

dr. Setiawan Dalimartha

1001 *Resep* herbal

teruji
secara medis
mengobati
penyakit
dari akut
hingga kronis



1001

Resep Herbal

Penyusun:
dr. Setiawan Dalimartha

Foto sampul:
Angga Wibowo

Foto ilustrasi:
Angga Wibowo, Anies Anggara, dr. Setiawan Dalimartha, dan dokumen Penebar Swadaya

Penerbit:
Penebar Swadaya
Wisma Hijau Jl. Raya Bogor Km. 30 Mekarsari, Cimanggis, Depok 16952
Telp. (021) 8729060, 8729061 Fax. (021) 87711277
[Http://www.penebar-swadaya.com](http://www.penebar-swadaya.com)
E-mail : ps@penebar-swadaya.com
Pemasaran: Niaga Swadaya, Jl. Gunung Sahari III/7, Jakarta 10610
Telp. (021) 4204402, 4255354; Fax. (021) 4214821

Cetakan:
I. Jakarta 2008

Editor:
Anies Anggara

Desain sampul:
Emha Riski

Lay out isi:
Fahrul Lutfie Haikal

G XCV/1209/2008

Perpustakaan Nasional: katalog dalam terbitan (KDT)

Dalimartha, Setiawan
1001 Resep Herbal / Setiawan Dalimartha
- Cet. 1. - Jakarta: Penebar Swadaya, 2008.
iv + 308 hlm.; illus.; 26 cm.

Bibliografi: hlm.
ISBN 979-002-346-4

1. Tanaman Obat

I. Judul

Daftar Isi

Prakata – 5

Sekilas tentang Herbal – 7

Kumpulan Resep Herbal – 19



Amandel – 20

Asam Urat – 21



Badan Lelah – 30

Batu Empedu – 30

Buang Air Besar Berdarah – 30

Batu Kandung Kencing – 31

Batuk – 32

Batuk Berdahak – 34

Batuk Berdarah – 35

Batuk Kering – 36

Batuk Rejan – 36

Bau Badan – 37

Bau Mulut – 38

Bengkak (Memar) – 38

Bengkak pada Persendian – 39

Bengkak karena Keseleo – 40

Bercak Hitam di Muka – 40

Berkeringat Malam – 41

Beri-beri – 41



Biduran – 42

Bisul – 42

Bisul di Kelopak Mata – 49

Bisul di Payudara – 49

Borok/Luka – 50

Borok Berair – 52

Borok Bernanah – 53

Bronkhitis – 53

Bronkhitis Kronis – 55



Cacar Ular/Herpes Zooster – 55

Cacingan – 56

Campak – 58

Cantengan – 59



Darah Haid Berlebih – 59

Darah Tinggi (Hipertensi) – 59

Demam – 75

Demam Nifas – 80

Demam pada Anak – 80

Diabetes Mellitus – 81

Diare – 94

Diare Kronis – 97

Digigit Anjing Gila – 97

Digigit Binatang Berbisa – 98

Disentri – 100

Disentri Akut – 104

Disentri Basiler – 104

Disentri Disertai Panas – 106

Disfungsi Ereksi (Impoten) – 106



Eksim – 106

Eksim pada Bayi – 110

Eksim pada Kantung Buah Zakar – 110

Epilepsi – 110



Gagal Ginjal – 111

Gangguan Pencernaan – 111

Gangguan Pencernaan pada Anak – 112

Gatal-gatal – 112

Gelisah/Tidak Tenang – 112

Gondongan – 112

Gusi Bengkak – 113

Gusi Berdarah – 113



Haid Terlambat – 114

Haid Tidak Lancar/Tidak Teratur – 116

Hepatitis – 119

Hidung Berlendir (Rinorea) – 137



Infeksi Ginjal – 137

Infeksi Saluran Cerna – 137

Infeksi Saluran Kemih – 138

Influenza – 139



Jerawat – 140



Kaki Bengkak – 141

Kanker – 142

Kanker Darah (Leukemia) – 145

Kanker Esofagus (Kerongkongan), Lambung – 146

Kanker Esofagus (Kerongkongan), Lambung, Rektum – 146

Kanker Esofagus (Kerongkongan), Lambung, Kolon, Rektum – 147

Kanker Hati – 147

Kanker Kolon dan Rektum – 148

Kanker Kulit – 148

Kanker Lambung – 149

Kanker Nasofaring – 150

Kanker Paru – 151

Kanker Payudara – 153

Kanker Serviks – 154

Karang Gigi – 156

Kejang – 156

Kejang pada Anak – 156

Kejang Perut – 157

Kencing Batu – 157

Kencing Berdarah – 159

Kencing Berlemak (Chyluria) – 160

Kencing Kurang Lancar – 160

Keputihan – 163

Keracunan Ikan – 167

Keracunan Makanan – 167

Keseleo – 168

Keracunan Singkong – 169

Ketombe – 169



Kolesterol Tinggi – 171

Koreng – 182

Koreng di Kepala – 183

Kudis – 184

Kulit Bersisik – 185

Kulit Kasar – 186

Kulit Tebal (Kapalan) – 186

Kurang Darah (Anemia) – 187

Kurap – 187

Kusta – 188

Kutil – 188

Kutu di Kepala – 189



Lemah Jantung – 190

Lemah Saraf – 190

Lemah Syahwat – 190

Lendir di Tenggorokan – 191

Lidah Putih pada Bayi – 192

Limpa Bengkak – 192

Ludah Berdarah – 193

Luka Bakar – 193

Luka Berdarah – 195

Luka Tersiram Air Panas – 197



Maag – 197

Malaria – 198

Masuk Angin – 199

Mata Gatal/Mata Merah – 200

Melancarkan ASI – 201

Melangsingkan Tubuh – 202

Memar – 203

Mematangkan Bisul – 203

Memperbanyak ASI – 204

Membersihkan Rahim Setelah Melahirkan – 205

Memulihkan Tenaga Setelah Melahirkan – 206

Mengecilkan Perut – 206

Menghentikan Kebiasaan Merokok – 206

Menghentikan Perdarahan – 206

Menghitamkan Rambut – 207

Menguatkan Lambung – 208

Meningkatkan Kesuburan – 208

Meningkatkan Nafsu Makan – 208

Meningkatkan Stamina – 210

Menjernihkan Suara – 210

Mimisan – 210

Mual pada Saat Kehamilan – 212

Muntah Darah – 212



Nyeri Haid – 214

Nyeri Lambung – 215

Nyeri Pinggul – 216

Nyeri Saat Kencing – 216

Nyeri Sendi – 217

Nyeri Ulu Hati – 217



Osteoporosis – 218



Panas Dalam – 223

Payudara Bengkak – 223

Pegal Linu – 225

Pelega Perut – 225

Pencuci Rambut – 225



[Perdarahan di Otak – 226](#)
[Perdarahan di Rahim – 226](#)
 Perdarahan pada Masa Kehamilan – **227**
 Pendengaran Berkurang – **227**
 Penyubur Rambut – **227**
[Perut Busung – 231](#)
[Perut Kambung – 231](#)
[Perut Kambung pada Anak – 231](#)
[Pneumonia – 232](#)
[Premenstrual Sindrom \(PMS\) – 232](#)
[Psoriasis – 232](#)



[Rabun Senja – 232](#)
[Radang Buah Zakar – 233](#)
[Radang Ginjal – 233](#)
 Radang Ginjal Akut – **234**
 Radang Gusi (Gingivitis) – **234**
 Radang Hati – **235**
 Radang Kantung empedu – **236**
 Radang Kelenjar Prostat – **236**
 Radang Kulit – **236**
 Radang Kornea (Keratitis) – **237**
 Radang Lambung (Gastritis) – **237**
 Radang Mulut – **238**
 Radang Otak – **238**
 Radang Paru – **239**
 Radang Payudara – **239**
 Radang Saluran Napas – **240**
 Radang Saluran Kencing – **240**
[Radang Selaput Lendir Hidung – 241](#)
[Radang Sendi Akut – 241](#)
[Radang Telinga – 241](#)
[Radang Tenggorokan – 242](#)
 Radang Usus – **244**

[Reumatik – 244](#)

[Rubela – 264](#)



[Sakit Di Dalam Mulut – 264](#)
[Sakit Gigi – 264](#)
[Sakit Kepala – 266](#)
[Sakit Kuning – 267](#)
[Sakit Perut – 267](#)
 Sakit Pinggang – **268**
[Sakit Telinga – 270](#)
[Sariawan – 271](#)
[Sembelit – 272](#)
 Sesak Napas/Asma – **274**
[Sering Kencing \(Anyang-anyangan\) – 276](#)
[Sulit Melahirkan – 276](#)
[Sulit Tidur – 277](#)



TB Paru – **278**
[TB Kelenjar – 279](#)
[Tifoid – 280](#)
[Tulang Patah – 280](#)
[Tumor – 281](#)
[Tumor Paru – 281](#)
[Tumor Payudara – 281](#)
[Tumor Perut – 282](#)
[Tumor Rahim – 282](#)
[Tumor Saluran Cerna \(Esofagus, lambung, dan usus\) – 282](#)



[Wasir – 283](#)
 Wasir Berdarah – **284**

Prakata

Penggunaan obat-obatan herbal sudah seharusnya diupayakan secara optimal guna menunjang kelestariannya serta menjaga keberlangsungan warisan budaya bangsa.

Indonesia yang beriklim tropis merupakan negara terbesar kedua di dunia setelah Brasil yang kaya akan keanekaragaman hayati. Di Indonesia tersedia sekitar 30.000 spesies tanaman, di antaranya tanaman obat yang berjumlah sekitar 2.500 jenis.

Sebagai negara kepulauan yang berisi berbagai macam suku bangsa dan adat istiadat, Indonesia juga mewariskan keanekaragaman budaya. Hal ini terkait dengan tradisi dalam hal pemanfaatan tanaman obat sehingga tak heran bila Indonesia juga memiliki beragam pengobatan tradisional. Kebiasaan membuat ramuan herbal atau kebiasaan meminum jamu merupakan bagian dari keanekaragaman budaya tersebut. Pengetahuan menggunakan obat tradisional sejatinya telah diwariskan secara turun temurun dan biasanya didasarkan pada pengalaman, tradisi, kepercayaan yang ada di masyarakat, serta tergantung dengan jenis tanaman di daerah setempat.

Untuk menunjang keberlangsungan tradisi dalam memanfaatkan tanaman obat warisan budaya bangsa tersebut, kelestariannya harus terus diupayakan secara optimal yang pengembangannya ditujukan untuk pembangunan kesehatan nasional. Hal ini ditunjang oleh berbagai hasil penelitian yang telah membuktikan bahwa obat herbal dapat menjaga kesehatan, mempengaruhi metabolisme tubuh, dan memperbaiki kerusakan organ sehingga memiliki efek pengobatan yang efektif. Selain itu, WHO juga telah merekomendasikan penggunaan obat herbal untuk promotif, preventif, rehabilitatif, dan kuratif, terutama untuk penyakit-penyakit yang sifatnya kronis, degeneratif, dan kanker.

Kumpulan resep yang ada dalam buku ini merupakan hasil penelusuran pustaka yang kebenaran khasiatnya sudah terbukti secara empiris dan sebagian sudah diteliti manfaatnya untuk berbagai macam penyakit, baik penyakit akut maupun penyakit kronik degeneratif. Semoga buku kumpulan resep ini bermanfaat bagi banyak orang, terutama yang takut mengonsumsi obat-obatan berbahan kimia mengingat adanya bahaya sampingan berupa kemunduran fungsi organ tubuh akibat mengonsumsinya secara terus menerus.

Akhir kata, saya mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan buku kumpulan resep ini sehingga bisa sampai ke tangan pembaca.

Jakarta, Desember 2008


dr. Setiawan Dalimartha



Sekilas tentang Herbal



Pada tahun 2003, telah dipilih sebanyak 9 jenis tanaman obat (TO) unggulan, yaitu kunyit, temulawak, jahe merah, sambiloto, salam, cabe jawa, daun jambu biji, mengkudu, jati belanda



Tren global *back to nature* turut menyebabkan terjadinya peningkatan kesadaran masyarakat akan produksi pangan organik dan obat-obatan berbasis bahan baku alam yang lebih sehat, aman, dan murah. Sekitar 80% penduduk dunia telah memanfaatkan tumbuhan obat untuk memelihara kesehatan primernya dan perlu diketahui bahwa sekitar 25% obat modern berasal dari tanaman obat.

Saat ini, masyarakat sangat membutuhkan tanaman obat yang dapat meningkatkan daya tahan tubuh (imunitas), meningkatkan vitalitas tubuh, pengobatan penyakit infeksi, pengobatan penyakit degeneratif seperti tekanan darah tinggi (hipertensi), penyakit kencing manis (diabetes mellitus), kadar trigliserida tinggi (hipertrigliseridemia), kadar kolesterol tinggi (hiperkolesterolemia), dan kanker.

Untuk memenuhi kebutuhan akan obat berbahan alami, Badan POM telah melakukan pengembangan 35 jenis tanaman obat unggulan untuk pembuatan sediaan terstandar. Sebelumnya, pada tahun 2003 telah dipilih 9 jenis tanaman obat (TO) unggulan, yaitu kunyit, temulawak, jahe merah, sambiloto, salam, cabe jawa, daun jambu biji, mengkudu, serta jati belanda, dan pada tahun 2004 ditambah dengan tanaman pegagan. TO unggulan tersebut sedang diuji secara klinis untuk dijadikan fitofarmaka dan dikembangkan menjadi varietas yang unggul.

A. Simplisia

Simplisia merupakan bahan alam yang digunakan sebagai obat, tetapi belum mengalami pengolahan apapun atau telah diolah secara sederhana.



Simplisia yang berasal dari tanaman, baik berupa tanaman utuh, bagian tanaman (seperti daun, bunga, buah, kulit buah, biji, kulit batang, kayu, akar, rimpang), atau eksudat tanaman disebut sebagai simplisia nabati. Eksudat tanaman bisa merupakan isi sel yang secara spontan keluar dari tanaman atau dengan cara tertentu dikeluarkan dari selnya atau zat nabati lain yang dengan cara tertentu dipisahkan dari tanaman dan belum berupa zat kimia murni.

Adapun jenis-jenis simplisia nabati adalah sebagai berikut.

1. Herba (*herba*)

Herba merupakan seluruh bagian tanaman obat mulai dari akar, batang, daun, bunga, dan buah yang berasal dari tanaman jenis terata yang bersifat herbaceus. Contohnya, pegagan.

2. Daun (*folium*)

Bisa dikatakan, daun adalah jenis simplisia yang paling sering digunakan dalam pembuatan ramuan herbal. Simplisia tersebut bisa berupa daun segar atau kering dan dapat berupa pucuk daun seperti teh atau daun tua seperti daun salam.

3. Bunga (*flos*)

Bunga yang digunakan sebagai simplisia dapat berupa bunga tunggal atau majemuk.

4. Buah (*fructus*)

Buah untuk simplisia biasanya dikumpulkan setelah masak.

5. Kulit buah (*pericarpium*)

Kulit buah dikumpulkan dari buah masak seperti kulit buah jeruk.

6. Biji (*semen*)

Biji biasanya dikumpulkan dari buah yang sudah masak.

7. Kulit kayu (*cortex*)

Kulit kayu merupakan bagian terluar dari batang pada tanaman tingkat tinggi.



Simplisia yang berasal dari tanaman, baik berupa tanaman utuh, bagian tanaman, atau eksudat tanaman disebut simplisia nabati.



