BAB Empat IV Ramuan Herbal Alami Sekitar Kita

Madu

Kebiasaan orang-orang zaman dahulu mengandalkan konsumsi madu sebagai pemanis utama mereka tiap hari yang justru lebih menyehatkan dan sangat jarang terserang penyakit. Bukannya gula pasir yang ditemukan pada zaman modern yang telah melalui proses-proses campuran zat kimiawi yang membahayakan. Bersamaan dengan perkembangan teknologi dari gula pasir inilah yang menimbulkan masalah negatif bagi kesehatan yang terlalu banyak mengonsumsi gula pasir putih halus, waspadalah...!.

Ilmuwan dewasa ini menerima madu sebagai obat (yang sangat efektif) bagi berbagai macam penyakit. Madu dapat digunakan tanpa efek samping apapun. Ilmuwan masa kini telah membuktikan bahwa *walaupun madu manis jika dikonsumsi dalam dosis tepat sebagai obat, tidak akan membahayakan pasien dengan riwayat diabetes, justru madu lebih tepat sebagai pengganti gula bagi penderita diabetes bahkan dapat menyehatkannya.*

Madu merupakan suatu zat makanan dengan rasa yang sangat enak, minuman yang menyegarkan dan pemanis yang sangat baik untuk dikonsumsi bersama-sama teh, selai roti, dan lain-lain karena mengandung obat dan gizi yang luar biasa bermanfaat bagi kesehatan tubuh. Madu dapat menghilangkan zat berbahaya yang telah menumpuk dalam darah dan usus, bisa digunakan sebagai obat salep, menjaga stamina bagi manula, meningkatkan sistem imun/kekebalan tubuh & mampu melawan penyakit, menghilangkan dahak, batuk & pilek, melunakkan buang air besar ketika diminum secara teratur, membersihkan hati & membantu produksi urin, dicampur dengan air hangat setengah jam sebelum tidur akan membantu tidur anda lebih nyaman, bisa digunakan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

sebagai obat tetes mata, mengatasi rambut rontok bahkan dapat membunuh kutu beserta telurnya, bisa digunakan sebagai obat campuran minuman ayam ternak, hasilnya lebih sehat daripada ayam normal lainnya, lebih sedikit lemak, lebih gurih rasanya dan dalam banyak kasus, ayam-ayam tersebut lebih cepat sembuh dari influenza (flu burung), campuran madu dan bubuk kayu manis dijadikan pasta untuk dikonsumsi tiap sarapan pagi hari sebagai selai roti dapat mengurangi kadar kolesterol dalam arteri dan pembuluh vena serta merevitalisasi keduanya dan menghindarkan seseorang dari serangan jantung, apabila ada yang sudah terserang jantung, sebaiknya mengikuti saran ini setiap hari, serta madu merupakan bahan pengawet yang sangat baik bagi buah-buahan, daging yang tetap segar walaupun sudah berbulan-bulan lamanya. Bahkan mayat yang dilumeri dengan madu dapat disimpan lebih lama, seperti yang telah dilakukan oleh orang-orang mesir kuno & madu merekapun tetap segar walau sudah berumur ribuan tahun yang ditemukan dalam makam-makam mereka.

Jinten Hitam (*Habbatussauda/Nigella Sativa*)

Biji jintan hitam merupakan jamu tradisional yang telah digunakan selama ribuan tahun oleh orang-orang yang tinggal di Timur Tengah dan beberapa bagian Asia serta Afrika untuk meningkatkan kesehatan dan melawan penyakit. Tumbuhan ini juga sering disebut sebagai "*Blassed Seed*/Biji yang diberkahi".

