

Sepenggal Catatan Nutrisi Alami



Mei Suling



Nutrisi alami peningkat imunitas tubuh.

Proses

Kebutuhan pribadi saya akan pangan sehat dimulai sekitar 8 tahun yang lalu, ketika tubuh mulai memberikan sinyal-sinyal gangguan kesehatan di berbagai titik. Sistem kerja tubuh yang sangat kompleks ini seringkali kita terima begitu saja, berkah kesehatan lalai kita syukuri, penyesalan baru merayap ketika berada dalam kondisi sakit.

Sedikit demi sedikit saya mempelajari kebutuhan tubuh saya, membaca bermacam tulisan yang terkait, ikut terlibat dalam berbagai komunitas, lokakarya, mencoba mengolah pangan di dapur sendiri sampai sekarang menghasilkan sebuah kedai kecil di Bandung yang menyediakan pangan nutrisi alami. Pada prakteknya semua lebih repot, membutuhkan banyak waktu dan sering kali gagal, tapi pilihan saya terbatas karena biaya berobat secara medis lebih tidak terjangkau. Seiring waktu berjalan dan berteman dengan kesabaran, saya merasakan beberapa

perubahan baik; fungsi organ tubuh mulai terkalibrasi, lebih fit berstamina serta kondisi emosi dan mental yang lebih stabil. Proses dan perjalanan masih panjang, banyak temuan-temuan menarik yang menanti untuk dieksplorasi.

Catatan singkat dalam buku kecil ini adalah rangkuman dari beberapa gagasan pengetahuan modern dan kebijaksanaan tradisional yang pernah saya pelajari dan saya praktekan pada diri sendiri. Karena keterbatasan medium, rangkuman ini bersifat lebih umum/general, namun bisa dijadikan sebagai langkah awal jika ada kebutuhan untuk memberikan perhatian lebih kepada diri sendiri. Semoga catatan ini bisa berguna, karena **kota yang sehat dibangun oleh individu publik yang sehat.**

Salam hangat,
Mei Suling

Mengenali Tipe Tubuh

Ayurveda adalah **seni hidup selaras dengan alam yang berakar dari sejarah dan tradisi Asia Selatan (India)**. Ayurveda berisikan gagasan-gagasan kesehatan dan penyembuhan secara alami untuk menjaga kesehatan dari individu yang sehat dan mengobati keluhan dari individu yang sakit.

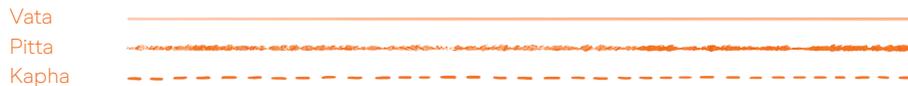
Sehat dalam gagasan Ayurveda adalah sebuah kondisi di mana tubuh memiliki tiga energi fundamental (doshas): **Vata, Pitta, Kapha yang seimbang**. Kondisi ini bisa dicapai melalui berbagai cara diantaranya: mempelajari tipe badan, diet, nutrisi, gaya hidup, olahraga, istirahat, relaksasi,

meditasi, pernapasan, obat tradisional/jamu, pembersihan, peremajaan, yang bertujuan untuk menyehatkan tubuh, pikiran dan jiwa.

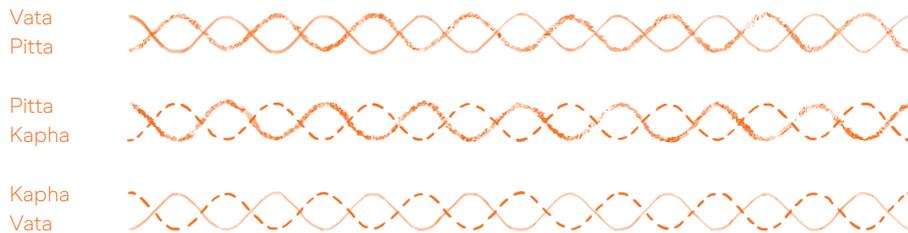
Amati tubuh Anda dan isi daftar ini 1-2 kali, kemudian jumlahkan nilai dari masing-masing kolom dan dibagi 3 untuk memperoleh nilai rasio. Contoh V=10, P=6, K=3 menjadi V3, P2, K1. Nilai terbesar sampai terkecil akan memberikan gambaran elemen yang paling dominan sampai tidak dominan dalam tubuh Anda. Hasil dari pengisian ini tidak absolut, hanya gambaran kasar untuk sedikit mengenali tipe tubuh masing-masing.

