

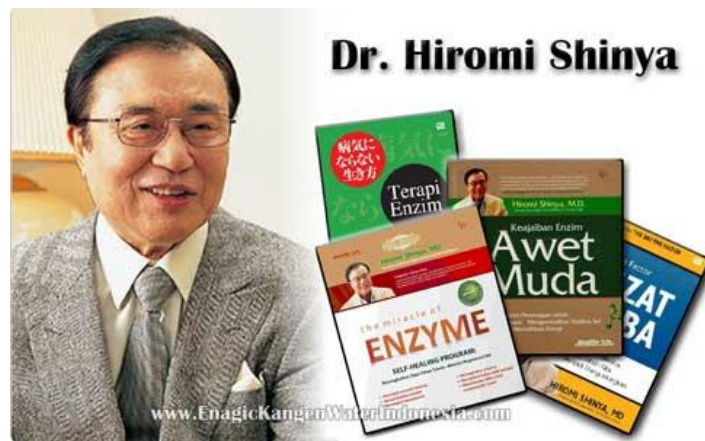
Dr. Hiromi Shinya

"Kesehatan Anda Ditentukan Oleh Apa Yang Anda Makan!"

<http://enagickangenwaterindonesia.com/blog-kangen-water/205-cara-menjalani-pola-hidup-sehat-ala-dr-hiromi-shinya>

Simak nasehat-nasehat berharga dari Dr. Hiromi Shinya tentang cara menjalani pola makan yang sehat disertai minum Kangen Water setiap hari.

Siapa itu Dr. Hiromi Shinya?



Bagi anda yang telah membaca buku Best Seller dunia di bidang kesehatan yang berjudul "The Miracle of Enzyme", maka nama Dr. Hiromi Shinya tentunya tidak asing lagi di telinga anda. Dr. Hiromi Shinya adalah Pimpinan dari Surgical Endoscopy di Beth Israel Medical center serta seorang Profesor Klinikal dari Albert Einstein College of Medicine. Beliau adalah seorang penemu teknik Kolonoskopi Modern serta disebut sebagai pemimpin dalam bidang Gastro-Enterologist dunia.

Dokter Hiromi Shinya adalah seorang dokter senior yang sangat dihormati di kalangan dokter-dokter. Sumbagsihnya dalam bidang kesehatan sangatlah besar karena membukakan wawasan kita semua mengenai pentingnya menjalani pola hidup dan pola makan yang sehat serta membuka mitos-mitos yang salah yang berkenaan dengan makanan.

Semua pemikiran dan tulisan Dr. Hiromi Shinya didapatkannya berdasarkan pemeriksaan terhadap lebih dari 370.000 usus pasien melalui prosedur kolonoskopi selama puluhan tahun dan ia melihat ada hubungan yang sangat erat antara makanan, penyakit dan kondisi usus. Berikut ini merupakan rangkuman dari tulisan Dr. Hiromi Shinya dari beberapa buku yang ditulisnya diantaranya "The Miracle of Enzyme" dan "Keajaiban Enzim Awet Muda" (telah tersedia di toko buku Gramedia).

Rangkuman Isi Buku Maupun Kuliah Umum Yang Diberikan Oleh Dr. Hiromi Shinya di Sepanjang Karirnya

1. Meski Dr. Hiromi Shinya, M.D. memiliki gelar sebagai seorang dokter medis, namun ia berbeda dengan dokter medis tradisional. Beliau tidak suka dan tidak menyarankan obat-obatan farmasi. Beliau menyarankan hanya menggunakan obat-obatan farmasi ketika benar-benar teramat sangat dibutuhkan saja. Sebagai faktanya Dr. Hiromi Shinya selalu mengetes sendiri obatan-obatan tersebut sebelum diberikan kepada pasien-pasiennya. Ia berhenti melakukan hal ini setelah mencoba mengetes obat umum yang ditujukan untuk pengobatan disfungsi ereksi dan ia merasa hampir saja mati karenanya.
2. Dr. Hiromi Shinya melihat bahwa 90% dari segala penyakit diakibatkan oleh hal-hal yang berhubungan dengan gaya hidup. Beliau berdedikasi untuk mengajarkan mengenai perubahan gaya hidup dan pola makan sehingga dapat menghentikan akar dari segala jenis penyakit. Hal inilah yang merupakan fokus dan terapi yang beliau berikan pada para pasiennya.