Kandungannya antara lain: kaya asam lemak tak jenuh dan mengandung minyak sekitar 35%, 21% protein, dan karbohidrat 38%. Lebih dari 50% minyak adalah asam lemak esensial. Asam linoleat dan asam gamma linoleatnya membantu membentuk *prostaglandin E1,* yang membantu tubuh untuk menghambat infeksi, menyeimbangkan sistem kekebalan tubuh dan mengatur reaksi alergi. Asam linoleat gamma juga membantu menstabilkan membran sel. Jintan hitam juga mengandung sekitar 0,5-1,5% minyak atsiri termasuk *Nigellone* dan *thymochinon* yang menyebabkan khasiat anti-histamin, anti oksidan, anti infeksi, (mampu bertindak melawan infeksi), juga termasuk mengandung kalsium, kalium, besi, seng, magnesium, selenium, vitamin A,

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Vitamin B, Vitamin B2, niasin dan vitamin C. Dosis: Minumlah secara teratur 2 x sehari @ 1 sendok makan atau 10 mg dengan air hangat 1 gelas (220 ml).

Khasiat & kegunaan: Menguatkan sistem kekebalan tubuh, Meningkatkan vitalitas, daya ingat, konsentrasi, dan kewaspadaan, Menurunkan stress, depresi Stroke, mengatasi gangguan tidur, keputihan, tumor, kanker, meningkatkan bioaktivitas hormon, menetralkan racun dalam tubuh, memperbaiki saluran pencernaan dan anti bakteri, melancarkan air susu ibu, tambahan nutrisi ibu hamil dan balita, meremajakan sel-sel kulit dan menunda proses penuaan, nutrisi bagi lansia dan *food suplement,* Asma & infeksi saluran pernafasan, sakit punggung & rematik, batuk & infeksi tenggorokan, menurunkan kadar gula (diabetes), dan lain sebagainya.

Kurma

Kurma adalah suatu kebutuhan rumah tangga yang selalu harus ada dalam daftar belanja anda jika anda berencana pergi ke pasar. Karena kaya akan mineral dan vitamin diantaranya adalah kalsium, magnesium, besi, fosfor, kalium, sodium, seng, selenium, vitamin, A, B, B6, B12, E, niacin, thiamin, pantothenic acid, folic acid, folate, riboflavin. Gula alami yang terkandung dalam kurma jauh lebih sehat daripada gula pasir olahan. Buah ini sangat baik untuk menyembuhkan batuk, pilek, asma, radang tenggorokan, demam dan masalah hati. Serat dalam kurma sangat halus sehingga tidak akan mengiritasi perut. Kurma juga menyediakan tenaga ekstra bagi mereka yang biasa melakukan olahraga fisik dan kerja keras.

Manfaat kesehatan: tahnik bayi dengan kurma sebagai ganti dari vaksinasi/imunisasi, dapat membantu pencernaan dengan baik, membantu menjaga kadar gula darah bagi penderita diabetes, mengobati demam berdarah dengan meminum sari kurma setengah botol di pagi hari dan sore hari, baik dikonsumsi bagi penderita sakit jantung, mengobati maag, mempertahankan mata yang sehat sepanjang usia anda, memperkuat email pada gigi.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

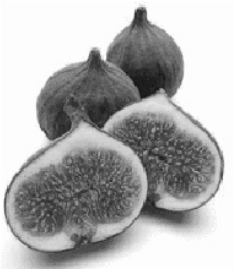
Buah Zaitun

Minyak zaitun adalah minyak sayur yang dapat dikonsumsi begitu adanya; segar diperas langsung dari buahnya. Efek yang menguntungkan secara medis dari minyak zaitun karena tingginya kadar asam lemak tak jenuh tunggal dan kadar zat antioksidannya. Ilmuwan telah menunjukkan bahwa minyak zaitun memberikan perlindungan dari penyakit jantung dengan mengontrol tingkat kolesterol yang jahat sementara itu meningkatkan kolesterol yang baik.

