

Re-tu(r)ning

Experience lunch & neuro-graphic art therapy

Latar Belakang / *Background*

12 juta penduduk Indonesia hidup dengan depresi, dan hampir 9 dari 10 tidak pernah mencari pertolongan. Jakarta adalah salah satu kota dengan tekanan mental tertinggi di Indonesia, bebannya terasa setiap hari. Di tengah kemacetan, di sela pekerjaan, di dalam tuntutan kewajiban yang terus menghimpit hari hingga tak ada lagi ruang tersisa untuk mengerti apa yang sesungguhnya dirasakan.

Stres, kecemasan, frustrasi, depresi tekanan, dan kelelahan yang tak bernama perlahan menjadi sesuatu yang dianggap normal dan dikubur dalam diam. Pikiran yang tidak mendapat ruang akan menemukan jalannya sehingga tubuh berbicara dengan caranya sendiri.

12 million Indonesians live with depression, and nearly 9 out of 10 never seek help. Jakarta is one of the cities with the highest levels of mental stress in Indonesia, and the weight of it is felt every single day. Through traffic, work, and the relentless demands that pile up, leaving little room to truly understand what we are feeling.

Stress, anxiety, frustration, and exhaustion slowly become normalized, buried in silence and left unnamed. And when the mind has no space to breathe, the body finds its own way to speak.

Created by
Dimas Angkling
in collaboration with
dr. Herdy Rizky

Tentang Re-tu(r)ning / *About Re-tu(r)ning*

Re-tu(r)ning lahir dari pertanyaan sederhana, apa yang mungkin terjadi ketika seni dan medis bekerja bersama? Sebuah pengalaman intim yang memadukan makan siang dengan neuro graphic art therapy, sebagai ruang alternatif untuk mereka yang perlu berhenti sejenak. Untuk melepaskan apa yang telah lama menumpuk, menemukan kembali makna, dan perlahan kembali ke diri sendiri. Makanan yang bekerja pada sistem saraf. Suara yang beresonansi dalam tubuh. Seni yang mengalir ke permukaan.

Dipandu oleh seniman multidisipliner Dimas Angkling bersama dr. Herdy Rizky, pengalaman ini mempertemukan makanan, suara, seni, dan observasi neuro-somatik sebagai bentuk refleksi bahwa tubuh memiliki kemampuan untuk pulih ketika diberikan ruang, perhatian, dan kondisi yang tepat.

***Re-tu(r)ning** was born from a simple question: what becomes possible when art and medicine work together? An intimate experience combining lunch with neuro-graphic art therapy, an alternative space for those who need to pause. To release what has long accumulated, rediscover meaning, and slowly return to themselves. Food that works with the nervous system. Sound that resonates in the body. Art that rises to the surface.*

Guided by multidisciplinary artist Dimas Angkling and Dr. Herdy Rizky, this experience brings together food, sound, art, and neuro-somatic observation, a reflection that the body holds the capacity to heal when given the right space, attention, and conditions.

Membuka Kemungkinan Metode Penyembuhan Baru

Selama ini, seni dan medis berjalan di jalur yang terpisah. Satu berbicara melalui ekspresi, ingatan dan perasaan; yang lain melalui data dan diagnosis.

Re-tu(r)ning mempertanyakan pemisahan itu.

Penelitian terkini dalam neurosains menunjukkan bahwa pengalaman sensoris seperti rasa, suara, gerakan dapat mengaktifkan jalur saraf yang sama dengan yang terlibat dalam pemrosesan emosi dan trauma. Neuro-graphic / somatic art therapy dieksplorasi lebih dalam untuk menstimulasi sistem saraf, melalui afirmasi yang dipandu, untuk mengungkap emosi tersembunyi, lalu dimunculkan melalui tanda, garis, titik, dan tekanan yang diterjemahkan tubuh tanpa batasan estetika, jujur dan apa adanya. Kemudian dibaca kembali sebagai ruang refleksi dan kontemplasi untuk menemukan makna-makna di antara kekacauan. Hingga akhirnya sebuah karya lahir dan diterima sebagai representasi rasa yang terbingkai.

Seluruh tahapan tersebut **Fracture - Aperture - Capture** dikombinasikan dengan pendekatan functional medicine yang melihat tubuh sebagai sistem yang saling terhubung, bukan kumpulan gejala yang terpisah. **Re-tu(r)ning** membuka pertanyaan: bagaimana jika pengalaman estetis, nutrisi yang tepat, dan regulasi sistem saraf dapat bekerja sebagai satu protokol penyembuhan yang utuh?

Unlocking New Possibilities in Healing

*For a long time, art and medicine have traveled separate paths. One speaks through expression, memory, and feeling; the other through data and diagnosis. **Re-tu(r)ning** questions that separation.*

Recent research in neuroscience shows that sensory experiences taste, sound, movement can activate the same neural pathways involved in emotional processing and trauma. Neuro-graphic and somatic art therapy is explored more deeply here to stimulate the nervous system through guided affirmations, surfacing hidden emotions that are then expressed through marks, lines, dots, and pressure. Translated by the body without aesthetic boundaries, honest and unfiltered. These expressions are then read back as a space for reflection and contemplation, finding meaning within the chaos. Until finally, a work is born and received as a framed representation of feeling.

*This entire process **Fracture · Aperture · Capture** is combined with a functional medicine approach that sees the body as an interconnected system, not a collection of separate symptoms. **Re-tu(r)ning** opens a question: what if aesthetic experience, proper nutrition, and nervous system regulation could work together as one complete healing protocol?*

Apa itu Re-tu(r)ning Neuro-Graphic Art Therapy?

What is Re-tu(r)ning Neuro-Graphic Art Therapy?

Neuro-Graphic Art Therapy adalah metode terapi berbasis seni yang dikembangkan oleh psikolog Rusia Pavel Piskarev pada 2014. Metode ini menggunakan proses menggambar untuk menghubungkan korteks prefrontal dengan sistem limbik, bagian otak yang menyimpan emosi dan memori. Melalui garis, bentuk, dan repetisi, metode ini membantu meredakan respons stres, memproses emosi yang tersimpan, dan membangun kembali koneksi saraf yang lebih sehat. **Re-tu(r)ning** mengadaptasi dan mengeksplorasi lebih dalam dengan membagi tiga tahap yang terinspirasi 3 aspek ajaran Islam yakni **Akidah • Ibadah • Akhlak** menjadi tahapan **Fracture • Aperture • Capture**. Tidak perlu keahlian menggambar untuk melakukan terapi seni ini, hanya kehadiran dan kesediaan untuk jujur mengenali diri sendiri dan mengizinkan tangan bergerak mendahului pikiran untuk mengutarakan melalui goresan.

