua bahan, usahakan timun masih bisa di sendok (supaya ada kunyahan di mulut karena akan memberikan enzim dari mulut)

Manfaat:

Melancarkan buang air kecil, melembutkan kulit, suplai enzim



HERBS DRINK HEMMOROIDS

Sumber @buan_buana
by @nanacuisine_

Bahan:

- 2 buah wortel
- 1/2 buah nanas (dijuicer)
- masukan air parutan kunyit 1 ibu jari
- Madu secukupnya

Cara:

Blender semua bahan hingga halus, tambahkan madu
Konsumsi 2 x sehari

Manfaat:

anti inflamantory, anti cancer, baik juga di konsumsi untuk penyakit thyroid tonic, Imbalancing hormones, cyst, myom, prostate problems, diabetec, GERD



JUICE ANTI KANKER, ANTI TUMOR, PEMBERSIH DARAH

Sumber @zaidulakbar
Pic Pinterest

Bahan:

- 5-7 tangkai seledri
- 1 buah jahe sejempol dewasa
- seujung sendok himsalt
- Madu secukupnya



Caranya:

- Blender semua bahan, kecuali madu
- Tambahkan air secukupnya lalu beri madu
- Minum sehari sekali sebelum makan

JUICE PENINGKAT FUNGSI OTAK

Sumber @zaidulakbar
Pic Pinterest

Bahan:

- 1 Alpukat
- 1 sdt bubuk cacao
- 1 kale besar
- 1 sdt Flaxseed
- 1 sdt chiaseed
- 1 sdt Hempseed
- 1 sdt dark chocolate
- 3 kurma

Cara:

Hancurkan alpukat dengan sendok atau garpu dan campurkan dengan semua bahan

Manfaat:

Meningkatkan daya ingat dan meningkatkan fungsi otak.



PENCEGAH KANKER

Sumber @zaidulakbar
Pic Pinterest

Bahan:

- Kale
- Alpukat
- Jeruk nipis/Lemon
- 1 sdm Minyak Zaitun
- 9 buah K
- Madu Secukupnya



Cara:

- Kale potong kecil-kecil (mentah), tambahkan potongan alpukat
- Beri perasan jeruk nipis di atas potongan alpukat
- Tuangkan minyak zaitun
- Aduk rata, tambahkan madu
- Beri topping potongan kurma di atasnya

JUICE ANTI KANKER

Sumber @zaidulakbar
Pic Pinterest

Bahan:

- Buah Manggis
- Madu Secukupnya

Cara:

Blender beberapa buah manggis beserta bijinya, hingga larut menjadi satu, setelah itu saring dan tambahkan madu

Manfaat:

Mencegah:

- Kanker
- Darah tinggi
- Asam urat



JUICE DETOX TINGGI ANTIOKSIDAN

Sumber @zaidulakbar

Pic.pinterest

Bahan:

- 2 buah apel
- 2 buah timun
- 4 tangkai seledri
- 1 gengam bayam
- 1 jeruk nipis peras
- 1 ruas jahe

Cara:

Blender semua bahan tambahkan air, bisa juga tidak Saring dan minum airnya



Konsumsi:

- 1 X sehari (pagi/sebelum tidur)
- Tidak untuk darah rendah

RESEP KELAPA ULTIMATE

sumber dr @zaidulakbar

by @nanacuisine_

Bahan:

- Kurma 5-7 butir
- Air kelapa 1 butir plus dagingnya (yg dagingnya lembut seperti ingusan)
- Sejempol jahe
- Himsalt

Caranya:

Blender semua bahan, diamkan hingga mengendap (maksimal 6 jam),
"Ambil tengahnya yang airnya CLEAR".

Prebiotik (kurma) bertemu dengan asam amino tinggi (air kelapa) dan bertemu dengan produk surga (jahe) maka akan jadi kombjnasi luar biasa untuk banyak hal, di antaranya :

1. Maag / Gerd
2. Bersih bersih usus
3. Detox tubuh secara umum
4. Ngikat Logam berat
5. Anti kanker



BOOSTER ASI

Sumber dokter @zaidulakbar
Pinterest pic

Bahan:

- Almond
- Pistachio
- Walnut
- Hazelnut
- Kurma

Cara:

- Blende semua bahan
- Kasih air secukupnya
- Saring,
- Bisa tambahkan madu



OSTEOPOROSIS

Sumber @buan_buana
by @nanacuisine_

Bahan:

- 4 batang seledri
- 1 buah timun
- 1/2 potong brokoli
- 1/4 lemon .

Caranya:

Blender semua bahan.



RESEP MINUNAN PREBIOTIK

sumber dr @zaidulakbar
by @nanacuisine_

Bahan:

- ½-1 buah pisang
- ⅓ siung bawang putih
- 1 sdm madu

Caranya:

Blender semua bahan hingga halus
Minum pagi sebelum sarapan

Manfaat:

- Prebiotik
- Suplier enzim pencernaan
- Boost up energi tubuh



SMOOTHIE NANAS

Resep @buan_buana
by @nanacuisine_

Bahan:

1/2 buah nanas kupas dijuicer ambil airnya

Cara:

Masukan kedalam bkender

Tambahkan 1 buah pisang dan 1 buah wortel

Blender hingga halus.

Konsumsi 3 x sehari untuk menggempur lemak2 di liver



JUICE DIABETES

Sumber @buan_buana
by @nanacuisine_

Bahan:

- 5 buah jeruk (varitas jeruk apa saja) diambil airnya
- 3 buah wortel (di juicer) campurkan

Manfaatnya:

Untuk DM, minuman ini sebagai penguat jantung, gangguan mata, nyeri sendi dan tulang.

