



Apakah Makanan Kita Berubah Menjadi Nutrisi atau “Dahak & Kelembaban”

By Green World International Business School





Apa itu "Kelembaban"?

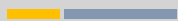
"Kelembaban" dalam fisiologi TCM, mengacu pada air yang kita konsumsi baik melalui minuman atau makanan

Air diterima oleh Perut dan dicerna kemudian diserap oleh Limpa



Apa itu "Kelembaban"?

- Pengobatan Barat mengaitkan dahak terutama dengan hidung tersumbat, sinus, atau penyumbatan bronkial
- Dalam TCM, dahak menggabungkan lebih dari sekedar dahak material: Dahak dapat terjadi di semua bagian tubuh
- Dahak dibuat terutama oleh kelainan limpa





Dahak-Lembap & Kekurangan Qi

- Konstitusi Tubuh Basah Dahak terutama berasal dari Defisiensi Qi
- Limpa Qi bertanggung jawab dan berfungsi sebagai transportasi & transformasi cairan, defisiensi Limpa Qi menyebabkan akumulasi cairan
- Dahak dan lembab dapat menjadi jaringan adiposa atau kelebihan lipid pada penyakit kardiovaskular



Gejala Dahak & Lembab

- Pengobatan Tiongkok percaya bahwa orang yang kelebihan berat badan, terutama jika mereka memiliki kelebihan lemak perut, lebih mungkin memiliki konstitusi yang lembap.
- Orang dengan konstitusi lembap-dahak sering kali memiliki energi yang lesu dan mudah bertambah berat badan
- Gejala juga termasuk nafsu makan yang buruk, mual, pusing, perasaan berat, mencret, perut penuh, batuk dengan dahak, wajah berminyak, kebingungan mental, dan lapisan lidah yang tebal.





Cara Meningkatkan – Diet

- Usahakan makanan yang berfungsi untuk membantu pencernaan yang sehat
- Hindari makanan yang menyebabkan kelembapan dan dahak (Makanan berminyak, manis, berat, makanan dingin)
- Makan dalam porsi kecil, sering makan, nikmati makanan dengan duduk untuk bersantai & mengunyah dengan seksama
- Rasio kelompok makanan:

30-40% karbohidrat kompleks (beras, gandum hitam, barley, millet)
40-50% sayuran matang
10% protein



Cara Meningkatkan – Gaya Hidup

- Hindari tinggal di tempat lembab (dehumidifier membantu)
- Tidur yang cukup
- Jemur 30 menit sinar matahari setiap hari, saat cuaca memungkinkan
- Jalan-jalan santai atau olahraga apa pun yang kita sukai, yang tidak terlalu melelahkan, lebih sesuai.





Produk Green World Yang Cocok

- Gastric Health Tablet
- Chitosan Capsule
- Minuman Kesehatan Clear Drink Changjingjing



Gastric Health Tablet

- **Hawthorn & Biji gandum** membantu pencernaan dan menghilangkan retensi makanan, yang terutama meringankan gejala seperti gangguan pencernaan, kembung dll.
- **Kulit jeruk** dapat meningkatkan sirkulasi Qi, menghilangkan stagnasi dan menyegarkan limpa dan perut
- **Ubi Cina** dapat menyegarkan limpa dan menyehatkan tubuh

Kunyah 2 tablet setiap kali, dua kali sehari.





Chitosan Capsule

Chitosan dapat menyerap air dan berubah menjadi gel di dalam perut. Molekul gel besar ini kemudian mengikat racun, lemak, dan kolesterol di usus

Chitosan dapat mempercepat proses penyembuhan tukak kecil pada lambung dan dinding usus

Konsumsi 2 buah Kapsul Chitosan, dua kali sehari dengan makanan



Minuman Kesehatan Clear Drink Changjingjing

- **Dekstrin, rumput barley & inulin** adalah sumber serat makanan larut yang baik yang membantu meningkatkan pencernaan dan meningkatkan penyerapan nutrisi
- **Dekstrin dan inulin** adalah prebiotik yang membantu pertumbuhan bakteri baik dan menjaga sistem pencernaan.
- **Rumput barley & wolfberry** kaya akan vitamin, mineral dan antioksidan yang mengisi kembali nutrisi untuk tubuh sekaligus mempercepat proses penyembuhan borok kecil di perut dan dinding usus
- **Krisan & akar manis** membantu detoksifikasi organ dalam seperti hati, sehingga meningkatkan konstitusi tubuh Anda secara keseluruhan
- **Konsumsi 1-2 bungkus setiap hari**





GREEN WORLD

TERIMA KASIH

———— We Care We Share ————