Selama lebih dari 40 tahun karir beliau, Dr. Hiromi Shinya telah melihat banyak sekali perubahan dari segi kesehatan di negara kelahirannya yaitu Jepang. Pada tahun 1960, hanya terdapat 400 kasus kanker payudara dan kanker prostat yang dilaporkan terjadi di seluruh negara Jepang. Meski Jepang disebut sebagai negara yang penduduknya paling sehat di seluruh dunia, namun hal ini berubah dengan drastis setelah masuknya susu ke sekolah-sekolah. Orang Jepang memiliki resiko terkena kanker lambung 10 hingga 15 kali lebih besar dibandingkan orang Amerika dimana ia yakin hal ini dikarenakan konsumsi yang banyak atas teh dan asam tanat (tannic acid), sedangkan orang Amerika memiliki resiko terkena kanker usus 10 hingga 15 kali lebih besar dibandingkan orang Jepang semata-mata diakibatkan oleh pola diet atau pola makan mereka.

Jika seseorang makan makanan yang tinggi protein seperti daging-dagingan, produk olahan susu, keju, yogurt, nasi putih dan serelia yang digiling (refined grains), maka hal tersebut mengakibatkan lapisan otot usus akan menjadi tebal, membuatnya kram dan pada akhirnya akan membuat usus menjadi lebih pendek. Dr. Hiromi Shinya berkata bahwa diet sehat yang tinggi serat akan dapat membuat usus anda menjadi sangat panjang bahkan hingga mencapai 0,5 meter. Beliau juga mengatakan bahwa kondisi usus seseorang juga merupakan indikator yang baik terhadap apa yang terjadi pada arteri (pembuluh darah). Jika kondisi usus anda baik dan sehat demikian juga dengan kondisi arteri anda, demikian juga sebaliknya.



3. Kita tidak menerima warisan penyakit dari orangtua kita, kita menerima warisan atas kebiasaan pola makan mereka dan semua permasalahan kesehatan yang menyertainya. Sebuah kebiasaan yang baik dapat mengatasi permasalahan gen yang buruk.

Dr. Hiromi Shinya meyakini bahwa terdapat hubungan langsung antara pola diet atau pola makan harian kita dengan masalah kesehatan yang kita alami saat ini. Hal ini sebenarnya bukanlah sebuah pemikiran yang baru terutama di kalangan praktisi dan orang-orang yang mendedikasikan hidup mereka terhadap kesehatan alami. Adalah teramat sangat baik ketika mendengar seorang Dokter Medis seperti Dr. Hiromi Shinya pun turut menyuarakan filosofi yang sama disertai dengan bukti-bukti selama 40 tahun perjalanan karirnya mengenai hal ini.

Bagaimana Dr. Hiromi Shinya dapat memberikan teorinya mengenai eratnya hubungan antara pola makan dan kesehatan tubuh? Berdasarkan bukti-bukti langsung yang dilihat dari kondisi fisik pasiennya!

Sebagai seorang spesialis *gastrointestinal* (pemeriksaan medis yang berkaitan dengan usus), Dr. Hiromi Shinya telah menjalani sebanyak lebih dari 370.000 prosedur kolonoskopi di sepanjang karirnya. Dengan kata lain, Dr. Shinya telah memasukkan kamera ke dalam lebih dari seperempat juta usus manusia dan memfilmkan hasilnya. Apa hasilnya? Yaitu hasil terhadap apa yang kita konsumsi setiap hari selama puluhan tahun!

Selama lebih dari 40 tahun Dr. Hiromi Shinya telah menjalankan prosedur kolonoskopi dan mengumpulkan data-data *diet* (pola makan harian) dari para pasiennya. Ia mencocokkan atas apa yang anda makan dan hasil dari pemeriksaan usus anda. Berdasarkan bukti-bukti fisik ini akhirnya Dr. Hiromi Shinya memformulasikan idea beliau terhadap pola diet apa yang bagus dilakukan agar tubuh kita tetap sehat di masa depan. Ia memikirkan mengenai makanan apa yang sebaiknya dikonsumsi untuk mencegah penyakit jantung, menyembuhkan kanker, dan menghentikan penyakit diabetes tipe 2.

Sangatlah sulit berdebat terhadap beliau, terutama Dr. Hiromi Shinya sendiri telah memiliki bukti-bukti fisik akan hal ini di sepanjang karirnya sebagai dokter.

Dalam video hasil dokumentasinya (bisa anda tonton di bagian paling bawah dari artikel ini), Dr. Hiromi Shinya menunjukkan lapisan interior dari usus pasien, akumulasi toksin atau racun, penyakit yang diderita oleh pasien tersebut serta data-data tentang bagaimana pola makan harian dari pasien-pasien tersebut sehingga pada akhirnya dapat berkembang menjadi penyakit di dalam tubuh mereka.