Konsumsi 2x sehari (tanpa pemanis apapun)



JUICE MENGATASI HORMON PADA WANITA

Sumber @buan_buana
by @nanacuisine_

Bahan:

- 2 buah wortel di juicer
- 2 buah lemon diambil airnya

Manfaatnya:

Dapat mengatasinya gangguan Hormon pada wanita (imbalancing hormones) pemicu timbulnya keluhan dan penyakit serius pd wanita seperti thyroid (hyper dan hypo), premature menopause, diabetic, kelenjar limfa, autoimmune/lupus hingga cancer. Bila di tambahkan dengan 1 ibu jari jahe Maka Alhamdulillah selain tinggi antioksidan juga utk gangguan mata.

Konsumsi 2x sehari sblm makan apapun.



GOLDEN LATTE

Sumber dr @zaidulakbar
by @nanacuisine_

Bahan:

- 2 gelas susu kacang (almond, pistachio atau coconut milk jg boleh, santan bahasa kampungnya, peras sendiri jangan kemasan, saya pake coconut milk)
 - 1/2 sdt vanila ekstrak (saya pake kurma)
 - 1sdm coconut oil
 - 1 sdm bubuk kunyit
Aduk sampai rata di diatas kompor dan tunggu hangat (jangan mendidih ya, sampai hangat dan rata)
Angkat, lalu masukan bahan.
 - 1/2 sdt kayu manis bubuk
 - 1/8 sdt lada hitam
 - 1/4 sdt jahe
 - 1 sdm madu
- Setelah terblend sempurna,
taburkan bubuk kayu manis diatasnya



Apa manfaatnya?

Nutrisi full

Kunyit ketika ketemu bahan2 lain maka terjadi hal spektakuler dalam penyerapannya, mulai dari anti kanker, anti inflamasi, untuk penyakit jantung, memperkuat pencernaan.

JUS PEMBERSIH DARAH

Resep by @zaidulakbar

by @nanacuisine_

Bahan:

- 1 buah beet
- 1 buah apel
- 2 buah wortel
- Sejempol jahe

Cara membuat:

Blender semua bahan dan beri madu secukupnya



Manfaatnya:

Buah beet buat naikin hb, pembersih darah, dan ketika di campur jahe dan apel maka pencernaan dan jantung akan mendapatkan angin segar alias di boost up sama jus ini.

RESEP UNTUK STAMINA

Sumber dokter @zaidulakbar

by @nanacuisine_

Bahan:

- Air mineral 500-700 ml
- Madu 1-2 sdm
- Seujung jari garam pink himalaya.

Caranya:

Campurkan semua bahan dalam botol kemudian guncangkan botolnya agar lebih mudah terserap

Manfaatnya:

- Minuman stamina
- Minuman Asam amino
- Minuman Enzim
- Untuk masalah pencernaan

Minum saat perut kosong dan menjelang tidur



PENYERAP TOKSIN

Sumber dokter @zaidulakbar
by @nanacuisine_

Bahan:

- 2 sdm chia seed
- 2 sdm madu
- 300-500 ml
- Jeruk nipis/lemon

Cara:

- Seduh chia seed dengan air panas (1/4 gelas)
- Tunggu sampai chia seed mengembang
- Tambahkan air suhu biasa hingga jar penuh
- Peras jeruk nipis/lemon
- Kemudian tambahkan madu



CARA MEMBUAT AIR TITRASI

Resep by dokter @zaidulakbar
by @nanacuisine_

Bahan:

- 1 liter air
- 3 sdt habatasauda serbuk / cair

Cara membuat:

Campurkan kedua bahan di atas.

1 liter air titrasi harus di habiskan dalam 3 hari.
Takaran 1 x minum sebanyak 350 ml.



Manfaat:

Mereset Hormon, penderita nyeri haid dan hormon
Konsumsi saat mulai mens

Satu hari kita minum air putih 2,5 Liter

- | | |
|---------------|--|
| Hari Pertama | : 1 liter air + 3 sdt habatasauda untuk 3 hari berturut turut (1-3 hari). |
| Hari kedua | : 1 liter air + 4 sdt habatasauda untuk hari ke 4,5,6 (3 hari berturut-turut). |
| Hari ke tiga | : 1 liter air + 5 sdt habatasauda untuk hari ke 7,8,9. |
| Hari ke empat | : 1 liter air + 6 sdt habatasauda untuk hari ke 10,11,12. |
| Hari ke lima | : 1 liter air + 7 sdt habatasauda untuk hari ke 13,14,15. |

Setelah 16 hari berlalu, kembali ke siklus hari pertama untuk mendapatkan hasil yang maksimal.

MENINGKATKAN IMUNITAS

Sumber @zaidulakbar
by @nanacuisine_

Bahan:

- 1-2 sdm madu
- 1 kapsul habatasauda serbuk
- 1/2 sdt beepolen .

Cara:

Ambil botol air 300/600 ml
Lalu goncangkan semuanya

Manfaatnya:

Full asam amino, antioksidan, full enzim, full mineral, yang jelas meningkatkan imunitas.



MINUMAN ANTI INFLAMASI

Sumber @zaidulakbar
by @nanacuisine_

Bahan:

- Chia seeds 1 sdm
- Madu secukupnya

Cara :

Rendam sebentar dalam air panas kurang lebih 250 ml, tunggu hangat, baru kasih madu.