Neuro-Graphic Art Therapy is an art-based therapeutic method developed by Russian psychologist Pavel Piskarev in 2014. This method uses the act of drawing to connect the prefrontal cortex with the limbic system, the part of the brain that stores emotions and memories. Through lines, shapes, and repetition, it helps regulate stress responses, process stored emotions, and rebuild healthier neural connections.

Re-tu(r)ning adapts and further explores this approach by dividing it into three stages inspired by the three core aspects of Islamic teachings **Akidah, Ibadah, and Akhlak** transformed into the phases of **Fracture • Aperture • Capture**. No drawing skill is required to engage in this art therapy; only presence, a willingness to honestly recognize oneself, and the permission to let the hand move ahead of the mind, expressing what words often cannot through each stroke.

Fracture

Pengakuan jujur. Seperti halnya Akidah yang bertempat dan hanya diakui oleh hati. Fase ini ajakan tulus mengenal diri, merasakan lebih dalam apa yang tersembunyi dan tak terungkap. Tangan bergerak bebas. Setiap goresan, titik, dan getaran ditangkap oleh mikrofon di looping secara langsung menjadi suara suara pengakuan kolektif.

Honest acknowledgment. Just as Akidah resides in and is recognized only by the heart, this phase is a sincere invitation to know oneself to feel more deeply what has been hidden and left unspoken. The hand moves freely. Every mark, dot, and vibration is captured by a microphone and looped live into a collective sound of acknowledgment.

Aperture

Repetisi meditatif. Seperti halnya Ibadah sebagai perwujudan dari akidah. Fase ini adalah kesediaan untuk konsentrasi dengan melakukan gestur repetitif dan meditatif. Menemukan keindahan dalam kekacauan, membangun kembali identitas melalui gestur yang disengaja. Diiringi live crystal sound berlapis didengarkan secara langsung.

Meditative repetition. Just as Ibadah is the embodiment of Akidah, this phase is a willingness to concentrate through repetitive, meditative gestures finding beauty within chaos, rebuilding identity through intentional movement. Accompanied by live layered crystal sound bowls, resonating in real time.

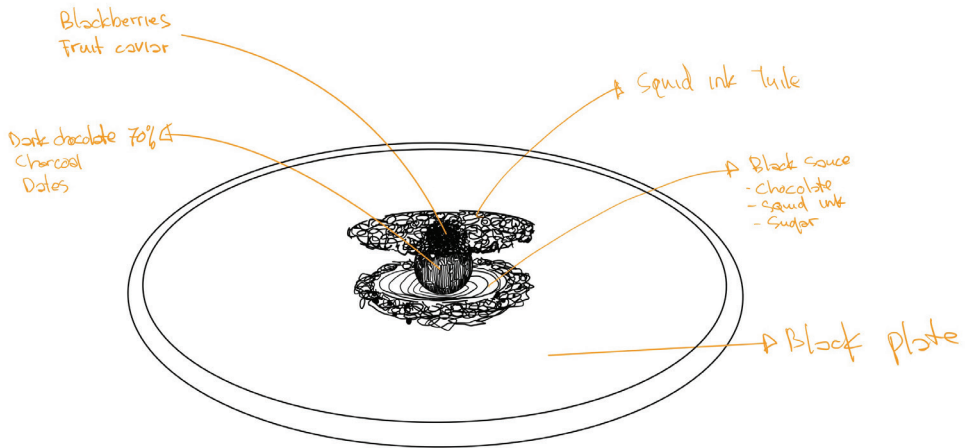
Capture

Karya terbingkai. Sebagaimana Akhlak adalah perwujudan Akidah dan Ibadah. Fase ini adalah wujud untuk menerima dan menjadi pribadi yang kembali. Dari kekacauan jadi estetika yang dibingkai dan dibawa pulang sebagai simbol dari diri yang telah diakui.

A framed work. Just as Akhlak is the embodiment of both Akidah and Ibadah, this phase is an act of acceptance — becoming the self that has returned. From chaos into framed aesthetics, taken home as a symbol of the self that has been acknowledged.

“The Shadow”

Before the body speaks,
it is listened to.



Ingredients

1. Dark chocolate
2. Activated charcoal
3. Medjool dates
4. Squid Ink

Konsep

Concept

Kita mulai dari tempat yang paling gelap. Dari apa yang telah menumpuk, menyiksa, namun tersimpan dalam diam. Sebuah pembuka yang membumi dan introspektif, dirancang untuk menstabilkan suasana hati, membangkitkan kesadaran sensorik, serta mempersiapkan sistem saraf untuk proses emosional secara langsung dan personal. Hidangan pertama ini meminta kita untuk berani jujur untuk hadir mengakui beban itu.

A grounding and introspective entry designed to stabilize mood, awaken sensory awareness, and prepare the nervous system for emotional processing in person.

Intensi Fungsional

Fungsional Intention

Formulasi pembuka yang dirancang untuk membantu regulasi sistem saraf, meningkatkan kesadaran sensorik, serta mempersiapkan kondisi emosional sebelum memasuki pengalaman interpersonal dan reflektif yang imersif, melalui hidrasi, stimulasi aromatik, dan aktivasi parasimpatis untuk mendukung ketenangan dan embodied presence.

An opening formulation designed to support nervous system regulation, enhance sensory awareness, and prepare emotional readiness before entering immersive interpersonal and reflective experiences, through hydration, aromatic stimulation, and parasympathetic activation to promote physiological calm and embodied presence.

- Modulasi mikrobioma usus: tinta cumi kaya akan pigmen melanin laut yang dapat membantu menciptakan lingkungan usus yang lebih sehat, yang secara tidak langsung memengaruhi keseimbangan mikrobiota usus.

• Gut microbiome modulation, squid ink is rich in marine melanin pigments. A healthier gut environment indirectly shapes microbial balance.

- Kurma Medjool menyediakan glukosa dengan pelepasan lambat untuk membantu menstabilkan ketersediaan energi bagi otak dan mengurangi respons stres simpatik.

• Medjool dates provide slow-release glucose to stabilize energy availability for the brain and reduce sympathetic stress response.