Pola Diet Terbaik Berdasarkan Pemikiran Dokter Hiromi Shinya

Dr. Hiromi Shinya menganjurkan pola makan terbaik berdasarkan hasil temuan-temuannya ini. Ia menyarankan pada para pasiennya untuk melakukan 2 perubahan besar yang wajib dilakukan pasiennya jika ingin sembuh atau memiliki tubuh yang kembali sehat, hal tersebut adalah:

- 1) Makan makanan yang sebagian besar merupakan [diet vegan](#). Makanan alami dapat menyembuhkan penyakit apapun dikarenakan tubuh biasanya merespon terhadap alam.
- 2) minum air alkali yang kaya akan antioksidan yaitu [Kangen Water](#).

Berikut ini detail mengenai pola diet yang disarankan oleh Dr. Hiromi Shinya:



- 1) Makan 85-95% tumbuh-tumbuhan yang ditanam dan sayur-sayuran dari laut (seperti rumput laut, wakame, dll).
 - a. 50% biji gandum utuh, mentah, padi-padian organik, sereal dan kacang-kacangan. Makanan pokoknya terdiri atas gabungan dari 5 jenis padi-padian organik : Beras Coklat + millet, quinoa, amaranth, whole oats (gandum utuh), buckwheat, dan sejenisnya.

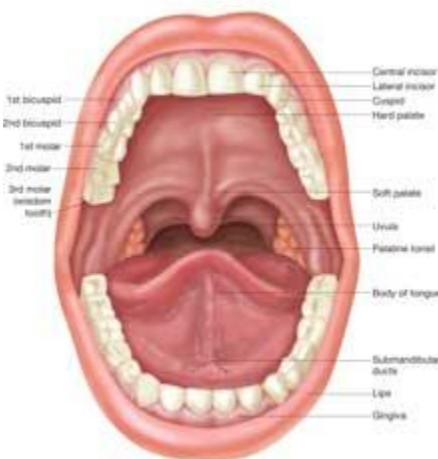
- b. 30% sayuran yang ditanam secara organik. Semakin mentah sayuran tersebut semakin baik dikarenakan kandungan enzimnya yang masih tinggi.
- c. 10-15% buah-buahan, biji-bijian dan kacang-kacangan.

2) Hanya makan sekitar 10-15% saja daging atau protein yang berasal dari hewan dan tak lebih dari 80-100 gram perharinya. Disarankan yang dimakan adalah daging ikan. Dr. Hiromi Shinya mengatakan bahwa ia sendiri hanya makan daging cuma beberapa kali saja dalam setahun. Daging yang berasal dari hewan yang memiliki temperatur tubuh yang lebih tinggi dibandingkan manusia seharusnya tidak dikonsumsi dikarenakan lemak hewan tersebut akan membeku di dalam tubuh kita sehingga mengakibatkan masalah-masalah kesehatan.

Berikut catatan mengenai ukuran temperatur tubuh manusia dan hewan:

- Manusia - 37 derajat Celsius
- Sapi - 39 - 40 derajat Celsius
- Burung - 40.5 hingga 42 derajat Celsius

Lalu bagaimana Dr. Hiromi Shinya dapat mengambil kesimpulan dan menentukan mengenai ukuran berapa persen pola makan yang paling sehat dan ideal seperti keterangannya di atas? Hal ini berdasarkan bentuk gigi manusia. Manusia memiliki 3 jenis gigi dan rasio dari gigi-gigi ini merupakan alasan penentuan dari pola diet ini. Berikut keterangan rasio perbandingannya:



Gigi geraham memiliki rasio 5 (dari total keseluruhan gigi geraham yang berjumlah 20 buah). Fungsi gigi geraham adalah untuk mengunyah makanan yang berasal dari tumbuh-tumbuhan.

Gigi seri memiliki rasio 2 (dari total keseluruhan gigi seri yang berjumlah 8 buah). Fungsi gigi seri adalah untuk memotong atau mengiris makanan yang berasal dari tumbuh-tumbuhan.

Gigi taring memiliki rasio 1 (dari total keseluruhan gigi taring yang berjumlah 4 buah). Fungsi gigi taring adalah untuk merobek makanan yang berasal dari daging.

Jadi rasio total keseluruhan gigi manusia adalah 5:2:1 (Geraham : Seri : Taring) sehingga dari perlengkapan ini bisa diambil kesimpulan bahwa makanan yang ditujukan untuk konsumsi manusia adalah 85% terdiri atas tumbuh-tumbuhan dan hanya sekitar 15%-nya daging.