Khasiat dari minyak zaitun diantaranya adalah: memperlambat proses penuaan, membantu pertumbuhan pada anak-anak, efektif dalam hal menghindari kanker usus seperti halnya sayur dan buah-buahan segar, sebagai perawatan kecantikan kulit, sebagai obat oles antiseptik bekas luka-luka, membantu menstimulasi dan meringankan perut yang bermasalah, menyehatkan jantung, mengurangi kolesterol, menurunkan tekanan darah tinggi, mengurangi dan melindungi dari kanker payudara, menurunkan resiko kanker rahim hingga 26%, melindungi tubuh dari kanker kolon, kanker lambung dan mengurangi resiko tukak lambung dan mengandung lemak terbaik yang seharusnya dikonsumsi manusia seperti yang terdapat dalam ASI.

Ketika membeli minyak zaitun, pilihlah yang *extra virgin.* Ini adalah bentik minyak zaitun yang paling murni. Minyak zaitun *extra virgin* hanyalah merupakan sari buah yang diekstraksi secara mekanis dari buah zaitun. Tidak ada panas atau bahan kimia yang digunakan selama proses ekstraksi.

Buah Tin



Manfaat buah tin ini sangat banyak untuk kesehatan karena di dalamnya terkandung berbagai nutrisi dan gizi yang baik untuk kesehatan. Namun apakah anda pernah melihat buah ini di Indonesia? Buah tin ini sangat langka di Indonesia, bahkan hanya beberapa orang saja yang berusaha mengembangbiakkan buah ini. Oleh karena itu, buah ini sangat di minati banyak orang karena kaya akan manfaat.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Manfaat buah tin sangat banyak, dan diantaranya adalah sebagai berikut : Mampu membunuhbakteri merugikan di dalam tubuh, Membantu merangsang pembentukan hemoglobin darah yang cocok digunakan sebagai obat anemia, Mampu menurunkan kadar kolesterol karena rendah kalori dan bebas kolesterol, Mampu menurunkan berat badan tubuh anda, Mangendalikan nafsu makan, Menguatkan jantung, Membantu menormalkan pernafasan (bagi penderita sesak nafas), Mengobati sulit buang air besar, Menguatkan tulang, karena kaya akan kalsium, Membantu melawan sel-sel kanker yang berkembang biak di dalam tubuh kita.

Sebenarnya masih banyak lagi khasiat dan manfaat buah tin bagi kesehatan kita. Buah tin juga sering sekali diolah menjadi minuman hangat yang kaya akan manfaat seperti teh. Yang digunakan bukan buahnya, melainkan daun dari buah tin. Caranya juga sangat mudah, rebus daun buah tin yang sudah cukup tua. Tiriskan terlebih dahulu getah yang ada pada daun buah tin tersebut, kemudian cuci sampai bersih dan kemudian jemur di bawah sinar matahari penuh. Jemur kira-kira 3 jam dan kemudian cek apakah sudah kering dan bisa di remas dan hancur. Jika belum silahkan anda jemur kembali. Setelah kering ambil dan seduh menggunakan air panas dan sedikit gula.

Alpukat

Walaupun penuh dengan lemak, alpukat kaya akan vitamin A, C, E dan B kompleks. Biasanya digunakan untuk perawatan kulit dan memiliki khasiat sebagai anti bakteri dan anti jamur.

Khasiat penyembuhan; perawatan kulit kering, pengobatan jerawat, pasta alpukat dapat dijadikan *cream bath* yang membuat rambut lembut dan berkilau, perawatan luka bakar, memakan alpukat secara teratur akan mengurangi masalah pencernaan.

Daun alpukat dapat digunakan untuk merawat berbagai macama masalah seperti disentri (inflamasi gangguan usus), gusi, sakit kepala, peradangan, haid, masalah dengan mulut, saraf, gangguan perut, bengkak, sakit tenggorokan, kelelahan dan rematik.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Apel

Membantu mengurangi kadar kolesterol dan resiko kanker. Apel sangat tinggi serat membantu menghindari sembelit dan menahan nafsu makan. Jus apel kadang-kadang dapat menimbulkan diare bagi anak-anak kecil.