Daun. Simplisia yang paling sering digunakan dalam pembuatan ramuan herbal



8. Kayu (*lignum*)

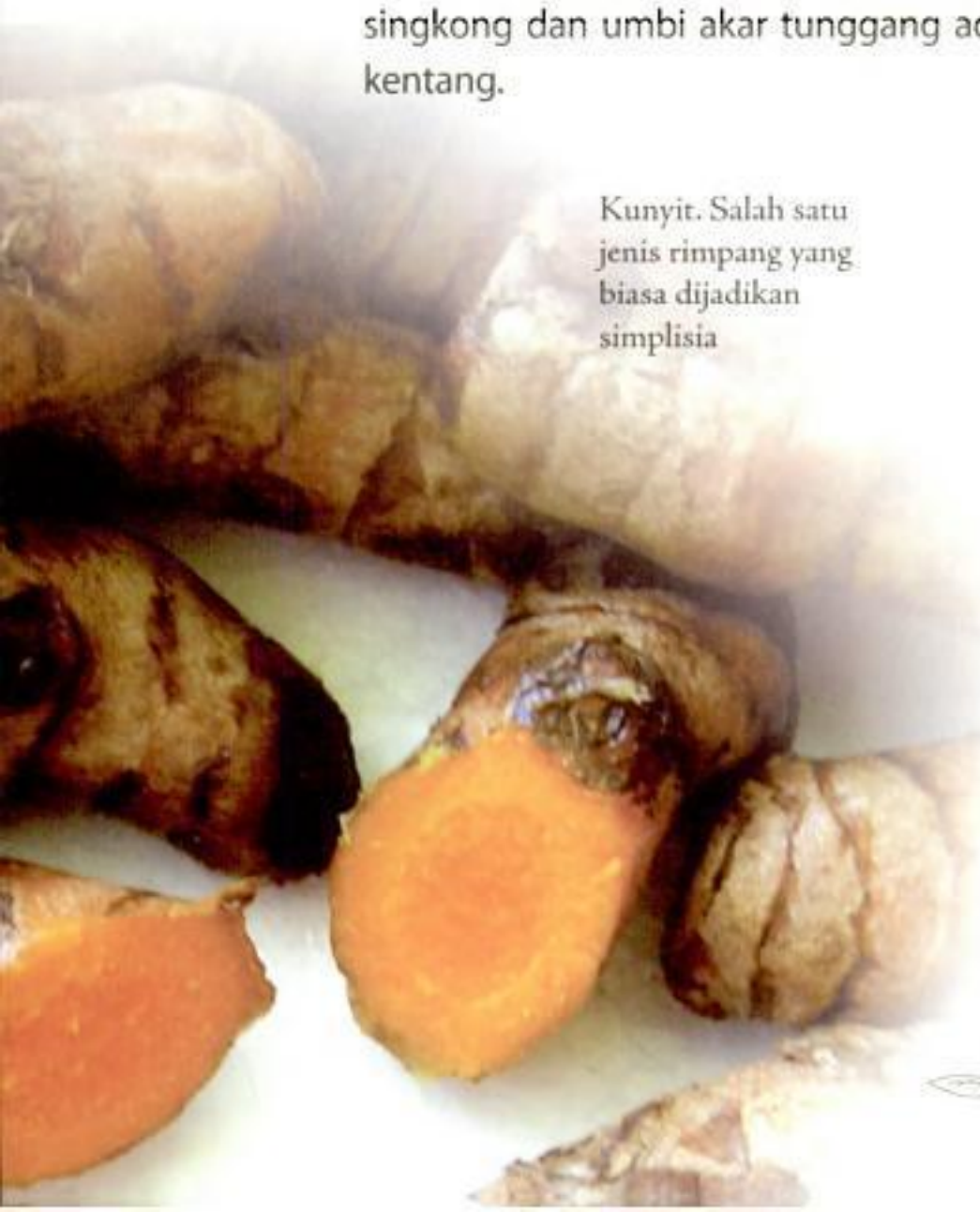
Kayu yang biasa digunakan sebagai simplisia merupakan kayu tanpa kulit. Pemotongan kayu biasanya dilakukan miring sehingga permukaan menjadi lebar. Kadangkala berupa serutan kayu.

9. Akar (*radix*)

Akar merupakan bagian tumbuhan yang biasanya terdapat di dalam tanah. Tugas akar selain memperkuat tegaknya tumbuhan, menyerap air dan zat makanan dari dalam tanah, kadang-kadang juga sebagai tempat untuk menimbun makanan. Menurut bentuknya, dibedakan 2 macam akar yaitu akar tunggang dan akar serabut. Akar tunggang hanya terdapat pada tumbuhan yang ditanam dari biji. Akar untuk simplisia bisa dari tanaman rumput, perdu, atau tanaman berkayu keras. Simplisia akar dikumpulkan ketika proses pertumbuhannya terhenti. Contoh akar yang kerap dijadikan simplisia adalah akar tanaman kompri.

10. Umbi (*tuber*)

Umbi merupakan penjelmaan batang atau akar sehingga dibedakan menjadi umbi batang dan umbi akar. Untuk menjadi simplisia, umbi dipotong miring agar permukaan menjadi lebar. Bila umbi bersifat toksik, sebelum digunakan umbi perlu diproses terlebih dahulu dengan cara perendaman atau pengukusan. Contoh umbi akar serabut adalah singkong dan umbi akar tunggang adalah lobak, sementara contoh umbi batang adalah kentang.



Kunyit. Salah satu jenis rimpang yang biasa dijadikan simplisia

11. Rimpang (*rhizome*).

Rimpang merupakan batang dan daun yang terdapat di dalam tanah, bercabang-cabang, dan tumbuh mendatar. Dari ujungnya dapat tumbuh tunas yang muncul ke atas tanah dan menjadi tumbuhan baru. Kunyit merupakan salah satu contoh jenis rimpang yang biasa dijadikan simplisia.

12. Umbi lapis (*bulbus*)

Umbi lapis merupakan perubahan bentuk dari batang beserta daunnya menjadi umbi yang berlapis-lapis karena daunnya tebal, lunak, dan berdaging. Contoh dari umbi lapis antara lain bawang merah dan bawang bombay.

B. Cara Pengumpulan Simplisia

Untuk mengumpulkan simplisia, perlu diperhatikan hal-hal sebagai berikut.

1. Bagian tanaman yang akan dipanen

Hal yang perlu diketahui dari tanaman obat adalah bagian mana dari tanaman yang dapat diambil untuk simplisia, misalnya daun, bunga, buah, akar, atau rimpang. Hal ini karena zat berkhasiat tidak terdapat pada seluruh bagian dari tanaman. Kadangkala, ada beberapa bagian dari tanaman justru beracun dan tidak dikehendaki. Bila yang dikumpulkan daun, sebaiknya tidak tercampur dengan bagian lain dari tanaman seperti biji, bunga, atau tangkai. Dengan demikian, penyortiran pascapanen (sortasi basah) sangatlah diperlukan.

2. Umur tanaman

Umur tanaman menentukan jumlah kandungan zat aktif dalam tanaman sehingga kandungan zat aktif di bagian-bagian tanaman tidak selalu tetap dari waktu ke waktu.

3. Waktu panen

Usahakan pemanenan dilakukan pada saat tanaman memiliki kandungan zat aktif paling tinggi. Misalnya, untuk mendapatkan minyak asiri yang optimal, pemanenan dilakukan pada pagi hari dan langsung diolah ketika masih segar. Sedangkan untuk mendapatkan amilum, sebaiknya pemanenan dilakukan pada sore hari. Daun dikumpulkan sewaktu tanaman hampir berbunga, bunga dikumpulkan sebelum atau segera setelah mekar, buah dipanen ketika sudah masak, dan biji dikumpulkan dari buah yang masak sempurna.

4. Kondisi khusus

Terkadang, pengumpulan simplisia perlu memperhatikan kondisi khusus, misalnya pemanenan daun yang dilakukan sewaktu daun masih muda atau ketika masih tunas seperti pada daun teh atau pada saat pertumbuhan daun sudah maksimal seperti pada daun sirih dan daun salam. Kondisi khusus lain juga berlaku ketika melakukan pengeringan simplisia, misalnya daun muda dapat dikeringkan dengan cara diangin-anginkan, sedangkan daun tua dengan cara dijemur menggunakan tudung.



Umur
tanaman

menentukan
jumlah kan-
dungan zat aktif
dalam tanaman.





Istilah dalam meramu herbal

Merebus ⇨ Memasukkan simplisia ke dalam panci email berisi air, air cucian beras, atau arak sampai permukaan cairan kira-kira 2 cm di atas simplisia. Perebusan dilakukan sampai cairan tersisa separuhnya atau sepertiganya, sesuai dengan ketentuan yang didasarkan pada daya larut zat aktif dari simplisia.

Memipis ⇨ Menghaluskan ramuan herbal dengan menggunakan batu giling dan pipisan.

Menggiling ⇨ Menghaluskan simplisia dengan menggunakan alat giling.

Menggongseng ⇨ Menggoreng simplisia tanpa minyak.

Mengembunkan ⇨ Meletakkan ramuan herbal berupa air teh atau air rebusan simplisia dalam wadah seperti cangkir di ruang terbuka pada malam hari sampai pagi hari.

Menyeduh ⇨ Menyiram atau mencampur simplisia dengan air panas.

Tim ⇨ Mengukus dengan alat khusus berupa panci 2 tingkat, yakni bagian bawah berisi air dan bagian atas merupakan tempat meletakkan simplisia dalam mangkuk. Panci ini kemudian diletakkan di atas api sehingga air bagian bawah mengeluarkan uap panas dan memanasi simplisia dalam mangkuk.

C. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Mutu Simplisia

Mutu simplisia dipengaruhi oleh zat aktif yang terkandung pada simplisia tersebut. Oleh karena itu, dibutuhkan standardisasi dan persyaratan mutu simplisia. Kandungan kimia tanaman obat sangat bervariasi, tergantung dari banyak faktor. Faktor tersebut antara lain lingkungan tempat tumbuh, hara tanah, iklim, ketinggian, kualitas bibit, teknologi budi daya, umur tanaman sewaktu dipanen, cara pengolahan simplisia pascapanen, cara pengepakan, serta cara penyimpanan simplisia. Standardisasi simplisia diperlukan untuk mendapatkan efek yang terulang (*reproducible*). Kandungan kimia yang dapat digunakan sebagai standar adalah kandungan kimia yang berkhasiat, kandungan kimia yang hanya sebagai petanda (*marker*), atau yang memiliki sidik jari (*fingerprint*) pada kromatogram. Oleh karena itu, untuk mendapatkan mutu simplisia yang sama, dibutuhkan bibit unggul yang dapat diperbanyak dengan kultur jaringan dan ditanam dengan berpedoman pada cara bercocok tanam yang baik.

D. Membuat Ramuan Herbal

Untuk membuat ramuan herbal yang tepat dan benar-benar berkualitas, selain cakap dalam meramu herbal, seorang herbalis juga harus memiliki pengetahuan mengenai tanaman obat yang memang berkhasiat menyembuhkan penyakit. Misalnya, jenis-jenis tanaman yang bersifat antibakteri, peluruh

keringat, pereda nyeri (analgesik), penghenti perdarahan, atau peluruh cacing usus (*anthelmintik*).


Pembuatan ramuan herbal idealnya dilakukan berdasarkan diagnosis penyakit yang diderita pasien dan biasanya harus pula disesuaikan dengan berbagai gejala yang menyertainya. Sebagai contoh, penderita hipertensi kerap kali disertai gejala-gejala lain seperti sulit tidur, jantung berdebar, sakit maag, sakit kepala, atau rasa berputar. Untuk kasus seperti ini, simplisia yang dapat digunakan antara lain bawang putih, seledri besar, ketimun, rambut jagung, atau sambung nyawa yang perlu ditambahkan dengan simplisia penenang seperti herba putri malu atau valerian.

E. Meminum Ramuan Herbal

Simplisia tanaman obat biasanya disatukan terlebih dahulu dalam sebuah ramuan sehingga perlu persiapan dan pengetahuan bagaimana cara meminumnya. Ada tiga cara umum untuk meminum sebuah ramuan herbal yaitu direbus, dalam bentuk bubuk, dan pil /tablet /kapsul.

1. Ramuan yang direbus

Ramuan herbal yang direbus cenderung lebih mudah diserap dan memiliki reaksi lebih cepat. Hal ini baik untuk penyakit yang akut. Cara merebus yang umum dilakukan adalah dengan memasukkan simplisia ke dalam pot/wadah, lalu ditambahkan air secukupnya hingga simplisia terendam. Selanjutnya, ditambahkan air sebanyak 1 mangkuk lagi sehingga permukaan air menjadi kurang lebih 2 cm lebih tinggi dari simplisia, diaduk sebentar dan didiamkan terendam selama 20 menit agar simplisia menjadi lebih lembut dan basah. Ketika merebus simplisia, api dibiarkan menyala maksimal sampai airnya mendidih, kemudian dikecilkan seminimal mungkin agar air tidak meluap dan mencegah penguapan

 Agar tidak terjadi reaksi kimiawi yang tidak diinginkan, sebaiknya gunakan wadah untuk merebus yang terbuat dari tanah, email, keramik, atau gelas tahan panas

Pot yang terbuat dari tanah.
Biasa digunakan untuk
membuat ramuan herbal



dini. Untuk menjaga agar zat aktif simplisia yang mudah menguap tidak menghilang, selama merebus pot harus tertutup dan tidak sering dibuka.

Untuk menghasilkan khasiat obat yang optimal, ramuan harus direbus dengan memperhatikan beberapa hal, yakni sebagai berikut.

a. Pot/wadah untuk merebus

Pot atau wadah yang digunakan untuk merebus jangan terbuat dari besi atau perunggu. Tujuannya tak lain agar tidak terjadi reaksi kimiawi dengan simplisia dan hasil ekstraksi tidak beracun. Pot yang baik digunakan untuk merebus ramuan herbal antara lain terbuat dari tanah, berbahan email, keramik, atau gelas tahan panas. Namun, pot yang biasa digunakan adalah yang terbuat dari tanah.

b. Jumlah air yang digunakan untuk merebus

Jumlah air yang digunakan untuk merebus sudah pasti berbeda, tergantung dari jenis simplisia dan besarnya api yang digunakan. Beberapa simplisia ada yang menyerap air lebih banyak sehingga membutuhkan lebih banyak air untuk merebus. Demikian juga bila merebus di atas api besar berarti akan membutuhkan air yang lebih banyak daripada api kecil.

c. Lama perebusan

Lamanya merebus tergantung dari simplisia yang digunakan. Sebagai contoh, simplisia untuk merangsang keluarnya keringat bisa dibiarkan di atas api besar selama 10 menit setelah air mulai mendidih. Tanaman obat untuk memperkuat tubuh (tonik), dapat direbus selama 1/2 jam di atas api kecil.

Terkadang, mungkin perlu merebus simplisia yang berat atau keras seperti kayu atau akar selama 10—20 menit dengan panas yang rendah terlebih dahulu sehingga unsur-unsur zat aktifnya akan benar-benar terlarut

Ramuan herbal dalam bentuk bubuk dianggap lebih praktis dan lebih ekonomis dibanding ramuan yang direbus



pada saat air dididihkan. Setelah itu, ditambahkan tanaman obat aromatik dan terakhir baru ditambahkan dengan tanaman obat yang sangat ringan, seperti daun dan bunga yang perebusan hanya membutuhkan kurang lebih 5 menit. Setelah perebusan selesai, tanaman obat kemudian disaring. Setelah dingin, siap untuk diminum.

2. Bubuk

Ramuan bubuk biasanya diperoleh dari simplisia yang ditumbuk hingga halus. Pembuatan ramuan herbal dalam bentuk bubuk dianggap lebih praktis karena mudah untuk disimpan, dibawa, dan diminum. Selain itu, lebih ekonomis daripada ramuan yang direbus. Bila satu bungkus simplisia herbal direbus, umumnya hanya dapat memenuhi kebutuhan untuk 1 hari. Setelah dijadikan bubuk, dapat memenuhi kebutuhan selama 4 hari, namun efek pengobatan menjadi berkurang karena memerlukan waktu lebih lama untuk menghabiskan 1 bungkusnya.

Ramuan herbal yang berbahan dasar simplisia bubuk biasanya dibuat dengan cara diseduh. Caranya adalah dengan memasukkan bubuk ke dalam cangkir, kemudian dituangkan air mendidih. Biasanya air seduhan tersebut diminum selagi hangat. Bila ada residu yang tersisa, bisa ditambahkan sedikit air, kemudian diminum kembali hingga tidak ada residu yang tersisa. Bila tidak ingin meminum ampasnya, minum saja beningannya, sementara ampasnya dibuang.

3. Tablet

Bubuk simplisia tanaman obat dapat dibuat menjadi tablet. Ada beberapa keuntungan dari tablet, di antaranya mudah dibawa dan dikonsumsi, tetapi kekurangannya adalah zat aktifnya lambat diserap oleh tubuh sehingga efek drastis ramuan menjadi lambat. Tablet lebih baik digunakan pada penyakit defisiensi dan penyakit kronik.

4. Ekstrak

Simplisia yang diekstrak khasiatnya paling tinggi dibandingkan dengan simplisia yang direbus maupun bubuk. Hal ini karena proses ekstraksi dilakukan oleh pabrik farmasi besar yang pembuatannya harus memenuhi syarat yang sudah ditentukan, yaitu Cara Pembuatan Obat Tradisional Yang Baik (CPOTB). Dengan cara ekstrak, zat aktif tumbuhan obat sudah ditarik keluar dari simplisianya dan selanjutnya dikemas dengan baik. Bila ingin menggunakan ramuan ekstrak, pastikan dalam kemasan tertulis ekstrak serta dosis pemakaiannya harus mengikuti petunjuk produsen.



Pengalaman klinis

menunjukkan bahwa untuk mendapatkan hasil yang optimal, simplisia yang berat atau keras perlu direbus terlebih dahulu dengan waktu perebusan yang relatif lebih lama.



Kapan ramuan herbal harus diminum?

Ramuan dapat diminum sebelum atau sesudah makan, tergantung dari sifat ramuan dan khasiatnya. Sebagai peraturan umum, perhatikan petunjuk-petunjuk sebagai berikut.

