

PUASA SAMBIL DETOKS

Prof. Dr. H. Hardinsyah, MS



MEMURNIKAN
KEMBALI
BODY, MIND
& SOUL

Puasa Sambil
Detoks

Puasa Sambil
Detoks

Memurnikan
Kembali Body,
Mind, & Soul

Prof. Dr. H. Hardiyah, MS



PT Gramedia Pustaka Utama, Jakarta, 2011

Sanksi Pelanggaran Pasal 72

Undang-Undang Nomor 19 Tahun 2002 tentang Hak Cipta.

- (1) Barangsiapa dengan sengaja dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 2 ayat (1) atau Pasal 49 ayat (1) dan ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling singkat 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).
- (2) Barangsiapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran Hak Cipta atau Hak Terkait sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

Puasa Sambil
Detoks

Memurnikan

Kembali Body,

Mind,

&

Soul

Prof. Dr. H. Hardinsyah, MS

 GRASINDO

PT Gramedia Widiasarana Indonesia, Jakarta, 2011

Puasa Sambil Detoks

© Prof. Dr. H. Hardinsyah, MS

GWI 703.11.5.030

Hak cipta dilindungi oleh undang-undang

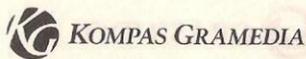
Editor: Anjelita Noverina

Penata isi: Budi Triyanto

Desain Kover dan Ilustrasi: InnerChild Studio

Diterbitkan oleh Penerbit Gramedia Widiasarana Indonesia,
anggota IKAPI, Jakarta 2011

Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apa pun (seperti cetak, fotokopi, mikrofilm, CD-ROM, dan rekaman suara) tanpa izin tertulis dari penerbit.



Isi di luar tanggung jawab Percetakan PT Gramedia, Jakarta 79

Daftar Isi

Kata Pengantar	vii
Mengapa Perlu Detoks?	1
Tubuh Kita Menimbun Toksin	2
Tidak Sakit Belum Tentu Sehat	9
Manfaat Detoks	10
Mengenal Organ Detoks	11
Puasa: Detoksifikasi Paling Mudah, Murah, dan Efektif	21
Teknik detoks Tertua	22
Hubungan Puasa dan Detoks	23
Menekan Jumlah Radikal Bebas	26
Membersihkan Lambung dan Usus	27
Memperbaiki Fungsi Hati	28
Melancarkan Aliran Darah	29
Meningkatkan Imunitas	30
Menjernihkan Pikiran dan Menstabilkan Emosi	31
Tahap Detoks Selama Puasa	36

Mengatasi Reaksi yang Kurang Nyaman	38
Reaksi yang Mungkin Muncul	38
Tubuh Semakin Loyo	41
Bau Mulut Tak Sedap	42
Buang Gas yang “Lain” dari Biasanya	46
Sembelit	47
Terus-menerus Bersendawa	48
Dehidrasi	49
Puasa Sambil Detoks	52
Pola Makan dan Minum Selama Ramadan	55
Kiat Sehat Makan Sahur	57
Kiat Sehat Berbuka	60
Kiat Mengonsumsi Kurma	61
Kiat Berolahraga	63
Hindari yang Berlebihan	64
Menu Puasa Sambil Detoks	68
Memantau Berat Badan dan Status Gizi	88
Penutup	100
Daftar Pustaka	102
Biografi Singkat	104

Penutup

Aspek kesehatan sangat luas, bukan semata dari segi fisik dan sosial tetapi juga mental dan spiritual. Oleh karena itu, untuk hidup sehat tidak hanya mengandalkan kesehatan fisik semata, tetapi juga kesehatan sosial, mental, dan spiritual. Puasa Ramadan merupakan salah satu bentuk ibadah yang diwajibkan-Nya kepada umat yang memenuhi persyaratan yang ditetapkan-Nya. Dibalik esensi spiritual tersebut terkandung hikmah luar biasa yang bisa berpengaruh, baik bagi aspek kesehatan, sosial, mental, dan fisik umat yang melaksanakannya dengan baik dan benar.

Dalam hal puasa, tubuh sehat dapat dipandang dari dua sisi. Sisi pertama kita memerlukan tubuh yang sehat untuk dapat melaksanakan ibadah puasa dengan baik dan benar; akan sulit meraih aneka hikmah puasa bila tubuh kita tidak sehat ketika melakukan puasa. Sisi kedua, kita berharap akan lebih sehat (kesehatan yang prima) bila kita bisa melaksanakan ibadah puasa dengan baik dan benar.