Manfaat:

- Anti radikal bebas
- Kaya akan serat yg tinggi
- Detox gorengan



INFUSED WATER KURMA dan JAHE

Sumber @zaidulakbar
by @nanacuisine_

Bahan:

- 1 ruas jahe (iris /geprek)
- 5 buah kurma
- 300 ml air

Caranya:

5 buah kurma di belah masukan ke dalam botol air beserta bijinya, Tambahakn irisan jahe, Rendam 6 jam.

Manfaat:

1. Untuk daya tahan tubuh
2. Meredakan flu
3. Baik untuk pencernaan
4. Detoksifikasi
5. Menurunkan kadar kolesterol jahat



INFUSED WATER NANAS

Sumber @buan_buana
by @nanacuisine_



Gunakan air 600ml, bahan yang dimasukan ga usah banyak, cukup bbrp potong atau 1/3 bagian dasar dr tumblr

Manfaat:

(konsumsi ketika perut kosong), mampu menyembuhkan penyakit kanker, penyembuhan radang, pembuangan racun, membunuh parasit dlm usus dan liver, menguatkan liver, membantu pencernaan, membersihkan darah, menyeimbangkan elektrolit tubuh, memyehatkan mata, menguatkan gusi, menggempur penyumbatan jantung, memerangi obesitas serta membantu masalah konstipasi/sembelit.

RESEP KUNYIT DAN LADA HITAM

Sumber @zaidulakbar
by @nanacuisine_

Bahan:

- 1/2 sdt kunyit bubuk
- 1/2 atau 1 jeniper
- Seujung sdt lada hitam
- 300 ml air
- Madu secukupnya .

Cara: Campur semua bahan

Manfaatnya:

- Anti aging
- Kaya enzim
- Kaya vitamin
- Anti radang
- Penguat pencernaan
- Penghilang nyeri.



PELUMAS SENDI

Sumber @zaidulakbar
by @nanacuisine_

Gunakan air 600ml,

½ buah jeruk nipis/jeruk lemon

Seujung sendok himsalt

Masukan ke dalam botol semua bahan

Diamkan 6 jam



DETOX WATER

Sumber @zaidulakbar
by @nanacuisine_

Bahan:

- 1 buah timun (potong-potong)
- 1 buah lemon (potong-potong)
- Jeruk nipis kecil (potong-potong)
- 5 lembar daun mint

Cara:

- Masukkan bahan dalam botol
- Tambahkan air secukupnya
- Taruh kulkas min 3 jam, bagusnya 10 jam



Manfaat:

Membasakantubuh untuk sekaliminum, tidakusah di refill

TEBU MURNI JAHE

Sumber @zaidulakbar
by @nanacuisine_

Bahan:

- 300 ml tebu murni
- 1 jempol jahe merah kerok kulitnya

Cara:

- Potong koin jahe merah atau potong / geprek sesuai selera .
- Masukkan ke dalam tebu murni.



BOOSTER ASI 2

Sumber dokter @zaidulakbar
Pic Pinterest

Bahan:

- Susu kambing cair/bubuk plain
- 7 kacang almond
- 7 pistachio
- 7 kurma
- 1 kapsul habattusauda

Caranya:

- Blender semua bahan
- Minum 2-3 kali sehari



DETOX GINJAL

Sumber dokter @zaidulakbar
by @nanacuisine_

Bahan:

300 ml air

Akar alang alang & Serai (dengab perbandingan 1:1/3)

Jadi kalo akar alang alangnya 10 gr serainya 3 gr

Caranya:

- Semua bahan di rebus ssampai mendidih.
- Setelah hangat di saring.
- Tambahkan madu.



RESEP JUICE ANTIOKSIDAN

Sumber dokter @zaidulakbar
by @nanacuisine_

Bahan:

- 2/3 buah jeruk
- Ruthob 7 butir
- Madu secukupnya

Cara:

Blender semua bahan.



RESEP JUICE TEMPE NON GMO

Sumber dokter @zaidulakbar
Pic@ dapoueramie

Bahan:

- Tempe sehat non gmo
- 400 ml air
- Kurma

Cara:

Blender semua bahan

Minum saat perut kosong atau 1-2 jam menjelang tidur.



RESEP MELANCARKAN PENCERNAAN

Sumber dokter @zaidulakbar by
@nanacuisine_ Pic@ dapoeramie

Bahan :

- 1 sendok makan coklat bubuk murni
- 20 butir almond
- 7 butir kurma buang bijinya



Cara membuat :

- Seduh coklat dgn sedikit air panas,aduk rata, lalu tambahkan air suhu normal 300-400 ml.
- Masukkan air seduhan coklat tadi ke dalam blender, tambahkan kurma dan almond lalu blender hingga halus atau kasar (sesukanya aja maunya halus atau kasar).
- tuang ke dalam gelas dan siap di minum (cara minumnya baca basmalah,buka mulut dan minum perlahan).

Manfaat minuman ini :

- melancarkan pencernaan
- membuang toksin
- sumber gizi tinggi dan lengkap
- mengenyangkan

JUS PEMBERSIH LIVER (jus asam jawa kurma madu)

dokter @zaidulakbar by @nanacuisine_
Pic@ dapoeramie

Bahan:

- asam jawa secukupnya (aduk pake air hingga larut lalu saring)
- 7 butir kurma sukari / sesuai selera sebaiknya jumlah ganjil
- garam himalaya secukupnya (mamak pake seujung sendok teh)
- madu secukupnya (mamak pake 3 sdm)
- air secukupnya.