- a. Ramuan yang dapat mengganggu saluran cerna dan ramuan untuk penyakit mata harus dikonsumsi setelah makan.
- b. Ramuan untuk penyakit kronis harus dikonsumsi secara teratur pada jam yang sama setiap harinya.
- c. Ramuan untuk menyebabkan tidur, seperti pada penderita insomnia, harus diminum sebelum tidur.
- d. Ramuan untuk gejala akut dapat dikonsumsi kapan saja.
- e. Ramuan untuk penyakit malaria harus dikonsumsi 2 jam sebelum makan.
- f. Ramuan yang berfungsi sebagai tonik (untuk menguatkan tubuh) harus dikonsumsi sebelum makan.
- g. Beberapa macam ramuan dapat diminum seperti teh, kapan dan berapa kali saja dalam satu harinya, tanpa ada jadwal yang tetap.
- h. Bila ramuan digunakan untuk merawat gangguan pada bagian dada ke atas, ramuan tersebut harus dikonsumsi setelah makan.
- i. Bila ramuan digunakan untuk merawat gangguan pada bagian jantung ke bawah, harus dikonsumsi sebelum makan.
- j. Bila ramuan digunakan untuk merawat gangguan pada keempat tungkai dan pembuluh darah, ramuan harus dikonsumsi dengan perut yang kosong.
- k. Bila ramuan digunakan untuk merawat gangguan pada tulang dan sumsum, ramuan harus dikonsumsi pada malam hari dan sebelum makan.





Mengapa ramuan herbal tidak boleh diminum dengan teh?

Beberapa orang memiliki kebiasaan minum ramuan herbal dengan teh. Sebenarnya, hal ini benar-benar tidak dianjurkan. Berikut alasan yang mendasarinya.

- Teh bersifat menghalangi gerakan zat aktif tanaman obat sehingga mengurangi khasiat dari ramuan herbal yang diminum.
- Teh mengandung tanin yang menyebabkan penciutan selaput lendir usus sehingga menghambat penyerapan zat berkhasiat ramuan obat.
- Teh memiliki energi dingin yang dapat bertentangan dengan energi hangat pada tanaman obat tertentu.
- Teh mengandung kafein dan *theophylline* yang dapat merangsang sistem saraf pusat.

Apakah ramuan herbal sebaiknya diminum dalam keadaan dingin atau hangat?



Hal ini sangat tergantung dari jenis gangguan/penyakit yang diderita, sebagai contoh bisa dilihat pada ilustrasi berikut.

- Penderita pilek dianjurkan untuk mengonsumsi ramuan herbal dalam keadaan sangat hangat atau relatif panas. Mengapa? hal ini karena pasien harus menjaga dirinya agar tetap hangat setelah mengonsumsi ramuan tersebut dengan tujuan agar memproduksi peluh ringan. Setelah mengonsumsi ramuan seperti itu, alangkah baiknya bila kemudian meminum sedikit sup hangat untuk memperkuat efek dari ramuan.
- Penderita sakit panas harus mengonsumsi ramuan herbal dalam keadaan dingin, sementara penderita kedinginan harus mengonsumsinya dalam keadaan hangat.
- Pada kasus tertentu ada pasien yang mengalami muntah-muntah ketika meminum ramuan dalam keadaan hangat atau panas. Dengan demikian, ramuan harus diminum dalam keadaan dingin.



TIPS

MENYIMPAN RAMUAN HERBAL

- * Air rebusan herbal yang diminum untuk beberapa kali dapat disimpan di dalam kulkas. Namun, bila ingin diminum dalam kondisi hangat, rendam botol atau wadahnya terlebih dahulu dalam air panas.
- * Simplisia kering bisa disimpan dalam wadah berupa tong kayu, stoples kaca, wadah terbuka dari kayu, atau kantung kertas. Simplisia tersebut perlu dijemur ulang selama penyimpanan agar tidak lembap dan berbau apek.
- * Untuk memastikan apakah ramuan yang disimpan masih layak atau tidak, cium ramuan tersebut terlebih dahulu. Bila berbau apek, sebaiknya tidak usah dikonsumsi lagi.



Kumpulan **Resep Herbal**



Amandel



Bahan

- Bubuk kering herba **sambiloto**, 10—15 g.
- Madu, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Seduh bubuk kering herba sambiloto dengan air panas.
- Biarkan hingga air seduhan dingin.
- Tambahkan madu.

Aturan Pakai

Minum ramuan sekaligus.



Bahan

- Akar udara **beringin**, 180 g.
- Cuka, 1 gelas.

Cara Meramu Resep

- Potong-potong akar beringin seperlunya.
- Rebus dengan 3 gelas air sampai air rebusan tersisa 1 gelas.
- Tambahkan cuka dan biarkan hingga air rebusan dingin.

Aturan Pakai

- Gunakan air rebusan sebagai obat kumur (*gargle*).
- Lakukan beberapa kali sehari.



Bahan

Akar **kompri** segar, 25 g.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih akar kompri.
- Potong-potong seperlunya.
- Rebus dengan 2 gelas air bersih.
- Biarkan hingga tersisa 1 gelas.
- Setelah dingin, saring air rebusan dan bagi menjadi 2 bagian yang sama banyak.

Aturan Pakai

Minum 2 kali sehari pada pagi dan sore hari.

Catatan

- Jangan menggunakan ramuan ini dengan dosis yang berlebihan.
- Tidak boleh digunakan untuk pemakaian jangka panjang.



Untuk amandel, minum ramuan akar kompri dua kali sehari



Amandel

Bahan

Daun **sosor bebek**, 5—10 lembar.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih daun sosor bebek.
- Bilas dengan air masak.
- Tumbuk sampai halus dan peras airnya.

Aturan Pakai

Jadikan air perasan tersebut sebagai obat kumur (*gargle*)

Asam Urat

Asam urat merupakan hasil metabolisme purin yang sumbernya berasal dari makanan yang dikonsumsi. Oleh karena itu, penderita asam urat sebaiknya menghindari makanan yang mengandung banyak purin seperti jeroan, daging merah, kacang-kacangan dan olahannya, atau makanan kaleng seperti ikan sarden.



Asam Urat

Bahan

Herba **tempuyung** segar, 15—60 g.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih herba tempuyung.
- Rebus dengan 3 gelas air hingga tersisa 1 gelas.
- Angkat, dinginkan, dan saring.



Ramuan tempuyung berkhasiat mengobati asam urat

Aturan Pakai

Minum air rebusan 2 kali sehari, masing-masing 1/2 gelas.



Asam Urat

Bahan

Akar **anting-anting** kering, 2 bonggol.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih akar, kemudian potong-potong seperlunya.
- Rebus dengan 3 gelas air bersih hingga airnya tersisa 1 gelas.
- Saring dan biarkan hingga dingin.

Aturan Pakai

Minum 2 kali sehari, masing-masing 1/2 gelas.



Asam Urat

BahanHerba **meniran** segar, 30—60 g**Cara Meramu Resep**

- Cuci herba meniran hingga bersih.
- Rebus dengan 3 gelas air bersih hingga airnya tersisa 1 gelas.
- Setelah dingin, saring.

Aturan Pakai

Minum air rebusan sekaligus.

Catatan

Jangan berlebihan dalam menarik dosis meniran yang akan diramu karena dapat menyebabkan gangguan disfungsi ereksi (impotensi).



Ramuan meniran. Dosisnya tidak boleh berlebihan karena bisa menyebabkan disfungsi ereksi



Asam Urat

BahanDaun dan batang **seledri** segar, 60—120 g.**Cara Meramu Resep**

- Cuci daun dan batang seledri, kemudian iris tipis-tipis.
- Rebus dalam 2 gelas air dan biarkan hingga tersisa 1 gelas.
- Angkat, saring, dan dinginkan.

Aturan Pakai

Minum air rebusan sekaligus

Catatan

- Resep ini tidak boleh digunakan oleh penderita gangguan fungsi ginjal.
- Gunakan seledri berbatang besar yang dikenal dengan nama *qin cai*, *han-ch'in*, *celery*, *rue*, *parsley*, atau *smallage*.



Ramuan seledri tidak diperkenankan dikonsumsi oleh penderita gangguan fungsi ginjal



Bahan

Herba daun sendok, 10—15 g (kondisi kering) atau 15—30 g (kondisi segar).

Cara Meramu Resep

- Rebus herba daun sendok dengan 3 gelas air.
- Biarkan hingga air rebusan yang tersisa sekitar 1 gelas.
- Angkat dan saring untuk memisahkan air rebusan dari ampasnya.

Aturan Pakai

Setelah dingin, minum sekaligus pada pagi hari sebelum sarapan.

Catatan

Ampas yang tersisa masih bisa direbus sekali lagi dan air rebusannya diminum pada sore hari.



Bahan

Biji daun sendok yang telah masak, 10—15 g.

Cara Meramu Resep

- Gongseng biji daun sendok hingga menguning.
- Rebus dengan 3 gelas air sampai tersisa 1 gelas.

Aturan Pakai

Minum air rebusan sekaligus 2 kali sehari.



Bahan

Bonggol berikut akar seledri, 1 buah.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih bonggol berikut akar seledri, kemudian iris tipis-tipis.
- Masukkan ke dalam teko atau tempat minum berbahan gelas.
- Seduh dengan 3 gelas air panas, kemudian dinginkan.

Aturan Pakai

Setelah dingin, minum ramuan sedikit demi sedikit layaknya meminum teh.

Catatan

Resep ini tidak boleh digunakan oleh penderita gangguan fungsi ginjal.



Bahan

Herba suruhan segar, 30 g.

Cara Meramu Resep

- Cuci herba suruhan hingga bersih, kemudian dibilas dengan air masak.
- Tumbuk hingga hancur dan peras airnya.

Aturan Pakai

Minum air perasan yang terkumpul sekaligus.



Asam Urat

Bahan

Herba **sambiloto** kering, 10—20 g.

Cara Meramu Resep

- Giling herba sambiloto kering hingga halus.
- Masukkan ke dalam cangkir.
- Seduh dengan air panas, lalu tutup.
- Biarkan hingga dingin.

Aturan Pakai

Minum ramuan ini sekaligus.

Catatan

- Jangan berlebihan dalam menakar dosis sambiloto yang diramu karena dapat menyebabkan rasa tidak enak di lambung, menyebabkan mual, dan menghilangkan nafsu makan.
- Rasa mual yang timbul disebabkan dari rasa pahit zat andrografolid yang terkandung dalam herba sambiloto.



Asam Urat

Bahan

Biji **seledri**, 1,3—3,9 g.

Cara Meramu Resep

- Rebus biji seledri dalam 2 liter air bersih di atas api kecil.
- Lakukan selama kurang lebih 3 jam.
- Angkat dan biarkan hingga dingin.

Aturan Pakai

- Minum air rebusan selagi hangat, yakni sebanyak 1 cangkir.
- Lakukan 3—4 kali sehari.

Catatan

- Biji seledri sudah dijual dalam bentuk ekstrak di toko makanan sehat dengan nama *celery seed*.
- Resep ini tidak boleh digunakan oleh penderita gangguan fungsi ginjal.



Asam Urat

Bahan

- Akar **alang-alang**, 50 g.
- Herba **daun sendok**, 20 g.
- Herba **kumis kucing**, 100 g.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih semua bahan lalu potong-potong seperlunya.
- Masukkan semua bahan ke dalam panci email.
- Tambahkan 3 gelas air bersih, kemudian rebus sampai airnya tersisa 1 gelas.
- Saring dan biarkan hingga dingin.

Aturan Pakai

Minum ramuan ini sekaligus pada pagi hari sebelum sarapan.

Catatan

Penderita asam urat yang disertai hipertensi cocok meminum ramuan ini.





Bahan

Buah pare, 200 g.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih buah pare dan iris tipis-tipis.
- Rebus dengan 3 gelas air bersih sampai air rebusannya tersisa 1 gelas.
- Biarkan hingga dingin, kemudian saring

Aturan Pakai

Minum air rebusan 2 kali sehari, masing-masing 1/2 gelas.



Bahan

Akar sidaguri kering, 60 g.

Cara Meramu Resep

- Potong akar sidaguri dengan ukuran tipis.
- Rebus dengan 3 gelas air bersih hingga tersisa 1 gelas.
- Saring dan biarkan hingga dingin.

Aturan Pakai

Minum air rebusan sekaligus pada pagi hari

Catatan

Ibu hamil dilarang meminum ramuan ini karena adanya khasiat *abortivum* (penggugur kehamilan) pada tanaman sidaguri.



Bahan

Adas kering, 3—9 g.

Cara Meramu Resep

- Rebus buah adas dengan 3 gelas air, biarkan hingga tersisa 1 gelas.
- Selain itu, dapat juga buah adas digiling halus lalu diseduh dengan air mendidih.

Aturan Pakai

Minum air rebusan atau seduhan sekaligus selagi hangat. Lakukan pengobatan 1—2 kali sehari.

Catatan

Ibu hamil dilarang meminum ramuan ini.



Bahan

Daun salam segar, 10—15 lembar.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih daun salam, kemudian rebus dengan 3 gelas air.
- Biarkan hingga tersisa 1 gelas.
- Angkat, dinginkan, dan saring.

Aturan Pakai

Minum air rebusan 2 kali sehari, masing-masing 1/2 gelas.

**Bahan**

Daun **avokad** segar, 7 lembar.

Cara Meramu Resep

- Cuci daun avokad hingga bersih.
- Rebus dengan 3 gelas air bersih sampai airnya tersisa 1 gelas.
- Setelah dingin, saring air rebusan tersebut.

Aturan Pakai

Minum air rebusan 2 kali sehari, masing-masing 1/2 gelas.

**Bahan**

Akar **jombang** kering, 10—30 g.

Cara Meramu Resep

- Potong-potong akar jombang sesuai dengan kebutuhan.
- Rebus dengan 3 gelas air bersih sampai airnya tersisa 1 gelas.
- Saring dan biarkan hingga dingin.
- Jika diperlukan, tambahkan air perasan jeruk nipis untuk menambah cita rasa.

Aturan Pakai

Minum 2 kali sehari dengan dosis masing-masing 1/2 gelas.

**Bahan**

Herba **jombang** segar, 15—30 g atau 30—60 g bila penyakitnya berat.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih herba jombang.
- Potong-potong seperlunya.
- Rebus dengan 3 gelas air bersih hingga airnya tersisa 1 gelas.
- Saring dan biarkan hingga dingin.
- Bisa juga herba jombang ditumbuk halus, kemudian diperas.

Aturan Pakai

Minum air rebusan 2 kali sehari, masing-masing 1/2 gelas atau minum air perasan sekaligus.

**Bahan**

Herba **kumis kucing**, 90—120 g (kondisi segar) atau 30—60 g (kondisi kering).

Cara Meramu Resep

- Cuci herba kumis kucing hingga bersih.
- Rebus dengan 3 gelas air bersih hingga airnya tersisa 1 gelas.

Aturan Pakai

Minum ramuan ini 2 kali sehari dengan dosis masing-masing 1/2 gelas.



Asam Urat

Bahan

Akar cabe jawa kering, 2,5 g.

Cara Meramu Resep

- Potong akar cabe jawa tipis-tipis.
- Rebus dengan 3 gelas air bersih dan biarkan hingga airnya tersisa 1 gelas.
- Angkat dan saring

Aturan Pakai

Minum air rebusan 2 kali sehari, masing-masing 1/2 gelas.

Catatan

Ibu hamil dan penderita panas dalam dilarang meminum ramuan ini.



Asam Urat

Bahan

- Daun baru cina segar, 1 genggam.
- Daun jantan segar, 8 lembar
- Daun dewa segar, 8 lembar.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih semua bahan yang akan digunakan, kemudian giling hingga halus.
- Ramuan siap untuk digunakan.

Aturan Pakai

- Balurkan ramuan herbal pada persendian yang sakit/bengkak akibat reumatik gout akut, lalu dibalut.
- Bila telah mengering, ganti 3 kali sehari.



Asam Urat

Bahan

- Herba sambiloto kering, 20 g.
- Herba daun kentut kering, 20 g.
- Adas kering, 5 g.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih semua bahan, lalu masukkan ke dalam panci email.
- Tambahkan 3 gelas air bersih, kemudian rebus sampai airnya tersisa 1 gelas.
- Saring dan biarkan hingga dingin.

Aturan Pakai

Minum ramuan ini sekaligus pada pagi hari. Ampasnya dapat direbus sekali lagi dan diminum pada sore hari, yakni sewaktu perut kosong.



Asam Urat

Bahan

- Herba cakar ayam, 1 genggam.
- Daun gandarusa, 1 genggam.
- Daun kompri ukuran sedang, 5 lembar.
- Kencur, seukuran ibu jari.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih semua bahan yang akan digunakan, kemudian giling hingga halus.
- Ramuan siap untuk digunakan.

Aturan Pakai

- Balurkan pada persendian yang sakit/bengkak, kemudian dibalut.
- Ganti ramuan 2—3 kali sehari.



Asam Urat

Bahan

- Bunga **kecubung** segar, 2 kuntum.
- Daun **kecubung** segar, 10 lembar.
- Kapur sirih, 1/2 sendok teh rata.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih bunga dan daun kecubung, kemudian giling hingga halus.
- Tambahkan pada ramuan tersebut kapur sirih seraya diaduk hingga merata.

