



Buku Panduan

BHS

BIMBINGAN HIDUP SEHAT
PORAT ANTONIUS



~ **Corpus Sanum in Mentem Sanam** ~



Harap dibaca untuk memahami proses Penyembuhan melalui BHS secara utuh

~ Corpus Sanum in Mentem Sanam ~

Tubuh yang sehat terdapat di dalam jiwa yang sehat



Hal Hal Pokok yang harus diperhatikan agar rahmat penyembuhan ini bisa berlangsung dengan baik.

Kata Pengantar

Apa yang dimaksud dengan Bimbingan Hidup Sehat?



Penyembuhan Ilahi

Bimbingan Hidup Sehat (BHS) adalah metode penyembuhan ilahi yang membiarkan rahmat Allah bekerja untuk menjaga kesehatan manusia. Bapak Porat Antonius yang sering dipanggil Opa Anton menerima rahmat BHS sejak tahun 2007 di Kupang. Sejak itu pula, Opa Anton membagikan rahmat ini secara cuma-cuma kepada semua orang. Pelayanan BHS tidak berbasis pada agama tertentu, tidak eksklusif suku atau ras tertentu, melainkan dibuka seluas-luasnya kepada semua orang yang mau ikut.



Racun tubuh dan jiwa

Penyembuhan utama yang diterima melalui BHS adalah mengatasi racun tubuh dan racun jiwa.

Racun Tubuh

adalah makanan dan minuman yang dilarang untuk dikonsumsi karena menimbulkan racun untuk tubuh. BHS menekankan jenis makanan yang dilarang sebagai **RACUN** dan bukan pantangan karena akibat makanan itu setara dengan racun seperti baygon, herbisida, dan sejenisnya. Pantangan seringkali bersifat sementara. Bisa dijalankan dan bisa juga ditinggalkan. Tetapi **RACUN BERLANGSUNG SEUMUR HIDUP**. Racun tiap orang berbeda-beda dan dampaknya pada tubuh pun berbeda. Beberapa jenis racun sama, akibatnya bisa berlainan. Sebab, tubuh setiap orang diciptakan unik oleh Tuhan. Misalnya, si A dilarang makan gandum karena berakibat susah tidur. Sementara si B dilarang makan gandum karena gandum membuatnya gemuk.



The background of the slide is decorated with large, expressive pink brushstrokes. One large stroke is on the right side, and another is at the bottom left corner. The word 'Toxic' is written in a stylized, hand-drawn pink font at the top left.

Toxic

Racun Jiwa

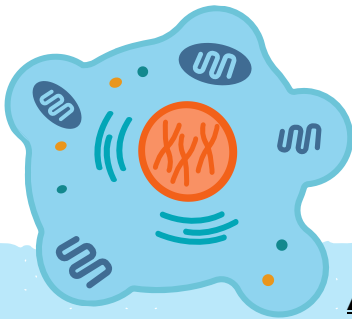
adalah perilaku, tutur kata, pikiran yang dilarang karena berakibat negatif pada diri sendiri, orang lain, dan alam. Disebut racun karena akibatnya menimbulkan penderitaan fisik, tidak hanya untuk diri sendiri tetapi juga untuk orang lain, bahkan untuk keluarga sendiri. Racun jiwa adalah sombong, rakus, amarah, iri hati, tamak, malas, tidak sabar, cemburu, berbohong, egois, selingkuh, tidak mengalah, tidak pernah puas, dan seterusnya. Dalam banyak kepercayaan agama, racun jiwa disebut sebagai **DOSA**.

BHS telah membuktikan pada ribuan pasien bahwa racun jiwa menimbulkan penderitaan fisik seperti diabetes, jantung, tekanan darah tinggi, insomnia, gerd, kepala pusing, dan seterusnya. Racun jiwa mengakibatkan sakit relasi yakni rusaknya kedamaian hidup, terputusnya hubungan, konflik, bahkan perang. Racun jiwa juga membuat orang semena-mena terhadap alam, merusak dan meracuni alam untuk melayani manusia yang tidak pernah merasa puas. Karena itu, BHS menempatkan perjuangan mengatasi racun jiwa sebagai penyembuhan utama.