Cara membuat :

- blender semua bahan sampai halus dan tercampur rata lalu saring (mamak g pake disaring)
- tuang ke dalam gelas dan siap di minum

"7DAYCHALLENGERJSR"

- Konsumsi air mineral 2 liter sehari
- Makan sayur (minimal 3 jenis dengan 2 warna /lebih) misal hijau, oranye, merah, prefer organik (kukus, rebus, sayur bening) porsi makan sayurnya adalah sebanyak handled mason jar (gelas tangkai jus).
- Jus buah plus sayur 1 x sehari
- Hindari gula pasir
- Hindari Tepung
- Hindari minyak
- Hindari protein hewani (ganti protein nabati selama 7 hari)
- Nasi putih ganti nasi merah
- Konsumsi produk lebah madu
- Konsumsi bijian seperti walnut, almond dan lain lain



TIPS MENAIKAN BERAT BADAN

by dokter @zaidulakbar | @nanacuisine_

- Perbanyak konsumsi karbohidrat sehat dan protein
- Perbanyak konsumsi rempah2 dan infusedwater
- Makan dan Nyemil sehat sesering mungkin (porsi dikit tapi sering)
- Olahraga untuk meningkatkan massa otot
- Jangan minum air sebelum makan (bikin kenyang)
- Minum resep detox usus,
- Pembersih mukus saluran cerna sesekali untuk membersihkan usus dari plak-plak jahat yang menghambat penyerapan makanan



TIPS MENURUNKAN BERAT BADAN

Sumber dokter @zaidulakbar

- Ikuti pola Jurus sehat Rasulullah
- Rajin puasa sunah senin-kamis atau puasa daud
- ikuti #7daychallengerjsr
- Hindari minyak
- Hindari protein hewani
- Hindari Tepung-tepungan
- Hindari susu sapi & turunannya
- Hindari msg
- Hindari gula pasir
- Hindari garam meja ganti himsalt

Contoh:

Pagi : sarapan buah dgn di jus/kunyah

Siang : nasi merah, ubi, labu, nasi hitam, nasi pecah kulit dengan sayur rebus, kukus, mentah

Malam: buah porsi kecil, sayur rebus, kukus, mentah



TREATMENT ASAM URAT

Sumber dokter @zaidulakbar

By @nanacuisine_

- Konsumsi Kunyit dan blackpaper (bisa diseduh /infusedwater)
- Perbanyak minum air putih, agar ginjalnya tidak terlalu asam
- Stop 5 hal (nasi putih, gluten, minyak, gula pasir dan dairy product)
- Stop makanan fast food /junk food



TREATMENT WASIR

sumber dokter @zaidulakbar |by
@nanacuisine_

- Stop konsumsi nasi putih
- Hindari gluten, minyak, gula pasir dan dairy product
- Stop konsumsi fast food / junk food
- Perbanyak buah dan sayur
- Membuat nabeez (air rendaman kurma)
- Minum rebusan daun cowek gopel (pegagan)



TREATMENT UNTUK STROKE

Sumber dokter:
@zaidulakbar | by
@nanacuisine_
Pic bekam google

- Konsumsi madu setiap hari, oleskan madu di bawah lidah (3X sehari)
- Konsumsi air kelapa dan cilantro (daun ketumbar)
- Rutinkan bekam dan Refleksi
- Makan coklat bubuk dicampur kurma
- Makan alpukat yang diblender dengan kurma



TIPS BERHENTI MEROKOK

Sumber dokter @zaidulakbar
by @nanacuisine_

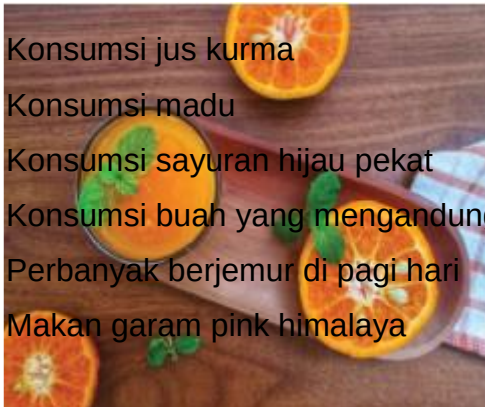
- Perbanyak makan buah dan sayur
- Rutinkan minum infusedwater (buah, rimpang, sayur dll)
- Jika sudah di rutinkan, insyaAllah reseptor akan terisi nutrisi yang benar



TIPS UNTUK DARAH RENDAH

Sumber dokter @zaidulakba
by @nanacuisine_

- Konsumsi jus kurma
- Konsumsi madu
- Konsumsi sayuran hijau pekat
- Konsumsi buah yang mengandung vitamin c
- Perbanyak berjemur di pagi hari
- Makan garam pink himalaya



TIPS MENAIKAN HB

Sumber dokter @zaidulakbar
by @nanacuisine_

- Konsumsi jus buah naga dan buah bit
- Makan kurma (ganjil)
- Minum infusedwater kurma dan kayumanis 3 cm (optional)



TREATMENT TRIGLISERIDA

Sumber dokter

@zaidulakbar | by @nanacuisine_

- Puasa
- Stop makanan berminyak dan gula pasir
- Rutinkan setiap hari minum air jeruk nipis dan madu
- 3 sdm vco setiap hari.