Aturan Pakai

- Balurkan pada persendian yang sakit/bengkak akibat reumatik gout akut, kemudian dibalut agar khasiatnya bisa meresap ke persendian.
- Lepaskan balutan setelah ramuan kering,
- Lakukan cara pengobatan ini 2—3 kali dalam sehari sampai sembuh.



Asam Urat

Bahan

- Herba **daun dewa** segar, 15 g.
- Herba **sambiloto** segar, 20 g.
- Rimpang **kunyit** segar, 10 g.
- **Adas** kering, 7,5 g.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih semua bahan, lalu iris tipis rimpang kunyit.
- Masukkan semua bahan ke dalam panci email.

- Tambahkan 3 gelas air bersih. Rebus hingga airnya tersisa 1 gelas.
- Saring dan biarkan hingga dingin.

Aturan Pakai

Minum air rebusan sekaligus. Lakukan pada pagi hari.

Catatan

Ampasnya dapat direbus sekali lagi dan airnya diminum pada sore hari.



Asam Urat

Bahan

- Daun **asam** muda, 1 genggam.
- Buah **asam**, 3 buah.
- Rimpang **kunyit**, seukuran ibu jari.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih semua bahan yang akan digunakan.
- Buang biji buah asam, lalu giling hingga halus bersama dengan potongan kunyit dan daun asam muda.
- Tambahkan 1 sendok air panas, aduk-aduk hingga merata.

Aturan Pakai

- Sewaktu masih hangat, gunakan ramuan ini untuk membalur bagian tubuh yang sakit akibat serangan gout, kemudian balut dengan kain kasa. Setelah mengering, balutan dapat dibuka dan dibersihkan.
- Lakukan hal ini beberapa kali sehari hingga rasa sakit hilang/sembuh.



Asam Urat

Bahan

- Rambut jagung, 50 g.
- Herba tempuyung, 50 g.
- Herba kumis kucing, 100 g.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih semua bahan yang digunakan, lalu potong-potong seperlunya.
- Masukkan semua bahan ke dalam panci email dan tambahkan 3 gelas air bersih.
- Rebus semua bahan sampai airnya tersisa 1 gelas.
- Saring dan biarkan hingga dingin.

Aturan Pakai

Minum ramuan ini sekaligus pada pagi hari.

Catatan

Ampas yang tersisa masih bisa direbus sekali lagi dan air rebusannya diminum pada sore hari.



Asam Urat

Bahan

- Herba pegagan segar, 50 g.
- Herba meniran.segar, 50 g.
- Herba gandarusa segar,50 g.
- Daun salam segar, 10 lembar.

Cara Meramu Resep

- Cuci semua bahan yang akan diramu.
- Masukkan ke dalam panci email.



Gejala asam urat yang sering menyerang penderita antara lain kesemutan, ngilu yang terjadi pada malam hari menjelang pagi, serta persendian bengkak dan meradang.

- Tambahkan air bersih sampai permukaan air 2 cm di atas bahan.
- Rebus hingga mendidih selama 15 menit.
- Saring dan biarkan hingga dingin.

Aturan Pakai

Minum air rebusan 2 kali sehari, setiap kali 1/2 bagian.



Asam Urat

Bahan

- Herba kumis kucing, 100 g .
- Herba jombang segar, 20 g.
- Herba tempuyung segar, 50 g.
- Daun keji beling segar, 20 g.

Cara Meramu Resep

- Cuci semua bahan hingga bersih, lalu masukkan ke dalam panci email.
- Tambahkan 3 gelas air bersih dan rebus sampai airnya tersisa 1 gelas.
- Saring dan biarkan hingga dingin.

Aturan Pakai

Minum ramuan ini pada pagi hari.

Catatan

Ampasnya dapat direbus sekali lagi dan airnya diminum pada sore hari.



Badan Lelah



Badan Lelah

Bahan

Daun jeruk purut, 2 genggam.

Cara Meramu Resep

- Rebus daun jeruk purut dalam wadah berisi 3 liter air.
- Biarkan sampai mendidih, kurang lebih 10 menit.
- Tuangkan air ramuan tersebut ke dalam ember, kemudian campur dengan air bersih hingga air ramuan menjadi hangat.

Aturan Pakai

Gunakan untuk mandi, yakni pada saat kondisi lelah sehabis bekerja berat atau sehabis sakit berat



Tips mencegah badan lelah

- Lakukan olah raga ringan yang teratur seperti jogging atau bersepeda.
- Jaga pola makan dan perbanyak minum air putih.
- Tidur cukup dan hindari stres.

Batu Empedu



Batu Empedu

Bahan

- Daun keji beling segar, 7 lembar.
- Daun wungu segar, 7 lembar.
- Temulawak segar, seukuran 1/2 telapak tangan.

Cara Meramu Resep

- Rebus semua bahan dengan 3 gelas air.
- Biarkan hingga air rebusan yang tersisa sekitar 2 gelas.
- Angkat, dinginkan, dan saring.

Aturan Pakai

- Minum air rebusan layaknya meminum teh.
- Lakukan setiap hari sampai sembuh.

Buang Air Besar Berdarah



Buang Air Besar Berdarah

Bahan

- Buah pisang batu yang telah masak, 3 buah.
- Pisang kepok mentah, 3 buah.

Cara Meramu Resep

- Giling buah pisang batu (tanpa kulit) dan buah pisang kepok (beserta kulit) sampai halus.
- Peras dan saring airnya.

Aturan Pakai

Minum ramuan ini 2 kali sehari, masing-masing 1/2 cangkir.



Buang Air Besar Berdarah

Bahan

Umbi talas, 100 g.

Cara Meramu Resep

- Kupas kulit luar dari umbi talas, lalu cuci dan parut.
- Peras hasil parutan dan saring airnya.
- Tim sebentar sampai hangat.

Aturan Pakai

Minum ramuan ini sekaligus



Buang Air Besar Berdarah

Bahan

- Daun waru muda yang masih kuncup, 7 lembar.
- Gula aren, seukuran kacang tanah.

Cara Meramu Resep

- Cuci kuncup daun waru sampai bersih.
- Tambahkan 1/2 cangkir air, kemudian remas-remas sampai airnya mengental seperti selai.
- Tambahkan gula aren dan aduk hingga gula aren larut.
- Peras dan saring air ramuan menggunakan sepotong kain halus.

Aturan Pakai

Minum ramuan ini sekaligus.

Batu Kandung Kencing



Batu Kandung Kencing

Bahan

Daun tempuyung segar, sebanyak 5 lembar.

Cara Meramu Resep

- Setelah dicuci hingga bersih, asapkan daun tempuyung sebentar.
- Daun tempuyung siap untuk digunakan.

Aturan Pakai

- Makan daun tempuyung yang telah diasapi tersebut sebagai lalap bersama makan nasi.
- Lakukan 3 kali sehari.



Batu Kandung Kencing

Bahan

- Meniran segar, 30 g.
- Daun sendok segar, 30 g.
- Daun tempuyung segar, 30 g.

Cara Meramu Resep

- Cuci semua bahan hingga bersih, lalu rebus dalam 4 gelas air sampai tersisa 2 gelas.
- Setelah dingin, saring air rebusan, dan bagi menjadi 2 bagian.

Aturan Pakai

Minum ramuan ini 2 kali sehari pada pagi dan sore hari.

Batuk



Bahan

Daun **tembelean** kering, 5 g.

Cara Meramu Resep

- Rebus daun tembelean dalam 3 gelas air.
- Biarkan sampai air rebusan yang tersisa separuhnya.
- Setelah dingin, saring air rebusan, dan bagi menjadi 3 bagian yang sama banyak.

Aturan Pakai

Minum ramuan ini 3 kali sehari, yaitu pada pagi, siang, dan sore hari.



Bahan

Herba **sawi langit** berikut akarnya, 30—60 g.

Cara Meramu Resep

- Cuci bahan yang akan digunakan, lalu potong-potong seperlunya.
- Masukkan ke dalam panci berisi 3 gelas air.
- Rebus sampai air yang tersisa sekitar 1 gelas.
- Setelah dingin, saring air rebusan dan bagi menjadi 2 bagian.

Aturan Pakai

- Minum 2 kali sehari pada pagi dan sore hari.
- Lakukan setiap hari sampai sembuh.



Bahan

- Buah **mengkudu** masak, 2—3 buah.
- Gula batu, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Setelah dicuci, parut buah mengkudu, kemudian peras dan saring hasil parutan dengan sepotong kain.
- Tambahkan gula batu, lalu aduk-aduk hingga merata.

Aturan Pakai

- Minum ramuan sekaligus.
- Lakukan 2 kali sehari.



Bahan

- Bunga **kacapiring** segar, 3 kuntum.
- Madu, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Cuci bunga kacapiring sampai bersih, lalu rebus dalam panci berisi 3 gelas air.
- Biarkan hingga air rebusan tersisa separuhnya.
- Angkat, dinginkan, dan saring.

Aturan Pakai

Minum ramuan ini 3 kali sehari, masing-masing 1/2 gelas. Setiap kali minum tambahkan dengan madu.



Batuk

Bahan

- Buah **mengkudu** masak, 2 buah.
- Cuka, 1 sendok teh.
- Garam, seujung sendok teh.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih buah mengkudu, lalu parut.
- Peras dan saring dengan sepotong kain.
- Tambahkan air masak (sekitar 3 sendok), cuka, dan garam, kemudian aduk-aduk hingga merata.

Aturan Pakai

Minum setiap hari dengan takaran 3 x 2 sendok makan per hari.



Batuk

Bahan

- Daun **sirih** segar, 10—15 lembar.
- Madu, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Cuci daun sirih hingga bersih, kemudian masukkan ke dalam wadah berisi 3 gelas air.
- Rebus sampai air yang tersisa sekitar 3/4-nya dan tutup panci rapat-rapat.
- Tambahkan madu.

Aturan Pakai

Setelah dingin, minum ramuan ini 3 kali sehari, masing-masing 3/4 gelas.



Batuk

Bahan

- Daun **saga**, 1/4 genggam.
- Bunga **kembang sepatu**, 2 kuntum.
- Daun **poko**, 1/5 genggam.
- Bunga **tembelean**, 10 kuntum.
- **Bawang merah**, 2 buah.
- **Adas**, 1 sendok teh.
- **Pulosari**, seukuran 1 jari.
- Rimpang **jahe**, seukuran 1 jari.
- Gula merah, seukuran 3 jari.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih semua bahan yang akan digunakan, lalu potong-potong seperlunya.
- Rebus dengan 3 gelas air bersih.
- Biarkan hingga air yang tersisa hanya 1/2 gelas.
- Setelah dingin, saring air rebusan.

Aturan Pakai

Minum air rebusan 2 kali sehari, masing-masing dengan takaran 1/4 gelas.



Ramuan daun sirih. Dipercaya berkhasiat mengobati batuk



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Batuk Berdarah



Batuk Berdarah

Bahan

- Herba **daun sendok** segar, 60 g.
- Gula batu, 30 g.

Cara Meramu Resep

- Cuci herba daun sendok hingga bersih, lalu masukkan ke dalam wadah berisi air bersih dan biarkan sampai terendam.
- Tambahkan gula batu, kemudian tim sampai mendidih selama 15 menit.

Aturan Pakai

Minum sekaligus selagi hangat.



Batuk Berdarah

Bahan

- Bunga **kembang sepatu** yang masih kuncup, 2 kuntum.
- Madu, 2 sendok teh.

Cara Meramu Resep

- Cuci bunga kembang sepatu hingga bersih, lalu remas-remas dalam wadah berisi 2 gelas air masak.
- Biarkan tertutup semalaman.
- Saring air ramuan pada pagi harinya dan tambahkan madu.

Aturan Pakai

Minum ramuan ini sekaligus pada pagi hari sebelum sarapan.



Batuk Berdarah

Bahan

Rimpang **teratai**, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Cuci rimpang teratai, kemudian buat jus dengan cara memblendernya.
- Saring ramuan sampai air terkumpul 200 cc.
- Ramuan siap untuk digunakan.

Aturan Pakai

- Minum ramuan ini sekaligus.
- Lakukan 3—5 hari berturut-turut.



Batuk Berdarah

Bahan

Bunga **tembelean** kering, 6—10 g.

Cara Meramu Resep

- Rebus bunga tembelean yang telah dicuci bersih dalam wadah berisi 3 gelas air.
- Biarkan hingga air rebusan tersisa separuhnya.
- Setelah dingin saring air rebusan dan bagi menjadi 3 bagian.

Aturan Pakai

Minum 3 kali sehari pada pagi, siang, dan sore.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



Bau Badan

Bahan

Daun **sirih** segar, 5 lembar.

Cara Meramu Resep

- Rebus daun sirih dengan 2 gelas air sampai tersisa 1 gelas dalam panci tertutup.
- Angkat, dinginkan, dan saring.

Aturan Pakai

Minum 2 kali sehari pada pagi dan sore hari.



Bau Badan

Bahan

- Daun **pacar cina** segar, 10 g.
- Daun **sirih** segar, 7 lembar.

Cara Meramu Resep

- Setelah dicuci hingga bersih, rebus semua bahan dengan 2 gelas air bersih dalam panci tertutup.
- Biarkan sampai air rebusan tersisa 1 gelas.
- Setelah dingin, saring air rebusan.

Aturan Pakai

Minum 2 kali sehari pada pagi dan sore hari, masing-masing 1/2 gelas.

Catatan

Perempuan hamil dilarang minum ramuan ini.

Bau Mulut



Bau Mulut

Bahan

Daun **sirih** segar, 2—4 lembar.

Cara Meramu Resep

- Cuci daun sirih hingga bersih, lalu remas-remas.
- Masukkan ke dalam gelas, seduh dengan air panas, lalu tutup rapat.

Aturan Pakai.

Selagi hangat, gunakan air seduhan sebagai obat untuk berkumur.

Bengkak (Memar)



Bengkak (Memar)

Bahan

Serbuk kering **pegagan**, 1,5 g.

Cara Meramu Resep

- Seduh serbuk kering pegagan dengan 1/2 cangkir air panas.
- Biarkan hingga air seduhan dingin.

Aturan Pakai

- Setelah dingin, minum ramuan ini sekaligus.
- Lakukan 3 kali sehari sampai sembuh.



Bengkak (Memar)

Bahan

- Ranting jakang segar, 60 g.
- Arak beras, 1 seloki

Cara Meramu Resep

- Giling ranting jakang sampai halus.
- Tambahkan arak beras sambil diaduk rata.
- Panaskan sebentar, peras, lalu kumpulkan air perasannya.

Aturan Pakai

Minum ramuan sekaligus dan gunakan ampasnya untuk dibubuhkan pada anggota tubuh yang bengkak, kemudian balut.



Bengkak (Memar)

Bahan

Biji gude, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Giling biji gude sampai halus.
- Tambahkan sedikit air sampai menjadi seperti bubur.

Aturan Pakai

Turapkan bubur ramuan pada bagian tubuh yang bengkak.

Bengkak pada Persendian



Bengkak pada Persendian

Bahan

Daun gandarusa segar, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Oleskan daun gandarusa yang telah dicuci dengan minyak kelapa.
- Panaskan di atas api hingga daun layu.

Aturan Pakai

Tempelkan ramuan pada tempat yang sakit.



Bengkak pada Persendian

Bahan

Kulit batang daun wungu, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih kulit batang daun wungu, lalu tumbuk hingga halus.
- Ramuan siap untuk digunakan sebagai obat luar.

Aturan Pakai

- Bubuhkan ramuan di atas bagian tubuh yang bengkak kemudian balut.
- Ganti ramuan 2 kali sehari.



Bengkak pada Persendian

Bahan

- Daun **asam** yang masih muda, secukupnya.
- Rimpang **kunyit**, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Giling daun asam dan rimpang kunyit sampai halus.
- Seduh dengan sedikit air panas, kemudian aduk-aduk hingga merata.

Aturan Pakai

Bubuhkan pada bagian persendian yang bengkak.



Bengkak pada Persendian

Bahan

Buah **asam** tanpa biji, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Giling buah asam tanpa biji hingga halus sampai menyerupai bubur.
- Panaskan sebentar di atas api kecil.
- Ramuan siap untuk digunakan sebagai obat luar.

Aturan Pakai

Bubuhkan ramuan pada bagian tubuh yang sakit.

Bengkak karena Keseleo



Bengkak karena Keseleo

Bahan

- Daun dan batang muda **bandotan**, 1 genggam.
- Nasi basi, 1 kepal.
- Garam, 1/2 sendok teh.

Cara Meramu Resep

- Cuci daun dan batang sampai bersih, lalu tumbuk bersama nasi dan garam.
- Biarkan mengental sampai seperti bubur.

Aturan Pakai

- Turapkan ramuan ke bagian sendi yang bengkak sambil dibalut.
- Biarkan selama 1—2 jam, lalu lepaskan balutan.
- Lakukan hal yang sama 2—3 kali sehari.

Bercak Hitam di Muka



Bercak Hitam di Muka

Bahan

Daun **jombang** segar, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Cuci daun jombang hingga bersih, lalu rebus.
- Angkat dan dinginkan.

