



# 2022 ELEK HITAM PADA WAJAH COBA PERIKSA BAB KITA

BY GREEN WORLD INTERNATIONAL BUSINESS SCHOOL

●●●● —————

# Limpa dan Perut dalam TCM

- Limpa dan Perut sebagai "fondasi kehidupan yang utama"
- Bersamaan dengan usus, fungsi Limpa dan Perut meliputi pencernaan dan asimilasi
- Peran Perut berfokus untuk memindahkan makanan ke bawah
- Limpa bertugas menjaga makanan, memproduksi limbah, darah, dan organ tetap di tempatnya
- Limpa adalah organ utama dalam memproduksi Qi, yang berasal dari makanan dan minuman yang kita konsumsi yang dikenal sebagai Qi Makanan/ Gu Qi, yang merupakan dasar dari Darah kita.





## **Perut & Limpa** **Menciptakan Kelembaban**

- Unsur tanah menciptakan kelembapan dan unsur logam menyimpannya
- Organ yang berhubungan dengan unsur tanah adalah lambung dan limpa. Organ yang berhubungan dengan unsur logam adalah paru-paru dan usus besar
- Ketika kelembapan disebabkan oleh pencernaan yang terganggu, ia suka berakhir di paru-paru dan usus besar
- Ketika kelembapan masuk ke paru-paru, gejala yang biasa muncul adalah dahak saat batuk
- Ketika kelembapan disimpan di usus besar, akan berefek pada feses berlendir, feses encer, feses lengket yang sulit dibersihkan setelahnya atau diare dengan sisa makanan yang tidak tercerna.



# Kelembaban Eksternal dan Internal

- Dalam pengobatan Tiongkok, kelembapan dianggap sebagai penyebab berbagai penyakit
- Kelembaban internal yang paling umum jika digabungkan dengan panas atau dingin akan menyebabkan lembab-panas atau lembab-dingin
- Kelembaban internal dapat dianggap sebagai kondisi "kelembaban tinggi" di dalam tubuh & Individu dengan kondisi lembab seringkali memiliki energi yang lesu dan berat badan yang mudah bertambah.
- Kelembaban luar adalah kondisi kelembaban tinggi yang berkepanjangan yang biasanya terjadi pada musim hujan
- Saat kelembapan luar menyerang tubuh, cenderung terjadi dari ekstremitas bawah terlebih dahulu





## ●●●● ——— **Lembab vs. Cairan Dahak**

- Dalam konsep fisiologis TCM, kelembapan mengacu pada air yang diterima oleh Perut dan dicerna serta diserap oleh Limpa
- Dalam konsep patologis TCM, kelembapan mengacu pada air yang tertahan yang disebabkan oleh gangguan limpa
- Retensi cairan dahak adalah istilah umum untuk semua metabolisme air yang beku dalam tubuh manusia. Ini terutama merupakan indikasi retensi air yang tidak terkait langsung dengan perubahan fungsi limpa

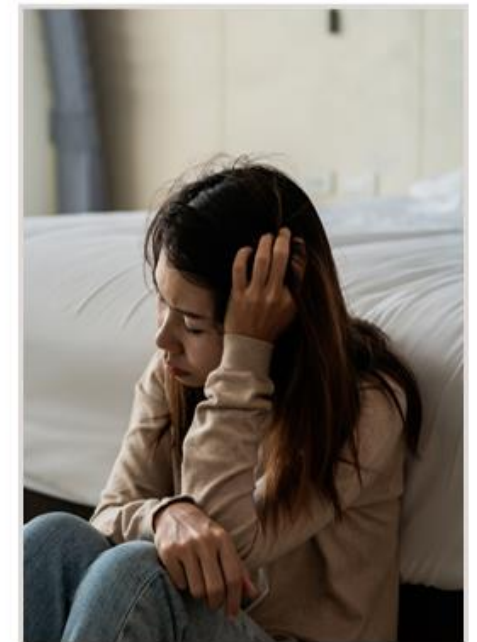
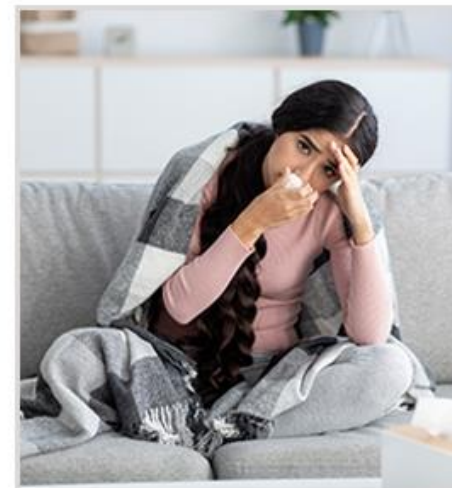