7 Jenis Tipe Tubuh

Mono types



Dual types



Triple types



Vata

Elemen

UDARA + Ruang

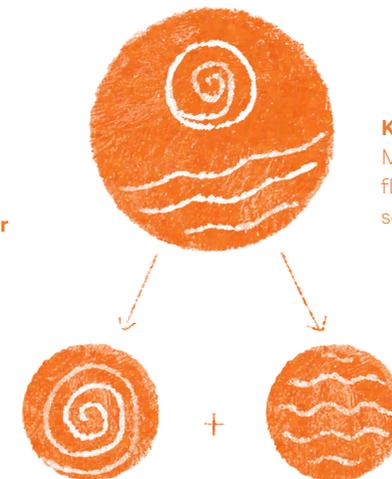
Karakter Elemen

Kering, Ringan, Jernih, Dingin, Gesit.

Kondisi Mental

Hiperaktif, tidak menyukai rutinitas, banyak ide, cepat berubah pikiran, gampang mengingat dan melupakan.

Menjadi sumber energi untuk Gerakan



Keseimbangan

Meningkatkan kreatifitas, fleksibilitas. Emosi: ringan, senang, sukacita.

Rekomendasi jenis pangan

- 50% biji-bijian
- 20% protein
- 20% sayur
- 10% buah

Kondisi fisik

Lansing/kurus, kecil, fleksibel, ringan, kulit & kuku kering & kasar, badan dingin, rambut tipis, mata kecil, gigi tidak teratur, suara serak, otot kaku, berjalan cepat & rusuh, mudah letih & terkilir, tidak suka cuaca dingin.

Ketidakseimbangan

Fisik: sembelit, insomnia, linu panggul, radang sendi, tegang, kejang. Emosi: ketakutan, kegelisahan, ketidaknyamanan.

Cara menyeimbangkan

- Jaga kehangatan badan & ketenangan.
- Jaga rutinitas reguler.
- Konsumsi makanan yang hangat & berbungu.
- Hindari makanan yg mentah & dingin, iklim dingin.

Pitta

Elemen
API + Air

Karakter Elemen

Panas, Kering, Tajam, Tembus,
Bercahaya

Kondisi Mental

Logis, rasional, teratur, berorientasi
pada tujuan, memori visual dan sigap
membuat keputusan.

**Menjadi sumber
energi untuk**
Pencernaan &
Metabolisme



Keseimbangan

Meningkatkan selera makan,
vitalitas. Emosi: intelek,
pengertian.

Rekomendasi jenis pangan

50% biji-bijian
20% protein
20% sayur
10% buah

Kondisi fisik

Tinggi dan berat badan sedang, kulit &
mata cerah, rambut berminyak &
kemerahan, gigi tajam, badan hangat,
gampang berkeringat & gerah, ada bau
badan, suka makan, metabolisme &
pencernaan bagus.

Ketidakseimbangan

Fisik: asam lambung, maag, diare, disentri,
gatal, ruam, jerawat.
Emosi: sangat kritis, perfeksionis
pemarah, frustrasi, kebencian.

Cara menyeimbangkan

Olahraga saat cuaca sejuk. Perhatikan asupan
garam. Konsumsi pangan yang sejuk & tidak
pedas. Hindari makanan terlalu panas & berminyak,
iklim panas.