Aturan Pakai

- Kompreskan air ramuan pada wajah yang berbercak.
- Lakukan setiap hari sampai bercak hitam menghilang.

Berkeringat Malam



Bahan

- Daun **murbei** kering yang telah dijadikan serbuk, 6—9 g.
- Air beras, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Rebus serbuk daun murbei kering dengan air beras dan biarkan hingga mendidih.
- Angkat dan dinginkan.

Aturan Pakai

Minum ramuan ini secukupnya.

Beri-beri



Bahan

Herba **sangitan** berikut akarnya, 30—60 g.

Cara Meramu Resep

- Cuci herba sangitan berikut akarnya.
- Potong-potong seperlunya.

- Rebus dalam 3 gelas air sampai tersisa 1 gelas.
- Setelah dingin, saring air rebusan.

Aturan Pakai

Minum air rebusan sekaligus pada pagi hari.



Bahan

Bunga **wortel** kering, 2 sendok makan.

Cara Meramu Resep

- Rebus bunga wortel kering dalam 3 gelas air.
- Biarkan hingga air yang tersisa sekitar 1 gelas.
- Setelah dingin, saring air rebusannya.

Aturan Pakai

- Minum air saringan sekaligus.
- Lakukan 2 kali sehari, yakni pagi dan siang hari.



Bahan

Daun **pulai** yang masih muda, 16 lembar.

Cara Meramu Resep

- Masukkan daun pulai muda ke dalam bambu, lalu rebus dengan air bersih.
- Angkat dan dinginkan.

Aturan Pakai

- Minum air rebusan pada pagi hari.
- Lakukan setiap hari sampai sembuh.



Beri-beri

Bahan

- Bekatul beras merah, 3 sendok makan.
- Susu sapi, 100 cc.

Cara Meramu Resep

- Seduh bekatul dengan susu sapi sambil diaduk merata.
- Ramuan siap untuk dikonsumsi.

Aturan Pakai

- Minum selagi hangat.
- Lakukan 2 kali sehari.



Beri-beri

Bahan

Nanas yang sudah masak, 2 buah.

Cara Meramu Resep

- Kupas nanas, lalu cuci sampai bersih.
- Buat jus nanas atau parut buah nanas.
- Peras dan kumpulkan sari buahnya.

Aturan Pakai

- Minum sari buah nanas sekaligus.
- Sebaiknya diminum pada pagi atau siang hari sesudah makan.

Catatan

Penderita kencing manis (diabetes mellitus) dianjurkan untuk membatasi dalam mengonsumsi buah nanas karena kandungan gula pada buah nanas yang masak cukup tinggi.

Biduran

Biduran

Bahan

- Asam yang sudah tua, 3 buah
- Garam, 1/2 sendok teh
- Air kapur sirih, 1/2 sendok makan

Cara Meramu Resep

- Masukkan buah asam, garam, dan air kapur sirih ke dalam wadah masak.
- Rebus semua bahan dengan 3 gelas air sampai tersisa 2 gelas.
- Setelah dingin, saringlah air rebusan.

Aturan Pakai

Minum ramuan 2 kali sehari, masing-masing 1 gelas.

Bisul

Bisul

Bahan

Daun ciplukan, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Setelah dicuci, giling daun ciplukan sampai halus.
- Ramuan siap untuk digunakan.

Aturan Pakai

- Turapkan ramuan pada bisul, lalu balut.
- Ganti ramuan 2 kali sehari.



Biduran

Bahan

- Daun **kembang pukul empat** segar, 10—15 lembar.
- Air garam, 1 sendok makan.

Cara Meramu Resep

- Cuci daun segar hingga bersih, bilas dengan air masak, lalu giling halus.
- Tambahkan air garam sambil diaduk merata.

Aturan Pakai

- Bubuhkan pada bisul dan sekelilingnya, lalu balut.
- Ganti ramuan 3 kali sehari.
- Lakukan sampai sembuh.



Ramuan kembang pukul empat dan air garam untuk mengobati biduran.



Bisul

Bahan

- Daun **kelingkit taiwan** segar, 250 g.
- *Tang kwe*, beberapa potong.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih semua bahan, lalu rebus dengan 3 gelas air.
- Biarkan hingga air rebusan tersisa 1 gelas.
- Angkat, dinginkan, dan saring.

Aturan Pakai

Minum ramuan 2 kali sehari, masing-masing 1/2 gelas.



Bisul

Bahan

- **Asam kawak**, seukuran telur ayam
- Rimpang **temulawak**, seukuran telur ayam
- Gula aren, secukupnya

Cara Meramu Resep

- Potong-potong semua bahan lalu rebus dengan 2 gelas air.
- Biarkan hingga air rebusan yang tersisa kira-kira 1 gelas.
- Setelah dingin, saring air rebusan.

Aturan Pakai

Minum air rebusan sekaligus.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



Bisul

Bahan

Daun atau bunga **waru landak**, secukupnya

Cara Meramu Resep

- Cuci daun atau bunga hingga bersih, lalu giling sampai halus.
- Ramuan siap untuk digunakan sebagai obat luar.

Aturan Pakai

- Bubuhkan ramuan pada bagian yang sakit.
- Lakukan sampai bisul sembuh.



Bisul

Bahan

- Daun dan batang **bayam duri** segar, secukupnya.
- Madu, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Setelah dicuci bersih, tumbuk daun dan batang bayam duri, lalu tambahkan madu.
- Aduk merata sampai menjadi adonan yang kental.

Aturan Pakai

- Gunakan ramuan untuk menutup bisul dan sekelilingnya, lalu balut.
- Ganti ramuan 3 kali sehari.



Bisul

Bahan

- Herba **tali putri** segar, 30—60 g.
- Gula aren, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Cuci herba tali putri hingga bersih.
- Tambahkan gula aren, lalu giling sampai halus.

Aturan Pakai

- Bubuhkan ramuan pada bisul, lalu balut.
- Ganti ramuan 2 kali sehari



Bisul

Bahan

- Herba **daun sendok** segar, 1 tanaman.
- Air kapur sirih, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Cuci herba daun sendok hingga bersih, lalu tumbuk sampai halus.
- Tambahkan air kapur sirih secukupnya sambil diaduk rata hingga menjadi seperti bubur.

Aturan Pakai

Turapkan ramuan pada bisul, lalu balut. Ganti 2 kali sehari.



Bahan

- Biji **daun sendok** kering, secukupnya.
- Vaseline, secukupnya.

Cara Meramu Resep

Giling halus biji daun sendok hingga menjadi bubuk, lalu tambahkan dengan vaselin.

Aturan Pakai

Oleskan ramuan pada bisul.

Catatan

Ramuan ini akan mengurangi peradangan kulit dan pembentukan nanah pada bisul.



Bahan

Daun **senggani** segar, 50 g.

Cara Meramu Resep

- Setelah dicuci, rebus daun senggani.
- Angkat, dinginkan, dan saring air rebusannya.
- Sementara itu, tumbuk ampasnya hingga lumat

Aturan Pakai

Minum air rebusan, lalu bubuhkan ampasnya pada bisul dan balut.



Bahan

- Daun **som jawa** segar, secukupnya.
- Gula aren, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih daun som jawa, lalu giling halus bersama gula aren.
- Ramuan siap untuk digunakan sebagai obat luar.

Aturan Pakai

Tempelkan ramuan pada bisul, lalu dibalut.



Bahan

- Daun **iler** segar, secukupnya.
- Minyak kelapa, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Cuci daun iler sampai bersih.
- Keringkan daun dari air yang melekat, lalu oleskan dengan minyak kelapa.
- Layukan daun di atas api.
- Daun iler siap untuk digunakan sebagai obat bisul.

Aturan Pakai

- Tempelkan pada bisul selagi hangat.
- Lakukan 3 kali sehari.



Bahan

Batang dan daun tempuyung segar, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Cuci batang dan daun tempuyung hingga bersih, tumbuk sampai halus.
- Tambahkan sedikit air, peras, dan kumpulkan airnya.

Aturan Pakai

Gunakan air perasan untuk mengompres bisul.



Bahan

- Daun bunga pagoda segar, secukupnya.
- Madu, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Setelah dicuci bersih, giling daun bunga pagoda hingga halus.
- Tambahkan madu sambil diaduk merata.

Aturan Pakai

- Bubuhkan ramuan pada tempat yang sakit, lalu balut.
- Ganti ramuan ini 3 kali sehari.



Bahan

- Akar dan bunga bungur kecil, secukupnya.
- Arak putih, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih akar dan bunga bungur kecil, lalu giling sampai halus.
- Tambahkan arak putih, aduk-aduk sampai ramuan kental menyerupai bubur.

Aturan Pakai

Oleskan ramuan pada bagian tubuh yang sakit dan balut dengan perban.



Bahan

Daun iler segar, 10 lembar.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih daun iler yang akan digunakan, lalu giling hingga halus.
- Tambahkan sedikit air masak sambil diaduk sampai menyerupai bubur kental.

Aturan Pakai

- Turapkan pada bisul, lalu balut.
- Ganti ramuan 2—3 kali sehari.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



Bahan

Daun **asam**, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Jemur daun asam hingga mengering.
- Giling sampai menjadi bubuk.
- Ramuan siap untuk digunakan.

Aturan Pakai

Taburkan bubuk ramuan pada borok atau luka yang diderita.



Bahan

Daun **beluntas** segar, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih daun beluntas, lalu tumbuk sampai halus.
- Tambahkan sedikit kapur dan aduk-aduk sampai rata.
- Ramuan siap untuk digunakan.

Aturan Pakai

Balurkan ramuan ini pada luka.



Bahan

- Daun **inggu**, secukupnya.
- Bubuk Indigo, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih daun inggu, lalu giling halus.
- Peras hasil gilingan tersebut dan campur air perasan dengan bubuk indigo.

Aturan Pakai

Gunakan ramuan untuk memoles borok/luka.



Bahan

Biji **asam**, secukupnya

Cara Meramu Resep

- Tumbuk biji asam sampai halus.
- Tambahkan sedikit air dan aduk hingga merata.
- Ramuan siap untuk digunakan.

Aturan Pakai

- Turapkan ramuan pada borok, kemudian balut.
- Ganti ramuan 2 kali sehari.



Borok / Luka

Bahan

Daun **mangkakan** segar, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Setelah dicuci hingga bersih, giling daun mangkakan sampai halus.
- Ramuan siap untuk digunakan sebagai obat borok/luka.

Aturan Pakai

- Bubuhkan ramuan di atas borok/luka, lalu balut.
- Ganti ramuan 2—3 kali sehari.



Borok / Luka

Bahan

- Akar **trengguli**, secukupnya.
- Daun **murbei** segar, secukupnya.
- Minyak kelapa, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Rebus akar trengguli dalam air secukupnya.
- Cuci bersih daun murbei, lalu oleskan dengan minyak kelapa.
- Layukan daun murbei di atas api.
- Remas-remas hingga daun menjadi lemas.

Aturan Pakai

- Cuci luka/borok dengan air rebusan akar trengguli.
- Selanjutnya, tutup luka/borok dengan daun murbei yang telah dilayukan.
- Lakukan 3 kali sehari sampai sembuh.



Borok / Luka

Bahan

Herba **jombang** segar secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Seduh herba jombang dengan air panas.
- Tiriskan air seduhan dan campur dengan air bersih hingga menghangat.

Aturan Pakai

Selagi hangat, gunakan air seduhan untuk mencuci borok/luka atau gunakan untuk mengompres.

Borok Berair



Borok Berair

Bahan

Daun **senggugu** segar, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Cuci hingga bersih daun senggugu yang akan digunakan, lalu rebus.
- Angkat dan dinginkan air rebusan.

Aturan Pakai

Gunakan air rebusan untuk mencuci borok/luka.

Borok Bernanah



Borok Bernanah

Bahan

Daun **pulai** kering, secukupnya.

Cara Meramu Resep

Giling daun pulai kering hingga menjadi serbuk.

Aturan Pakai

- Setelah borok dicuci bersih, taburkan ramuan pada borok bernanah, lalu balut.
- Lakukan 2 kali sehari sampai sembuh.

Bronkhitis



Bronkhitis

Bahan

- Daun dan batang **seledri** segar, 60 g.
- Kulit **jeruk mandarin** kering, 10 g.
- Gula aren, 25 g.

Cara Meramu Resep

- Cuci daun serta batang seledri dan kulit jeruk mandarin kering hingga bersih, potong-potong seperlunya, lalu masukkan ke dalam panci email.
- Tambahkan gula aren dan 3 gelas air bersih.
- Rebus sampai airnya tersisa separuhnya.
- Angkat, dinginkan, dan saring.

Aturan Pakai

Setelah dingin, minum ramuan ini 2 kali sehari pada pagi dan sore hari, masing-masing 3/4 gelas.



Bronkhitis

Bahan

Akar **senggugu**, 10 g.

Cara Meramu Resep

- Setelah dicuci, iris tipis-tipis akar senggugu.
- Selanjutnya, seduh dengan secangkir air panas. Biarkan hingga air seduhan dingin.

Aturan Pakai

Minum air seduhan sekaligus.



Bronkhitis

Bahan

Herba **daun sendok** segar, 30 g.

Cara Meramu Resep

- Cuci herba daun sendok, lalu rebus dengan 3 gelas air bersih sampai tersisa 1 gelas.
- Setelah dingin, saring air rebusan.

Aturan Pakai

- Minum ramuan ini 2 kali sehari, masing-masing 1/2 gelas.
- Lakukan terus selama 1—2 minggu.



Bronkhitis

Bahan

Rumput jukut pendul segar, 60 g.

Cara Meramu Resep

- Setelah dicuci hingga bersih, rebus rumput jukut pendul dengan 3 gelas air.
- Biarkan sampai air rebusan tersisa 1 1/2 gelas.
- Angkat, dinginkan, dan saring.

Aturan Pakai

Minum ramuan ini 3 kali sehari, yakni pada pagi, siang, dan malam hari.



Bronkhitis

Bahan

- Daun sirih, 7 lembar.
- Gula batu, seukuran telur puyuh.

Cara Meramu Resep

- Setelah dicuci hingga bersih, rebus daun sirih dalam wadah tertutup berisi 2 gelas air.
- Biarkan sampai air rebusan tersisa satu gelas.
- Setelah dingin, saring dan bagi menjadi 3 bagian yang sama banyak.

Aturan Pakai

Minum 3 kali sehari, masing-masing 1/3 gelas.



Bronkhitis

Bahan

Herba urang-aring segar, 60 g.

Cara Meramu Resep

- Cuci herba urang-aring, lalu giling sampai halus.
- Kumpulkan airnya dengan cara diperas, lalu saring air perasan.

Aturan Pakai

Seduh air perasan dengan 1/2 cangkir air panas, kemudian minum sekaligus.



Bronkhitis

Bahan

- Herba segar putri malu, 30 g.
- Herba pegagan, 30 g.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih herba putri malu dan pegagan, lalu rebus dalam 3 gelas air sampai tersisa 1 gelas.
- Setelah dingin, saring air rebusannya, dan bagi menjadi 2 bagian.

Aturan Pakai

Minum ramuan ini 2 kali sehari, masing-masing 1/2 gelas.



Bronkhitis

Bahan

Akar **putri malu** segar, 60 g.

Cara Meramu Resep

- Cuci akar putri malu hingga bersih, lalu potong-potong seperlunya.
- Rebus dalam 3 gelas air di atas api kecil.
- Biarkan sampai air rebusan tersisa 1 gelas.
- Setelah dingin, saring air rebusan dan bagi menjadi 2 bagian yang sama banyak.

Aturan Pakai

- Minum air rebusan 2 kali sehari pada pagi dan sore hari.
- Lakukan selama 10 hari.

Catatan

Ibu hamil dilarang minum ramuan resep 130 dan 131 karena dapat menyebabkan kematian pada janin.

Bronkhitis Kronis



Bronkhitis Kronis

Bahan

- Daun beringin segar, 75 g.
- Kulit jeruk mandarin, 18 g.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih semua bahan yang akan digunakan, lalu rebus dengan 3 gelas air.
- Biarkan sampai air rebusan tersisa 1 gelas.
- Setelah dingin, saring air rebusan, lalu bagi menjadi 3 bagian.

Aturan Pakai

- Minum ramuan ini 3 kali sehari, yaitu pagi, siang, dan malam hari.
- Lakukan pengobatan selama 10 hari.



Cacar Ular/Herpes Zooster



Cacar Ular/Herpes Zooster

Bahan

- Daun **waru landak** segar, secukupnya.
- Tajin, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Angin-anginkan daun waru landak sampai kering, lalu giling hingga menjadi bubuk.
- Ambil bubuk secukupnya, lalu aduk dengan tajin.
- Ramuan siap untuk digunakan sebagai obat luar.

Aturan Pakai

- Oleskan ramuan pada bagian tubuh yang sakit.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



Cacingan

Bahan

- Buah **ceguk**, 50 butir.
- Madu, 1 sendok makan.