Minum Air

BHS memperkenalkan metode minum air 1.5 liter - tiga kali sehari, yakni setiap bangun pagi, siang hari jam 12, dan sore hari jam 3.

Lihat halaman minum air



Autophagy

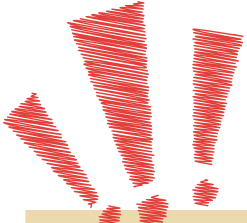
Autophagy adalah metode melaparkan tubuh dengan cara makan kenyang sekali sehari.

Fungsinya adalah mendukung proses regenerasi sel, yakni sel tubuh yang sehat dibiarkan dalam kondisi lapar agar memakan sel-sel mati, bakteri atau virus yang tidak diperlukan tubuh. Kinerja tubuh akan lebih mumpuni karena tidak terhambat oleh keberadaan sel-sel mati, tidak terganggu virus atau bakteri yang tidak berguna untuk tubuh.

Lihat halaman autophagy

REMINDER

Selama BHS Berlangsung



**WAJIB MEMATIKAN
HANDPHONE SELAMA
BERLANGSUNGNYA BHS
DI DALAM AREA ACARA
BHS**

OFF



**DO NOT
EAT!**



**WAJIB TIDAK MAKAN DAN
MINUM SELAMA
BERLANGSUNGNYA BHS.
DI DALAM AREA ACARA
BHS**

(Berlaku untuk peserta lama dan peserta baru)

Mengapa Harus Mengikuti Acara BHS Sampai Akhir?

START

BHS bukan hanya membagi-bagikan racun tubuh. Banyak orang salah kaprah. Setelah terima racun tubuh, mereka langsung pulang. BHS tidaklah demikian. BHS adalah bimbingan penyembuhan yang mengandalkan karya ilahi. Karena itu, setelah menerima racun tubuh, peserta diharapkan mengikuti sesi pelayanan secara penuh. Penanda utama sesi pelayanan BHS adalah dibuka dengan doa dan ditutup dengan doa.

Selama BHS berlangsung, proses penyembuhan pun berjalan. Proses itu tidak dapat dilihat secara kasat mata. Sekedar untuk membandingkan : cara kerjanya ibarat proses install perangkat lunak pada HP yang mengandalkan signal. Jika signalnya terputus, terganggu atau hilang, proses install pun berhenti dan perangkat lunak itu gagal difungsikan. Karena itu, setiap orang diharapkan menjaga signalnya tetap terkoneksi dengan Tuhan, sang sumber penyembuhan.

Agar koneksi tetap terjaga maka selama BHS setiap orang diundang untuk berpartisipasi dalam karya penyembuhan ilahi, sekurang-kurangnya untuk diri kita sendiri. Bentuk partisipasi kita adalah:

1. mematikan total semua perangkat gawai, tidak membuka atau
2. memainkannya selama pelayanan,
3. mendengar dan mengikuti arahan pengarah acara/MC,
4. mendengar dan merefleksikan petunjuk dan pesan-pesan Opa Anton,
5. mendengar dan merefleksikan testimoni dari peserta lain yang telah mengalami penyembuhan ilahi.

Selama BHS, pengarah acara (MC) akan mengarahkan seluruh proses BHS untuk membantu berjalannya pelayanan secara efektif. Pengarah acara (MC) akan menyampaikan petunjuk, tips, dan anjuran yang dibutuhkan untuk menjalani hidup sehat. Dengarkan secara utuh pengarahan itu, karena isinya adalah hal-hal penting yang akan membantu Anda menjalankan cara hidup sehat ala BHS dalam hidup sehari-hari.