Kapha

Elemen
AIR + Tanah

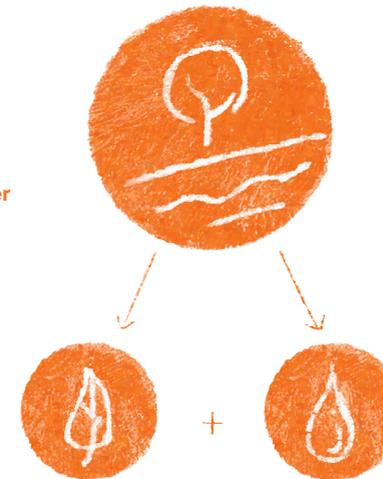
Karakter Elemen

Berat, Halus, Dingin, Padat, Keras, Kuat,
Lamban.

Kondisi Mental

Aktual, tidak suka perubahan,
terencana, memori kuat, lambat
membuat keputusan.

**Menjadi sumber
energi untuk**
Struktur &
Pelumasan



Keseimbangan

Meningkatkan kekuatan,
semangat, stabilitas.
Emosi: pemaaf,
penyayang, tenang.

Rekomendasi jenis pangan

30% biji-bijian
20% protein
40% sayur
10% buah

Kondisi fisik

Besar, berisi, kuat, lembut, kulit
berminyak, mata besar & cerah, gigi
kuat & putih, rambut tebal & gelap, suara
berat, stamina tinggi, penuh energi, berjalan
berbicara pelan & stabil, metabolisme &
pencernaan pelan.

Ketidakseimbangan

Fisik: masuk angin, flu, bersin, alergi,
penyumbatan.
Emosi: keterikatan, serakah, posesif,
keras kepala.

Cara menyeimbangkan

Perbanyak olahraga & beragam aktivitas.
Makan secukupnya & yang bersifat kering.
Hindari produk susu & turunannya, makanan dingin,
makanan berminyak.

Aktivitas mental	V	P	K	Vata	Pitta	Kapha
Ukuran badan				Lansing	Sedang	Besar
Berat badan				Ringan	Sedang	Berat
Kulit				Tipis, kasar, dingin, gelap	Lembut, hangat, berminyak, cerah	Tebal, sejuk, berminyak, pucat
Rambut				Lurus, gelap, tipis, rapuh	Lurus, berminyak, kemerahan	Tebal, subur, berminyak, berombak,
Gigi				Menonjol, gusi tipis	Sedang, gusi lunak	Sehat, putih, gusi keras
Mata				Kecil, coklat/ hitam, gelisah	Tajam, abu/hijau/ kuning/merah	Besar, biru, tenang
Dagu				Tipis, bersudut	Oval, lonjong,	Bulat, berlipat
Hidung				Bentuk tidak rata	Mancung, panjang	Bulat, pendek
Bibir				Kering, pecah, gelap	Merah merona	Lembut, berminyak, pucat
Kuku				Kering, rapuh	Tajam, fleksibel	Tebal, halus
Leher				Tipis, tinggi	Sedang	Tebal, berlipat
Dada				Datar, cekung	Sedang	Lebar, bulat
Perut				Tipis, datar	Sedang	Besar, buncit

Aktivitas mental	V	P	K	Vata	Pitta	Kapha
Pinggul				Ramping	Sedang	Besar
Sendi				Kecil	Sedang	Besar
Nafsu makan				Rendah, ireguler	Tinggi	Sedang, stabil
Pencernaan				Tidak teratur	Cepat	Lama
BAB				Sembelit	Tidak padat	Padat
Suka rasa				Manis, asam, asin	Manis, pahit	Pahit, tajam
Aktivitas fisik				Hiperaktif	Sedang	Malas bergerak
Aktivitas mental				Aktif	Sedang	Pelan
Emosi				Cemas, takut, tidak menentu	Pemarah, cemburu, tekun	Tenang, rakus, penyayang
Intelegensi				Cepat tapi salah	Akurat	Pelan, akurat
Tidur				Sedikit, insomnia	Sedikit, pulas	Sering, lama
Tutur kata				Cepat, tidak jelas	Tajam, lantang	Pelan, monoton
Total						

Rutinitas Ideal

Mood keseharian kita sangat ditentukan oleh cara kita memulai berkegiatan di pagi hari. Mari atur kegiatan sedekat mungkin dengan gagasan dibawah ini agar fungsi tubuh bisa semakin optimal.