TREATMENT OLIGOSPERMIA (SPERMA COUNTNYA DIKIT)

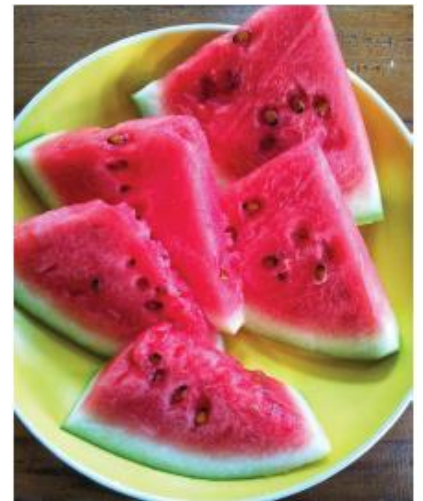
Sumber @zaidulakbar
by @nanacuisine_

Bahan:

- Air Titrasi habattusauda 300 ml
(bisa di ambil dari hari manapun)
- Semangka 1 potong sedang (harus bersama bijinya)
- Kurma 3,5,7 butir

Cara:

Semua bahan di blender halus.



TREATMENT LIVER

Sumber @zaidulakbar
by @nanacuisine_

1. Puasa sesering mungkin
2. Minum jus seledri/produk hijau lainnya
3. Perkuat enzim dengan jeruk nipis peras
4. Minum minyak vco/olive oil
5. Kurangi daging merah, tepung, gula, produk minyak dan produk susu
6. Rutin konsumsi sayur dan rimpang.



POLA MAKAN EMPIRIS PASIEN TBC (TULANG, OTAK, PARU,USUS & KELENJAR)

sumber dokter @zaidulakbar

by @nanacuisine_

Sudah di riset secara nanoherbal di lab sentral ilmu hayati UB

1. Subuh hari minum 250 cc air putih hangat (usahakan air alkali atau perasan jeruk nipis madu)
2. Pagi hari di buka dengan 2 sdm teh yang sudah di rendam dengan air panas sejak subuh (Teh daun zaitun, Teh daun tin, The daun bidara) di dalam gelas ukuran 250 cc Makan kurma 1atau 3 atau 5 atau 7 setiap pagi,sebelum sarapan makanan pokok
3. Minum ramuan herbal sebagai berikut:
 - Kunyit 3 batang kira kira panjang @3 cm – 9 cm diameter batang kunyit 2 cm (kalo ditimbang 50 gr)
 - Jeruk nipis/lemon 1 buahhi ambil airnya
 - Temulawak 1 ruas(2 cm panjangnya)
 - Jahe merah 1 ruas (2 cm panjangnya)
 - Asam jawa ukuran 1 sdm
 - Madu Asli 2 sdm

Cara membuat:

1. Kunyit,temulawak,jahe merah di parut,lalu masukan asam jawa bersama sama ke dalam panci di dalam air 500 cc lalu panaskan dan tunggu 2 menit dan matikan api (jangan lama lama nanti zat antioksidannya rusak)panci didalam air 500 cc lalu panaskan dan tunggu 2 menit dan matikan api (jangan lama lama nanti zat antioksidannya rusak)
2. Tuang ke dalam gelas,tunggu hingga hangat-hangat kuku 3.tambahkan perasan jeniper /lemon dan madu minum selagi hangat (karena berhubungan dengan simbiosis microbiota saluran cerna yang harmonipada suhu tubuh 37 dc),

TREATMENT UNTUK LIMFE

Sumber dr @zaidulakbar

by @nanacuisine_

- 1.Bergeraklah
- 2.Pijat
- 3.Castor oil/minyam jarak
- 4.Minum herbal yg meningkatkan imun
- 5.Minum air putih (ph netral)
- 6.loncat loncat min 10 x setiap hari



TIPS BERSIHIN LIVER

Sumber dokter @zaidulakbar
by @nanacuisine_

1. 1 sdt bubuk biji semangka seduh dalam satu gelas air kasih madu 1 sdm
2. Kurma 7 butir sehari
3. Zaitun 1 sdm sehari
4. Banyak puasa
5. Stop nyampah



DETOX LIVER

Sumber dokter @zaidulakbar
by @nanacuisine_

1. Bawang putih di makan mentah
2. Enema kopi
3. Kunyit
4. Jus Hijau-hijauan (Brokoli, sawi dll)

Kenapa Liver jadi acuan perbaikan?

"Karena Lab. pembersihnya ada di liver"



TREATMENT KOLESTERO

Sumber @zaidulakbar | by @nanacuisine_
Pic.pinterest

1. Konsumsi Lixopen dan xanthone yang ada pada tomat dan Manggis untuk menurunkan kolesterol dan mensuplai antioksidannya
2. Minum secang 2-3 X sehari untuk bersih darah
3. Minum air 2-3 liter
4. Madu 3-5 sendok sehari
5. Perbanyak berpuasa
6. Perbanyak minta husnul khatimah
(siapa tau sebab penyakitnya anda bisa ketemu Allah dalam keadaan suci karena sakitnya menggugurkan dosa)
7. Jangan nyampah badan dengan makanan tidak sehat.