(Ajakan ini berlaku baik untuk BHS luring maupun daring)



Alur Acara BIMBINGAN HIDUP SEHAT (Harus Diikuti Secara Lengkap)

1. Antri Pendaftaran
2. Daftar di Petugas
3. Bersalaman dengan Bapa Anton
(mendapatkan info Racun Tubuh)
4. Penjelasan Racun Tubuh & tata cara mengikuti
BHS
5. Doa Pembuka
6. Bimbingan Bapa Anton
7. Testimoni Peserta yang telah Sembuh
8. Pesan Bapa Anton
9. Pembagian No. Telepon Bapa Anton
10. Doa Penutup





Daftar Racun Tubuh

JENIS	KATEGORI	SPESIFIKASI	PENJELASAN	CATATAN
 Daging	Kaki 4	Sapi 	Lemak, jeroan, kulit, susu, (keju dari daging sapi)	1.Semua makanan yang mengandung daging kaki 4, kaki 2 dan binatang melata 2.Penyedap rasa seperti Royco, Sasa, Masako, dll harus dihindari karena mengandung daging 3.Hati-hati dengan makanan dari wadah masakan yang terkontaminasi oleh salah satu spesifikasi daging
		Kambing 		
		Kuda 		
		Kerbau 		
		Babi 		
		Anjing 		
		Kodok 		
		Tikus 		
		Dan lain-lain		
	Kaki 2	Bebek 		
		Burung 		
		Ayam 	Ayam Ras, Ayam Boiler, Ayam Potong, Ayam Pedaging	
			Ayam Kampung	
Ular 				
 Telur	Telur Unggas	Telur Bebek		Terdapat pada kue, roti, gorengan, mie, macaroni, ice cream, kerupuk, permen, dan sebagainya
		Telur Burung		
		Telur Ayam	Telur Ayam Ras	
			Telur Ayam Kampung	
	Telur Penyusutan			

 Mie	Mie Olahan dan Mie Instan		
	Bihun/Soun		
	Kwetiau		
	Spaghetti, dsb		
 Tepung	Tepung Terigu	Bahan asal sebelum dijadikan tepung boleh dikonsumsi (contoh : beras, jagung, dan sebagainya)	Terdapat pada mie, kue, roti, kulit pangsit, kerupuk, dan sebagainya
	Tepung Beras		
	Tepung Ketan		
	Tepung Roti		
	Maizena, Sagu, dsb		
 Susu	Susu Sapi	Susu cair, bubuk, kemasan, kental, creamer, dan sebagainya	Terdapat pada roti, kue, keju, yoghurt, yakult, mayonaise
	Susu Kambing		
	Susu Kuda		
 Ikan	Ikan Air Tawar	Semua jenis ikan yang berasal dari air tawar	Termasuk semua produk olahan yang berasal dari ikan
	Ikan Air Laut	Semua jenis ikan yang berasal dari air laut	
 Sawi	Sawi putih, pakcoy, kailan, caisim, brokoli, kembang kol, semua selada (keriting, romainne, ungu, lettuce/selada air), siomak, kol/kubis (putih & ungu), canola (biji & minyak), cuciwis/ceciwis		Ciri sawi : pendek, daun dekat akar, tumbuh roset (berlapis-lapis seperti bunga mawar)
 Cabai/Cabe	Cabe Merah/Besar	Termasuk cabe keriting, paprika	
	Cabe Rawit		

 Seafood	Ikan Air Laut 	Semua jenis ikan yang berasal dari air laut	Termasuk semua produk yang berasal dari seafood
	Ikan Asin dari Laut		
	Cumi 		
	Udang 	Termasuk lobster, ebi, dsb	
	Kepiting 		
	Gurita 		
	Siput 		
	Kerang 		
	Rumput Laut, Penyu, Ubur-ubur, dsb		
 Kacang-kacangan	Kacang Tanah		Tidak termasuk kuaci, mente/mete, melinjo, dan kenari
	Kacang Polong		
	Kacang Panjang		
	Kacang Merah		
	Buncis		
	Kacang Kedelai	Kecap, tahu, tempe, biscuit dan mayonaise (mengandung lesitin kedelai), bumbu vegetarian, dan susu kedelai.	
	Kacang Hijau	Tauge/toge, kecambah	