Pola makan dasar pagi dan malam hari yang dilakukan oleh Dr. Hiromi Shinya adalah sbb:

- Satu jam sebelum makan: minum 2-3 gelas air
- 30 menit sebelum makan: makan buah-buahan segar
- Selanjutnya makan makanan berdasarkan rasio di atas.

Dr. Hiromi Shinya mengatakan 2 **GAYA HIDUP PALING BURUK** yang bisa dilakukan manusia adalah **MEROKOK** dan **MINUM ALKOHOL**. Kebiasaan merokok akan memperpendek usia anda hingga 20 tahun.



Selanjutnya Dr. Hiromi Shinya juga mengatakan ada 2 **POLA MAKAN PALING BURUK**:

1) Banyak mengonsumsi daging

- Konsumsi daging sapi setiap harinya akan memicu permasalahan prostat dan kanker

- Protein daging, terutama casein (protein dari susu) akan menstimulasi dan menyuburkan pertumbuhan kanker. Sedangkan hanya protein yang berasal dari sayuran yang dapat membekukan sel-sel kanker.

2) Mengonsumsi produk-produk susu

- Casein jauh lebih buruk dibandingkan daging yang akan menstimulasi dan menyuburkan pertumbuhan kanker
- Susu sapi diinseminasi secara artifisial untuk menstimulasi produksi susu agar lebih berlimpah. Peningkatan hormon di dalam susu dapat mengakibatkan kanker payudara, demikian juga dengan kanker prostat dan masalah pada kesuburan. Satu-satunya "hewan" yang minum susu dari hewan lainnya hanyalah MANUSIA.
- Semua orang tidak bertoleransi terhadap laktosa!

Dr. Hiromi Shinya menyarankan hal-hal berikut yang seharusnya dibatasi atau dihindari:

- Produk-produk susu dan hasil olahannya, teh dan kopi, makanan manis dan gula, nikotin, alkohol, coklat, garam dapur reguler.
- Lemak dan minyak yang dimurnikan. Semua jenis minyak merupakan lemak yang 100% teroksidasi dan penuh dengan radikal bebas. Anda disarankan hanya memenuhi kebutuhan lemak yang asalnya dari sumber-sumber makanan alami yang tidak dimurnikan alias makanan utuh (*whole foods*).

Rekomendasi Dr. Hiromi Shinya mengenai pola diet lainnya:

- Berhentilah makan 4-5 jam sebelum tidur
- Kunyahlah makanan anda 30-50 kali
- Rajin makan buah
- Minum air 2-3 gelas sekitar 60-90 menit sebelum makan
- Makan buah 30 menit sebelum makan siang atau malam
- Makan-makanan yang difermentasikan
- Minum suplemen enzim
- Disiplin untuk menjalani pola diet yang sehat ini. Kesehatan tubuh anda tergantung atas apa yang anda makan.
- Minum KANGEN WATER.

Kangen Water merupakan satu-satunya air yang direkomendasikan Dr. Hiromi Shinya yang ia tuliskan di dalam buku-bukunya. Dr. Shinya telah menyarankan orang-orang untuk

minum air Kangen Water ini selama lebih dari 10 tahun berdasarkan bukti-bukti yang diperolehnya dari *treatment* atau terapi terhadap pasiennya dengan berbagai jenis penyakit menggunakan air ini.

Kenapa Dr. Hiromi Shinya menyarankan untuk minum Kangen Water?



1. Kangen Water memiliki tenaga reduksi yang sangat kuat. Ia mampu meneliminasi radikal bebas melalui antioksidan.
2. Kangen Water bebas dari substansi berbahaya bagi tubuh manusia karena air ini mengalami filtrasi atau penyaringan.
3. Kangen Water memiliki ukuran kluster yang kecil sehingga mampu menghidrasi sel-sel tubuh dengan baik.
4. Kangen Water mengandung keseimbangan mineral-mineral yang tepat seperti kalsium, magnesium, potassium dan sodium.
5. Kangen Water bersifat alkali yang dapat menjaga tubuh anda pada level pH yang optimum.

Minumlah air paling minimal 6-10 gelas perhari (semakin banyak semakin bagus). Minum 1-3 gelas air ketika bangun tidur dan minum 2-3 gelas air 60 menit sebelum makan.

Penyebab dari segala jenis penyakit dan penuaan: Kurangnya pemenuhan tubuh atas **ENZIM** dan **AIR**.