Perspektif Nutrisi Fisiologis & Functional Medicine

Physiological nutrients & Functional Medicine Perspective

- Kakao mendukung jalur serotonin dan anandamide yang berhubungan dengan keterbukaan emosional serta regulasi rasa nyaman dan penghargaan.

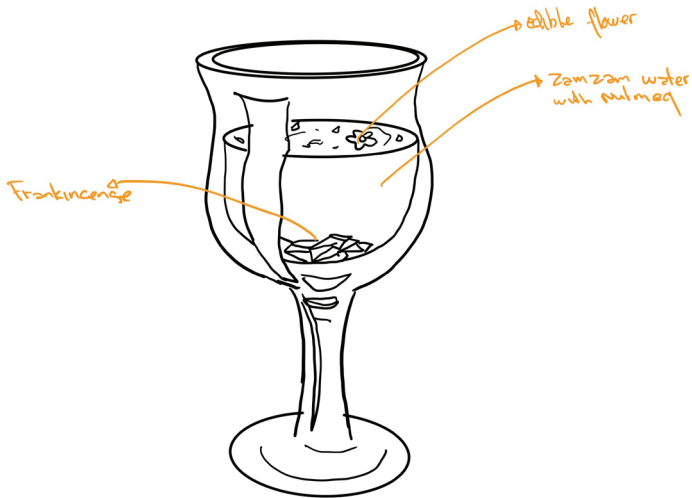
• Cacao supports serotonin and anandamide pathways associated with emotional openness and reward regulation.

- Activated charcoal (arang aktif) secara simbolik maupun fisiologis merepresentasikan proses pelepasan dan dukungan detoksifikasi dalam sistem gastrointestinal.

• Activated charcoal symbolically and physiologically represents release and detoxification support within the gastrointestinal system.

“The Memory”

Neuro Somatic
Tonic



Ingredients

1. Frankincense Resin
2. Zamzam Water
3. Nutmeg

Konsep

Concept

Air menyimpan ingatan. Dalam banyak tradisi, ia dipahami sebagai catatan yang hidup tentang tempat, tentang doa, tentang segala sesuatu yang pernah dilaluinya. Frankincense, atau Luban, hadir sebagai stimulus yang memperdalam dan memperkuat ingatan itu. Bersama-sama, keduanya membentuk sesuatu yang lebih dekat dengan upacara daripada sekadar minuman sebuah tonik neuro-somatik aromatik yang dirancang untuk mengundang ketenangan parasimpatik, pelunakan emosional, dan grounding sensorik yang embodied melalui senyawa resin hangat, simbolisme air mineral sakral, serta fitokimia berbasis rempah.

Water holds memory. In many traditions, it is understood as a living record, of place, of prayer, of everything it has ever passed through. Frankincense, known as Luban, arrives as a stimulus that deepens and strengthens that memory. Together they form something closer to a ceremony than a drink, an aromatic neuro-somatic tonic designed to invite parasympathetic calm, emotional softening, and embodied sensory grounding through warm resin compounds, the symbolism of sacred mineral water, and spice-based phytochemicals.

Intensi Fungsional

Fungsional Intention

Formulasi ini ditujukan untuk mendukung relaksasi vagal, kehadiran reflektif, kehangatan pencernaan, serta penurunan aktivitas sistem saraf secara lembut selama pengalaman restoratif yang imersif. Bukan sekadar minuman yang menenangkan, melainkan sebuah medium yang mempersiapkan tubuh dan pikiran untuk masuk lebih dalam ke dalam proses.

This formulation is designed to support vagal relaxation, reflective presence, digestive warmth, and a gentle downregulation of the nervous system during an immersive restorative experience. Not merely a calming drink, but a medium that prepares the body and mind to move more deeply into the process.

Perspektif Nutrisi Fisiologis & Functional Medicine

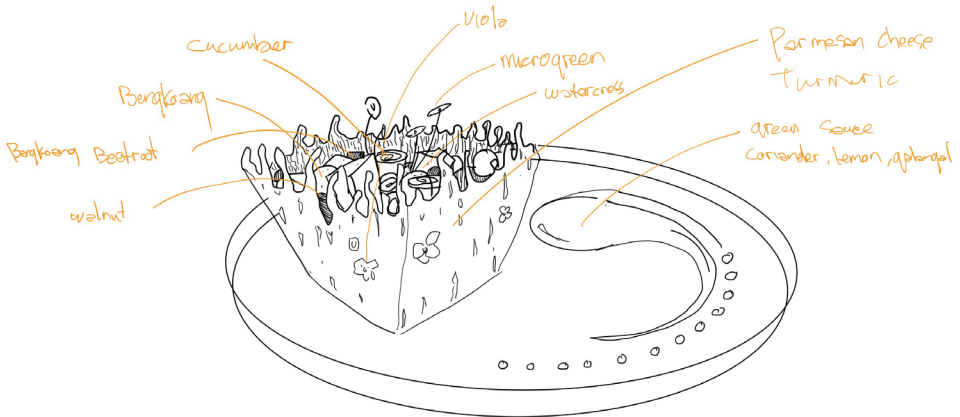
Physiological nutrients & Functional Medicine Perspective

Resin frankincense mengandung asam boswelat dan terpen aromatik yang telah diteliti terkait modulasi neuroinflamasi, pengurangan stres oksidatif, penguatan ingatan, serta grounding emosional melalui jalur olfaktori. Profil aromatik dari resin ini dapat berkontribusi terhadap keadaan meditatif dan ketenangan sistem saraf otonom melalui keterlibatan langsung dengan sistem limbik, pusat emosi dan memori di dalam otak.

Frankincense resin contains boswellic acids and aromatic terpenes that have been studied in relation to neuroinflammation modulation, oxidative stress reduction, memory consolidation and strengthening, and emotional grounding through olfactory pathways. The aromatic profile of this resin may contribute to meditative states and autonomic nervous system calm through direct engagement with the limbic system, the brain's centre of emotion and memory.