 Kelapa	Kelapa Muda	Air dan isinya	Minyak goreng yang berasal dari kelapa
	Kelapa Tua	Santan, Mentega (Margarine)	
	Kelapa Sawit		
 Pepaya	Daun, Bunga, Buah		1. Kalau yang disebut nama tumbuhan seperti pepaya maka semua bagiannya tidak boleh dimakan 2. Tetapi jika yang disebut salah satu bagian saja dari tumbuh-tumbuhan, maka bagian lainnya boleh dimakan
 Kopi	Semua minuman dan makanan yang mengandung kopi		
 Soda	Fanta, Sprite, Pepsi, Coca-Cola, dsb		Makanan (biasanya pada kue) dan minuman yang mengandung soda (berkarbonasi)
 Minuman Kemasan	Semua minuman kemasan seperti soda, kopi, teh, dsb		Kesuali Aqua (air mineral)
 Alkohol	Bir, Wine, Whisky, Arak, Rhum, dsb		Makanan (biasanya pada kue) dan minuman yang mengandung alkohol. Termasuk durian dan tape yang sudah terlalu matang

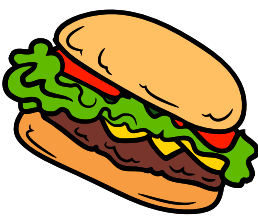
 Pengawet	Makanan yang tidak segar	Makanan dan bumbu dalam kemasan, kecuali Aqua (air mineral)
	Minuman yang tidak segar	Minuman kemasan dan soda, kecuali Aqua (air mineral)
 Es	Semua yang dingin dan sudah masuk ke dalam kulkas	
 Semangka	Termasuk melon	
 Minyak	Semua jenis makanan yang diproses menggunakan minyak, minyak sawit, minyak kelapa, minyak jagung, minyak bunga matahari, olive oil, minyak zaitun, minyak wijen, minyak sayur, minyak kanola, dll	
 Makanan atau Minuman Pabrik	Semua makanan dan minuman hasil olahan pabrik, (kecuali air mineral)	
 Cokelat	Semua makanan dan minuman yang mengandung cokelat	

IMPORTANT

Tabel di atas hanyalah panduan secara umum. Tidak semua bahan/makanan/minuman dapat kami uraikan. Masih banyak jenis makanan dan minuman yang belum teridentifikasi sebagai racun bagi Anda. Oleh karena itu kalau Anda bingung atau racun Anda tidak tertulis pada daftar panduan ini, jangan segan untuk menanyakan kepada petugas yang melayani Anda. Dapat melayani Anda adalah kegembiraan bagi setiap petugas yang membantu Opa Anton.

Hati-hati dengan minyak bekas goreng yang terkontaminasi racun tubuh Anda.

Wadah masakan harus bersih dari kontaminasi racun tubuh Anda.



JaMu JaRak



(**J**aga **M**ulut **J**angan **R**akus)



Walau masih ada segudang makanan yang bisa dimakan,
makanlah secukupnya, besok masih ada waktu.

Racun Jiwa



Makanan Jiwa

- Kasih
- Sukacita
- Damai sejahtera
- Kesabaran
- Murah hati
- Kebaikan
- Kesetiaan
- Lemah lembut
- Penguasaan diri
- Memaafkan & mengampuni
- Menjalankan ajaran agama

Untuk orang tua :

Dilarang membentak, memukul, memarahi, dan menakut-nakuti anak dengan kata-kata



Mandi Dari Dalam

BHS memperkenalkan teknik minum air 1.5 liter sekaligus, tanpa jeda. Minum air dengan cara ini sama dengan memandikan tubuh dari dalam untuk membersihkan organ dalam tubuh. Cara kerjanya ibarat hujan deras yang sekaligus membersihkan semua kotoran dan saluran yang mampet.



