

回到健康本源

第三堂课
Sesi ke – 3

基本排毒和肠道健康
Detoks dasar dan kesehatan Usus

消化道

食物消化和吸收的通道

Sistem Pencernaan

Pencernaan makan dan saluran Pencernaan

Rongga Mulut
Tenggorokan

Saluran makan

Lambung

Usus Kecil

Usus Besar

Anus

口腔

咽

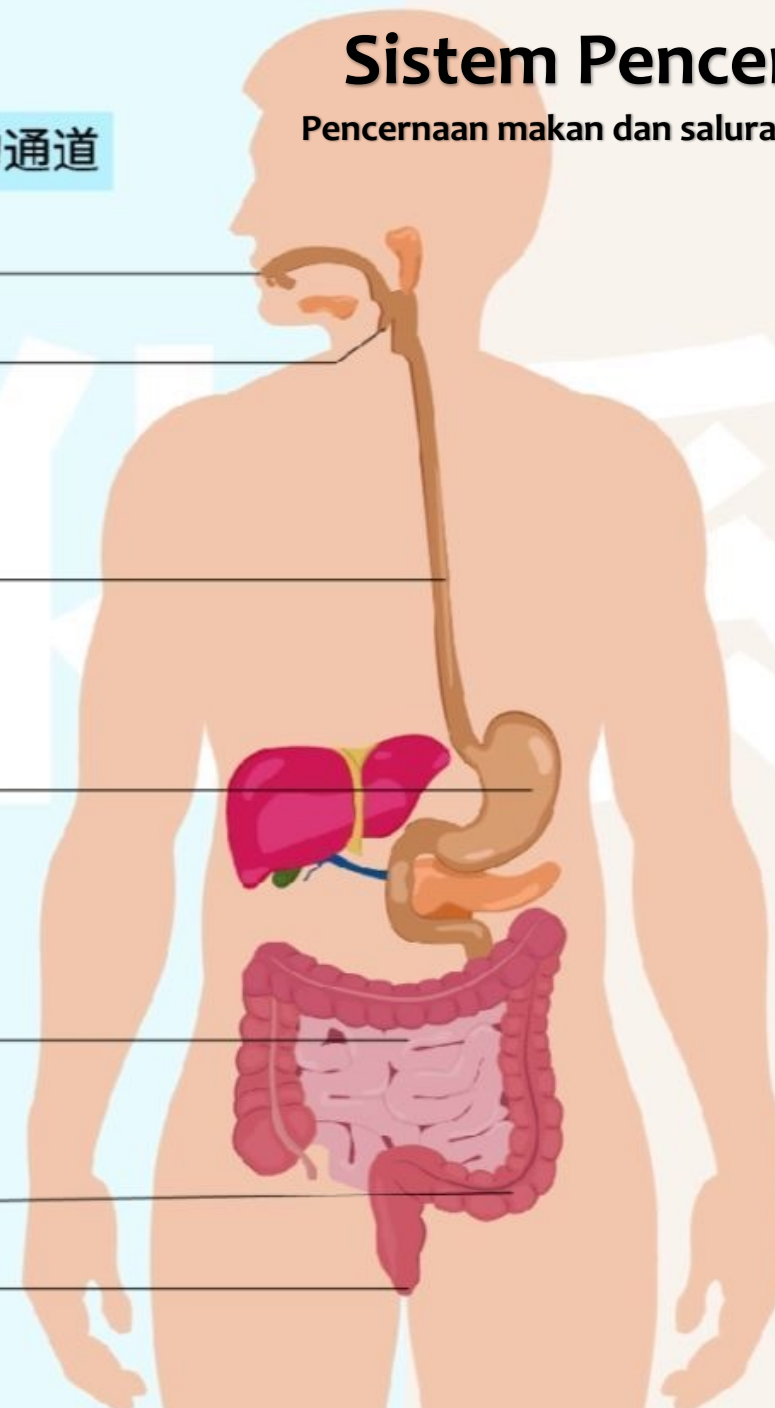
食道

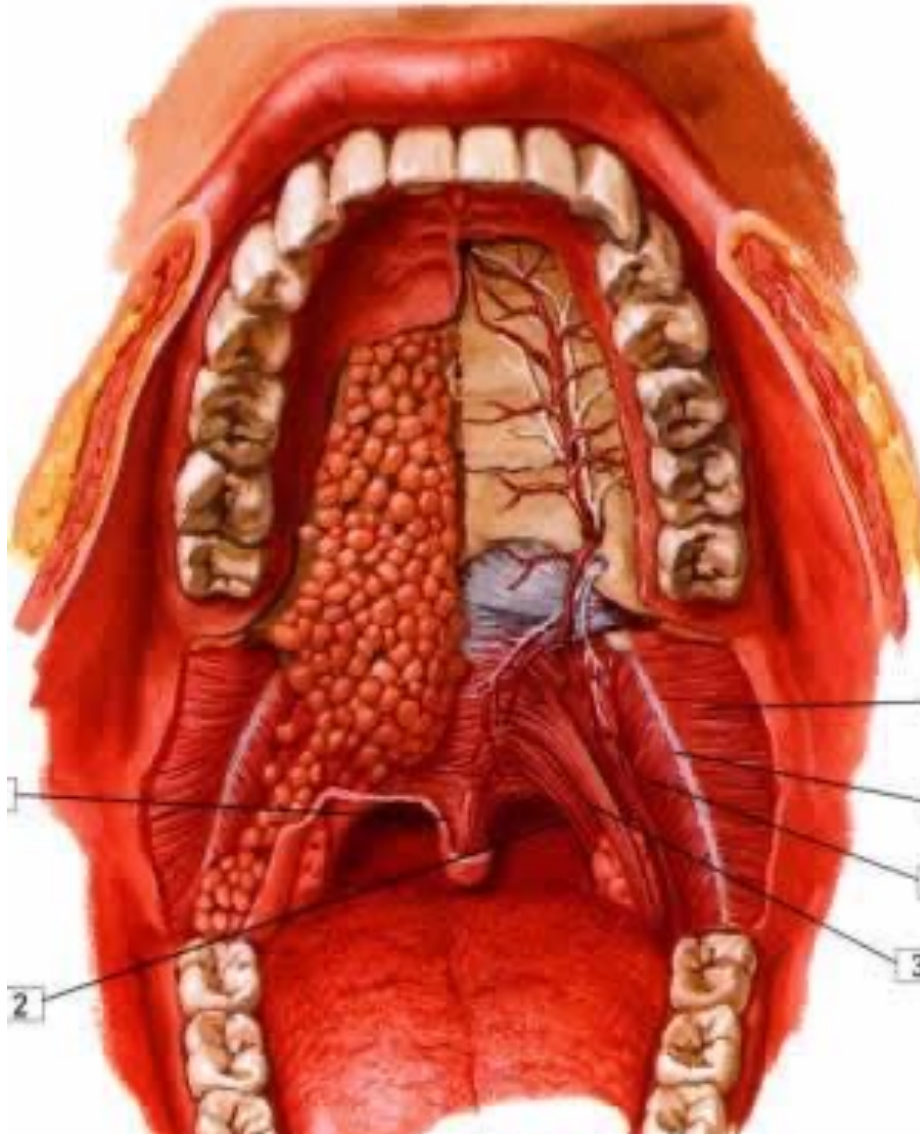
胃

小肠

大肠

肛门





口腔
是消化管的起
始部分

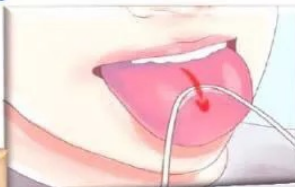
**Rogga Mulut adalah
bagian awal dari
saluran pencernaan**

MENGAPA HARUS SIKAT LIDAH ?