“The Ground”

Cerebral Blood Flow &
Neuroplasticity Support



Ingredients

- | | | | |
|--------------|--------------|-------------|---------------|
| 1. Bengkoang | 3. Coriander | 5. Turmeric | 7. lemongrass |
| 2. Cucumber | 4. Walnut | 6. Galangal | 8. Lime |

Konsep

Concept

Sebelum sesuatu bisa dilepaskan, tubuh membutuhkan pijakan. The Ground dirancang sebagai hidangan untuk memberi sinyal terhadap sistem pencernaan dan otak agar bersinergi. hidangan ini hadir sebagai pendamping fase Aperture: momen ketika kekacauan perlahan menemukan bentuknya, dan pola yang tampak acak mulai menunjukkan kesatuannya. Seperti proses meditatif yang terjadi di atas kertas, setiap elemen dalam hidangan ini membawa satu fungsi yang tepat dan bersama-sama, mereka menciptakan kondisi untuk konsentrasi yang mendalam, kejernihan yang tumbuh dari dalam, dan kehadiran lebih utuh.

Before anything can be released, the body needs ground to stand on. The Ground is designed to send a signal to the digestive system and the brain to work in synergy. This dish arrives as a companion to the Aperture phase, the moment when chaos slowly finds its form, and patterns that once seemed random begin to reveal their unity. Like the meditative process that unfolds on paper, every element in this dish carries a precise function, and together, they create the conditions for deep concentration, clarity that grows from within, and a more whole presence.

Intensi Fungsional

Functional Intention

Tonik neuro-fungsional yang membumi, diformulasikan untuk mendukung sirkulasi serebral, regulasi sensorik, jalur pemulihan neuroplastisitas, serta restorasi kognitif yang embodied melalui hidrasi, fitonutrien, botanical aromatik, dan senyawa kuliner antiinflamasi. Formulasi ini ditujukan untuk mendukung nutrisi sirkulasi, stabilisasi sistem saraf, kejernihan metabolik, serta dukungan gut-brain axis dalam kerangka restorative neuro-graphic art therapy.

A grounding neuro-functional tonic, formulated to support cerebral circulation, sensory regulation, neuroplasticity recovery pathways, and embodied cognitive restoration through hydration, phytonutrients, aromatic botanicals, and anti-inflammatory culinary compounds. This formulation is designed to support circulatory nutrition, nervous system stabilisation, metabolic clarity, and gut-brain axis support within the framework of restorative neuro-graphic art therapy.

Perspektif Nutrisi Fisiologis & Functional Medicine

Physiological nutrients & Functional Medicine Perspective

- Walnut mengandung alpha-linolenic acid (ALA), polifenol, dan lipid pendukung neurologis yang berhubungan dengan dukungan aliran darah serebral, ketahanan sinaptik, dan penuaan otak yang sehat.

• Walnut contains alpha-linolenic acid (ALA), polyphenols, and neuro-supportive lipids associated with cerebral blood flow support, synaptic resilience, and healthy brain aging.

- Kunyit mengandung kurkuminoid yang diteliti terkait modulasi neuroinflamasi, aktivitas antioksidan, serta potensi dukungan terhadap jalur sinyal neuroplastisitas termasuk regulasi BDNF.

• Turmeric contains curcuminoids studied for neuroinflammatory modulation, antioxidant activity, and potential support of neuroplasticity-related signaling pathways including BDNF regulation.

- Ketumbar dan serai mengandung senyawa aromatik volatil yang secara tradisional dikaitkan dengan relaksasi pencernaan, ketenangan sistem saraf, dan grounding sensorik.

• Coriander and Lemongrass contain volatile aromatic compounds traditionally associated with digestive relaxation, nervous-system calming, and sensory grounding.

- Lengkuas memberikan efek menghangatkan pada sirkulasi dan dukungan gastrointestinal melalui senyawa fenolik bioaktif serta komponen aromatik rimpang.

• Galangal contributes warming circulatory and gastrointestinal supportive properties through bioactive phenolic compounds and aromatic rhizome

- Bengkoang dan mentimun menyediakan hidrasi, serat, dan dukungan mineral yang menyegarkan yang dapat membantu keseimbangan vaskular dan metabolik.

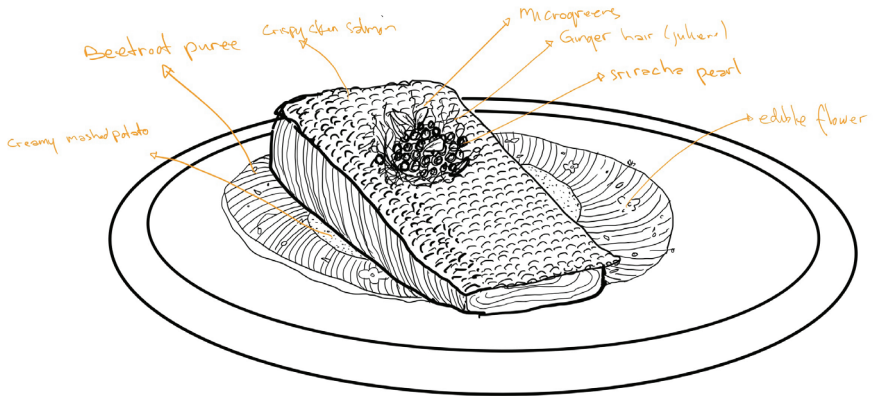
• Bengkoang and Cucumber provide hydration, fiber, and refreshing mineral support that may assist vascular and metabolic balance.

- Jeruk nipis memberikan vitamin C, flavonoid, dan senyawa asam segar yang mendukung aktivitas antioksidan serta aktivasi sensorik.

• Lime contributes vitamin C, flavonoids, and bright acidic compounds that support antioxidant activity and sensory activation.

“The Clarity”

Emphasizes recovery after emotional openness and internal processing



Ingredients

- | | | | |
|-------------|---------------------|---------------|---------------|
| 1. Salmon | 3. Ginger | 5. Beetroot | 7. Viola |
| 2. Herb Oil | 4. Medicinal Greens | 6. Watercress | 8. Nasturtium |

Konsep

Concept

Di sinilah pemulihan dimulai. Setelah keterbukaan emosional dan proses internal yang dalam, tubuh membutuhkan lebih dari sekadar istirahat, ia membutuhkan bahan baku untuk membangun kembali. The Clarity adalah preparasi restoratif yang dirancang untuk mendukung sistem saraf setelah imersi sensorik dan emosional. Setiap elemen dipilih dengan satu tujuan: mendukung sintesis neurotransmitter, memperkuat koneksi terdalam antara apa yang dirasakan tubuh dan apa yang diproses pikiran. Sebuah hidangan yang tidak hanya memberi nutrisi, tetapi secara aktif membangun kembali kapasitas untuk hadir.