Cara Minum :

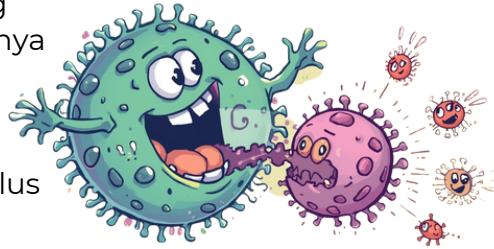
Jika tidak sanggup menghabiskan 1.5 liter sekaligus, lakukan secara bertahap dengan menghabiskan 1 liter terlebih dahulu, kemudian disusul dengan 0.5 liter sisanya. Metode ini berlaku untuk semua orang, termasuk pasien yang dilarang dokter untuk minum air. Jika Anda ragu, dapat berkonsultasi dengan Opa Anton.

Kegunaan :

Air mendorong sisa makanan dikeluarkan dari dalam tubuh sehingga tidak menjadi kotoran yang meracuni tubuh. Air juga membantu kinerja organ tubuh untuk membuang sisa sel mati, bakteri, dan virus yang tidak diperlukan tubuh.

Makan Sekali Sehari (Autophagy)

Metode ini dianjurkan Yoshinori Ohsumi, ahli biologi asal Jepang yang mendapatkan Nobel dari penemuannya ini. Intinya adalah makan kenyang sekali sehari.



Autophagy dalam BHS mengikuti siklus metabolisme dalam tubuh. Puasa dianjurkan selama 24 jam dengan siklus, sebagai berikut:

- Jam 6 atau 7 sore – makan [buka puasa]: Dibutuhkan 12-13 jam untuk tubuh mengolah makanan itu menjadi energi dan membuang sisanya
- Jam 6 atau 7 pagi – makanan telah menjadi energi yang dikirim ke seluruh tubuh. Sisanya dibuang melalui WC besar atau olahraga
- Jam 7 pagi s.d. 6 sore - energi itu dipakai tubuh selama sehari
- Jam 6 atau 7 sore – energi diisi kembali dengan makan

Autophagy memberikan manfaat tidak hanya untuk kesehatan tubuh, tetapi juga secara ekonomi menghemat pengeluaran untuk makan. Anggaran untuk makan dapat direalokasikan untuk kebaikan yang lain.

Autophagy juga menyehatkan lingkungan karena mengurangi penggunaan plastik dan membatasi sampah rumah tangga. Keluarga juga mempunyai lebih banyak waktu untuk diisi dengan kebaikan yang lain, daripada semata-mata dihabiskan untuk menyiapkan makanan.

Apabila Terjadi Reaksi Dalam Tubuh



Silakan hubungi Opa Anton dengan memilih salah satu metode komunikasi
(WA / Telepon / SMS)

Berdoa terlebih dahulu sesuai kepercayaan masing-masing

Untuk **anak (11 tahun ke bawah)** tambahkan informasi usia.

1 WA untuk 1 nama/individu. Jika ingin bertanya 3 individu/nama, maka kirimkan 3 pesan secara terpisah.

Mohon jangan menyebarkan nomor telepon Opa Anton kepada siapapun yang belum pernah mengikuti Bimbingan Hidup Sehat Opa Anton baik Offline/Online



Format WA/SMS :
Nama, Kota Asal,
Keluhan

Contoh:
George, Jakarta,
Sakit Perut,
Batuk, Pilek

Stop Obat-obatan dan Vitamin/Suplemen

STOP



Mohon menyediakan daftar obat dan vitamin di rumah masing-masing dan diminum sesuai arahan Opa Anton

Biasanya Opa Anton akan menjawab dengan jenis obat dan dosis. Misalnya *Sanmol, Sangobion, Milanta, 3x1*