TREATMENT HEPATITIS
Sumber dokter @zaidulakbar | by
@nanacuisine_
Pic Pinterest

1. Konsumsi Seledri / cilantro (bisa di buat jus ,sop /di makan langsung)
2. Kurangi 5 hal (nasi putih, gluten, minyak, gula pasir & dairy product)
3. Kurangi konsumsi fast food /junk food

Catatan

Perhatikan tensi karena seledri juga mampu menurunkan tensi



TREATMENT DIABETES
Sumber dokter @zaidulakbar
@nanacuisine_

1. Rutinkan berpuasa sebanyak 8 x dalam sebulan (senin-kamis) dan 3 x dalam sebulan (ayyamul bidh)
2. Rutinkan bekam
3. Kurangi 5 hal (nasi putih, gluten, minyak, gula pasir & dairy product)
4. Kurangi konsumsi fast food / junk food
5. Konsumsi ramuan dari kayumanis dan madu (seduh 1 sdt kayumanis bubuk dengan air panas 300-500 ml ketika sudah hangat tambahkan madu 1-2 sdm) Minum secara rutin.



TIPS KOLESTEROL & PENYAKIT DEGENERATIF

Sumber dr @zaidulakbar|by @nanacuisine_
Pic bekam google

1. Rutinkan berpuasa sebanyak 8x dalam sebulan (senin-kamis) dan 3 x dalam sebulan (ayyamul bidh)
2. Rutinkan bekam
3. Makan secukupnya (prinsip 1/3piring)
4. Minum air putih
5. Ketemu matahari di pagi hari dan petang
6. Minum madu
7. Makan dan minum produk lokal yang fresh tanpa di kemas



TREATMENT GAGAL GINJAL

Sumber dokter @zaidulakbar
by @nanacuisine_

Daun kelor di blender lalu di minum atau bisa juga dijadikan infusedwater

Caranya:

250 ml Air

50 gr daun kelor

Blender/Infusedwater



TREATMENT CEREBAL PALSY

Sumber dokter @zaidulakbar
by @nanacuisine_
Pic. Pinterest

1. Rutinkan Pijat
2. Rutinkan Bekam
3. Rutinkan Akupuntur
4. Konsumsi berbagai jenis rimpang (bisa di seduh /infusedwater)
5. Rutinkan berjemur setiap pagi



TREATMENT SARIWAN
Sumber dokter @zaidulakbar
by @nanacuisine_
PicPinterest

1. Kumur-kumur dengan VCO
2. Hancurkan cengkeh, lalu kumur kumur dengan cengkeh yang sudah hancur
3. Kumur-Kumur dengan Air hangat + garam himsalt
(pengalaman pribadi)



TREATMENT MAAG
Sumber @zaidulakbar
by @nanacuisine_

1. Bagi yang sakit maag coba untuk cooling down jangan terpaku dengan berbagai judgement tentang asam lambung Tarik napas dalam dalam dan sugesti ke diri sendiri bahwa asam lambung anda baik baik saja
2. Dengan Herbal:
 - Air rendaman kurma (nabeez) (untuk menyeimbangkan asam lambung)
 - Konsumsi habattusauda dgn madu
 - Air jahe di tambah kayumanis –Kunyit di tambah jahe dan pandan
 - Air rebusan kayumanis
 - Air madu tambah propolis
 - Konsumsi gamat (tripang laut)



TIPS SOLUSI SUSAH MAKAN PADA ANAK

Sumber @sehatnabawi
by @nanacuisine_
Pic Pinterest

1. Kurangi asupan gula pada anak (cokelat, minuman kemasan dll) karena menghilangkan napsu makan
2. Berikan madu & minyak habattusauda Campurkan 1-2 tetes ke dalam sendok madu (meningkatkan napsu makan dan meningkatkan daya tahan tubuh, serta mengobati infeksi pada anak berikan sore hari atau sebelum tidur)
3. Lakukan pemijatan ringan pada telapak kaki dan tangan (pijat ringan pada telapak kaki dan tangan 2 x sehari pagi dan sore).



TREATMENT RADANG MULUT RAHIM

Sumber dokter @zaidulakbar
by @nanacuisine_ Pic. google

1. Membuat Ramuan sebagai berikut :
Minyak Sereh
Miyak Jeruk
VCO .

Aduk ketiga bahan tersebut hingga tercampur Kemudian masukan ke kotak es (cari kotak es yang bahannya terbuat dari karet) kemudian masukan ke frezeer hingga beku ketika sudah beku, masukin balok es yang berisi ramuan tadi ke dalam vagina.

2. Rutinkan minum ramuan ultimate kunyit.



TREATMENT TUBA PALOPI TERSUMBAT

Sumber dokter @zaidulakbar
by @nanacuisine_ Pic. Pinterest

1. Rutinkan Pijat
2. Rutinkan Bekam
3. Konsumsi Ramuan
 - 300 ml Air
 - 1-2 buah kunyit
 - seujung sdt lada hitam
 - Madu secukupnya



Caranya:

Iris/geprek kunyit kemudian seduh dengan air panas, kemudian diamkan hingga hangat tambahkan madu & lada hitam

Minum 1-2 X sehari, minimal 10 menit sebelum makan.

4. Rutinkan olahraga (berkuda

TREATMENT KANKER LAMBUNG & KANKER USUS

Sumber dokter @zaidulakbar
by @nanacuisine_

1. Madu murni 2 sdm 3-5 X sehari (Madu mempercepat penyembuhan & kemampuan sebagai obat pencernaan yang sangat baik)
2. Perbanyak makanan yang berfungsi sebagai antibiotik alami (bawang putih, teh hijau, teh kunyit & rimpangan lainnya)
3. Perbanyak makan makanan yang kaya probiotik & prebiotik (makanan fermentasi dibutuhkan karena tubuh kita memerlukan bantuan bakteri baik yang hidup di dalam usus serta untuk mempertahankan pertumbuhan bakteri baik).