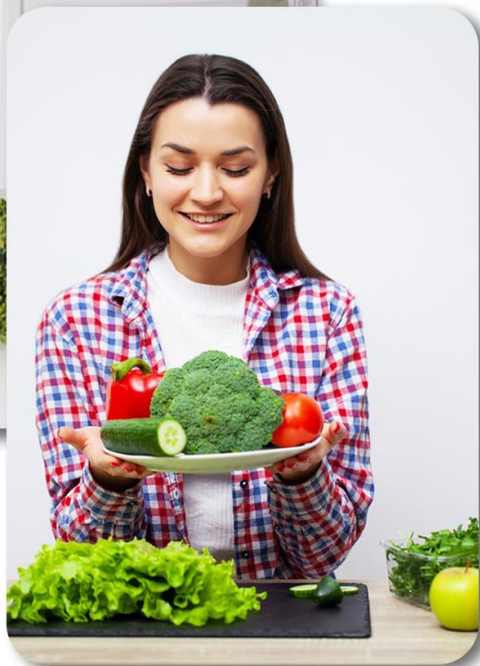
•••• —————

# Penyebab Defisiensi **Limpa** & **perut**

- **kebiasaan makan yang tidak benar**
  - Mengonsumsi terlalu banyak makanan dan minuman dingin atau mentah
  - Melewatkan waktu makan
  - Tidak cukup makan
  - Makan berlebihan
- **Cuaca dingin dan lembab**
- **Khawatir**
- **Banyak pikiran**

Disfungsi Limpa & Perut bertanggung jawab atas banyak masalah yang berkembang pada kulit





## •••• ————— **Cara Memperkuat Limpa & Perut**

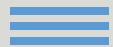
- Jangan makan berlebihan
- Hindari makanan dingin atau mentah
- Hindari minuman beralkohol atau makanan berminyak, manis & pedas
- Berhati-hatilah
- Kunyah makanan sampai halus
- Makan secara teratur
- Hindari berpikir berlebihan
- Aktif melakukan latihan dengan intensitas rendah
- Jaga diri untuk tetap hangat dan kering dan pastikan istirahat yang cukup





# Green World Supplement Kesehatan

- Gastric Health Tablet
- Blueberry Nutrimax
- Spirulina Plus Capsule







## ●●●● ————— **Gastric Health Tablet**

- Meningkatkan pencernaan
- Mengurangi ketidaknyamanan perut
- Memperkuat limpa
- Menyehatkan perut dan usus
- Menghilangkan racun & mempercantik kulit

Konsumsi 2 tablet sehari 2x





# Blueberry Nutrimax

- Mengandung hampir semua nutrisi penting yang dibutuhkan tubuh manusia
- Kaya protein dan rendah gula
- Membantu mengontrol berat badan
- Baik untuk kesehatan limpa dan lambung
- Konsumsi jangka panjang dapat meningkatkan kekebalan tubuh

Konsumsi satu bungkus saat sarapan, dapat dilarutkan dalam air hangat, susu, jus atau bubur





## •••• ————— **Spirulina Plus Capsule**

- Kandungan proteinnya lebih tinggi dari daging sapi, kedelai dan telur
- Kandungan vitamin dan mineralnya lebih tinggi dibandingkan buah dan sayuran
- Bersifat basa
- Membantu memperbaiki sistem tubuh
- Memperkuat kesehatan sistem pencernaan
- Memperbaiki kondisi kulit





# 2022

## TERIMA KASIH ATAS PERHATIANNYA



PERUT DAN LIMPA SEHAT, KULIT MENJADI LEBIH BAIK