- * kotoran lidah adalah sisa metabolit bakteri, residu sel tubuh dan sisa makanan
- * Lidah adalah area titik refleksi kesehatan tubuh manusia
- * Dapat membantu memijat dan Meningkatkan ekskresi organ dalam tubuh
- * Dapat membasmi secara tuntas tempat berkembang biak bakteri
- * Menghilangkan bau mulut dan menjaga kebersihan dan kesegaran rongga mulut

WARNA LIDAH

● Pink	Sehat
○ Putih	Ketidakseimbangan Yin dan Yang (unsur negatif dan positif)
● Kuning	Radang / infeksi
● Kelabu	Penyakit kronis
● Ungu	Penyakit Berat



ALAT - ALAT SIKAT LIDAH



为什么要刮舌苔?

- * 舌苔是细菌代谢物, 细胞剥落物, 食物残渣
- * 舌头是人体反射区
- * 可帮助按摩内脏及内脏排泄
- * 可彻底消除细菌繁殖的温床
- * 消除口臭, 保持口腔清洁

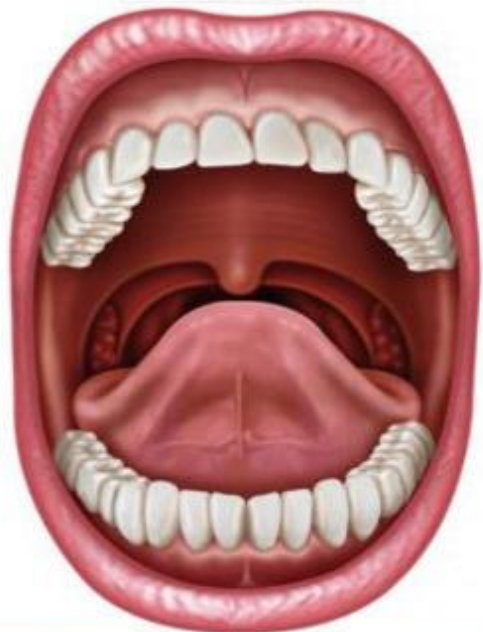
舌头颜色

● 粉红	健康
○ 白色	阴阳失调
● 黄色	发炎
● 灰色	慢性病
● 紫色	重病



刮舌器





油疗護理

一湯匙椰油（約20ml）含在嘴里漱三至四分钟

油漱口能令油和唾液混合并活化释出的酵素，这酵素能将毒素从血液中抽离亦能把肝脏无法清除的毒素排除并促使肝功能更好的运作。

或任何有机油

Semua Minyak organik

非常重要！

三至四分钟内将油吐掉。

避免释放出来的毒素再次被吸收回去。

吐出的椰油会呈现牛奶白或黄色。



椰油漱口对很多疾病都有效

- 血液疾病
- 胃溃疡
- 肺和肝的疾病
- 食欲不振
- 肠道问题
- 皮肤疾病
- 心脏和肾脏疾病
- 妇科疾病
- 牙齿牙龈疾病
- 神经状态

漱口



效果:

- 杀菌, 减少口腔异味, 排痰清喉
- 减少牙龈出血, 口腔内毒素排出。
- 清除口腔隐藏之化学物如: 味精、人工色素、防腐剂及食品添加剂等。
- 调整清淡并健康的味蕾。
- 改善口腔淋巴系统, 减轻喉咙疼痛。
- 增加唾液以促进消化系统。