This is where recovery begins. After emotional openness and deep internal processing, the body needs more than rest, it needs the raw materials to rebuild. The Clarity is a restorative preparation designed to support the nervous system after sensory and emotional immersion. Every element is selected with a single purpose: to support neurotransmitter synthesis and strengthen the deepest connection between what the body feels and what the mind processes. A dish that not only provides nourishment, but actively rebuilds the capacity to be fully present.

Intensi Fungsional

Fungsional Intention

Sebuah preparasi restoratif yang dirancang untuk mendukung sistem saraf setelah proses emosional dan imersi sensorik melalui asam amino lengkap, asam lemak omega-3, fitonutrien fermentasi, serta senyawa botanikal pendukung mikrobioma. Formulasi ini ditujukan untuk mendukung sintesis neurotransmitter, ketahanan membran neuron, pemulihan pasca-stres, serta restorasi gut-brain axis dalam kerangka integratif neuro-graphic art therapy.

A grounding and introspective entry designed to stabilize mood, awaken sensory awareness, and prepare the nervous system for emotional processing in person.

Perspektif Nutrisi Fisiologis & Functional Medicine

Physiological nutrients & Functional Medicine Perspective

- Protein salmon berkualitas tinggi menyediakan profil asam amino lengkap yang dibutuhkan untuk jalur sintesis neurotransmitter seperti, serotonin, dopamin, GABA, dan norepinefrin.
- *High quality salmon protein supplies complete amino acid profiles required for neurotransmitter synthesis pathways involving, serotonin, dopamine, GABA, and norepinephrine.*

- Jahe mengandung gingerol dan senyawa aromatik yang diteliti terkait regulasi pencernaan, dukungan sirkulasi, aktivitas antioksidan, serta kenyamanan gastrointestinal dalam gut-brain axis.

• Ginger contains gingerols and aromatic compounds studied for digestive regulation, circulatory support, antioxidant activity, and gastrointestinal comfort within the gut-brain axis.

- Bit fermentasi memberikan asam organik, metabolit mikroba, dan senyawa kaya nitrat yang dapat mendukung fungsi vaskular, keberagaman mikrobiota, serta produksi short-chain fatty acids (SCFA).

• Fermented Beetroot contributes organic acids, microbial metabolites, and nitrate-rich compounds that may support vascular function, microbial diversity, and short-chain fatty acid production.

- Selada air (watercress) dan sayuran hijau fungsional menyediakan klorofil, polifenol, senyawa terkait glukosinolat, serta fitonutrien pahit yang berhubungan dengan jalur dukungan detoksifikasi dan regulasi stres

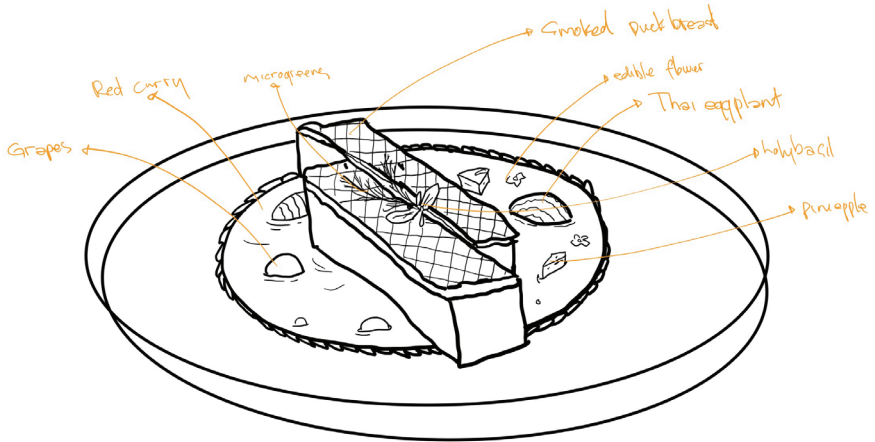
• Watercress and medicinal greens provide chlorophyll, polyphenols, glucosinolate-related compounds, and bitter phytonutrients associated with detoxification-supportive pathways and oxidative stress regulation.

- Viola dan nasturtium memberikan flavonoid antioksidan serta kompleksitas botanikal sensorik yang mendukung dimensi psiko-sensorik dari nutrisi restoratif.

• Viola and Nasturtium contribute antioxidant flavonoids and sensory botanical complexity, supporting the psycho-sensory dimension of restorative nourishment.

“The Return”

Neuro-Metabolic Recovery
& Sensory Reorientation



Ingredients

- | | | |
|------------------|---------------|--------------|
| 1. Duck | 3. Holy Basil | 5. Grapes |
| 2. Thai Eggplant | 4. Lemon | 6. Pineapple |

Konsep

Concept

Setelah lapisan demi lapisan emosi dibuka, diproses, dan dihadirkan, hidangan ini menjadi sinyal bahwa sesuatu yang baru sedang terbentuk. Tiap lapisan dalam hidangan ini untuk sistem saraf yang telah bekerja keras, pikiran yang mulai jernih, dan diri yang terkalibrasi kembali.

After layer upon layer of emotion has been opened, processed, and brought to the surface, this dish becomes a signal that something new is taking shape. Every layer within it exists in response — for the nervous system that has worked deeply, for the mind that is beginning to find its clarity, and for the self that is slowly recalibrating back to itself.

Intensi Fungsional

Fungsional Intention

Hidangan integratif restoratif yang dirancang untuk mendukung pemulihan sistem saraf, kejernihan sensorik, pemulihan metabolik, serta reintegrasi emosional setelah proses pemrosesan sensorik dan psikologis. Hidangan ini mengombinasikan protein dengan bioavailabilitas tinggi, herbal aromatik adaptogenik, buah kaya polifenol, serta keasaman pendukung pencernaan sebagai satu kesatuan preparasi yang utuh dan terintegrasi.

A restorative integrative dish designed to support nervous system recovery, sensory clarity, metabolic restoration, and grounded emotional reintegration following deep sensory and psychological processing. This dish brings together high-bioavailability protein, adaptogenic aromatic herbs, polyphenol-rich fruit, and digestion-supporting acidity as a single, whole, and fully integrated preparation.

Perspektif Nutrisi Fisiologis & Functional Medicine

Physiological nutrients & Functional Medicine Perspective

- Daging bebek menyediakan asam amino lengkap, zat besi, vitamin B, dan nutrisi larut lemak yang mendukung sintesis neurotransmitter, pemulihan seluler, serta replenishment metabolik pasca-stres.

