

Catatan dari dr Agus

1. Olah raga setiap hari ½ jam di luar rumah (jalan, senam dll)
2. Nasi sedikit 5 sendok, sayuranya yang dibanyakin
3. Semua yang rasanya manis tidak boleh
4. Buah yang boleh, apel, stobery, alpukat selain itu tidak boleh
5. Buat jus setiap hari bahannya, kaacng panjang – wortel – toge – pare.
Caranya: potong kecil-kecil, culupkan dalam air panas agar bakteri mati kemudian di blender
2x sehari (@ 2gelas) OBAT UTAMA
6. Rebus daun salam (5 lembar) rebus dengan 4 gelas air hingga menjadi 2 gelas, diminum siang dan malam
7. Lakukan shalat tahajud
8. Semua makanan dari santan, gorengan tidak boleh
9. Makanan yang boleh yang di rebus, bakar, kukus
10. Lauk yang boleh hanya ikan, seluruh daging, roti, kue2, jeroan dan telur tidak boleh
11. Habis makan minum jeruk lemon (1 buah)
12. Kalau masak banyakin menggunakan bawang putih dan kunyit
13. Boleh makan singkong dan jagung rebus.
- 14.