环保酵素漱口

每天早晨起床后,用综合水果酵素或环保酵素
2汤匙(10毫升)加入一杯250毫升水中,漱口。

酵素漱口 Kumur Eko Enzim

每天早晨起床后

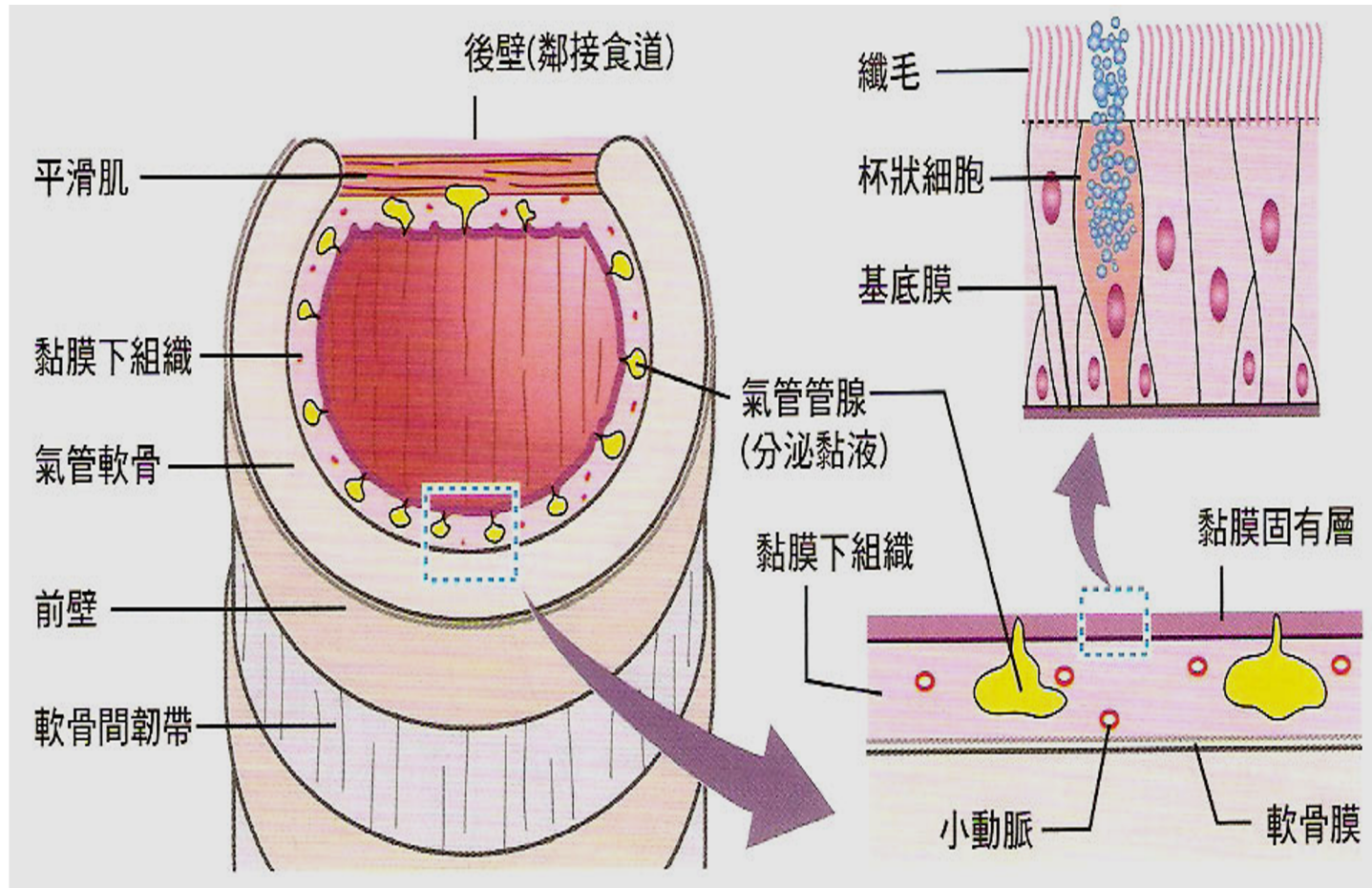
Setiap pagi setelah bangun tidur

环保酵素2汤匙加水一杯250ml漱口

Gunakan 2 sendok makan eko enzim dan secangkir air 250ml untuk berkumur

利用酵素漱口去黏液痰

Gunakan enzim untuk berkumur mengeluarkan lendir dan dahak ditenggorokan



椰油漱口与环保酵素漱口

Hasil kumur minyak VCO dan Eko enzim



牙缝减少

Kerapatan gusi meningkat

泡脚

备注：
心脏病与高血压者，
温度就要在38度左右。
糖尿病患者也可以泡脚，水温在36度，
可以杀菌，修复伤口。



TERAPI RENDAM KAKI

Keterangan: Untuk penderita penyakit jantung dan hipertensi, suhu air harus sekitar 38 derajat Celsius saja. Penderita diabetes juga bisa merendam kaki. Suhu airnya 36 derajat Celsius, dapat membunuh kuman dan menyembuhkan luka.



Tambahkan 30ml Eco Enzyme ke dalam air hangat untuk merendam kaki Anda, dengan suhu sekitar 38 derajat selama 20 menit. untuk membantu tubuh mengeluarkan racun, logam berat, dan hormon lingkungan.

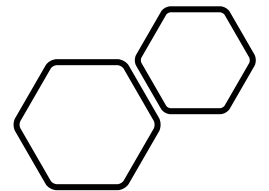
Jika Anda sering berendam, Anda secara bertahap akan menemukan diri Anda lebih energik dari biasanya, tetapi selama proses awal perendaman, Anda mungkin mengalami gejala detoksifikasi seperti ngantuk, gatal-gatal, dll. Jangan khawatir, lanjutkan berendam. Anda akan pulih perlahan.

Nyeri sendi, varises, kutu air, serta tumit kering juga bisa diperbaiki.

Efeknya akan lebih baik jika berendam dengan jumlah air mencapai di bawah lutut.

泡脚

Terapi Rendam Kaki



为什么要做泡脚（足浴）

Mengapa Perlu Terapi Rendam Kaki (footbath) ?

- 现今的快速生活方式，成年人和孩子都非常忙碌，都承受着大压力。
- 过度的思考，让头部被塞满这会导致头部发热头痛，或者上呼吸道疾病。
- 另一方面，我们的脚却是冷的，因为脚部的冷，也导致睡眠不好，免疫系统弱，容易生病等。
- 感冒的时候，手脚冰凉，更易促成严重感染。
- Dengan gaya hidup yang serba cepat saat ini, baik orang dewasa maupun anak-anak sangat sibuk dan berada di bawah tekanan besar.
- Berpikir berlebihan dan kepala penuh pikiran dapat menyebabkan demam kepala, sakit kepala, atau penyakit saluran pernapasan bagian atas.
- Di sisi lain, kaki kita kedinginan, karena kaki yang dingin juga menyebabkan kurangnya kualitas tidur, daya tahan tubuh lemah, mudah sakit dan sebagainya.
- Saat Anda Flu, tangan dan kaki yang dingin mungkin akan menyebabkan infeksi serius.

- 泡脚可以刺激身体的循环，舒筋活血，驱散头部压力，重整身体和四肢的能量分配。
- 同样泡脚也有放松和镇静的作用，打破恶性循环的症状，给身体充分的时间和机会修复。
- Perendaman kaki dapat merangsang sirkulasi tubuh, mengendurkan otot dan mengaktifkan darah, menghilangkan tekanan di kepala, dan mengatur kembali distribusi energi tubuh dan anggota badan.
- Rendam kaki Juga memiliki efek relaksasi dan menenangkan, memutus gejala peredaran tubuh yang tidak baik, dan memberi tubuh waktu dan kesempatan yang cukup untuk memperbaiki diri.

热水不同温度的效果 Manfaat air di suhu yang berbeda

	热水(42°C以上) Air panas (diatas 42°C)	温水Air Hangat (38~41°C)
自律神经 saraf otonom	交感神经灵活 (机敏) saraf simpatik Menjadi Fleksibel (waspada)	副交感神经灵活 (放松) Saraf parasimpatis Menjadi fleksibel (relaksasi)
心搏脉搏 Detak jantung dan nadi	变活跃 Menjadi aktif	变缓慢 Melambat
血压 Tekanan darah	突然上升 Naik Tiba tiba	不变或慢慢下降 Tidak berubah atau perlahan menurun
胃肠机能 Fungsi usus dan lambung	机下 (胃泌分泌变少) menurun (penurunan sekresi lambung)	活跃 (胃液分泌变多) Aktif (lebih banyak sekresi cairan lambung)
心情 Suasana Hati	紧张Tegang	轻松Rileks
入浴时间 Lama berendam	10分钟以内 Dalam 10 menit	20~30分钟 20~30 Menit
适用对象 Cocok untuk	胃溃疡、胃酸过多的人无法早起的人 (晨浴) 需要抑制食欲的人 Orang dengan sakit maag dan asam lambung berlebihan Orang yang tidak bisa bangun pagi (mandi pagi) Orang yang perlu mengurangi nafsu makan	高血压、失眠、压力多的人、格雷夫斯病 (凸眼性甲状腺肿)、胃肠虚弱、食欲不振的人 Orang dengan tekanan darah tinggi, insomnia, stres, penyakit Graves (pembengkakan tiroid yang menonjol), kelemahan gastrointestinal lambung, dan kehilangan nafsu makan



环保酵素泡脚能
排重金属、环境荷尔蒙、毒素等



柠檬泡脚

- 在水中放入柠檬，切成两半，用刀或叉子刮柠檬皮，然后用刀把柠檬切成五瓣但是不要切断。用手紧压柠檬让柠檬油份和柠檬汁挤出到水中。
- 柠檬有收的功效；发烧的时候可以脚泡柠檬热水；疲倦时更好。

Rendam Kaki Dengan Lemon

- Masukkan lemon ke dalam air, potong menjadi dua, kerok kulit lemon dengan pisau atau garpu, lalu gunakan pisau untuk memotong lemon menjadi lima bagian tetapi jangan sampai terputus. Peras lemon dengan tangan Anda untuk memeras minyak lemon dan jus lemon ke dalam air.
- Lemon memiliki efek mengempis; Saat Anda demam; Anda bisa merendam kaki Anda di air panas lemon; paling baik saat Anda lelah.