Paru-paru	Pencernaan	Hati	Usus besar & ginjal
			
<p>05.30 (1) Bangun tidur sebelum matahari terbit (2) berucap syukur (3) Basuh mata, mulut, muka (4) Minum segelas air hangat (5) BAB (6) Membersihkan gigi, lidah, mandi (7) Berolahraga (8) Meditasi & olah nafas (9) Sarapan (<i>light meal</i>)</p>	<p>12.00 Makan siang (<i>full meal</i>)</p>	<p>17.00 Berolahraga ringan</p>	<p>19.00 Relaksasi</p>
<p>09.00 — Bekerja</p>	<p>13.00 — Bekerja</p>	<p>18.00 — Makan malam (<i>medium full meal</i>)</p>	<p>22.00 — Meditasi singkat — Berucap syukur — Tidur</p>

Tips Memilih & Mengolah Asupan Pangan

Asupan pangan alami & sehat adalah krusial untuk menentukan daya tahan serta kesehatan fungsi tubuh maupun pikiran. Tanpa kondisi tubuh yang sehat mumpuni, secara perlahan akan terbentuk berbagai gangguan dalam kegiatan berpikir, bekerja, berkreasi, beraktivitas, dan kegiatan sehari-hari lainnya. Berikut beberapa cara sederhana untuk memilih asupan pangan selaras dengan alam:

1. Konsumsi pangan yang ada di sekitar kita karena ekosistem tubuh dibangun menyesuaikan diri dengan kondisi tempat kita berada/hidup.
2. Pilih bahan pangan dengan garis distribusi terpendek, karena akan lebih kaya sifat alami dan segar.
3. Metode seleksi alam bisa dipakai untuk menentukan apakah bahan layak dikonsumsi; contohnya tanaman sayur/ buah yang bentuknya tidak sempurna dan ada beberapa jejak termakan oleh ulat.
4. Konsumsi pangan yang beragam warna (*eat your rainbows*). Masing-masing bahan yang beragam warna memiliki khasiat & nutrisi yang berbeda-beda untuk tubuh.
5. Olah bahan di dapur sendiri untuk menjaga standar kesehatan & higienitas pribadi.
6. Cermat memilih & menggunakan bahan tambahan, hindari penggunaan bahan 5P (penyedap rasa, pewarna, pemanis, pengawet dan pengental) sintetis.
7. Kombinasikan dengan pangan buah musiman (alpukat, mangga, manggis, jambu, nangka, rambutan, dll) karena tanamannya memiliki nutrisi yang lebih tinggi & resistensi hama lebih baik sehingga tidak memerlukan penggunaan pestisida yang banyak.
8. Konsumsi olahan dapur dalam rentang waktu pendek karena degradasi nutrisi akan terjadi pada proses penyimpanan yang panjang.
9. Ketika mengkonsumsi produk olahan pabrik, latih kecermatan membaca tabel komposisi bahan, pelajari bahan sintetis tambahan yang sering digunakan. Produk dengan komposisi bahan yang pendek seringkali lebih baik apabila dibandingkan dengan yang komposisi panjang.

Tips Menjaga Kesehatan Organ Pencernaan

Kinerja baik & optimal organ tubuh & otak, ditentukan oleh kesehatan rangkaian organ pencernaan dengan habitat bakteri baik yang tumbuh di dalamnya.

Prebiotik

Sebuah ekosistem yang dihasilkan dari proses pencernaan makanan kaya serat yang kemudian menginduksi pertumbuhan dan perkembangan probiotik.

Probiotik

Kinerja baik & optimal organ tubuh & otak, ditentukan oleh kesehatan rangkaian organ pencernaan dengan habitat bakteri baik yang tumbuh di dalamnya.