TREATMENT KISTA, ENDOMETRIOSIS, PCOS, MIOM

by @nanacuisine_ Sumber dokter
@zaidulakbar
Pic. Pinterest

Fase 1 (1-14 hari pertama haid):

1 sdm flaxseed

1 sdt biji labu

Fase 2 (14-28 hari setelah haid berakhir):

1 sdm biji matahari

1 sdt biji wijen

Caranya

Boleh di campur dalam makanan atau bisa di makan langsung untuk mempermudah detox
Minum air alkali (Ph alkali 7) 2 liter Boleh tambah madu Yang harus di hindari Stop semua produk estrogenik Stop gluten Stop gula pasir Stop ayam broiler Stop makanan dan olahan minyak goreng Stop produk makanan kemasan Treatment Stop selama 3 bulan.

TREATMENT KISTA, ENDOMETRIOSIS, MIOMA, PCOS DAN MASALAH HORMONAL LAINNYA

Sumber dokter @zaidulakbar
by @nanacuisine_

Tips 1 yang harus di hindari:

1. Stop makan tepungterigu (gluten)
2. Hindari gula pasir
3. Hindari semua produk susu sapi, Produk kedelai (tahu, kecap, kacang kedelai, susu kedelai)
4. Hindari gorengan
5. Hindari nasi putih
6. Hindari minyak kelapa sawit
7. Hindari MSG
8. Hindari ayam broiler
9. Hindari cumi, udang, kerang, timun, kepiting, kacang tanah, makanan peras, minuman dingin

Tips yang ke 2:

1. Perbanyak olahraga yang menekan kedaerah perut (sit-up, jongkok dll)
2. Olahraga teratur minimal 3 X seminggu
3. Perbanyak minum rimpang/rempah
4. Perbanyak sayur & buah
5. Perbanyak konsumsi semua produk lebah & rendaman kurma
6. Bekam per 21 hari
7. Puasa senin kamis, ayyamul bidh, puasa daud 3 bulan

TREATMENT KANKER SERVIKS / PAYUDARA

Sumber dokter @zaidulakbar
by @nanacuisine_

1. Selama 3 bulan rutinkan berpuasa (puasa daud lebih di sarankan)
2. Asuplah tubuh dengan asam amino (air kelapa) setiap hari, Konsumsi kunyit dan meniran (di blender dengan air kelapa dagingnya) masukan ke dalam wadah / botol kaca, simpan wadah tsb dalam baskom yang sudah di beri es batu tunggu sampai mengendap 6 jam, minum sarinya saja (bagian atasnya bukan endapannya)
3. Makan makanan tinggi albumin yang bisa di dapat dari ikan gabus / ikan toman
4. Stop 5 hal (nasi putih, gluten, minyak, gula pasir dan dairy product)
5. Stop makanan fast food / junk food
6. Kembali ke plandbased
7. Jangan tinggalkan tahajud
8. Rutin Minum resep ultimate



TREATMENT PASCA CHEMOTHERAPY

Sumber @buan_buana | @nanacuisine_

- Perbanyak konsumsi produk lebah (madu, beepolen, royaljelly dan propolis)
- Habatasauda
- Olive oil
- Alquran
- Konsumsi makan mentah, kukus, rebus
- Minuman yang berakali tinggi
- Kangen water, Air timun, Air lemon, Air bengkong, Airpir hijau
- Berjemur di matahari pagi
- Juice kurma



TREATMENT PASCA CHEMOTHERAPY / OPERASI

Sumber dokter @zaidulakbar

by @nanacuisine_

1. Konsumsi Temulawak dan wortel boleh di infused water, boleh di seduh, boleh dimakan langsung.
2. Karena kemo/operasi menguras enzim pangkal, maka konsumsi probiotik (tempe mentah diblender dengan kurma tambahkan beepolen)
3. Konsumsi protein baik (ikan gabus /ikan lele sungai (bukan ternak)



TREATMENT PROGRAM HAMIL

Sumber dokter @zaidulakbar

by @nanacuisine_

1. Perbaiki pola makan
2. Hindari makanan yang mengandung minyak
3. Rutinkan puasa daud selama 3 bulan
4. Konsumsi 21 butir kurma dalam sehari
5. Konsumsi Habattusauda serbuk 3x3 sehari
6. Konsumsi 5 sdm madu
7. Konsumsi 1 sdm beepolen sehari
8. Konsumsi Omega 3, 2x2 sehari

Stop nyampah (makanan yang mengandung micin, pewarna, pengawet, dll) Banyakin Rempah

TREATMENT YANG SEDANG HAMIL

Sumber dokter @zaidulakbar .
by @nanacuisine_

Konsumsi rutin setiap hari
1 sdm Madu
1 sdm Minyak zaitun
7 butir kurma

TREATMENT untuk DETOX CILOK, SEBLAK, MI INSTAN, PENYEDAP SINTETIK, PENGAWET secara rutin SELAMA SEBULAN:

Sumber dokter @zaidulakbar
by@nanacuisine_

1. Hari pertama: rempah (kunyit,jahe, ketumbar, kayu manis) pilih salah satu ato dua
2. Hari kedua buah (semangka, anggur, jeruk nipis or lemon) dll
3. Hari ketiga sayur (timun, sawi, seledri)

Gunakan air 600ml, bahan yang dimasukan ga usah banyak, cukup bbrp potong atau 1/3 bagian dasar dr tumblr.