Jika anda mengupas dan memotong-motong apel, biarkan di tempat terbuka untuk beberapa jam maka ia akan berubah warna menjadi coklat. Setelah apel berubah warna coklat, ia dapat menjadi penyembuh diare ringan. Ada banyak kebenaran pepatah lama, "*An apple a day keeps the Doctor's away*" (satu apel setiap hari, menjaga dokter tidak kemari).

Jambu Biji

Jambu biji sangat baik bagi sistem pencernaan anda. Buah ini memberikan tenaga dan kekuatan pada jantung, paru-paru dan seluruh tubuh. Buah ini dapat menambah hasrat seksual, memperbaiki sikulasi darah, menyembuhkan dan mengeringkan luka, dan juga merupakan antiseptik. Sebuah jambu sehari baik untuk pencernaan dan membuat BAB lancar. Makan buah ini dengan kulitnya! Kunyah dengan tuntas tanpa membuang bijinya untuk manfaat yang memuaskan. Sistem pencernaan anda akan bertambah kuat jika dikonsumsi secara teratur. Jambu biji adalah buah yang sangat kaya nutrisi. Jika dimakan dengan bijinya akan memberikan bahan kasar bagi pola makan anda. Buah ini memberikan daya tahan tubuh yang menyeluruh terhadap penyakit.

Khasiat penyembuhannya; daun jambu biji dapat digunakan sebagai obat diare ringan, kulit akarnya dapat menghentikan diare dan menguatkan perut, mengobati gatal-gatal, menjernihkan darah, membersihkan perut, pencernaan dan menghentikan gatal-gatal yang disebabkan terhambatnya proses BAB, memakan daun jambu biji yang segar atau berkumur dari bekas rebusan daun jambu biji, akan dapat mengurangi pembengkakan pada gusi sehingga menyembuhkan sakit gigi.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Jeruk

Selama ini jeruk memang hanya dikenal memiliki vitamin C. Pada kenyataannya buah ini memiliki kandungan gizi esensial yang sangat baik bagi tubuh seperti karbohidrat, kalsium, potassium, folat, thiamin, vitamin B6, magnesium, fosfor, niacin, asam pantotenat, dll. Buah jeruk tidak memiliki kandungan lemak, klesterol serta sodium. Jeruk hanya mengandung karbohidrat dalam bentuk sederhana yang berupa glukosa, sukrosa dan fruktosa. Sehingga bagi ansa yang memiliki masalah dengan berat badan atau sedang menjalani diet, tidak perlu khawatir untuk mengonsumsi buah ini. Manfaat lain dari adalah membantu memperlambat proses pengosongan lambung, karena jeruk mengandung polisakarida non-pati yang serig kita kenal sebagai serat makanan. Dengan adanya hal tersebut, jeruk dapat mempertahankan rasa kenyang lebih lama. Selain itu juga dapat menurunkan kadar kolesterol dalam darah.

Untuk memenuhi kebutuhan serat makanan bagi tubuh, anda dapat mengonsumsi 1 buah jeruk perhari. Tiap buah jeruk ukuran sedang memiliki kandungan serat makanan sekitar 3 gram. Makan 2 hingga 4 jeruk setiap hari, membantu menjaga dari pilek, batuk, menurunkan kadar kolesterol, menjaga dan menghancurkan batu ginjal. Selain beberapa manfaat jeruk di atas, jeruk masih memiliki beberapa khasiat lain sebagai berikut: sari jeruk dapat membantu menyembuhkan demam, wasir yang mengakibatkan gangguan pendarahan, membantu mengurangi asam berlebihan dalam darah, memperlancar air seni, dll. Jeruk dapat digunakan untuk mengobati penyakit bronchitis, asma, masuk angin, dan gangguan pencernaan dengan membuat ramuan air jeruk manis, garam, madu dan sedikit lada. Kulit jeruk manis dapat membantu melembutkan kulit serta menghilangkan bintik hitam. Anda dapat membuat rebusan kulit jeruk manis dan meminumnya tiap hari satu gelas secara rutin hingga tiga bulan.