- *Duck provides complete amino acids, iron, B vitamins, and lipid-soluble nutrients supportive of neurotransmitter synthesis, cellular recovery, and post-stress metabolic replenishment.*

- Holy Basil (Tulsi) mengandung eugenol, asam ursolat, dan fitokimia aromatik yang secara tradisional dikaitkan dengan adaptasi stres, regulasi sistem saraf, dan modulasi inflamasi dalam pengobatan Ayurveda.

- *Holy Basil contains eugenol, ursolic acid, and aromatic phytochemicals traditionally associated with stress adaptation, nervous-system regulation, and inflammatory modulation within Ayurvedic medicine.*

- Terong Thailand memberikan serat, polifenol, dan senyawa tumbuhan pendukung gastrointestinal yang dapat membantu keseimbangan pencernaan dan nutrisi mikrobiota usus.

- *Thai Eggplant contributes fiber, polyphenols, and gastrointestinal-supportive plant compounds that may assist digestive balance and microbial nourishment.*

- Lemon dan nanas menyediakan vitamin C, asam organik, enzim terkait bromelain, serta fitonutrien antioksidan yang mendukung pencernaan, pemulihan stres oksidatif, dan aktivasi sensorik oksidatif.

- *Lemon and Pineapple provide vitamin C, organic acids, bromelain-associated enzymes, and antioxidant phytonutrients supportive of digestion, oxidative stress recovery, and sensory activation.*

- Anggur mengandung senyawa polifenol termasuk resveratrol dan flavonoid yang berhubungan dengan kesehatan vaskular, pertahanan antioksidan, serta jalur neuroprotektif.

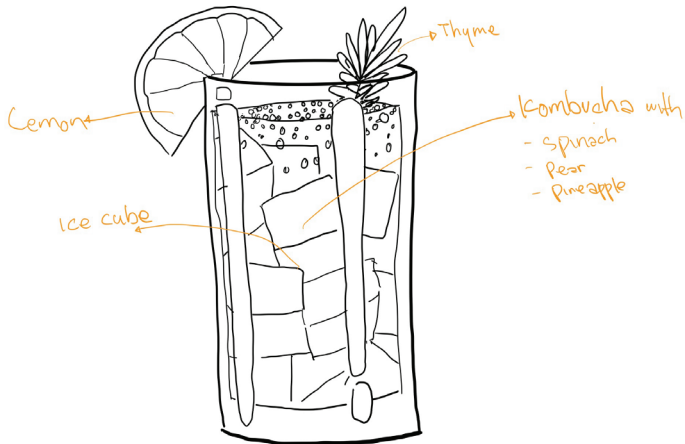
- *Grapes contain polyphenolic compounds including resveratrol and flavonoids associated with vascular health, antioxidant defense, and neuroprotective pathways.*

- Interaksi aromatik antara herbal, sitrus, keasaman buah, dan protein gurih dapat berkontribusi terhadap stimulasi vagal serta regulasi psiko-sensorik melalui sinyal olfaktori dan pencernaan.

- *The aromatic interplay between herbs, citrus, fruit acidity, and savory protein may contribute to vagal stimulation and psycho-sensory regulation through olfactory and digestive signaling.*

“The Living”

Designed as a transitional living tonic between emotional release and physiological reorganization.



Ingredients

1. Kombucha
2. Spinach Juice
3. Pear
4. Pineapple

Konsep

Concept

The Living adalah pengakuan atas proses yang belum tuntas, bahwa di antara momen pelepasan dan momen ketika segalanya kembali menetap, ada ruang yang tidak kosong. Ia penuh dengan sesuatu yang tidak bisa dilihat namun bisa dirasakan: kultur hidup yang bergerak, asam yang bekerja, gula yang berubah menjadi sesuatu lain. Seperti karya seni yang tidak pernah benar-benar selesai, minuman ini adalah bukti bahwa transformasi adalah proses yang sedang berlangsung, bukan tujuan yang perlu dicapai. Ia ada untuk menemani tubuh di ambang batas itu, di titik ketika sesuatu yang lama telah pergi dan sesuatu yang baru belum sepenuhnya tiba.

The Living is an acknowledgement of the unfinished, that between the moment of release and the moment when everything settles back into place, there is a space that is not empty. It is full of something that cannot be seen but can be felt: living cultures in motion, acid at work, sugar becoming something else entirely. Like a work of art that is never truly complete, this drink is proof that transformation is an ongoing process, not a destination to be reached. It is here to accompany the body at that threshold, at the point when something old has already gone, and something new has not yet fully arrived.

Intensi Fungsional

Fungsional Intention

Minuman fermentasi hidup yang diformulasikan untuk menstimulasi vitalitas pencernaan, komunikasi mikroba, responsivitas otonom, serta pemulihan energi pasca-emosional melalui fermentasi probiotik, kepadatan fitonutrien, keasaman alami, dan aktivasi sensorik. Formulasi ini ditujukan untuk mendukung sinyal gut-brain axis, keterlibatan vagal, serta aktivasi dan kebangkitan sistem pencernaan sebagai satu kesatuan respons tubuh yang hidup dan terus bergerak.

A living fermented beverage formulated to stimulate digestive vitality, microbial communication, autonomic responsiveness, and post-emotional energy recovery through probiotic fermentation, phytonutrient density, natural acidity, and sensory activation. This formulation is designed to support gut-brain axis signaling, vagal engagement, and the awakening of the digestive system as an integrated, living bodily response.

Perspektif Nutrisi Fisiologis & Functional Medicine

Physiological nutrients & Functional Medicine Perspective

• Kombucha menyediakan kultur mikroba hidup, asam organik, dan metabolit hasil fermentasi yang berhubungan dengan dukungan mikrobioma dan komunikasi gut-brain axis. Makanan fermentasi dapat berkontribusi terhadap keberagaman mikroba dan sinyal neurokimia melalui interaksi usus dan sistem imun.

• Kombucha delivers live microbial cultures, organic acids, and fermentation-derived metabolites associated with microbiome support and gut-brain axis communication. Fermented foods may contribute to microbial diversity and neurochemical signaling through intestinal immune interactions.

• Polifenol, flavonoid, dan vitamin C dari pir, nanas, dan fitonutrien hijau memberikan dukungan antioksidan selama pemulihan stres fisiologis dan emosional.

• Polyphenols, flavonoids, and vitamin C from Pear, Pineapple, and green phytonutrients contribute antioxidant support during physiological and emotional stress recovery.