Salah satu hikmah kesehatan fisik yang bisa diraih dibalik ibadah puasa Ramadan adalah manfaat detoksifikasi—pembuangan racun dari tubuh (detoks). Manfaat detoks dalam melaksanakan ibadah puasa hanya dapat diraih bila kita memahami pelaksanaan ibadah puasa yang baik dan benar; memahami sedikit pengetahuan tentang prinsip tubuh melakukan detoks, berbagai makanan yang pro dan kontra detoks, serta menerapkannya dengan benar. Dalam kaitannya dengan berbagi

pengetahuan dan pengalaman tentang prinsip, makanan dan minuman serta penerapan detoks inilah buku ini ditulis. Oleh karena itu buku ini bukanlah sebagai panduan medis.

Sudah sering kira dengar, mencegah lebih baik dari mengobati, mencegah lebih murah dari mengobati, mencegah tidak merepotkan orang banyak, tetapi sering kali kita terlena atau tidak disiplin melakukan pencegahan sedini mungkin. Dengan inspirasi dari buku ini dan nilai spiritual yang kita miliki diharapkan kita tidak terlena lagi, dan kita lebih disiplin lagi dalam menata makan dan minum serta gaya hidup kita baik selama puasa maupun selama tidak puasa sehingga kesehatan yang prima dapat kita miliki. Semoga bermanfaat.

Daftar Pustaka

- Alpers, DH, Stenson, WF, Bier, DM. 1995. *Manual of Nutritional Therapeutics*. Little, Brown and Compant. Boston.
- Achat H, Kawachi I, Levine S, Berkey C, Colditz G. 1998. *Social Network, Stress and Quality of Life*. *Quality of Life Research*;7:735-750.
- Carnegie Institute. 1912. *Prolong Fasting*. Nutrition Laboratory, Carnegie Institute. Boston.
- Cousens, G. 2000. *Conscious Eating*. North Atlantic Books. Inggris.
- Grove, RL. 2005. *Naturopathic Detoxification Principles*. Naturopathy. Oklahoma
- Haas, E & Daniella, C. 2004. *The New Detox Diet: The Complete Guide for Lifelong Vitality With Recipes, Menus, and Detox Plans*. Celestial Arts. Inggris.
- Hardinsyah. 2007. *Powerful Shaum: Sehat dan Bugar*. Bandung: MQ Publishing.
- Hark, L, Deen D. 2005. *Nutrition for Life*. A Penguin Company. London.
- Hardinsyah. 2007. *Inovasi Gizi dan Pengembangan Modal Sosial Bagi Peningkatan Kualitas Hidup dan Pengentasan Kemiskinan*. Fakultas Ekologi Manusia IPB. Bogor.
- Hussaini, MM. 1993. *Islamic Dietary Concepts and Practices*. The Islamic Food and Nutrition Council of America. Bedford Park, Illinois.
- Heimburger, DC & Ard, JD. 2006. *Hanbook of Clinical Nutrition*. Mosby Elsevier. Philadelphia.
- <http://www.kompas.com/read/xml/2008/09/03/14292922/puasa.sebagai.detoks>
- International Society of Nephrology. *The Inner Water Cycle and Healty Fluid Intake*.
- Landen M, Baghaei F, Rosmond R, Holm G, Bjorntop P, Eriksson E. 2004. *Dyslipidemia and High Waist-hip Ratio in Women with Self Reported Social Anxiety*. *Pschoneuroendrology*;29:1037-1046.

- Mostafa, GA, El-Shahawi HH, Mokhtar A. 2009. *Blood Lead Levels in Egyptian Children from High and Low Lead-polluted Areas: Impact on Cognitive Function*; Acta Neurol Scand;120: 30-37.
- Nomami, Z. 2009. *Better Health Through Fasting*. The Washington Post, August 21.
- Santoso, BI, Hardinsyah, Siregar, P, Pardede SO. 2011. *Air bagi Kesehatan*. Centra Communications. Jakarta.
- Shinya, Hiromi. 2009. *The Miracle of Enzyme*. Bandung: Qanita.
- Slaga, TJ. 2005. *The Detox Revolution: Program Terobosan untuk Melawan Kanker, Diabetes, Stroke, dan Penyakit Degeneratif Lainnya*. Jakarta: Bhuana Ilmu Populer.
- Sliman, MA, Khatib, FA. *Effect of Fasting Ramadhan on Body Weight and Some Blood Constituents of Healthy Muslims*. Nutrition Report International;38:1299-1306
- Wahjoetomo. 1997. *Puasa dan Kesehatan*. Gema Insani Press. Jakarta
- Weil, A. 2000. *Eating Well for Optimum Health: The Essential Guide to Food, Diet, and Nutrition*. Alfred A. Knopf. New York.