Mangga

Mangga menguatkan otot pada banyak bagian tubuh anda. Mangga juga menyediakan tambahan resistensi dalam membunuh kuman dan penyakit. Setiap bagian dari pohon mangga, akar, kulit kayu, bunga, buah mangga matang dan mentah

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

serta bijinya, memiliki khasiat penyembuhan dan pengobatan. *Subhaanalloh!*

Khasiat penyembuhannya; minum jus mangga dengan susu segar langsung dari perasan sapi dapat mengurangi kelelahan, meningkatkan kekuatan dan energi tubuh, minum rebusan air dari akarnya dapat meningkatkan kekuatan seksual, membuat kulit indah dan berkilau, BAB lancar, bubuk daun mangga kering dapat mengobati batu ginjal dan empedu.

Semangka

Daging buah semangka rendah kalori dan mengandung air sebanyak 93,4%, protein 0,5%, karbohidrat 5,3%, lemak 0,1%, serat 0,2%, abu 0,5%, dan vitamin A, vitamin B, dan vitamin C. Selain itu, juga mengandung asam amino sitrullin ($C_6H_{13}N_3O_3$), asam aminoasetat, asam malat, asam fosfat, arginin, betain, likopen ($C_{40}H_{56}$), karoten, bromin, natrium, kalium, silvit, lisin, fruktosa, dekstrosa, dan sukrosa. Sitrulin dan arginin berperan dalam pembentukan urea di hati dari amonia dan CO_2 sehingga keluarnya urin meningkat. Kandungan kaliumnya cukup tinggi yang dapat membantu kerja jantung dan menormalkan tekanan darah. Likopen merupakan antioksidan yang lebih unggul dari vitamin C dan vitamin E. Biji kaya zat gizi dengan kandungan minyak berwarna kuning 20–45%, protein 30–40%, sitrullin, vitamin B12, dan enzim urease. Senyawa aktif kukurbositrin pada biji semangka dapat memacu kerja ginjal dan menjaga tekanan darah agar tetap normal.

Semangka juga mengandung *glutathione* dalam jumlah yang besar, yang akan meningkatkan sistem imun. Semangka merupakan sumber kunci *lycopene* yang merupakan oksidan pembunuh kanker. Keuntungan lain dengan memakan buah semangka adalah kandungan vitamin C dan kaliumnya. Ia juga bertindak sebagai buah penghilang dahaga yang paling nikmat.

Khasiat dan Manfaat Semangka, antara lain: Makanan diet; Selain buah yang segar, semangka juga bermanfaat bagi Anda yang sedang berdiet, Obat sariawan; Saat mengupas buah semangka, sebaiknya bagian hijau dekat kulitnya jangan dibuang, karena itu justru bagian terpenting yang harus Anda makan. Selain tentu saja

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

daging buahnya yang segar itu. Yang juga ampuh menyembuhkan sariawan, Mengatasi hipertensi dan anemia, Sebagai antioksidan, Viagra alami, Memperbaiki kualitas sperma, Menyehatkan jantung, Mengatasi gangguan buang air, membersihkan ginjal, Penurun demam, Semangka bisa dipakai untuk menurunkan demam, yaitu dengan memakan daging buah semangka segar sebanyak 500-1000 g. Sebaiknya dilakukan 2-3 kali sehari, Anti kanker; Membuat wajah cerah dan halus; Membantu meningkatkan daya ingat, Mengatasi rambut rontok, Mengobati kulit gatal karena racun, Mengobati jerawat, kudis, dan biang keringat, Obat busung lapar; Caranya yaitu biji semangka dijemur sampai kering, lalu digiling sampai menjadi serbuk. Ambil serbuk itu sebanyak satu sendok makan, lalu seduh dengan tiga perempat cangkir panas. Setelah hangat, tambahkan satu sendok makan madu. Aduk merata dan langsung diminum sekaligus. Lakukan dua kali sehari, Mengatasi pusing karena panas matahari; Disebut juga dengan heat stroke, yaitu rasa lemah, mual, sakit kepala akibat terlalu lama berada di bawah panas matahari. Dengan meminum jus semangka sebanyak 1-2 cangkir, dapat diulang 2-3 kali sehari, sampai badan terasa enak, Mengatasi kencing manis; caranya yaitu sebagai berikut: (a) Potong-potong kulit buah semangka (30 g) dan buah jambu biji yang masih mengkal (1 buah), lalu rebus dengan tiga gelas air sampai tersisa satu gelas dan minum setelah dingin. Lakukan setiap hari, sehari 2–3 kali. Atau (b) Rebus biji semangka (1 genggam) dengan satu liter air sampai mendidih (45 menit) dalam panci tertutup. Setelah dingin, minum seperti teh dan lakukan setiap hari.