Cara Meramu Resep

- Cuci buah ceguk hingga bersih, lalu giling hingga halus.
- Seduh buah ceguk dengan air panas sebanyak 1/2 cangkir, tambahkan madu, dan aduk merata.

Aturan Pakai

Minum ramuan ini sekaligus sebelum tidur.

Catatan

Resep ini untuk infeksi cacing tambang (*Ankylostomiasis*).



Cacingan

Bahan

- Kulit **delima** kering, 15 g.
- Serbuk biji **pinang**, 15 g.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih kulit delima kering, lalu rebus bersama serbuk biji pinang dalam panci berisi 3 gelas air bersih.
- Didihkan selama 1 jam.
- Angkat, dinginkan, dan saring.

Aturan Pakai

Minum ramuan ini sekaligus sebelum makan pagi.

Campak

Campak

Bahan

Pegagan segar, 60—120 g.

Cara Meramu Resep

- Rebus pegagan segar yang telah dicuci bersih dalam 4 gelas air.
- Biarkan sampai tersisa 2 1/4 gelas.
- Angkat, dinginkan, dan saring.

Aturan Pakai

Minum air rebusan 3 kali sehari, masing-masing 3/4 gelas.



Campak

Bahan

- Daun **biduri**, 1/4 genggam.
- Daun **asam** muda, 1/4 genggam.
- Rimpang **kunyit**, seukuran 1/2 jari.
- Madu, 1 sendok makan.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih semua bahan yang akan digunakan, lalu tumbuk hingga halus.
- Tambahkan 1 cangkir air masak dan madu, aduk sampai rata, kemudian saring.

Aturan Pakai

- Minum ramuan ini sekaligus.
- Lakukan 2 kali sehari.

Cantengan



Cantengan

Bahan

Daun dewa segar, secukupnya.

Cara Meramu Resep

Cuci bersih daun dewa, lalu dipipis.

Aturan Pakai

- Bubuhkan ramuan pada bagian kuku yang cantengan, lalu balut dengan perban.
- Ganti ramuan 2 kali sehari.



Darah Haid Berlebih



Darah Haid Berlebih

Bahan

Daun pacar cina segar, 1 genggam penuh.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih daun pacar cina, lalu rebus dengan 2 gelas air sampai tersisa 1 gelas.
- Setelah dingin, saring air rebusan.

Aturan Pakai

Minum air rebusan 2 kali sehari, masing-masing 1/2 gelas.

Darah Tinggi (Hipertensi)

Darah tinggi yang diderita dalam jangka waktu lama dapat mengakibatkan munculnya berbagai macam penyakit komplikasi, seperti pembesaran jantung, jantung koroner, kerusakan ginjal, kebutaan, sampai pada kematian akibat pecahnya pembuluh darah otak, gagal jantung, atau gagal ginjal.



Darah Tinggi (Hipertensi)

Bahan

Daun semanggi gunung segar, 10--15 g.

Cara Meramu Resep

- Cuci daun semanggi gunung hingga bersih.
- Rebus dengan 3 gelas air bersih sampai air rebusan tersisa 1 1/2 gelas.
- Setelah dingin, saring air rebusan tersebut dan bagi menjadi 2 bagian yang sama banyak.

Aturan Pakai

Minum ramuan ini setiap pagi dan sore hari.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



Darah Tinggi (Hipertensi)

Bahan

Daun segar belimbing manis, 30 g.

Cara Meramu Resep

- Cuci daun hingga bersih, kemudian rebus dengan air secukupnya sampai berwarna kecokelatan.
- Angkat, dinginkan, dan saring.

Aturan Pakai

Minum ramuan sebagai teh.



Darah Tinggi (Hipertensi)

Bahan

- Serbuk biji mahoni, 1/2—1 sendok teh.
- Madu, 1 sendok makan.

Cara Meramu Resep

- Seduhlah serbuk biji mahoni dengan 1/2 cangkir air panas.
- Selagi hangat, tambahkan madu.

Aturan Pakai

Minumlah ramuan ini 2—3 kali sehari.



Darah Tinggi (Hipertensi)

Bahan

Daun avokad, 3 lembar.

Cara Meramu Resep

Cuci bersih daun avokad dengan air, lalu seduh dengan 1 gelas air panas.

Aturan Pakai

Setelah dingin, minum ramuan sekaligus.



Darah Tinggi (Hipertensi)

Bahan

Belimbing wuluh, 3 buah.

Cara Meramu Resep

- Cucilah buah belimbing wuluh hingga bersih, lalu potong-potong seperlunya.
- Rebuslah dengan 3 gelas air bersih hingga tersisa 1 gelas.
- Angkat, dinginkan, dan saring airnya.

Aturan Pakai

Minumlah ramuan ini setelah makan pagi.



Ramuan belimbing wuluh



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



Darah Tinggi (Hipertensi)

Bahan

Buah pepaya mengkal, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Kupas kulit buah pepaya.
- Potong-potong buah pepaya sesuai selera.

Aturan Pakai

Makan sebagai makanan selingan.



Darah Tinggi (Hipertensi)

Bahan

Rambut jagung bagian dalam, 50—150 g.

Cara Meramu Resep

- Cucilah rambut jagung hingga bersih, kemudian rebus dengan 3 gelas air bersih.
- Biarkan sampai tersisa 1 1/2 gelas.
- Setelah dingin, saring air rebusan.

Aturan Pakai

Minum ramuan ini setiap pagi hari, yakni setelah makan.



Darah Tinggi (Hipertensi)

Bahan

- Daun kumis kucing, 1/5 genggam.
- Daun pegagan, 1/4 genggam.
- Daun meniran, 1/4 genggam.

- Daun poncosudo, 1/5 genggam.
- Buah ketapang, 1 buah.
- Kulit pulai, 1/4 jari.
- Gula aren, seukuran 3 jari.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih semua bahan, kemudian potong-potong.
- Rebus dengan 3 gelas air sampai tersisa 2 1/4 gelas.
- Setelah dingin, saring air rebusan dan bagi menjadi 3 bagian yang sama banyak.

Aturan Pakai

Minum ramuan 3 kali sehari.



Darah Tinggi (Hipertensi)

Bahan

- Akar alang-alang, 30 g.
- Asam trangguli, 90 g.
- Daun kumis kucing, 80 g.
- Daun sena, 50 g.
- Daun ngokilo, 15 g.
- Daun pegagan, 60 g.
- Gula aren, seukuran 3 jari.

Cara Meramu Resep

- Cuci semua bahan hingga bersih dengan air, lalu potong-potong.
- Rebus dengan 3 gelas air sampai tersisa 2 1/4 gelas.
- Angkat, dinginkan, saring, dan bagi menjadi 3 bagian yang sama banyak.

Aturan Pakai

Minum ramuan 3 kali sehari.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



Darah Tinggi (Hipertensi)

Bahan

- Rimpang kunyit, seukuran 1/2 jari.
- Madu, 1 sendok makan.

Cara Meramu Resep

- Cuci kunyit hingga bersih, lalu parut.
- Tambahkan madu, lalu remas-remas.
- Peras dan saring.

Aturan Pakai

- Minum ramuan ini sekaligus.
- Lakukan 2—3 kali sehari.



Darah Tinggi (Hipertensi)

Bahan

- Herba pegagan segar, 30—60 g.
- Air gula, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Cuci herba pegagan hingga bersih, kemudian masukkan ke dalam panci email.
- Rebus dengan 3 gelas air bersih. Biarkan hingga tersisa 2 1/4 gelas.
- Angkat, dinginkan, lalu bagi menjadi 3 bagian.

Aturan Pakai

- Setiap kali minum, tambahkan dengan air gula.
- Minum ramuan ini 3 kali sehari.



Darah Tinggi (Hipertensi)

Bahan

Buah plume kering (*Prune california*), secukupnya.

Cara Meramu Resep

Sediakan buah plume kering sekitar 3—5 butir.

Aturan Pakai

- Makan buah plume kering sekaligus.
- Lakukan 3—4 kali sehari.



Darah Tinggi (Hipertensi)

Bahan

- Herba calincing segar, 30 g.
- Daun seledri besar, 2 tangkai.
- Bawang putih, 2 siung

Cara Meramu Resep

- Rebus semua bahan yang telah dicuci bersih, lalu masukkan ke dalam panci berisi 3 gelas air.
- Biarkan hingga air rebusan tersisa 1 gelas.
- Setelah dingin, saring air rebusan.

Aturan Pakai

- Minum ramuan ini sekaligus.
- Lakukan setiap hari.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



Darah Tinggi (Hipertensi)

Bahan

- Jamur putih kering, 10—15 g.
- Ayam kampung, 1 potong.

Cara Meramu Resep

- Bersihkan bahan terlebih dahulu, lalu rebus dengan air secukupnya.
- Biarkan sampai mendidih atau tim bersama ayam kampung.
- Angkat dan dinginkan.

Aturan Pakai

Minum air rebusannya, sementara ayam dan jamurnya bisa dimakan.



Darah Tinggi (Hipertensi)

Bahan

Buah wortel segar, 5 buah.

Cara Meramu Resep

- Cuci buah wortel sampai bersih, kemudian jus atau parut.
- Peras hasil parutan tersebut, lalu saring.

Aturan Pakai

- Minum air saringan yang terkumpul sekaligus.
- Lakukan setiap hari.



Darah Tinggi (Hipertensi)

Bahan

Kulit pisang berikut tangkainya, 30—60 g.

Cara Meramu Resep

- Rebus kulit pisang beserta tangkainya dengan air secukupnya.
- Angkat dan biarkan hingga dingin.

Aturan Pakai

- Minum air rebusan seperti teh.
- Lakukan 3 kali sehari, masing-masing 1 cangkir.

Demam



Demam

Bahan

Daun apu-apu segar, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Giling daun apu-apu hingga halus, tambahkan sedikit air, lalu peras.
- Ramuan siap digunakan untuk obat luar.

Aturan Pakai

Gunakan untuk mengompres dahi dan ketiak.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



Demam

Bahan

Bunga kenop segar, 7—14 kuntum.

Cara Meramu Resep

- Cuci bunga kenop sampai bersih, lalu rebus dalam panci berisi 3 gelas air bersih.
- Biarkan sampai tersisa 1 1/2 gelas.
- Setelah dingin, saring air rebusannya.

Aturan Pakai

Minum ramuan ini 3 kali sehari, masing-masing 1/2 gelas.



Demam

Bahan

- Daun jeruk nipis, 3 lembar.
- Daun kendal, 3 lembar.
- Daun sembung, 3 lembar.
- Daun prasman, 5 lembar.

Cara Meramu Resep

- Rebus semua bahan dalam 3 gelas air bersih sampai tersisa 1 gelas.
- Setelah dingin, saring dan air saringannya dibagi untuk 2 kali minum.

Aturan Pakai

Minum ramuan ini 2 kali sehari pada pagi dan sore hari.



Demam

Bahan

Daun jambu mede muda, 1 genggam.

Cara Meramu Resep

- Iris-iris daun jambu mede, lalu rebus dalam 3 gelas air sampai air rebusan hanya tersisa 1 gelas.
- Angkat, dinginkan, dan saring.

Aturan Pakai

Minum ramuan ini 2 kali sehari, masing-masing 1/2 gelas.



Demam

Bahan

- Pegagan segar, 1 genggam penuh.
- Garam, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Setelah dicuci hingga bersih, giling pegagan sampai halus.
- Tambahkan sedikit air dan garam sambil diaduk rata, lalu peras dan saring.

Aturan Pakai

- Minum ramuan ini ketika perut kosong.
- Lakukan 3 kali sehari.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



Bahan

Biji pare, 200 g.

Cara Meramu Resep

- Sangrai biji pare sampai kering, selanjutnya giling atau tumbuk hingga halus.
- Untuk pemakaian, ambil 10 g bubuk lalu tambahkan sedikit air masak dan aduk merata.
- Bila tidak langsung digunakan, simpan bubuk biji pare dalam wadah tertutup.

Aturan Pakai

Setelah diaduk merata, minum sekaligus dan lakukan 2—3 kali sehari.



Bahan

Biji rambutan, 5 biji.

Cara Meramu Resep

- Sangrai biji rambutan hingga kering dan menguning, kemudian giling halus sampai menjadi bubuk.
- Seduh dengan air panas secukupnya.
- Setelah dingin, ambil beningannya.

Aturan Pakai

Minum beningannya sekaligus sebelum makan. Lakukan 1—2 kali sehari.



Bahan

Buah jambu biji yang masih mengkal berukuran sedang, 1 buah.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih buah jambu biji, lalu potong-potong seperlunya.
- Rebus dengan 3 gelas air bersih hingga air rebusan tersisa 1 gelas.
- Setelah dingin, saring air rebusan.

Aturan Pakai

Minum air rebusan sebelum makan. Lakukan 2 kali sehari, masing-masing 1/2 gelas.



Bahan

Buncis, 30—60 g.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih buncis yang akan digunakan.
- Setelah itu, masak buncis dengan cara menumisnya. Angkat dan tiriskan.

Aturan Pakai

Konsumsi sayuran ini sebagai lauk nasi atau lalapan.

Catatan

Bagi penderita asam urat darah yang tinggi, sebaiknya menghindari mengonsumsi buncis.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



Diabetes Mellitus

Bahan

- Ubi jalar, 30 g.
- Kulit bligo/kundur, 15 g.

Cara Meramu Resep

- Cuci semua bahan sampai bersih, lalu potong-potong seperlunya.
- Rebus dengan 1 liter air sampai tersisa separuhnya.

Aturan Pakai

- Minumlah air hasil rebusan layaknya meminum teh.
- Habiskan dalam 1 hari, sementara ubinya boleh dimakan.



Diabetes Mellitus

Bahan

- Buah pare ukuran sedang, 1 buah.
- Buah apel ukuran sedang, 1 buah.

Cara Meramu Resep

- Rebus sebentar buah pare.
- Potong-potong buah pare dan apel.
- Blender menggunakan air rebusan.

Aturan Pakai

- Minum ramuan ini sekaligus.
- Lakukan pada pagi hari sebelum makan.



Jenis herba lokal yang relatif murah seperti buah pare bisa menjadi solusi untuk mengatasi masalah biaya yang kerap dikeluarkan oleh penderita diabetes mellitus



Diabetes Mellitus

Bahan

Herba ciplukan kering, 3—10 g.

Cara Meramu Resep

- Rebus herba ciplukan dengan 3 gelas air, lalu biarkan hingga tersisa 1 gelas.
- Setelah dingin, saring, dan bagi untuk 2 kali minum.

Aturan Pakai

Minum ramuan 2 kali sehari pada pagi dan sore hari.



Diabetes Mellitus

Bahan

Buah manggis, 5 buah.

Cara Meramu Resep

Kupas buah manggis, lalu ambil isi buahnya.

Aturan Pakai

- Makan isi buah manggis





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



Gusi Berdarah

Bahan

- Daun **landep**, secukupnya.
- Madu, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih daun landep segar, lalu giling halus.
- Peras dan kumpulkan airnya.
- Tambahkan madu dan aduk hingga rata.

Aturan Pakai

Gunakan untuk memoles gusi yang sakit.



Haid Terlambat



Haid Terlambat

Bahan

- Herba **calincing** segar, secukupnya.
- Arak putih, 1 seloki.

Cara Meramu Resep

- Angin-anginkan herba calincing segar sampai kering (bukan dengan cara dijemur), lalu giling menjadi bubuk.

- Ambil 9 g bubuk, kemudian masukkan ke dalam gelas berisi arak putih yang sudah dihangatkan.

Aturan Pakai

Minum ramuan ini sekaligus sebelum makan pagi.



Haid Terlambat

Bahan

- Serbuk buah **ginjean**, 10 g.
- Madu, 1 sendok makan.

Cara Meramu Resep

- Seduh serbuk buah ginjean dengan satu cangkir air panas.
- Setelah dingin, tambahkan madu sambil diaduk merata.

Aturan Pakai

Minum ramuan ini sekaligus.



Haid Terlambat

Bahan

- Daun **sikas** kering, secukupnya.
- Arak (putih atau kuning), 1 seloki.

Cara Meramu Resep

- Bakar daun sikas kering sampai menjadi abu.
- Masukkan sebanyak 6 g abu daun sikas ke dalam gelas, tambahkan arak, lalu aduk sampai merata.

Aturan Pakai

- Minum ramuan ini sekaligus.
- Lakukan 1 kali sehari.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



Haid Tidak Lancar / Tidak Teratur

Bahan

- Daun **sembung** segar, 20 g.
- Madu, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Setelah dicuci, potong-potong daun sembung segar seperlunya.
- Rebus dengan 3 gelas air, biarkan sampai air rebusan tersisa 3/4-nya, lalu tambahkan madu.

Aturan Pakai

Minum ramuan ini 3 kali sehari, masing-masing 3/4 gelas.