Biografi Singkat



Prof. Dr. Ir. H. Hardinsyah, MS. Lahir di Pekanbaru, Riau, 7 Agustus. Pendidikan S1 (Ir) Bidang Keahlian Gizi GMSK Faperta IPB, S2 (MS) Gizi Masyarakat IPB, dan pendidikan S3 (PhD) di Bidang Gizi dan Pangan di University of Queensland, Brisbane-Australia.

Kini menjabat sebagai Guru Besar Departemen Gizi Masyarakat, Fakultas Ekologi Manusia (FEMA) IPB, Ketua Komisi Penghargaan & Tanda Kehormatan, Dewan Guru Besar IPB, Ketua Umum PERGIZI PANGAN Indonesia, Ketua Umum Asosiasi CSR Indonesia (AP-CSR-Indonesia), penulis, narasumber, dan konsultan paruh waktu.

Pengalaman *leadership*, pernah menjabat sebagai Ketua Departemen GMSK Faperta IPB, Direktur Eksekutif Pusat Studi Kebijakan Pangan dan Gizi IPB, Direktur Kerjasama IPB, Dekan Fakultas Ekologi Manusia (FEMA) IPB, Sekjen PERGIZI PANGAN Indonesia, dan salah seorang Ketua PERSAGI.

Penghargaan yang pernah diraih adalah peserta terbaik Pelatihan Nasional Kepemimpinan Pemuda 1990, Dosen Teladan Faperta dan Dosen Teladan IPB 1997, serta *the best participant* International Training on Community Development 2005. E-mail: hardinsyah2010@gmail.com dan ponsel: 08129192259.

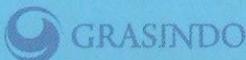
Tak perlu repot-repot mengikuti program detoksifikasi yang menguras kocek untuk membersihkan toksin dari dalam tubuh. Cukup dengan menjalani puasa, kita bisa menjernihkan kembali pikiran, tubuh, dan jiwa.

Setiap hari tubuh kita terpapar pada toksin (racun), baik dari sisa metabolisme tubuh, konsumsi makanan dan minuman, serta polusi udara. Toksin yang menumpuk di dalam tubuh, bila tidak dikeluarkan dapat menimbulkan berbagai penyakit, seperti penyakit jantung, stroke, diabetes, dan kanker.

Detoks alias detoksifikasi adalah proses membersihkan toksin dari dalam tubuh. Puasa merupakan metode detoksifikasi paling tua dalam sejarah, paling aman, dan paling efektif. Jika puasa dilakukan dengan niat dan metode yang benar, secara alami kita menjalani proses detoksifikasi dengan membuang semua "sampah" dari tubuh kita.

Sayangnya, banyak orang yang masih salah kaprah menjalani puasa—terutama puasa Ramadan. Mereka berpuasa hanya sekadar menukar jam makan. Tapi setelah itu, mereka "balas dendam" dengan makan dan minum sebanyak-banyaknya. Menjalani puasa seperti ini, hanya menambah berat badan dan mengundang munculnya penyakit. Jadi, bagaimana agar saat berpuasa kita bisa dapat sehat jasmani dan rohani?

Buku ini memaparkan dengan lengkap seluk beluk puasa sebagai salah satu cara detoksifikasi yang murah dan efektif, kiat-kiat mengatasi reaksi tubuh yang kurang nyaman saat memulai detoks, kiat detoks sambil melaksanakan ibadah puasa, serta resep-resep makanan dan minuman untuk detoks.



PT Gramedia Widiasarana Indonesia
Kompas Gramedia Building
Jl. Palmerah Barat No. 33-37, Jakarta 10270
Telp. (021) 5365 0110, 5365 0111
Fax: ext. 3315/3327/3303
www.grasindo.co.id
[facebook.com/Grasindo Publisher](https://facebook.com/GrasindoPublisher)

Referensi Kesehatan

ISBN 978-979-081-576-6



9 789790 815766

GWI 703.11.5.030