Sebuah rangkaian dari beberapa bakteri hidup yang menguntungkan, yang secara alami hidup dalam tubuh kita (mulut, kulit, paru-paru, organ pencernaan, organ reproduksi) dan sangat penting bertugas untuk menjaga kesehatan tubuh. Jenis bakteri utama yang kita butuhkan:

1. *Lactobacillus*

Berasal dari produk makanan fermentasi. Bermanfaat untuk mengatasi diare dan gangguan penyerapan laktosa.

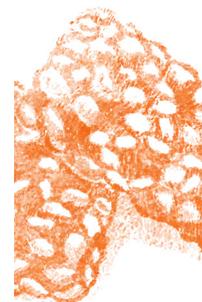
2. *Saccharomyces boulardii*

Berasal dari ragi atau jamur. Bermanfaat untuk meredakan diare, radang saluran pencernaan, atau iritasi saluran pencernaan.

3. *Bifidobacterium*

Berasal dari produk-produk susu olahan, seperti keju. Bermanfaat untuk meredakan keluhan gangguan pencernaan, seperti *irritable bowel syndrome*.

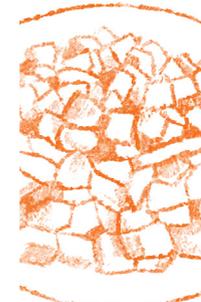
Anjuran asupan probiotik alami bisa ditemukan pada produk fermentasi seperti:



Tempe



Tape



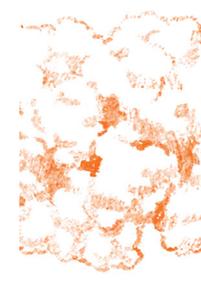
Acar



Yoghurt



Kombucha



Kefir



Kimchi



Miso

Super Food Lokal



Produk berbasis palawija kelapa



Kacang kedelai lokal non-GMO



Daun kelor



Daun Katuk



Daun kenikir



Daun bayam air/ selada air



Pegagan



Sukun



Pare/paria



Kecambah toge



Beras hitam



Ubi ungu



Ubi ganyong



Ubi garut



Lobak



Kacang mede



Kacang hijau



Kacang koro



Kacang tunggak



Jali-jali



Selasih



Rumput laut



Jamur shitake



Kunyit



Temulawak



Kayumanis



Cengkeh



Pala



Jahe, Jahe merah



Sereh



Alang-alang



Biji klabet



Wijen putih & hitam



Brotowali



Daun sirih



Alpukat



Manggis



Sirsak



Salak



Ciplukan



Beligo/kundur



Mengkudu



Rosella



Madu hutan



Produk fermentasi

Kenali, gunakan *superfood* lokal yang penuh kebaikan & nutrisi serta bisa didapatkan dengan harga terjangkau.

Tips Memilih Asupan Non-Pangan

Penyerapan nutrisi untuk tubuh melalui panca indra lainnya; kulit dan hidung juga sebaiknya diberikan perhatian yang cukup dengan cara:

1. Memilih asupan pangan yang lebih alami agar kondisi kulit lebih sehat.
2. Kenali jenis/tipe kulit masing-masing; serta alergi kulit (apabila ada).
3. Batasi penggunaan produk perawatan tubuh (sabun, sampo, pelembab, *exfoliator*) yang bermacam-macam. Pilih kualitas daripada kuantitas.
4. Pelajari tabel komposisi bahan, hindari produk yang mengandung bahan sintetis berbahaya dalam jumlah banyak.
5. Pelajari alternatif substitusi alami yang lebih baik, contoh sabun diganti dengan sikat badan/gambas (loofah natural) yang berfungsi untuk membersihkan,
6. Pilih produk yang sesuai dengan kemampuan ekonomi.
7. Beli dalam kuantitas kecil untuk menghindari kadaluarsa dan gunakan secukupnya.
8. Sebisa mungkin hindari kandungan bahan sintetis seperti: *parabens* (bahan pengawet), silikon; *dimethicone* (bahan pelembab), *propylene glycol* (alkohol, bahan pelembab), *petroleum jelly* (bahan pelembab), *sls* (*sodium lauryl sulfate*, bahan deterjen), *dyes* (bahan pewarna), *fragrance* (bahan pewangi).

mengangkat sel kulit mati dan bisa melancarkan peredaran darah dalam tubuh atau pilih produk untuk bayi yang kandungan bahan lebih lembut untuk kulit.