姜泡脚

Rendam Kaki Dengan Jahe

- 姜大约母指般大，磨成泥状，热水冲入再加冷水到38~42°C。
- 泡完马上擦干双脚，然后用手揉脚心大约500下。
- 慢性疲劳、手脚怕冷（冰冷）、手脚麻痹、反应缓慢等
- Jahe seukuran jari ibu dan digiling hancur. Siram dengan air panas dan tambahkan air dingin hingga 38~42°C.
- Setelah rendam kaki , segera keringkan kaki Anda, lalu gosok telapak kaki Anda sekitar 500 kali.
- Kelelahan kronis, tangan dan kaki dingin (dingin), mati rasa pada tangan dan kaki, respon tubuh lambat, dll.



泄盐 Epsom Salt (硫酸镁) 泡脚

Rendam kaki dengan Garam Epsom
(magnesium sulfat)

大约5汤匙泄盐加温热水泡脚20分钟，能帮助肌肉放松和神经系统镇定。

泡脚时，泄盐中的镁通过皮肤吸收，对皮肤和大脑有很好的放松效益。

Gunakan Sekitar 5 sendok makan garam dan air hangat rendam kaki Anda selama 20 menit, yang dapat membantu otot rileks dan menenangkan sistem saraf.

Saat kaki direndam, magnesium dalam garam diserap melalui kulit, yang memiliki efek relaksasi yang baik pada kulit dan otak.

小苏打泡脚 Rendam Kaki Baking soda



- 減少電磁場傷害
- 疏通血管
- 預防腳氣
- 小苏打因为是碱性物质，碱性物质对于细菌有一定的抑制滋生的作用，脚气一般是由真菌感染产生的。所以，用小苏打泡脚是可以起到一定的预防脚气的作用的。
- Mengurangi bahaya radiasi
- Melancarkan pembuluh darah
- Mencegah Bau kaki
- Karena baking soda adalah zat alkali, zat alkali memiliki efek tertentu pada penghambatan pertumbuhan bakteri, dan bau kaki umumnya dihasilkan oleh infeksi jamur. Oleh karena itu, merendam kaki Anda dengan baking soda dapat memainkan peran tertentu dalam mencegah bau kaki.

小苏打加柠檬汁和环保酵素泡脚、泡浴

baking Soda , lemon, dan eko enzim untuk merendam kaki dan mandi .

皮肤将二氧化碳气体吸收进来
Kulit menyerap gas karbon dioksida

血管直径扩张

Pelebaran diameter pembuluh darah

血流量增加

Aliran darah meningkat

血管阻力减低

Penurunan resistensi vaskular

体温改变

Perubahan suhu tubuh

经皮氧分压增加

Peningkatan tekanan parsial oksigen transkutan

移除肌肉疲劳后产生的乳酸

Menghilangkan kelelahan otot dan menghasilkan Asam laktat

血压下降

Penurunan tekanan darah

缓和
镇痛
保暖

新陈代谢

例如：脚部血液循环欠佳

Meredakan
Analgesia

Mehangatkan tubuh
Metabolisme

Contoh: sirkulasi darah kaki
Sirkulasi cairan yang buruk

伤口治疗、镇痛

例如：褥疮、周围、动脉硬化、帕金森氏病、雷诺氏症、烧伤

Perawatan luka, analgesia

Misalnya: luka baring, perifer, arteriosklerosis, penyakit Parkinson, Penyakit Raynaud, luka bakar