Haid Tidak Lancar / Tidak Teratur

Bahan

- Daun **srigading**, 1/5 genggam.
- Bunga **srigading**, 1/5 genggam.
- Jintan hitam, 3/4 sendok teh.
- Adas, 1/2 sendok teh.
- Pulosari, seukuran 2 jari.
- Bunga **kesumba keling**, 2 kuntum.
- Jeruk nipis, 2 buah.
- Gula batu, seukuran telur ayam.

Cara Meramu Resep

- Cuci semua bahan, lalu potong-potong seperlunya.
- Rebus dalam 3 gelas air bersih dan biarkan sampai air rebusan tersisa 2 1/4 gelas.
- Angkat, dinginkan, dan saring.



Haid Tidak Lancar / Tidak Teratur

Bahan

- Air jeruk nipis, 2 sendok makan.
- Madu murni, 3 sendok makan.

Cara Meramu Resep

- Campurkan air jeruk nipis dan madu murni.
- Seduh dengan 1 1/2 cangkir air panas, lalu aduk sampai rata.

Aturan Pakai

- Minum ramuan ini 3 kali sehari.
- Sekali minum 1/3 bagian dari hasil ramuan yang dibuat.



Haid Tidak Lancar / Tidak Teratur

Bahan

- Buah **blustru**, seukuran 4 jari.
- Garam halus, 1 ujung sendok teh.

Cara Meramu Resep

- Cuci buah blustru sampai bersih, lalu parut.
- Tambahkan 1/2 cangkir air masak dan garam halus sambil diremas-remas.
- Setelah tercampur rata, peras dan saring, lalu kumpulkan airnya.

Aturan Pakai

- Minum air yang terkumpul sekaligus.
- Lakukan 3 kali sehari.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



Kembang pukul empat (*Mirabilis jalapa*)



Ketepeng cina (*Cassia alata*)



Ki tolod (*Isotoma longiflora*)



Kumis kucing (*Orthosiphon spicatus*)



Kompri (*Symphytum officinale*)



Krokot (*Portulaca* sp.)



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Daftar Pustaka

Setiawan Dalimartha, *Resep Tumbuhan Obat untuk Penderita Osteoporosis* (Jakarta: Penebar Swadaya, 2004).

_____, *Resep Tumbuhan Obat untuk Pengobatan Diabetes Mellitus* (Jakarta: Penebar Swadaya, 2005).

_____, *36 Resep Tumbuhan Obat untuk Menurunkan Kolesterol* (Jakarta: Penebar Swadaya, 2008).

_____, *Resep Tumbuhan Obat untuk Pengobatan Kanker* (Jakarta: Penebar Swadaya, 2007).

_____, *Resep Tumbuhan Obat untuk Pengobatan Hepatitis* (Jakarta: Penebar Swadaya, 2001).

_____, *Atlas Tumbuhan Obat Indonesia Jilid 1* (Jakarta: Trubus Agriwidya, 2008).

_____, *Atlas Tumbuhan Obat Indonesia Jilid 2* (Jakarta: Trubus Agriwidya, 2008).

_____, *Atlas Tumbuhan Obat Indonesia Jilid 3* (Jakarta: Puspa Swara, 2007).

_____, *Atlas Tumbuhan Obat Indonesia Jilid 4* (Jakarta: Puspa Swara, 2006).

_____, *Atlas Tumbuhan Obat Indonesia Jilid 5* (Jakarta: Puspa Swara, 2008).





T Indeks Tanaman

Adas, *Foeniculum vulgare*; 25, 27, 28, 33, 34, 69, 88, 118, 162, 221, 231, 250, 260
 Ajeran, *Bidens pilosa*; 252
 Akar manis, *Gan cao*, *Glycyrrhiza uralensis*; 167, 174, 200, 278
 Alang-alang, *Imperata cylindrica*; 24, 67, 135, 158, 159, 160, 210, 212, 223, 234, 252
 Andong, *Cordyline fruticosa*; 98, 100, 159, 235, 283
 Anting-anting/kucing-kucingan, *Acalypha indica*; 21, 105, 108, 196
 Apu-apu, *Pistia stratiotes*; 75, 76, 77
 Arbenan, *Duchesnea indica*; 127, 151
 Asam/Asam Jawa, *Tamarindus indica*; 28, 42, 209, 229, 228, 259, 271, 273
 Asam kawak (olahan dari asam jawa); 43, 80, 239
 Asam trangguli/Asam londo, *Pithecolobium dulce*; 60, 67, 68
 Aseman, *Polygonum chinensis*; 105
 Avokad, *Persea gratissima*; 26, 63, 81, 158, 173

Bambu kuning, *Bambusa vulgaris*; 129
 Bandotan, *Ageratum conyzoides*; 40, 139, 196, 227, 229, 231, 243, 270, 282,
 Bangle, *Zingiber purpureum*; 132, 166
 Baru cina, *Artemisia vulgaris*; 27, 36, 50, 102, 110, 115, 149, 153, 189, 190, 206, 215, 217, 219, 227, 237, 260
 Bawang merah, *Allium cepa*; 33, 80, 93, 177, 269, 275
 Bawang putih, *Allium sativum*; 62, 71, 93, 106, 150, 153, 154, 174, 177, 242
 Bayam duri, *Amaranthus spinosus*; 45, 65, 102, 108, 110, 113, 115, 164, 240, 243, 279, 284
 Bayam merah, *Amaranthus tricolor*; 103, 144, 187, 230
 Belimbing manis, *Averrhoa carambola*; 63, 72, 131, 172, 247
 Belimbing wuluh, *Averrhoa bilimbi*; 63, 66, 172, 260
 Beluntas, *Pluchea indica*; 37, 51, 116, 216, 256
 Benalu, *Loranthus parasiticus*; 69, 227

- Beringin, *Ficus benjamina*; [20](#), [55](#), 156, 244, 257
- Bidara laut, *Strychnos nux-vomica* L.; 148
- Bidara upas, *Merremia mammosa*; 87, 148
- Biduri, *Calotropis gigantea*; [58](#), 112, 184, 192, 238, 270
- Bit, *Beta vulgaris*; 153, 187,
- Bligo/kundur, *Benincasa hispida*; [91](#)
- Blustru, *Luffa cylindrica*; [118](#), 201, 254 256, 269, 274
- Boroco, *Celosia argentea*; 61, 163, 212, 237
- Brojo lintang, *Belamcanda sinensis*; 131, 260
- Brokoli, *Brassica oleracea*; 145, 221
- Brotowali, *Tinospora crispa*; 86, 119, 247
- Buah makasar, *Brucea javanica*; 146, 149, 152, 166, 198, 199
- Bugenfil, *Bougainvillea glabra*; 120
- Buncis, *Phaseolus vulgaris*; 82, [83](#), 144, 179
- Bunga kenop, *Gomphrena globosa*; [79](#), 162, 209, 275
- Bunga matahari, *Helianthus annuus*; 146, 219
- Bunga pagoda, *Clerodendrum japonicum*; [47](#), 257, 277
- Bungur, *Lagerstroemia speciosa*; 92, 107, 108
- Bungur kecil, *Lagerstroemia indica*; 36, [47](#), 48, 104, 108, 132
- Buni, *Antidesma bunius*; 62
- Cabe jawa, *Piper retrofractum*; [27](#), 76, 157, 200, 205, 208, 250, 264
- Cabai rawit, *Capsicum frutescens*; 225
- Cakar ayam/she sang be, *Selaginella doederleinii*; [27](#), 125, 147, 150, 151, 219, 232, 280
- Calincing, *Oxalis corniculata*; [71](#), [114](#), 121, 138, 142, 278
- Ceguk, *Quisqualis indica*; 57, [58](#), 145
- Ceremai, *Phyllanthus acidus*; 144, 148, 176, 182, 273, 275
- Chi shao, *Paeonia lactiflora*; 115, 237
- Ciplukan, *Physalis angulata*; [42](#), 50, [91](#)
- Daruju, *Acanthus ilicifolius*; 56, 134, 148
- Daun dewa, *Gynura segetum*; [27](#), [28](#), 37, [59](#), 98, 183, 193, 200, 224, 236, 254
- Daun duduk, *Desmodium triquetrum*; 101, 234, 251,
- Daun encok, *Plumbago zeylanica*; 145, 162, 188, 261, 266
- Daun kentut, *Paederia scandens*; [27](#), 129, 252
- Daun sendok, *Plantago major*; [23](#), [24](#), [31](#), [35](#), [45](#), [46](#), [53](#), 66, 70, 80, 86, 104, 106, 112, 123, 125, 135, 137, 138, 158, 159, 161, 162, 164, 191, 194, 206, 211, 218, 234, 249
- Daun wungu, *Graptophyllum pictum*; [30](#), [39](#), 49, 117, 157, 160, 203, 204, 270, 283, 284
- Delima, *Punica granatum*; 56, [58](#), 97, 103, 167, 202, 272, 276
- Digitalis, *Digitalis purpurea*; 190
- Ekor kucing, *Acalypha hispida*; 193, 196
- Gadung china, *Smilax china*; 148, 150, 155, 248, 283
- Gandarusa, *Justicia genadrusa*; [27](#), [29](#), [39](#), 96, 117, 168, 169, 220, 245, 276, 280
- Genje, *Clerodendron indicum* (L.) O. Ktje.; 240, 274
- Ginjean, *Leonurus sibiricus*; [114](#), 116, 208, 215, 234
- Gude/shu tuo, *Cajanus cajan*; [39](#), 56, 218, 264, 267, 268
- Hsia ku cao, *Spica prunellae*; 145
- Iler, *Coleus scutellarioides*; [46](#), [47](#), 57, 80, 88, 92, 111, 115, 116, 154, 165, 166, 242, 268, 273

- Inggu, *Ruta angustifolia*; [51](#), 77, 115, 122, 157, 170, 217, 265—267, 270
- Jagung, *Zea mays*; [29](#), [67](#), 88, 121, 157, 175, 187
- Jahe, *zingiber officinale*; [33](#), 89, 95, 101, 102, 110, 166, 193, 205, 212, 269
- Jakang, *Homalocladium platycladum*; [39](#), 98
- Jali, *Coix lacryma-jobi*; 131, 152—155, 257, 282
- Jamblang, *Eugenia cumini*; 88, 90, 215, 274, 275
- Jambu biji, *Psidium guajava*; [83](#), 85, 95, 96, 165, 176, 182, 196, 231, 272, 276
- Jambu mede, *Anacardium occidentale*; [79](#), 100, 235, 243, 254
- Jamur kuping hitam, *Auricularia auricula*; 179
- Jarak, *Ricinus communis*; 149, 154, 248
- Jarak pagar, *Jatropha curcas*; 261
- Jarong, *Achyranthes aspera* L.; 222, 246
- Jengger ayam, *Celosia cristata*; 138, 165, 226
- Jeruk limau, *Citrus sinensis*; 209
- Jeruk mandarin, *Citrus nobilis*; [53](#), [55](#)
- Jeruk nipis, *Citrus aurantifolia*; 34, 60, 73, [79](#), 80, 116, [118](#), 139, 140, 141, 169, 170, 171, 186, 187, 191, 203, 206, 210, 214, 225, 230, 244, 265, 266
- Jeruk purut, *Citrus hystrix*; [30](#), 140, 185, 225, 229
- Jin yin hua, *Lonicera japonica*; 177
- Jintan, *Coleus amboinicus*; [27](#), 37, 80, 162, 261, 273
- Jintan hitam, *Nigella sativa*; [118](#)
- Jombang, *Taraxacum mongolicum*; [26](#), [29](#), [40](#), 48, [52](#), 89, 126, 141, 153, 194, 198, 204, 236, 240, 283
- Jukut pendul, *Kyllinga brevifolia*; [26](#), [54](#), 126, 160, 198, 238, 252
- Kacang hijau, *Phaseolus radiatus*; 167
- Kacang panjang, *Vigna sinensis*; 222, 223
- Kacang tanah, *Arachis hypogaea*; 178, 180
- Kacapiring, *Gardenia jasminoides*; [32](#), 135, 200, 203, 272
- Kaktus pakis giwang, *Euphorbia milii*; 120, 195
- Kangkung, *Ipomoea aquatica*; 99, 107, 167, 211, 277
- Kapas, *Gossypium herbaceum*; 106
- Kara, *Dolichos lablab*; 275
- Karet kebo, *Ficus elastica*; 248
- Kastuba, *Euphorbia pulcherrima*; 201, 236
- Katuk, *Sauropus androgynus*; 201
- Kayu manis, *Cinnamomum burmani*; 68
- Kayu manis cina, *Cinnamomum cassia* Presl.; 256, 282
- Kayu putih, *Melaleuca lecadendra* L.; 246
- Kecubung, *Datura metel*; [28](#), 169, 192, 224, 265, 269, 274
- Kecubung hitam, *Datura* sp.; 265
- Kedelai, *Glycin max*; 176
- Keji beling, *Strobilanthes crispus*; [29](#), [30](#), 99, 157, 160, 284
- Kelingkit taiwan/Mirten, *Malphigia coccigera*; [43](#), 135
- Kelor, *Moringa oleifera*; 225
- Kembang bokor, *Hydrangea macrophylla*; 110, 199
- Kembang bugang, *Clerodendrum calamitosum*; 77, 158, 162
- Kembang kertas; 37
- Kembang merak, *Caesalpinia pulcherrima*; 120

- Kembang pukul empat, *Mirabilis jalapa*; [43](#), 44, 140, 236, 241, 248
- Kembang sepatu, *Hibiscus rosa-sinensis*; [33](#), [35](#), [35](#), [36](#), 112, 113, 116, 161, 241, 279
- Kemuning, *Murraya paniculata*; 49, 117, 138, 186, 202, 203, 217, 233, 258
- Kencur, *Kaempferia galanga*; [27](#), 68, 242
- Kepayang, *Pangium edule* Reinw.; 225
- Kesumba keling, *Bixa orellana*; [118](#), 122
- Ketepeng cina, *Cassia alata*; 105, 110, 165, 225
- Ketepeng kecil, *Cassia tora*; 65, 123
- Ki tolod, *Isotoma longiflora*; 144
- Kice/gou qi zi, *Lycium barbarum*; 111
- Kompri, *Symphytum officinale*; [20](#), 50, 280, 285
- Krokot, *Portulaca oleracea*; 101, 103, 105, 128, 253
- Kubis, *Brassica oleracea*; 148, 180, 204, 232
- Kuca, *Allium odoratum*; 89, 276
- Kumis kucing, *Orthosiphon aristatus*; [24](#), [26](#), [29](#), [67](#), 72, 86, 88, 90, 137, 138, 158, 162, 217, 234, 244, 252
- Kunyit, *Curcuma longa*; [28](#), [40](#), [58](#), 66, [71](#), 107, 116, 132, 170, 205, 222, 239, 259, 273
- Labu siam, *Sechium edule*; 175
- Lada, *Piper nigrum*; 89, 117, 177, 260
- Lamtoro, *Leucaena glauca* (L.) Benth.; 82
- Landep, *Barleria prionitis*; [114](#), 187, 195, 261, 266, 268
- Landik, *Barleria lupulina*; 260
- Legetan warak, *Adenostem lavenia*; 265
- Legundi, *Vitex trifolia*; 80, 262
- Lengkeng, *Nephelium longana*; 160, 274
- Lenglengan, *Leucas lavandulifolia*; 87
- Leunca, *Solanum nigrum*; 69, 146, 155
- Lidah buaya, *Aloe vera*; 88
- Lidah mertua, *Sansevieria sp.*; 228
- Ling zhi/jamur kayu, *Ganoderma lucidum*; 70, 124, 150, 151, 153, 178, 244
- Lobak, *Raphanus sativus*; 64
- Mahkota dewa, *Phaleria macrocarpa*; 103, 232
- Mahoni, *Swietenia mahagoni*; [63](#), 74, 82, 106, 199, 257
- Malaka, *Phyllanthus emblica*; 84
- Mangkakan, *Nothopanax scutellarium*; [52](#), 161, 229, 230, 239
- Mawar, *Rosa sinensis*; 230
- Melati, *Jasminum sambac*; 230
- Mengkudu, *Morinda citrifolia*; [32](#), [33](#), 37, 64, 84, 90, 101, 107, 122, 124, 160, 170, 181, 192, 203, 207, 222, 228, 235, 253, 267, 271
- Meniran, *Phyllanthus urinaria*; [22](#), [29](#), [31](#), 49, 60, 66, [67](#), 72, 88, 90, 97, 98, 102, 119, 147, 162, 217, 232, 233, 244, 250
- Merang, 225
- Mimba, *Azadirachta indica*; 76, 82, 109, 189
- Mindi kecil, *Melia azedarach*; 69, 184, 185
- Mondokaki, *Ervatamia divaricata*; 264, 265
- Mountain bark, *Paeonia suffruticosa*; 73
- Murbei, *Morus alba*; [41](#), [52](#), 69, 74, 88, 99, 135, 162, 180, 190, 199, 204, 236, 247
- Nanas, *Ananas comosus*; [42](#), 168, 170, 185, 202, 242
- Ngokilo, *Gynura procumbens*; [67](#)
- Nusa indah putih, *Mussaenda pubescens*; 281
- Nu zhen zi, *Ligustrum lucidum*; 73, 181
- Pacar air, *Impatiens balsamina*; 258
- Pacar cina, *Aglaia odorata*; [38](#)
- Pacar kuku, *Lawsonia inermis*; 117, 186
- Pacing, *Costus sp.*; 134