Bayam cold-pressed menyediakan klorofil, folat, magnesium, dan senyawa terkait nitrat yang mendukung sirkulasi vaskular, metabolisme mitokondria, serta fungsi sistem saraf.

• Cold-pressed Spinach provides chlorophyll, folate, magnesium, and nitrate-associated compounds supportive of vascular circulation, mitochondrial metabolism, and nervous system function.

• Keasaman alami, karbonasi ringan, dan senyawa aromatik hasil fermentasi dapat menstimulasi respons pencernaan dan aktivasi vagal melalui jalur yang saling terhubung antara sistem oral, lambung, dan sistem saraf enterik.

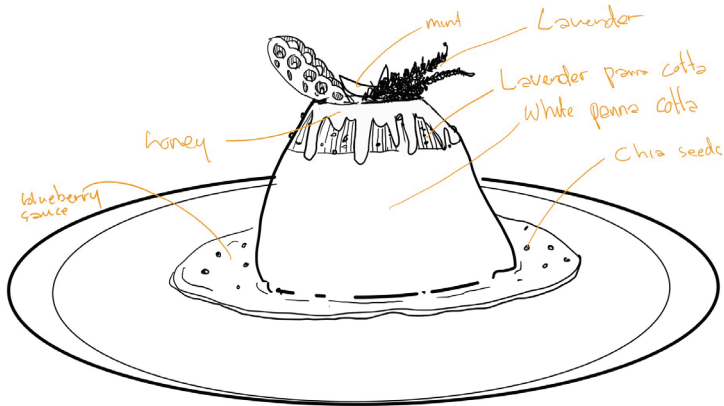
• Natural acidity, mild carbonation, and aromatic fermentation compounds may stimulate digestive responsiveness and vagal activation through interconnected oral, gastric, and enteric

• Profil fermentasi hidup dari minuman ini merefleksikan hubungan dinamis antara ekologi mikrobioma, regulasi emosional, pencernaan, serta resiliensi neurofisiologis.

• The beverage's living fermentation profile reflects the dynamic relationship between microbiome ecology, emotional regulation, digestion, and neurophysiological resilience.

“The Gratitude”

Final transition from activation toward rest, reflection, and reintegration.



Ingredients

- | | | |
|-------------|---------------|-----------|
| 1. Lavender | 3. Chia Seeds | 5. Sesame |
| 2. Honey | 4. Rose Water | |

Konsep

Concept

Rasa syukur bukan perasaan yang bisa dipaksakan. Ia adalah apa yang tersisa ketika rasa cukup telah menyelimuti, sebuah kehangatan yang menjadi kelembutan. Panna cotta adalah bentuk yang paling jujur untuk menutup perjalanan ini: ia tidak berdiri tegak, tidak memiliki tepi yang keras, tidak memaksa dirinya untuk terlihat kuat. Ia menerima bentuk dari wadah yang menampungnya. Seperti diri yang telah melewati Fracture, Aperture, dan Capture, yang telah membiarkan sesuatu pecah, menemukan cahaya di celahnya, dan kini menyimpan semua itu sebagai miliknya sendiri. The Gratitude menawarkan satu hal: izin untuk menerima apa yang baik, tanpa syarat, merubah sinyal bahaya menjadi cahaya.

Gratitude is not a feeling that can be forced. It is what remains when enough has settled in, a warmth that softens into tenderness. Panna cotta is the most honest form to close this journey with: it does not stand upright, it has no hard edges, it does not force itself to appear strong. It receives the shape of whatever holds it. Like the self that has moved through Fracture, Aperture, and Capture, that has allowed something to break, found light in the cracks, and now holds all of it as its own. The Gratitude offers one thing: permission to receive what is good, without condition, transforming signals of danger into light.

Intensi Fungsional

Fungsional Intention

Preparasi neuro-sensorik penutup yang dirancang untuk membimbing tubuh menuju penutupan emosional, ketenangan parasimpatik, serta integrasi sistem saraf secara lembut setelah pengalaman psiko-emosional dan sensorik yang imersif. Formulasi ini menekankan senyawa aromatik yang menenangkan, nutrisi kaya mineral, pemulihan glukosa secara lembut, serta penutupan sensorik yang bersifat ritualistik sebagai satu gestur akhir yang utuh dan penuh kesadaran.

A closing neuro-sensory preparation designed to guide the body toward emotional closure, parasympathetic calm, and gentle nervous system integration following an immersive psycho-emotional and sensory experience. This formulation emphasises calming aromatic compounds, mineral-rich nutrition, gentle glucose recovery, and a ritualistic sensory closure as a single, whole, and fully conscious final gesture.

Perspektif Nutrisi Fisiologis & Functional Medicine

Physiological nutrients & Functional Medicine Perspective

- Lavender mengandung linalool dan senyawa terpen yang berhubungan dengan aktivitas GABAergik yang menenangkan, ketenangan sistem saraf otonom, serta relaksasi psiko-sensorik melalui jalur olfaktori dan limbik.

Lavender contains linalool and terpene compounds associated with calming GABAergic activity, autonomic nervous-system settling, and psycho-sensory relaxation through olfactory-limbic pathways.

- chia seed menyediakan asam lemak omega-3, serat larut, dan dukungan mineral yang berkaitan dengan ketahanan membran neuron, stabilitas metabolik, serta pemulihan sistem saraf.

Chia Seeds contribute omega-3 fatty acids, soluble fiber, and mineral support associated with neuronal membrane resilience, metabolic stability, and nervous-system recovery.

- Madu memberikan replenishment glukosa secara lembut dan senyawa alami yang berhubungan dengan sinyal metabolik restoratif serta jalur nutrisi serotonin-melatonin yang mendukung relaksasi dan kesiapan tidur.

Honey provides gentle glucose replenishment and naturally occurring compounds associated with restorative metabolic signaling and serotonin melatonin related nutritional pathways supportive of relaxation and sleep readiness.

- Rose water (air mawar) memberikan senyawa floral aromatik yang secara tradisional dikaitkan dengan ketenangan emosional, kenyamanan sensorik, dan relaksasi psiko-fisiologis.

Rose Water contributes aromatic floral compounds traditionally associated with emotional soothing, sensory comfort, and psycho-physiological relaxation.nervous-system pathways.