恢复疲劳

例如：背部僵硬、肌肉疼痛

Pulih dari kelelahan

Misalnya: punggung kaku
Keras, nyeri otot

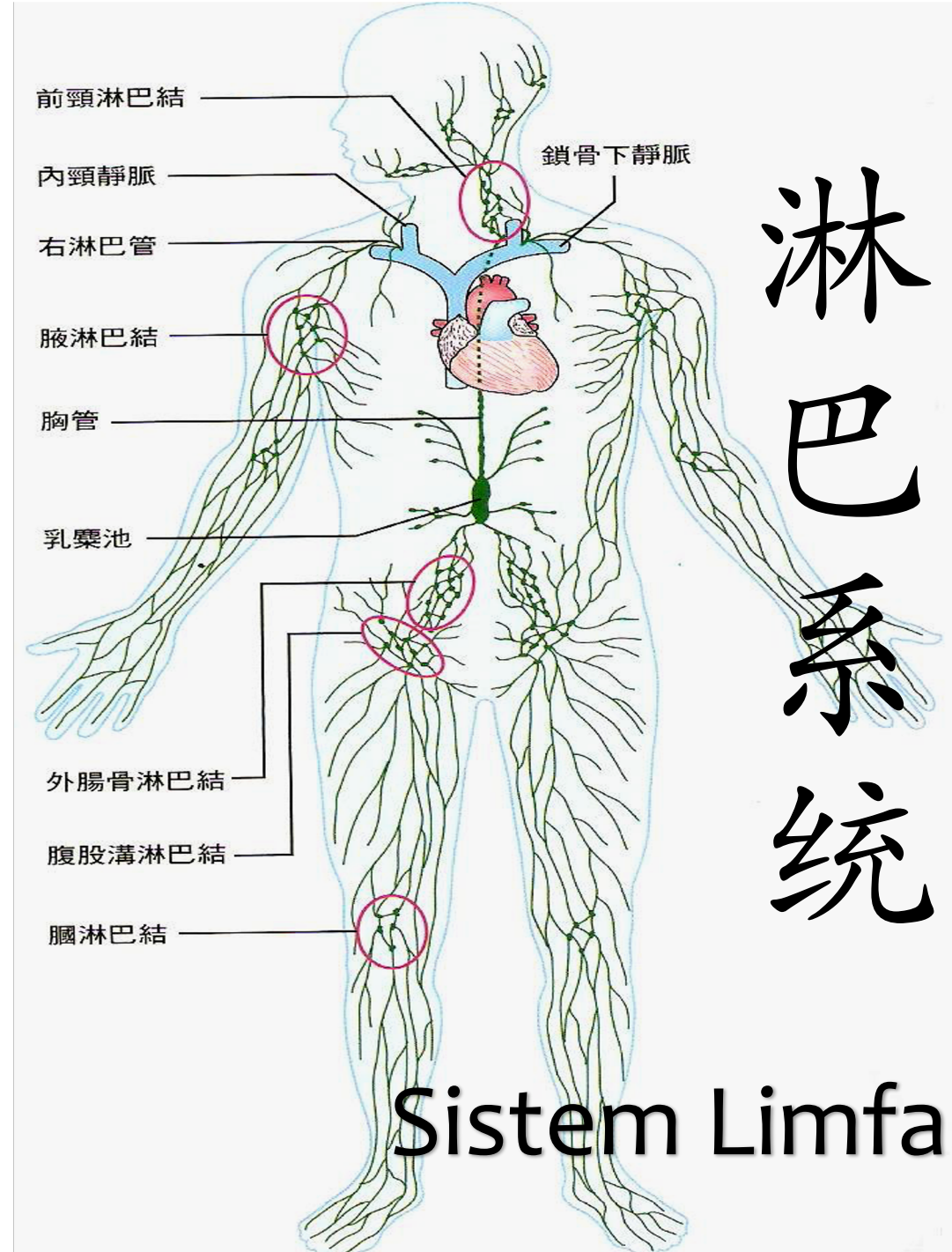
心脏疾病

例如：胸痛

Penyakit jantung

mis: nyeri dada

- 全身淋巴结数量十分可观，约有800个，分布在各处的淋巴通道上。
- 大淋巴结主要密布在颈部、腋下、腹股沟与肠系膜等处。内脏的淋巴结多沿血管排列或位于器官门脉附近。
- **淋巴干细胞是各种免疫细胞的老祖宗**，成熟的免疫细胞被分别送到外周免疫器官象**扁桃腺、淋巴、脾脏**，甚至于你的**盲肠**待命。
- Jumlah kelenjar getah bening di seluruh tubuh cukup banyak, sekitar 800, tersebar di seluruh saluran limfatik。
- Kelenjar getah bening besar didistribusikan secara padat di leher, ketiak, selangkangan, dan membran usus. Kelenjar getah bening organ dalam sebagian besar terletak di sepanjang pembuluh darah atau terletak di dekat pintu vena organ.

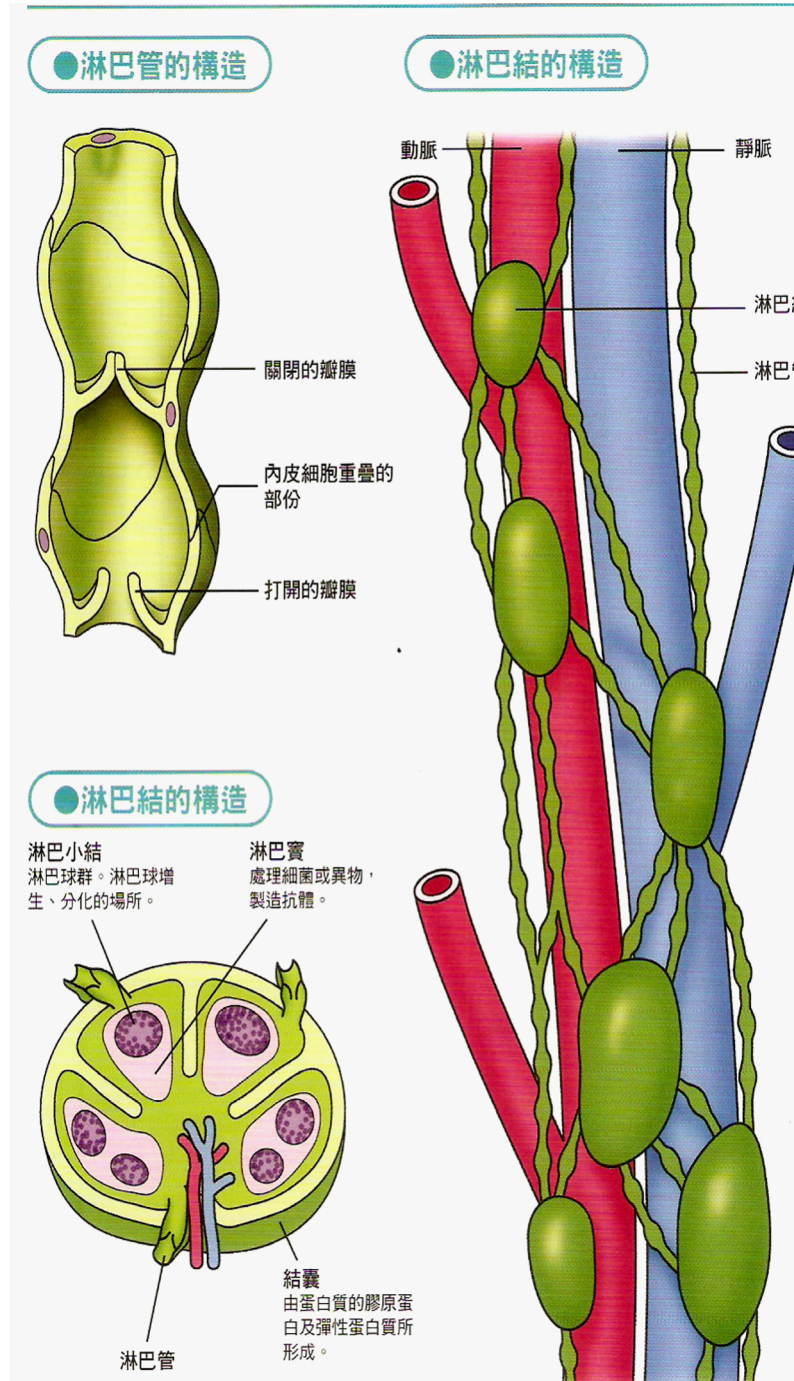


淋巴系统

- 淋巴系统是人体循环系统的一部分，是由淋巴管，淋巴结与淋巴所组成。

主要功能：是清除体内毒素，强化免疫功能的垃圾回收站

- 回收体内剩余的体液、垃圾与毒素
- 调控体内微环境的平衡
- 免疫反应的地方
- 防止外界的细菌、真菌感染
- 超过99%的可溶解毒素及新陈代谢后的废物，都能够被淋巴系统所清除。
- **淋巴也是人体最大的排毒系统，透过逐部过滤来保证人体的健康。**

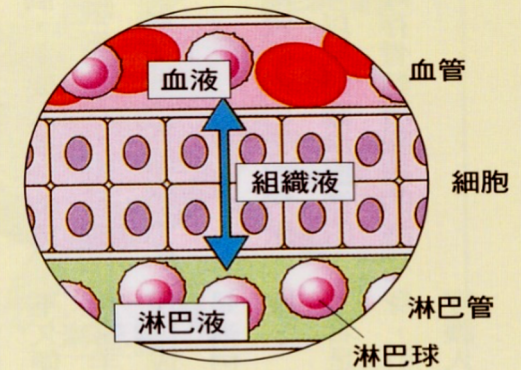


淋巴系统产生淋巴细胞和抗体等功能：

Fungsi seperti limfosit dan antibodi:

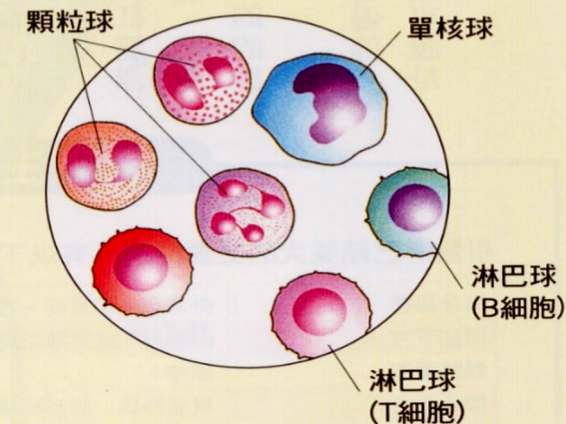
- **是人体内自然杀伤(NK)细胞**。Sel pembunuh alami (NK).
- 人体内大约有100亿个淋巴细胞
- 淋巴细胞分为T淋巴细胞（占70-75%）
- B淋巴细胞（占25-30%）
- T细胞形成于胸腺，它的主要功能是吞噬外来侵袭物
- Limfosit T (juga dikenal sebagai sel T)
- B细胞最重要的功能则是生产多种的抗体，就像军人使用的枪炮武器，可以抵抗御外来的入侵物与毒素。
- Limfosit B (juga dikenal sebagai sel B)
- 淋巴系统的循环使体内的毒素有充分的机会跟人体排毒细胞的表面接触