- Paku simpai, *Cibotium barometz*; 87, 249
- Pandan, *Pandanus amaryllifolius*; 112, 190, 207, 230, 259
- Pare, *Mamordica charantia*; [25](#), [83](#), 84, 86, 89, 90, 91, 122, 142, 251
- Paria gunung, *Cardiospermum helicacabum*; 84, 128
- Patah tulang, *Euphorbia tirucalli*; 281
- Patikan kebo, *Euphorbia hirta*; 66, 100, 104
- Pecut kuda, *Stachytarpheta jamaicensis*; 119, 158, 164, 242, 252
- Pegagan, *Ji xue cao*, *Gotu kola*, *Indian pennywort*, *Centella asiatica*; [29](#), 36, [38](#), 48, [54](#), [58](#), [67](#), 68, [71](#), 72, [79](#), 88, 119, 123, 138, 159, 162, 163, 191, 201, 221, 273, 284
- Pepaya, *Carica papaya*; 65, [67](#), 123, 142, 143, 144, 173, 225, 273
- Permot, *Passiflora foetida*; 183
- Picisan, *Pyrrosia nummularifolia*; 120, 154, 162, 234, 255
- Pinang, *Areca catechu*; 37, [58](#), 193, 263
- Pisang, *Musa paradisiaca*; 74, [75](#), 189, 226, 233, 239
- Pisang batu, *Musa brachycarpa*; [30](#)
- Pisang kepok, *Musa* sp.; [30](#), 242,
- Pisang klutuk, *Musa* sp.; 197
- Poko, *Mentha arvensis*; [33](#), 200
- Poncosudo, *Jasminum multiflorum* (Burm. f.) Andr.; [67](#), 72
- Portulaka, *Portulaca grandiflora*; 110
- Prasman, *Eupatorium triplinerve*; 78, [79](#), 97, 117, 162
- Pulai, *Alstonia scholaris*; [41](#), [53](#), [67](#), 72, 78, 92, 193, 198, 205, 209, 256
- Pule pandak, *Rauwolfia serpentina*; 60, 74, 77, 94, 99, 131, 139, 195, 258, 269, 278
- Pulosari, *Alyxia stellata*; [33](#), 69, 88, [118](#), 231, 260
- Pulutan, *Urena lobata*; 248
- Putri malu, *Mimosa pudica*; 34, [54](#), [55](#), 56, 244, 258, 277
- Rambutan, *Nephelium lappaceum*; [83](#), [91](#), 207, 271
- Randu, *Ceiba petandra*; 230
- Rangga dipa, *Clerodendron indicum*; 77, 189, 263
- Rumput laut, *Porphyra tenera*; 70, 148, 181, 232
- Rumput laut hai-tai, *Laminaria japonica*; 70, 148, 180
- Rumput lidah ular, *Hedyotis diffusa*; 240
- Rumput mutiara, *Hedyotis corymbosa*; 124, 137, 145, 150, 151, 153, 154
- Saga, *Abrus precatorius*; [33](#), 68, 134, 147, 238, 273
- Salam, *Syzygium polyanthum*; [25](#), [29](#), 92, 93, 96, 171, 182, 198
- Salvia, *Salvia splendens*; 225
- Sambang darah, *Excoecaria cochinchinensis*; 225,
- Sambiloto, *Andrographis paniculata*; [20](#), [24](#), [27](#), [28](#), 37, 50, 72, 78, 86, 92, 99, 101, 103, 105, 128, 137, 138, 139, 145, 147, 153, 154, 162, 163, 165, 167, 182, 185, 194, 225, 233, 234, 236, 249, 279—281
- Sambung nyawa, *Gynura procumbens*; 72, 85, 111
- Sangitan, *Sambucus javanica*; [41](#), 133, 254, 264, 267, 268
- Sawi langit, *Vernonia cinerea*; [32](#), 126, 136, 192
- Sawi tanah, *Nasturtium montanum*; 133, 158, 246

Selada air, *Lactuca sativa*; 65
 Selasih, *Ocimum basilicum*; 253
 Seledri, *Apium graveolens*; 22—24, [53](#), 68,
[71](#), [90](#), [180](#), [218](#), [251](#)
 Semanggi gunung, *Hydrocotyle sibthopoides*;
[59](#), 124
 Semangka, *Citrullus vulgaris*; 62, 81, 85,
 227, 236, 272
 Sembung, *Blumea balsamifera*; 78, [79](#), 80, 88,
 94, 96, [118](#), 171, 209, 214, 215, 246
 Sena, *Cassia angustifolia*; [67](#), 68
 Senggani, *Melastoma candidum*; [46](#), 96, 105,
 166, 169, 226
 Senggugu, *Clerodendron serratum*; [52](#), [53](#),
 210, 231, 262
 Sereh, *Cymbopogon nardus*; 259, 263
 Sesuru, *Euphorbia antiquorum*; 188, 241,
 255
 Siantan, *Ixora stricta*; 278
 Sidaguri, *Sida rhombifolia*; [25](#), 109, 127, 251,
 275
 Sikas, *Cycas revoluta*; [114](#), 142, 197, 213
 Sirih, *Piper betle*; [28](#), [33](#), [38](#), [42](#), 44, [54](#), 113,
 140, 154, 165, 182, 193, 200, 225, 255
 Som jawa, *Talinum paniculatum*; [46](#), 191,
 204
 Sosor bebek, *Kalanchoe pinnata*; [21](#), 104,
 183, 213, 216, 237, 251
 Srigading, *Nyctanthes arbor-tristis*; 57, 80,
[118](#), [188](#), [216](#), [255](#)
 Srikaya, *Annona squamosa*; 49, 184, 189, 263
 Suruhan, *Peperomia pellucida*; [23](#), 251
 Tahi kotok, *Tagetes erecta*; 201
 Talas, *Colocasia esculenta*; [31](#)
 Tali putri, *Cassytha filiformis*; [45](#), 102, 104,
 129, 136, 143, 208, 228, 277
 Tampal besi, *Phyllanthus reticulatus*; 256

Tang-kuei, *Angelica sinensis*; 115, 227, 237
 Tapak dara, *Catharanthus roseus*; 70, 145
 Tapak kuda, *Ipomoea pes-caprae*; 109, 167,
 220, 224, 247, 265, 285
 Tapak liman, *Elephantopus scaber*; 130, 136,
 164, 285
 Tasbeh, *Canna indica*; 133, 136
 Teh, *Camellia sinensis*; 97, 156, 208
 Teh hijau; 62, 95, 137, 178, 203, 220
 Teki, *Cyperus rotundus*; 115, 116, 237
 Tembelekan, *Lantana camara*; [32](#), [33](#), [35](#),
 48, 109, 163, 168, 195, 217
 Tempuh wiyang, *Emilia sonchifolia*; 127
 Tempuyung, *Sonchus arvensis*; [21](#), [29](#), [31](#),
[47](#), [74](#), [158](#), [227](#), [239](#), [249](#)
 Temu giring, *Curcuma heyneana*; 202
 Temu hitam, *Curcuma aeruginosa*; 275
 Temu putih, *Curcuma zedoaria*; 147, 153
 Temulawak, *Curcuma xanthorrhiza*; [30](#), [43](#),
 117, 130, 135, 136, 147, 179, 202, 209,
 214, 231, 259, 273
 Teratai, *Nelumbium nucifera*; [35](#), 68, 73, 85,
 95, 101, 211, 223
 Tomat, *Lycopersicum esculentum*; 121, 141,
 284
 Tu si zi, *Cuscuta chinensis*; 227
 Ubi jalar, *Ipomoea batatas*; [91](#)
 Urang-aring, *Eclipta alba*; [54](#), 73, 94, 113,
 116, 126, 159, 165, 183, 207, 213, 230
 Valerian, *Valeriana javanica*; 156
 Waru, *Hibiscus tiliaceus*; [31](#), 230
 Waru landak, *Hibiscus mutabilis*; [45](#), [55](#),
 112, 146, 149, 152, 197, 213
 Wortel, *Daucus carota*; [41](#), 50, [75](#), 125, 143,
 144, 152, 153, 181, 206, 221
 Yan hu suo, *Corydalis ambigua*; 237

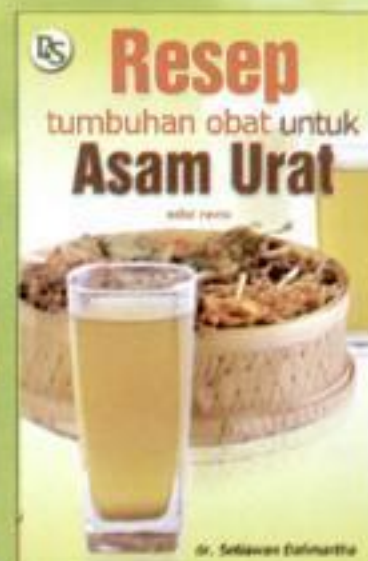
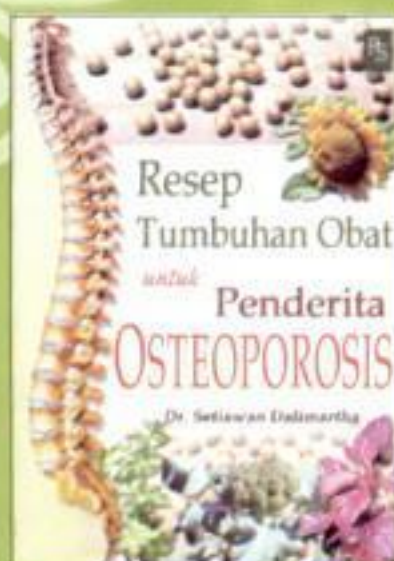
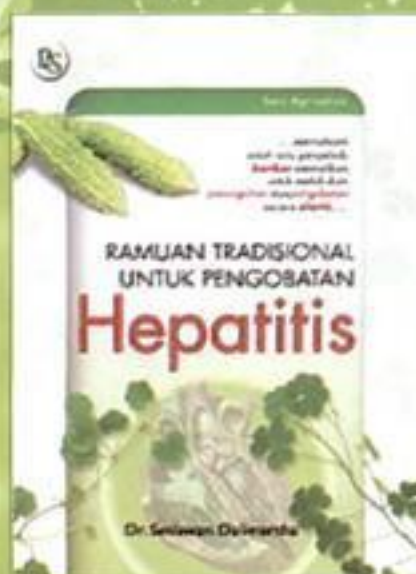


You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

lengkapi koleksi Anda
dengan

BUKU - BUKU

terbitan Kami



Dapatkan....di toko buku terdekat di kota Anda

PS Penebar Swadaya
INFORMASI DUNIA PERTANIAN

Redaksi: WISMA HIJAU, Jl. Raya Bogor Km.30, Mekarsari, Cimanggis, Depok 1695
Telp. 021-8729060, Faks. 021-87711277

www.penebar-swadaya.com

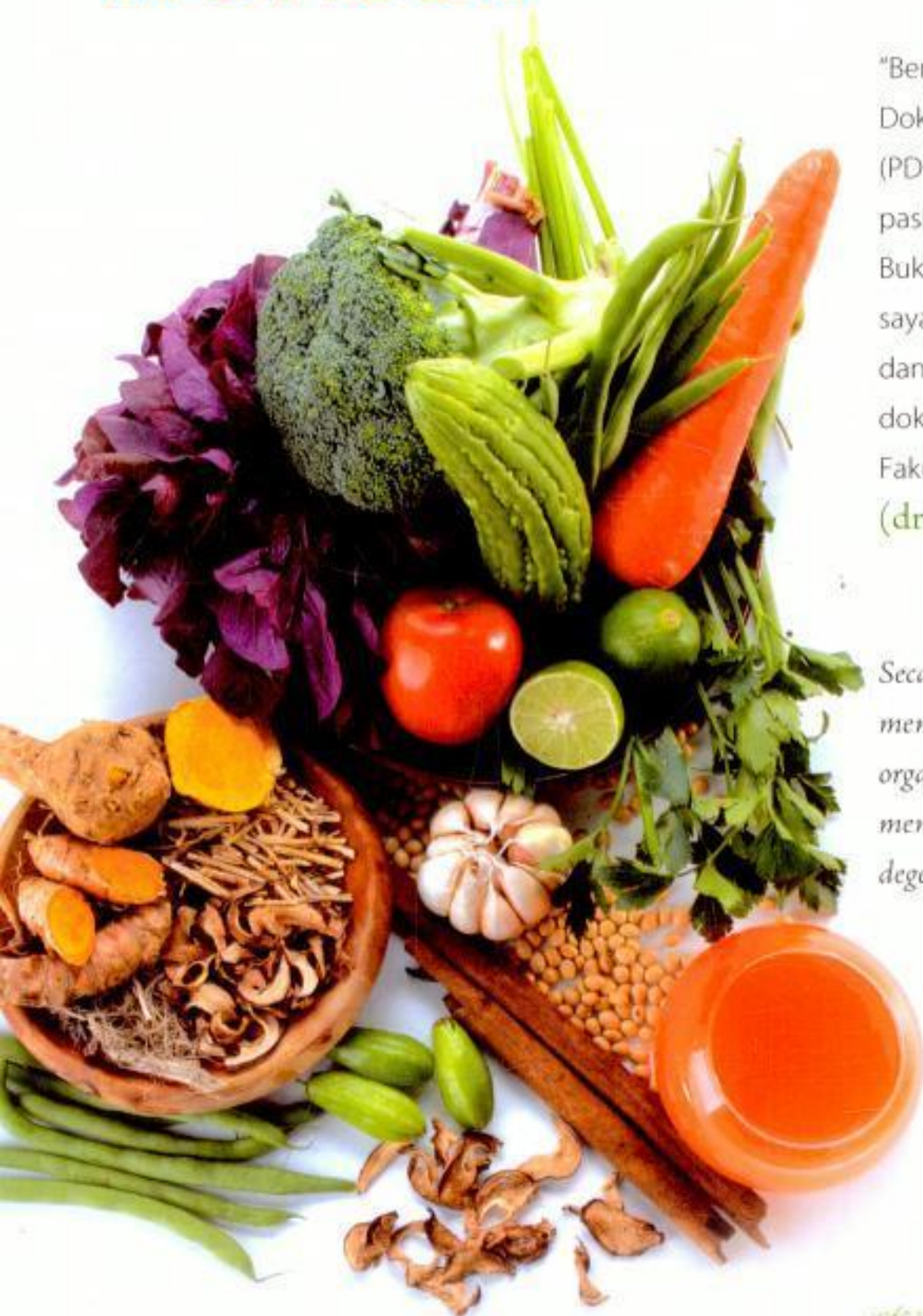
Bahan dengan hak cipta



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

1001

Resep herbal



"Apa yang ditulis dr. Setiawan Dalimartha dalam buku 1001 Resep Herbal ini merupakan bukti ilmiah betapa khasiat pengobatan herbal sudah tidak boleh diragukan lagi. Karya ini tentu akan menambah khazanah rujukan bagi para praktisi herbal maupun pasien yang memilih pengobatan melalui jalur terapi herbal sehingga bisa lebih merasa aman karena memiliki beberapa alternatif resep yang bisa diaplikasikan sesuai dengan kebutuhan dan jenis penyakit yang diderita"

(dr. Willie Japaries, MARS – *Ketua Ikatan Naturopatis Indonesia (IKNI) DKI Jakarta*)

"Berebekal pengetahuan dari kursus dasar herbal Perhimpunan Dokter Indonesia Pengembang Kesehatan Tradisional Timur (PDPKT), saya lebih percaya diri ketika memberi saran kepada pasien mengenai tanaman obat. Terlebih dengan kehadiran Buku dr. Setiawan Dalimartha ini yang semakin membuka mata saya bahwa banyak makna dan rahasia di balik tanaman obat dan tentunya sangat berguna untuk dijadikan referensi bagi para dokter yang memang tidak mendapatkan mata kuliah herbal di Fakultas Kedokteran (konvensional)"

(dr. Toni Sutono, MPH – *Herbalis*)

Secara riset, obat-obatan tradisional sudah terbukti mampu mempengaruhi metabolisme tubuh dan memperbaiki kerusakan organ tubuh sehingga memiliki efek pengobatan yang efektif untuk mencegah serta menangani berbagai macam penyakit kronis, degeneratif, ataupun kanker.

Kategori Buku
Herbal & Kesehatan Tradisional
G XCV/1209/2008



PENEBAR SWADAYA

informasi dunia pertanian

WISMA HIJAU, Jl. Raya Bogor Km. 30
Mekarsari, Cimanggis, Depok, 16952

Telp. +62 21 8729060, 8729061 ■ Faks. +62 21 87711277

Http://www.penebar-swadaya.com ■ E-mail: ps@penebar-swadaya.com

ISBN (13) 978-979-002-346-8
ISBN (10) 979-002-346-4



9 789790 023468

1001 RESEP HERBAL