Ekstraksi mulai optimal di 6 jam pertama, dan maksimal 12 jam, stlh 12 jam ga usah di refil, bikin baru, karena kadar kamdungan udh mentok di 12 jam.

Kurma bisa msk di 3 hari tadi, dicampur aja , 1-3 butir.

.

Hari ke empat balik ke pola hari 1, polanya diulang gt trus selama sebulan.

Dan tetep perlu minum air putih 2-3 lt sehari yaa, pH netral atau alkali better.

TIPS SAAT MAAG MENYERANG,
maka lakukan hal berikut:
Sumber dokter @zaidulakbar
by @nanacuisine_

Ambil setitik jari telunjuk garam (seasalt atau himsalt) lalu isap garam tadi atau letakkan di bawah lidah.

Tips ini bermanfaat untuk memperbaiki keseimbangan asam lambung kita karena garam tinggi mineral tsb punya peran baik sekali dalam memperbaiki keseimbangan pH darah.

TIPS UNTUK SENDI atau ASAM URAT

Sumber dokter @zaidulakbar

Pic dokter @zaidulakbar

by @nanacuisine_

Timun diiris tipis, lalu tempelkan di sendi2 tsb lalu di tutup pake daun kol, lalu setelah itu diwrap pake plastik pembungkus, cukup membantu mengurangi nyeri dan radang di sendi.

Optimalnya si semalaman di balut gini, lebih bagus efeknya tp ya bbrp jam udh mulai enakan biasanya.

Utk radang di tempat lain jg bisa, spt radang pada ibu2 menyusui di sekitaran dada.



TREATMENT MATA MINUS/SILINDER

Sumber dokter
@zaidulakbar
by @nanacuisine_

10 buah cepokak, makan setiap pagi
Akupunktur

TREATMENT AMANDEL

Sumber dokter @zaidulakbar

Konsumsi
Sambiloto
Propolis
Madu
Secang



REATMENT KOLESTEROL

Sumber dokter @zaidulakbar
by @nanacuisine_

Kolesterol adalah bahan baku hormon yang ada pada kelenjar kelenjar ketika di cut off bagian atas apa yang terjadi?

Supply hormon akan bermasalah pada semua organ Itu sebabnya obat-obat jenis kolesterol (katalanlah statin) bisa menyebabkan efek samping resiko serangan jantung, kenapa?

Karena di mengcut off jalur hormon yang harusnya di supply dengan si kolesterol itu tadi
Lalu bagaiman cara mengatasinya?

Dengan puasa, berikan asupan kolesterol terbaik

Kolesterol terbail apa?

Medium monounsaturated fatty acid (MUFA), mengandung omega 9 ada diminyak zaitun, vco dan alpukat.

TIPS MENAIKAN HB

Sumber dokter @zaidulakbar
by @nanacuisine_

Bahan:

Kurma

Angkak

Buah tin

Himsalt

Cara: blender semua bahan

MENINGKATKAN FUNGSI PANKREAS

Sumber dokter @zaidulakbar
By @nanacuisine_

Konsumsi kayumanis, bunga lawang dan blackpaper (infusedwater/seduh/rebus)



TREATMENT UNTUK KANKER

Sumber dokter @zaidulakbar
by @nanacuisine_

- segelas rumput laut murni
- segelas air jahe
- 1 sdt chiaa seed/selasih
- kurma potong potong ganjil ya
- madu

Cara:

Rebus air jahe terlebih dahulu, kemudian tunggu hangat campur semua bahan kunyah perlahan rumput laut, kurma dan chiaa seed, minum airnya.

Konsumsi 1-2 kali sehari sebelum makan

INFUSEDWATER UNTUK PARU PARU & MASALAH PENCERNAAN

by @nanacuisine_

Sumber dokter @zaidulakbar

Bahan:

- 600 ml air
- Jahe
- Jeruk
- Daun mint

Cara:

Masukan semua bahan ke dalam botol Diamkan hingga 6-8 jam Boleh di refil dengan catatan masih dalam rentang rendaman max 12 jam.

Konsumsi sebelum makan.

Treatment untuk Benjolan, Kelenjar dan Tumor Payudara

Sumber dokter @zaidulakbar

by @nanacuisine_

- Puasa sunnah (senin-kamis,Ayyamul bidh, Puasa daud)
- Bekam dan akupuntur
- Rubah pola makan,perbanyak sayur, buah dan rempah
- Stop makanan penyebab hormon tidak seimbang
- Rutin buat ramuan setiap hari secara bergantian (Resep ultimate, kunyit lada hitam,Infusedwater bawang putih, jus seledri dan resep anti kanker lainnya)
- Konsumsi zaitun,vco dan habatussauda baik di minum maupun sebagai kompres di kelenjar
- Konsumsi makanan tinggi antioksidan (ubi ungu,labu,ruthob,kurma dan biji bijian penyeimbang hormon).

TREATMENT UNTUK MASALAH PENCERNAAN, USUS BUNTU SERTA RADANG USUS

by @nanacuisine_

Sumber dokter @zaidulakbar

- Perbanyak Bakteri Baik
 - Tempe, Kimchi
 - Yogurt homemade bukan pabrikan
 - susu kefir
- Perbaiki usus
 - Perbanyak puasa
 - Beri asupan tinggi omega 3 (ikan gabus,ikan toman)
 - Minyak ikan omega 3 yang akan menurunkan inflamasi usus
 - Minum seduhan/Infusedwater kayumanis cina (licorice)
 - Konsumsi lidah buaya dan rumput laut.