- Wijen menyediakan magnesium, kalsium, lignan, dan lemak sehat yang mendukung restorasi mineral, kestabilan sistem saraf, serta nutrisi yang membumi.

Sesame provides magnesium, calcium, lignans, and healthy lipids supportive of mineral restoration, nervous-system steadiness, and grounding nourishment.

- Kombinasi profil sensorik yang lembut dan aromatik ini dapat mendukung ketenangan vagal dan integrasi emosional melalui jalur olfaktori, gustatori, dan otonom yang saling terhubung.

The combined aromatic-soft sensory profile may support vagal settling and emotional integration through interconnected olfactory, gustatory, and autonomic pathways.



Dimas Angkling adalah seorang seniman multidisiplin Indonesia yang berbasis di Bangkok, dengan praktik yang menggabungkan suara, pertunjukan, visual, dan makanan sebagai medium temporal. Ia lulus dari Institut Kesenian Jakarta dengan jurusan multimedia dan memegang diploma chef yang diperoleh di Bangkok, yang mendukung pendekatannya dalam menggabungkan praktik artistik dan kuliner sebagai dua bentuk kerja yang setara.

Dalam praktik artistiknya, ia mengembangkan pendekatan yang mengintegrasikan suara dan makanan sebagai narasi terpadu dan pengalaman sensorik, seringkali melalui pertunjukan, instalasi, dan experiential dining. Karyanya mengeksplorasi isu-isu memori, migrasi, hubungan dengan tanah, dan bagaimana praktik sehari-hari yang sederhana seperti memasak dan makan bersama dapat menjadi ruang investigasi dan negosiasi.

Sebagai seorang generalis, Dimas memposisikan interdisiplinaritas sebagai metode untuk membangun pendekatan yang cair dan adaptif. Praktiknya memandang pengalaman sensorik, perasaan, dan suara sebagai bahasa alternatif untuk menginterpretasikan realitas sosial dan budaya, sekaligus berupaya menciptakan ruang kolektif yang memungkinkan refleksi, resistensi, dan kemungkinan-kemungkinan baru dalam memahami keterhubungan manusia.

Dimas Angkling is a multidisciplinary Indonesian artist based in Bangkok, whose practice combines sound, performance, visuals, and food as a temporal medium. He graduated from the Jakarta Arts Institute with a major in multimedia and holds a chef's diploma, earned in Bangkok, which supports his approach to combining artistic and culinary practices as equal forms of work.

In his artistic practice, he develops an approach that integrates sound and food as a unified narrative and sensory experience, often through performance, installation, and experiential dining. His work explores issues of memory, migration, relationships to the land, and how simple everyday practices like cooking and eating together can become spaces for investigation and negotiation.

As a generalist, Dimas positions interdisciplinarity as a method for building a fluid and adaptive approach. His practice views sensory experience, feeling, and sound as alternative languages for interpreting social and cultural realities, while simultaneously attempting to create collective spaces that enable reflection, resistance, and new possibilities in understanding human interconnectedness.



dr. Herdy Rizky Susetyo is an integrative and functional medicine physician. Driven by a deep interest in the Gut Brain Axis and the emerging science of the microbiome, dr.Herdy focuses on how nutrition, lifestyle medicine, probiotics, and nervous system regulation can influence neuroplasticity, metabolic balance, healthy aging, and overall physiological resilience.

His approach combines evidence-based functional medicine with holistic and preventive care to support optimal physical and mental well-being, enhance quality of life, and promote sustainable longterm health through a personalized, root cause oriented framework.

dr. Herdy Rizky Susetyo is an integrative and functional medicine physician. Driven by a deep interest in the Gut–Brain Axis and the emerging science of the microbiome, dr.Herdy focuses on how nutrition, lifestyle medicine, probiotics, and nervous system regulation can influence neuroplasticity, metabolic balance, healthy aging, and overall physiological resilience.

His approach combines evidence-based functional medicine with holistic and preventive care to support optimal physical and mental well-being, enhance quality of life, and promote sustainable long-term health through a personalized, root-cause-oriented framework.

Source

- Di Tomaso E, Beltramo M, Piomelli D. Brain cannabinoids in chocolate. *Nature Neuroscience*, 1996.
 - Parker G, Parker I, Brotchie H. Mood state effects of chocolate. *Journal of Affective Disorders*, 2006.
 - Magrone T, Russo MA, Jirillo E. Cocoa and dark chocolate polyphenols: from biology to clinical applications. *Nutritional Immunology Frontiers in Immunology*. 2017.
 - Alalwan TA, et al. The nutritional, functional, and therapeutic benefits of dates. *IJERPH*, 2020.
 - Shomar B. Zamzam water: concentration of trace elements and other characteristics. *Chemosphere*.
 - Marciano S, et al. Myristicin: An overlooked natural compound with neuroactive potential. *Phytotherapy Research*.
 - Zhang WK, et al. Nutmeg and its active compounds: pharmacological activities and therapeutic potential. *Journal of Ethnopharmacology*.
 - Gómez-Pinilla F. Brain foods: the effects of nutrients on brain function. *Nature Reviews Neuroscience*.
 - Spencer JPE. Flavonoids and brain health. *Genes & Nutrition*.
 - Aggarwal BB, Harikumar KB. Potential therapeutic effects of curcumin. *International Journal of Biochemistry & Cell Biology*.
 - Bazinet RP, Layé S. Polyunsaturated fatty acids and brain function. *Nature Reviews Neuroscience*.
 - Cryan JF, et al. The microbiota-gut-brain axis. *Physiological Reviews*.
 - Marco ML, et al. Health benefits of fermented foods: microbiota and beyond. *Current Opinion in Biotechnology*.
 - Cohen MM. Tulsi *Ocimum sanctum*: A herb for all reasons. *Journal of Ayurveda and Integrative Medicine*.
 - Jamshidi N, Cohen MM. Clinical efficacy and safety of Tulsi in humans. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*.
 - Pavan R, Jain S, Kumar A. Therapeutic application of bromelain: a review. *Biotechnology Research International*.
 - Villarreal-Soto SA, et al. Understanding Kombucha Tea Fermentation: A Review. *Journal of Food Science*, 2018.
 - Cryan JF, et al. The microbiota-gut-brain axis. *Physiological Reviews*, 2019.
 - Browning KN, et al. The vagus nerve in appetite regulation, mood, and intestinal inflammation. *Gastroenterology*, 2017.
 - Koulivand PH, et al. Lavender and the nervous system. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2013.
-