■ 血液與淋巴液



淋巴球會從血管流入。

■ 淋巴液的構成



淋巴对我们的身体有什么作用？

1. 通便，改善肠湿热，预防肠炎；
2. 以排毒为主，瘦身为辅，瘦身，塑型，体雕；
3. 预防妇科病，清宫血，排宫毒；
4. 泄三焦火，清净上中下三焦，养心脏，预防心脑血管疾病；
5. 预防乳腺疾病，好生闷气，易乳腺增生
6. 解决皮肤问题，糖尿病，高血压，；
7. 预防上呼吸道感染，调节咽喉疾病，眼睛干涩。
8. 净化淋巴，气血畅通，红润；

人体有3处重要的淋巴结，最能反应健康状况

人体淋巴结在全身有3处重要的淋巴结，最能反应人的健康状况，有异常统计，这3处淋巴结的好坏，可以决定人体9成的疾病发生与否。而这3个重要的淋巴结分别是：

1. 腋下胸部淋巴结
(人体最大的淋巴结)
2. 腹股沟鼠蹊淋巴结
(人体第二大淋巴结)
3. 颈部淋巴结

Ada 3 kelenjar getah bening penting dalam tubuh manusia, yang paling mencerminkan kesehatan orang tersebut. Ada statistik menunjukan Kualitas 3 kelenjar getah bening ini dapat menentukan apakah 90% penyakit dalam tubuh manusia terjadi atau tidak. Tiga kelenjar getah bening yang penting adalah:

1. Kelenjar getah bening dada aksila
(kelenjar getah bening terbesar di tubuh manusia)
2. Kelenjar getah bening selangkangan inguinalis
(Kelenjar getah bening terbesar kedua di tubuh manusia)
3. Kelenjar getah bening serviks



一、腋下胸部淋巴結：人体最大的淋巴結



- 當腋下淋巴堵塞的時候，胸部會出現小葉增生，乳腺增生等一系列乳腺疾病。
- 腋下淋巴堵塞：**腋窩顏色發黑，摸上去還有大小瘡疤**，乳房的毒素沒有排出口，而堆積一堆代謝產物在腋下，最後可能形成癌變！
- 後天性副乳由於腋下淋巴管阻塞，乳房代謝產物堆積而成。
- 乳房每天都會產生大量代謝產物，並通過腋下淋巴管向上排出。乳房代謝產物和毒素向上排出困難，很容易在腋下局部癰腫凸起形成副乳。
- 如果女性出現懷孕、生育、流產、人流等情況，隨著體內激素升高，乳房產生的代謝產物和毒素迅速增多，就更容易有副乳。
- 預防乳腺疾病必須讓腋下淋巴疏通，疏通後淋巴結就會變軟，腋下毒素就會慢慢散開。

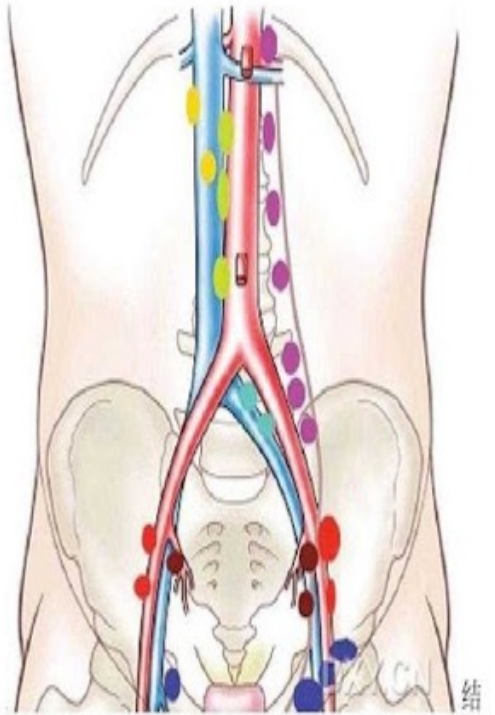
- Ketika getah bening di ketiak tersumbat, maka akan terjadi serangkaian penyakit payudara seperti lobular hyperplasia dan breast hyperplasia.
- Penyumbatan limfatik aksila: **warna ketiak gelap, ada benjolan saat disentuh, toksin payudara tidak keluar**, dan tumpukan metabolit menumpuk di ketiak, yang akhirnya bisa membentuk kanker!
- Payudara aksesori didapat terbentuk dari akumulasi metabolit payudara akibat penyumbatan pembuluh limfatik di ketiak.
- Payudara menghasilkan sejumlah besar metabolit setiap hari dan dikeluarkan ke atas melalui pembuluh limfatik di bawah ketiak.
- Metabolit dan toksin payudara sulit diekskresikan ke atas, dan mudah membengkak dan menonjol di ketiak lokal untuk membentuk payudara aksesori.
- Jika wanita hamil, melahirkan, keguguran, aborsi, dll., karena hormon dalam tubuh meningkat, metabolit dan racun yang dihasilkan oleh payudara meningkat dengan cepat, dan mereka lebih cenderung memiliki ASI sekunder. Untuk mencegah penyakit payudara, kelenjar getah bening di bawah ketiak harus dikeruk, setelah pengerukan kelenjar getah bening akan menjadi lunak dan racun di bawah ketiak perlahan-lahan akan hancur.



二、腹股沟鼠蹊淋巴结：人体第二大淋巴结

2. Kelenjar getah bening pangkal paha inguinal: kelenjar getah bening terbesar kedua di tubuh manusia

- 腹股沟鼠蹊淋巴结位于大腿与腹腔链接处，而在人体内大腿腹股沟是最大的十字路口。而又有许多重要的动脉静脉以及经络及淋巴汇集最多的地方，**人体下半身毒素排出体外都要经由腹股沟。**
- 腹股沟淋巴结容易形成毒素从而产生严重堵塞，甚至引发肿瘤甚至癌变，还会导致大腿根部假性肥胖、肠毒无法排出等重大疾病大都是**来源于腹股沟淋巴堵塞**
- 腹股沟淋巴出现堵塞时，可以经手按腹股沟时，感觉到内部疼痛和股沟结节，走路或是爬楼梯时腿脚容易发软，严重也可影响到肾虚。
- **腹股沟淋巴是整个生殖系统最大的排毒系统**，当女性有肌瘤，卵巢囊肿，宫颈糜烂，月经不调等一系列症状，都是来源于腹股沟淋巴堵塞。
- Kelenjar getah bening pangkal paha inguinalis terletak di persimpangan paha dan rongga perut, dan paha dan selangkangan adalah persimpangan terbesar dalam tubuh manusia. Dan ada banyak arteri, vena, meridian, dan kelenjar getah bening penting di mana racun dari **tubuh bagian bawah dikeluarkan melalui selangkangan.**
- Kelenjar getah bening inguinalis rentan membentuk racun dan menyebabkan penyumbatan serius, dan bahkan menyebabkan tumor atau bahkan kanker, juga dapat menyebabkan penyakit utama seperti obesitas semu di akar paha dan ketidakmampuan untuk mengeluarkan racun usus. **disebabkan oleh penyumbatan limfatik inguinal.**
- Ketika kelenjar getah bening inguinalis tersumbat, Anda dapat merasakan nyeri internal dan nodul inguinal ketika Anda dapat menekan pangkal paha dengan tangan Anda, kaki rentan terhadap kelembutan saat berjalan atau menaiki tangga, yang juga dapat mempengaruhi defisiensi ginjal.
- **Getah bening inguinal adalah sistem detoksifikasi terbesar di seluruh sistem reproduksi.** Ketika wanita memiliki fibroid, kista ovarium, erosi serviks, menstruasi tidak teratur dan gejala lainnya, semuanya berasal dari penyumbatan limfatik inguinalis.