Jika kita mengkonsumsi air yang cukup maka hal ini akan meningkatkan 5 jenis aliran di dalam tubuh:

1. Aliran darah dan limpa
2. Aliran gastro-intestinal (saluran pencernaan)
3. Aliran urin
4. Aliran udara dan pernapasan

5. Aliran energi internal

Anda tidak akan mati akibat terlalu banyak minum air. Jika anda minum banyak sekali air, ambil sejumput garam dan letakkan di lidah anda, kemudian minum lebih banyak air lagi.

Dr. Hiromi Shinya menyatakan bahwa jika anda mulai menjalani rekomendasi diet yang disarankannya seperti di atas, maka ketika anda berusia 40 hingga 45 tahun kondisi kolon (usus) anda dapat kembali sama seperti ketika anda masih bayi. Jika anda baru menunggu saat usia 65-70 tahun baru mulai menerapkan pola diet ini maka hal ini hampir bisa dikatakan mustahil untuk terjadi. Jadi kapan anda memutuskan untuk mulai berubah? Kenapa tidak sekarang?

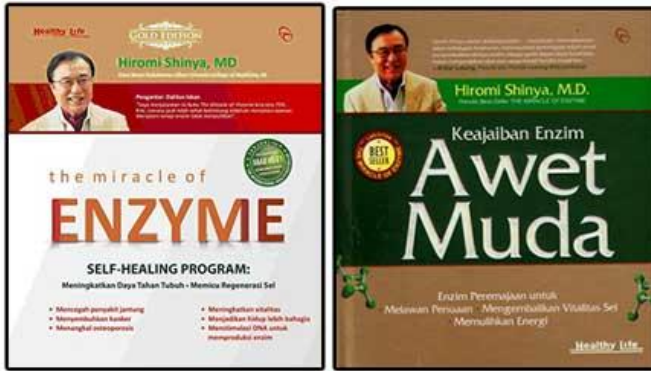
Dr. Hiromi Shinya juga dengan percaya diri mengatakan bahwa pasien-pasienya yang menderita kanker sembuh dan tidak pernah kambuh lagi setelah mereka berdedikasi menjalankan pola diet yang disarankannya ini.

7 Kunci Utama Bagi Kesehatan Yang Disarankan Dr. Hiromi Shinya

1. Menjalani pola diet (pola makan) yang sehat
2. Minum air yang baik (Kangen Water)
3. Buang Air secara teratur
4. Rajin berolahraga. (Dalam intensitas yang sedang dan tidak terlalu berlebihan)
5. Istirahat yang cukup
6. Menarik nafas dalam-dalam dan melakukan meditasi
7. Bersukacita dan penuh rasa cinta

Sebagai penutup Dr. Hiromi Shinya mengatakan "Harga untuk menjalani pola hidup yang sehat jauh lebih murah ketimbang harga untuk sebuah penyakit! Jaga kesehatan anda dan perhatikan bagaimana cara anda menjalani hidup setiap harinya!"

Dr. Hiromi Shinya merekomendasikan mesin Kangen Water dari Enagic dan mengatakan bahwa mesin ini merupakan mesin penghasil air minum terbaik di dunia. Anda dapat membaca buku-buku kesehatan yang ditulis oleh Dr. Hiromi Shinya yang telah tersedia di toko buku Gramedia, silakan cari buku karangan beliau yang berjudul "The Miracle of Enzyme" dan "Keajaiban Enzyme Awet Muda", buku-buku ini akan membukakan wawasan anda mengenai arti kesehatan, cara menjalani pola hidup dan pola makan yang baik seperti yang dituliskan di artikel ini dan dibahas secara lebih mendalam di dalam buku-bukunya.



VIDEO DOKUMENTASI KONDISI USUS SEHAT dan SAKIT

Ini merupakan VIDEO DOKUMENTASI Dr. HIROMI SHINYA terhadap pemeriksaan usus para pasiennya, hubungan antara penyakit, kebiasaan pola makan yang buruk, cara memperbaikinya serta minum Kangen Water dapat anda tonton di sini:

<http://enagickangenwaterindonesia.com/blog-kangen-water/205-cara-menjalani-pola-hidup-sehat-ala-dr-hiromi-shinya>

Rekomendasi Artikel:

[Kata Dokter-Dokter Dunia Mengenai Manfaat Air Kangen Water Bagi Kesehatan Tubuh](#)

<https://www.livestrong.com/article/462956-list-of-foods-for-o-negative-blood-type-diet/>

http://www.happyhealthylonglife.com/happy_healthy_long_life/2010/12/shinya.html