FUNGSI .

SUBSTITUSI ALAMI .

Penyedap rasa pangan

Garam, gula, rumput laut, jamur kering, sereh, asam, cuka, cabai, santan, kelapa parut, bunga kecombrang, cikur, lengkuas

Pemanis pangan

Gula aren, gula kelapa, gula tebu non-rafinasi, kurma, madu hutan

Pengawet pangan

Minyak, garam krosok, gula tebu non-rafinasi, cuka beras/apel

Pembungkus dan penyedap makanan

Daun pisang, daun bambu

Pembersih badan

Lerak, gambas, batu apung

Pembersih dan pengharum mulut

Siwak, cengkeh, kayumanis

Nutrisi Alami untuk Organ Pencernaan



Yoghurt Probiotik

Bahan:

1. 2 liter susu sapi segar tinggi lemak
2. 100 ml yoghurt kental/ greek yoghurt original

Alat:

1. Panci tebal
2. Spatula kayu/silikon
3. Serbet kain pembungkus

Cara Pembuatan:

1. Panaskan susu di api kecil sampai suhu sekitar 80C (dibawah titik didih), sambil sesekali diaduk.
2. Matikan api dan diamkan 10-15 menit, tunggu sampai suhu suam-suam kuku.

3. Dalam mangkok kecil, larutkan yoghurt dengan 100 ml susu hangat, aduk.
4. Satukan campuran yoghurt ke dalam susu di panci besar, aduk merata.
5. Tutup panci dan bungkus bagian luar panci dgn kain. Diamkan di suhu ruangan selama min.12 jam, jangan dibuka.
6. Setelah selesai, pindahkan ke wadah penyimpanan, simpan di kulkas.

Catatan:

1. Semakin tinggi kadar lemak susu, hasil yoghurt akan semakin baik, semakin kental.
2. Lebih baik menggunakan jenis panci keramik/enamel tebal.



Acar Wortel & Lobak Cuka Manis

Bahan Cuka Manis:

1. 100 gr gula pasir non-rafinasi
2. 12 gr garam
3. 100 ml cuka beras
4. 175 ml air matang

Bahan Rendaman:

1. 200 gr lobak
2. 200 gr wortel
3. 7 gr jahe
4. 3 buah cabe merah (opsional)
5. 1 sdm garam

Cara Pembuatan:

1. Campurkan semua bahan cuka manis, aduk sampai larut.

2. Cuci dan iris panjang2 semua bahan rendaman.
3. Balur dengan 1 sdm garam, remas-remas, diamkan selama 15-20 menit, tiriskan airnya dan bilas dengan air bersih.
4. Campurkan kedua bahan dalam wadah dan diamkan selama 2-3 jam, sambil diaduk sesekali agar semua bahan terendam cuka manis.
5. Tiriskan dan pindahkan ke wadah penyimpanan, simpan di kulkas.

Catatan:

1. Bahan Cuka Manis bisa dipergunakan kembali sampai 2-3x, simpan di freezer.
2. Nikmati bersama nasi/mi goreng atau roti bakar isi telur/keju.

Beberapa perubahan kecil secara perlahan akan lebih baik dan bertahan lama daripada satu perubahan besar yang terlalu cepat.



Kota Kita Nanti merupakan proyek dari Goethe-Institut Bandung bekerjasama dengan Artati Sirman dan Keni Soeriaatmadja, Bandung Design Biennale dan Pot Branding House. Dengan pameran, seri lokakarya, dan publikasi yang dimana membawa 12 perspektif berbeda tentang bagaimana merancang kehidupan yang lebih berkelanjutan di Kota Bandung.