图：结
黑红色；髂外淋巴结（红色）；下腔静脉前淋巴结（蓝色）；左侧主动脉旁淋巴结（粉色）

三、 颈部淋巴结：

3. Kelenjar getah bening di leher:

- 頸部淋巴結是負責清除頭頸部的毒素，預防和改善頭部的很多問題例如：
- 頭暈、頭痛、記憶力下降、偏頭痛、老年痴呆、腦血栓、視力模糊，聽力下降等。
- 發生上面這些病症，大多跟頸部淋巴結的毒素無法排除，加上氣血不通、無法及時為頭部供氧有相當的關係。
- Kelenjar getah bening leher bertanggung jawab untuk mengeluarkan racun dari kepala dan leher, mencegah dan memperbaiki banyak masalah kepala seperti:
- Pusing, sakit kepala, kehilangan memori, migrain, penyakit Alzheimer, trombosis serebral, penglihatan kabur, gangguan pendengaran, dll.
- Terjadinya penyakit ini sebagian besar terkait dengan ketidakmampuan untuk menghilangkan racun di kelenjar getah bening leher, dan kurangnya aliran darah dan ketidakmampuan untuk memasok oksigen ke kepala pada waktunya.



疏通腋下淋巴的好处：

Manfaat membersihkan getah bening di bawah lengan:

- 预防淋巴结肿大
- 预防胸部疾病，改善胸部胀痛
- 代谢胸部的垃圾毒素，改善副乳
- 减少腋下废脂，废气，促进人体代谢，排毒
- 增强免疫力，增强心脏供血功能。
- Mencegah pembengkakan kelenjar getah bening
- Mencegah penyakit dada dan mengurangi nyeri dada
- Memetabolisme racun sampah di dada dan meningkatkan asi
- Mengurangi limbah lemak dan gas buang di bawah ketiak, meningkatkan metabolisme dan detoksifikasi
- Meningkatkan kekebalan dan meningkatkan fungsi suplai darah ke jantung.

支持您的淋巴系统

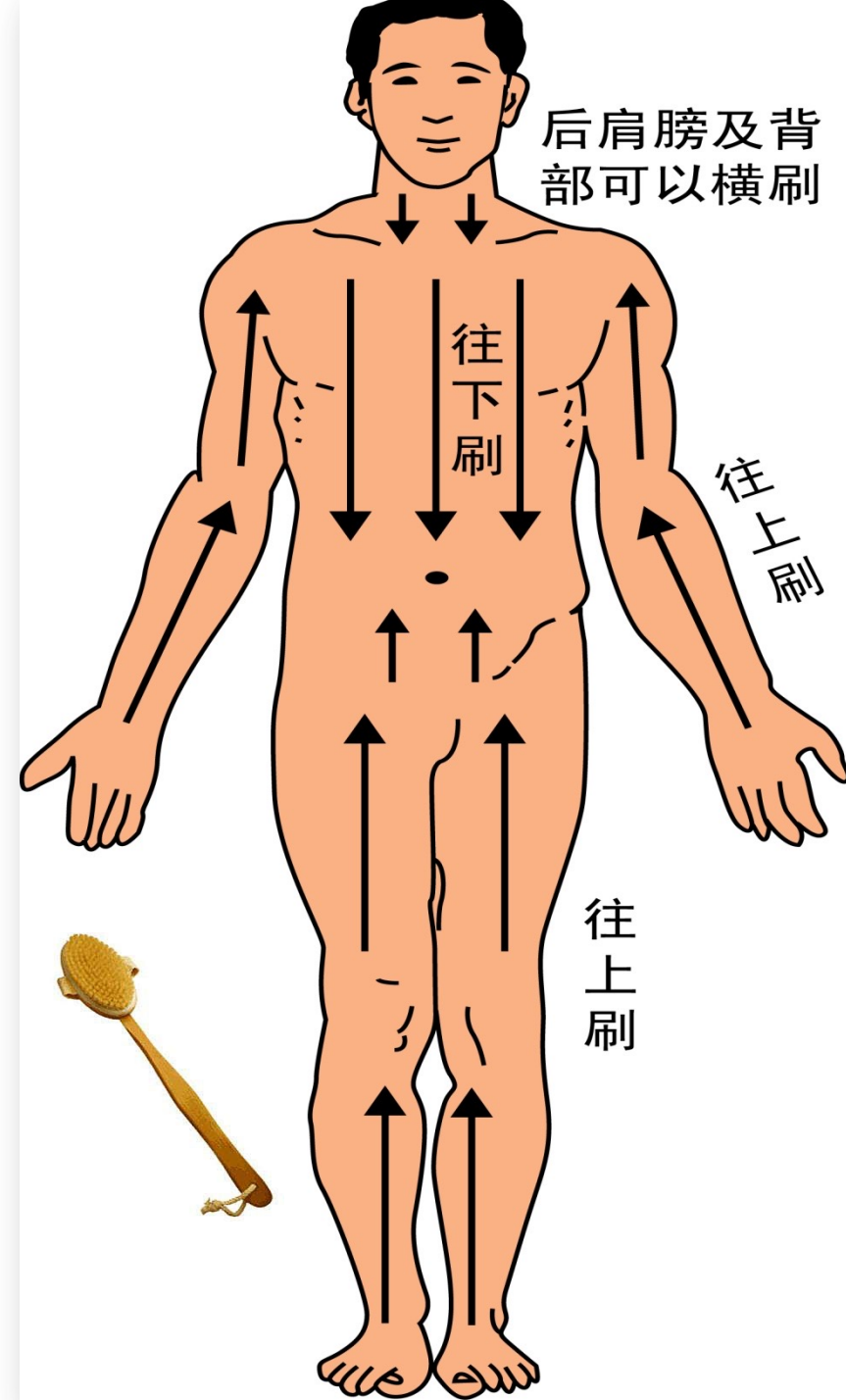
- 吃健康低脂的饮食少吃加工食物，食用天然食物（大量的水果、蔬菜和全谷物），来减少身体的毒素负担，您的淋巴液处理的废物和毒素越少，流动的效率就越高。
- 喝大量的清洁水，避免脱水。您的身体需要水分来保持淋巴液的运行。
- 做深呼吸。从横膈肌深深地呼吸——不是从胸腔，并且用鼻子而不是嘴巴，这是移动淋巴液运行全身的一种很好的方式。
- 大幅度的蹦床跳跃运动Trampoline可促进全身血液、淋巴液和各种体液的流通，蹦床从而达到预防和减轻疾病的功效。
- 双手给腋下，膝盖，大腿根部附近的淋巴排毒，给以用压，揉，按等方法进行，每晚坚持，两边各5分钟