Cara minumnya :

Harus diminum semua sekaligus, 3 kali dalam 1 hari

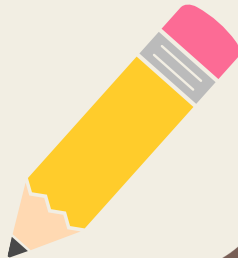
Adakalanya Opa Anton menjawab *stop marah/jaga makan*, maka lakukanlah



Daftar Obat



- Asam Mefenamat 500mg
- Piracetam 400mg, 800mg, 1200mg
- Neurobion Pink
- Neurobion Putih
- Natur-E
- Bisolvon
- Sanmol
- Mylanta
- Sangobion
- Diapet
- Redoxon
- Vicee
- Vitacimin
- Salbutamol



- Biolysin
- Bisolvon Kids
- Cerebrofort
- Scott's Emulsion
- Sanmol Syrup
- Sangobion Kids

Jika mendapat obat di luar dari daftar di atas, silakan cari di apotek

Untuk yang sakit berat, cuci darah, kemoterapi, dll harap konsultasi dengan Opa Anton terlebih dahulu



Ke Kupang

Kupang, NTT adalah kota di mana Opa Anton tinggal. Pusat Bimbingan Hidup Sehat ada di sini. Pelayanan di Kupang dilakukan setiap hari Senin s/d Jumat. Artinya Bimbingan Hidup Sehat menjadi lebih intensif di Kupang.

Jika tidak diminta, bukan berarti Anda tidak diperbolehkan ke Kupang. Silakan ke Kupang kapanpun Anda mau untuk memperoleh kesembuhan lebih cepat. Untuk memudahkan Anda ke Kupang, silakan hubungi nomor kontak di bawah.



Info penginapan & penjemputan

Bapak Toni Damat 0813 3138 0014

Ibu Fina 0813 3864 6375

Tanda Kasih

Bagi peserta Bimbingan Hidup Sehat baik online maupun offline, kami membuka kesempatan jika Bpk/Ibu/Sdr/i ingin memberikan tanda kasih secara sukarela melalui rekening :



3109119777
a/n Erina Triyanti Rahardja



Garis Tangan Manusia Citra Allah

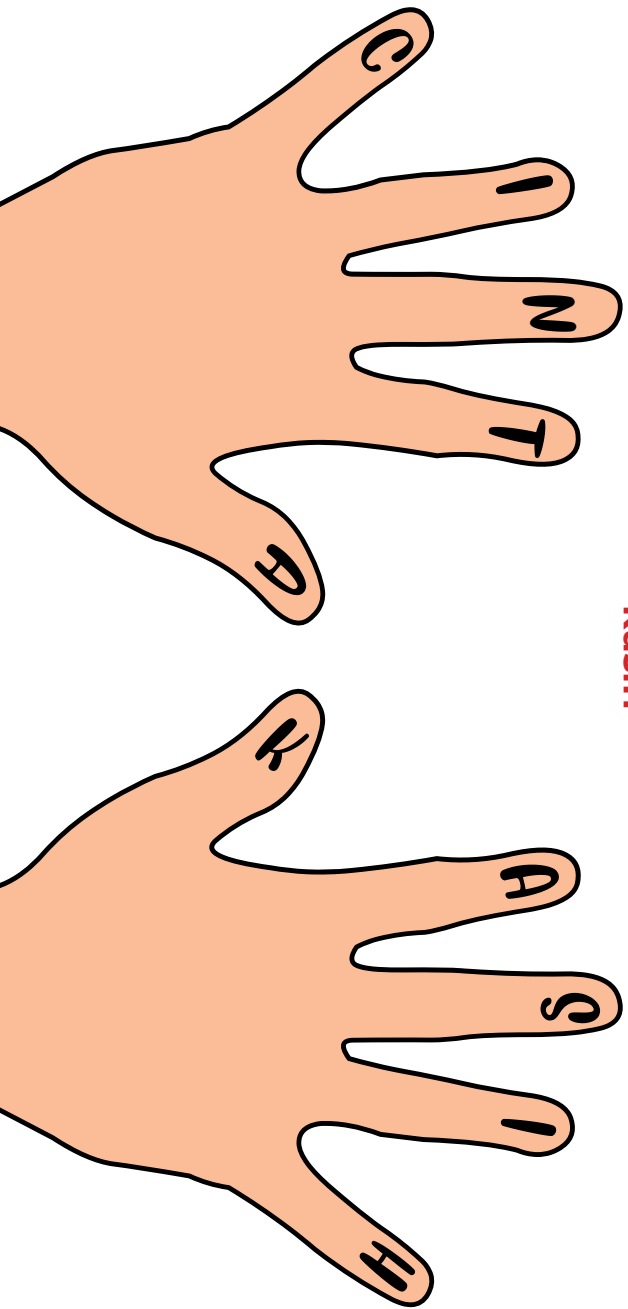
Manusia diciptakan oleh tangan Tuhan sendiri. Karena di jari-jari-Nya itu ada cinta kasih.

