

INDEX 180 JUS BUAH DAN SAYUR

No.	Nama	UNTUK MENGATASI												
		Hip	DM	AsU	Kol	Men	Ale	Ost	Was	Kan	Vital	Mud	Gaira	
A	BUAH													
1	Alpukat	23	28	36	45	51	58 60	63	71	76		92	98,101	
2	Anggur	22				52			70	75	85	92		
3	Apel	22	27,30 31	38	44,47 48,49	52		67	72	76 79	83	91	99,101 102	
4	Asam jawa	24												
	Belimbing	22	28,	36	43	52	58	64		75		91	100	
5	Delima												101	
6	Jambu Biji	23	28	38		55		64		76		87,91		
7	Jambu Air		28,											
8	Jeruk Lemon/ Jeruk Nipis	22,24 25	28,30 32	38,39 40,41	44,45 47	52 54	60 61	67	70 71 72	76 79	81,84	91,95		
9	Jeruk Manis/ Keprok/Bali/ Peres	20,21 23,25	27,30 33	36,38 39	43,44 45,46 47,49		59	65 67	71 72	77	82	87,88 90,91	98	
10	Kesemek										82			
11	Kiwi		27	35,39			58				85		101	
12	Mangga	25		38	45	51		64	71		83	87 90	99	
13	Markisa								71		83			
14	Melon	22		36			58 59				81 82	88,92	101	
15	Nanas	20,21	28,30	36	45,49			64	70	76 79	81	88 89 91		
16	Pepaya	22		36	46		57	65	70	77	85	88 89,91	100	
17	Pir	20,22				52				77				
18	Pisang	21,23	28,		46	52	59	65			82,83	87	98	
19	Rambutan				45					75				
20	Semangka	19,20					57					88	97	
21	Sirsak			36								92		
22	Stroberi	19,21		36	45,46		58	63	69	77	82	88 90,91	99,102	
B	BAHAN LAIN													
1	Bengkoang		30,	38			59	66			84			
2	Beras Merah									79			99	
3	Buah Kering Prune/Kismis/ Sultana/Kurma/ Aprikot		28,	36					69 70 71	76			98,100 101 102	
4	Coklat					52		65		79	82		98	
5	Kacang2-an/ Kenari/ Biji B.Matahari/ Wijen/Almon/ K.Tanah/ Pitachio/K.Mete/ Biji Labu Kuning/Walnut	21 22	28	36 41	45 46	51	60	63 64 67		79	82 85 90	91,92	98,99 101 102	
6	Kelapa	21,23										87 88		
7	Labu Kuning		33	41	49	51	60	64		78		91	103	
8	Madu			39	45,55		60			76			97,98 103	
9	Minyak Zaitun	21,23	30							78 79	82	87,91 92	98,100	
			Hip	DM	AsU	Kol	Men	Ale	Ost	Was	Kan	Vital	Mud	Gaira
10	Susu Kedelai		30		45 49	51 52		63 65		78 79	82	90,92	98,102	
11	Teh Hijau									79				