干刷皮肤

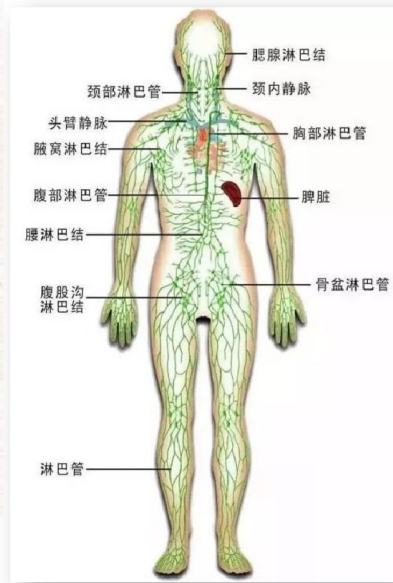
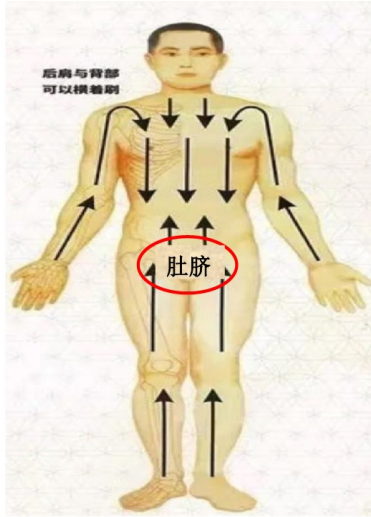
Terapi sikat kering pada kulit

干刷皮肤促进淋巴排毒，干刷皮肤能帮助消除毛孔的废物，恢复皮肤原有的弹性。此外，干刷皮肤同时也有助于改善血液循环、促进淋巴排毒和紧致肌肤、加快老废角质剥落的同时让新的细胞得以发展。



淋巴排毒

干刷 或 马桶刷



- * 来自墨西哥
- * 椰棕刷是适合皮肤的干刷
- * 首次干刷会有刺痛感，乃正常。
- * 力量适中，皮肤会逐渐适应
- * 干刷后可以冲凉
- * 干刷保养法，放阴凉通风处

- * 每天干刷皮肤 5 分钟，相当于一天的 30 分钟的激烈运动
- * 增加血液迴圈，疏通汗腺。
- * 清除皮肤表面死细胞使皮肤细腻嫩滑，肌肉结实，恢复弹性。
- * 刷淋巴能帮助，排毒养颜可预防淋巴瘤，乳腺癌的风险

- * 淋巴系统跟大肠一样，会沉积陈年老物。
- * 干刷后毒素及废物会从粪便排出：前者状如胶质，颜色透明到深褐不等后者宿便是粘著的，颜色溼青般深黑

DETOX LIMFA

Sikat kering atau Sikat toilet



pundak belakang dan punggung boleh disikat sejajar



- #Berasal dari Meksiko
- #Sikat sabut kelapa adalah sikat kering yg paling cocok untuk kulit
- #pertama kali sikat kering akan terasa menusuk, itu adalah hal yang wajar
- #kekuatan penyikatan sedang, kulit akan beradaptasi secara perlahan
- #setelah sikat boleh mandi
- #pemeliharaan sikat setelah penyikatan, tempatkan ditempat yang berventilasi

- #setiap hari sikat selama 5 menit, ini setara dengan melakukan olahraga intens selama 30menit
- #memperlancar sirkulasi udara dan kelenjar keringat
- #membersihkan sel kulit mati dan membuat kulit bersih halus. Otot menjadi padat dan mengembalikan kelenturannya
- #menyikat limpa dapat membantu membuang racun limpa, menjaga kecantikan dan mencegah resiko kanker limpa dan kanker payudara.

- #sistem limpa seperti usus besar, bisa menyimpan endapan
- #setelah melakukan penyikatan maka racun limpa bisa dikeluarkan melalui kotoran
- Bentuk awalnya seperti gel, berwarna transparan sampai berwarna coklat tua. Kemudian kotoran seperti lendir lengket yang berwarna hijau kehitaman.

干刷皮肤非常简单，且效果卓越，它不但能保持淋巴系统通畅，促进新陈代谢，还可清除皮肤表面的死细胞，恢复皮肤原有的弹性，并增加血液循环。

Sikat kering sangat sederhana dan memiliki efek yang sangat baik, tidak hanya menjaga sistem limfatik tetap lancar, meningkatkan metabolisme, dan juga mengangkat sel-sel mati pada permukaan kulit, mengembalikan elastisitas kulit, dan meningkatkan sirkulasi darah.

- 淋巴系统跟大肠一样，都是会沉积陈年的老物。
- 有的是刚产生的黏液，有的时间一久，就变硬了，它紧紧地附着在淋巴系统上，造成堵塞、发炎的现象。
- Sistem limfatik sama dengan usus besar. Sama Sama akan menumpuk zat yang menua
- ada Beberapa cairan baru diproduksi, dan ada beberapa akan mengeras setelah jangka waktu yang lama, melekat erat pada sistem limfatik, menyebabkan penyumbatan dan peradangan.

- 我们每天若能干刷皮肤五分钟，连续几个月，身体健康状况会大大改善，**这相当于一天的三十分钟的激烈运动。**
- 干刷后可以马上冲凉。
- Jika kita dapat menyikat kering kulit kita selama lima menit sehari selama beberapa bulan, kesehatan kita akan meningkat pesat, **yang setara dengan melakukan olahraga intensif selama 30 menit sehari.**
- Anda bisa langsung mandi setelah menyikat kering.

- 淋巴系统所排出的废物，若是遇到大肠严重堵塞，因淋巴毒无处可排，会堆积回到了淋巴系统，再往身体其它的组织流散，疾病因而产生。
- 早晨呕吐： 大肠若不能负起排毒的工作，肝脏就会接管，大量的胆汁会随着毒素流入胃中，引起呕吐。
- 清肠是主要关键所在。
- Jika kotoran yang dikeluarkan dari sistem limfa bertemu penyumbatan usus besar yang parah, limbah tersebut akan menumpuk kembali ke sistem limfatik karena tidak ada tempat untuk membuang racun limfat, dan kemudian menyebar ke jaringan tubuh lainnya, dan mengakibatkan penyakit.
- Mual di pagi hari: Jika usus besar tidak dapat melakukan tugas detoks, liver akan mengambil alih, dan sejumlah besar cairan empedu bersama racun akan mengalir ke lambung , dan menyebabkan Mual dan muntah.
- Pembersihan usus besar adalah kunci utamanya

疾病是逐渐形成
绝非——从天而降

Penyakit terbentuk secara bertahap,
bukan — jatuh dari langit

**身体的排毒系统
不是万能的！**

***Organ detoks di tubuh
bukan serba bisa***