Maka kita menjadi Citra Allah.

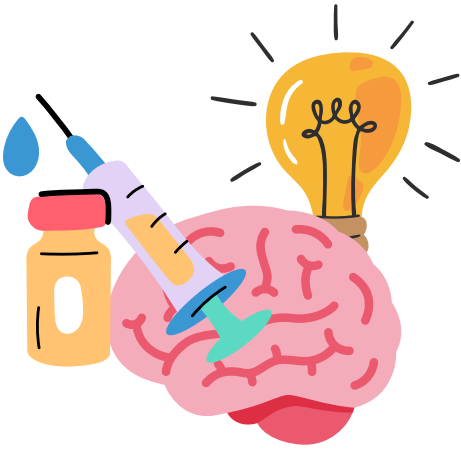
Itulah sebabnya di tangan kita juga ada cinta dan kasih.

Jadi sucinya seorang manusia adalah sukacita & sukacinta yang diekspresikan melalui jari-jemarnya.

Gunakanlah jari tanganmu sebagai alat cinta kasih



Before vs After



Doctor is number 1
Allah is an option



Allah is number 1
Doctor is an option

Ketika terjadi error dalam kehidupan ini, mari hubungi
SANG PENCIPTA terlebih dahulu

Placebo Domino in Regione Vivorum

Bersukacitalah sebab Allah hadir untuk menghidupi Anda



MASALAH = ALLAH MEMBAWA (E)MAS DALAM KEHIDUPAN KITA.

Masalah hadir menjadi undangan bagi jiwa menjadikannya emas (berkat) dari Allah.

Untuk mendapatkannya jemputlah Allah dengan doa.

Bukan lari dan menyerang atau menyalahkan orang lain atau menyalahkan diri sendiri atau menyalahkan situasi.

Jika berkat dari Allah datang, bukan berarti hidup kita terlepas dari masalah. Allah ingin meningkatkan kualitas jiwa kita melalui perjuangan hidup.

Selamat menjalankan hidup baru, yang merdeka.

SETIA sampai terbukti dan selamanya.

Akan KU-tangani semua masalahmu hari ini.

Letakkanlah dengan lembut dalam hatimu. Semua situasi akan diatasi, namun waktu-KU bukan waktumu

Sincerely,

God





~ **Corpus Sanum in Mentem Sanam** ~

Tubuh yang sehat terdapat di dalam jiwa yang sehat

SUBSCRIBE, SHARE, FOLLOW & LIKE

Untuk terus mendapatkan update dan informasi mengenai Bimbingan Hidup Sehat/BHS/Serikat Konfigurasi Kasih (SKK)



SCAN QR PANDUAN BHS



www.poratantoni.us