Tomat

Tomat kaya akan vitamin. Vitamin A, vitamin B dan vitamin C yang terkandung pada tomat lebih tinggi daripada yang terkandung pada anggur dan jeruk, makan empat buah tomat masak setiap hari cukup untuk memenuhi seluruh kebutuhan tubuh akan vitamin.

Vitamin-vitamin yang berada pada tomat tidak akan hancur jika dipanaskan atau dimasak. Tomat juga kaya akan zat besi yang jumlahnya dua kali zat besi yang terkandung dalam telur. Tomat menstimulasi sirkulasi darah. Tomat memberi energi kekuatan pada otot jantung dan tulang-tulang.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Khasiat pengobatannya; menguatkan gusi dan menghentikan perdarahan, meningkatkan kemampuan penglihatan dan mengurangi banyak masalah mata, menyembuhkan pecah-pecah pada bibir, lidah dan mulut, efektif dalam menghilangkan kulit kering dan menghentikan gatal-gatal, menyembuhkan permasalahan pencernaan dan meningkatkan nafsu makan, makan potongan tomat segar dan ditaburi garam batu serta bubuk lada hitam pada perut kosong, akan menghancurkan cacing perut, dengan minum satu gelas jus tomat dengan sedikit madu pada sarapan pagi akan menyediakan kekuatan fisik dan mental plus meningkatkan energi tubuh. Mengonsumsi sup tomat sebelum makan meningkatkan nafsu makan, mengurangi kelesuan dan menyediakan tenaga bagi otot. Dengan mengonsumsi tomat secara teratur, tulang yang lemah, insya Allah akan menjadi lebih kuat.

Bidara

Nabi saw menjelaskan bahwa ketika memandikan mayat selain dimandikan dengan air bersih, salah satu mandian mayat tersebut perlu menggunakan campuran air dengan daun bidara. Ini menunjukkan terdapat khasiat khusus pada daun bidara sehingga digunakan ketika memandikan mayat.

Daun bidara tidak hanya dimanfaatkan untuk memandikan jenazah sesuai dengan sunnah Rasul saw, orang yang baru masuk Islam atau mandi haidh, tapi juga memiliki khasiat untuk menyembuhkan berbagai jenis penyakit, di antaranya, diare, kencing manis, merawat penyakit-penyakit bersihat rohani seperti gangguan emosi, susah tidur, mengobati dari gangguan sihir/ santet/'ain hasad, menurunkan tekanan darah tinggi, menurunkan kolesterol, dan malaria.

Selain itu daun bidara sangat efektif untuk membantu proses penyembuhan penyakit karena gangguan jin. Ulama Wahab bin MuNabih menyarankan untuk menggunakan tujuh lembar bidara yang dihaluskan. Kemudian dilarutkan dalam air dan dibacakan ayat Kursi, surat al-Kafirun, al-Ikhlas, al-Falaq dan an-Naas. (Boleh juga dibacakan ayat-ayat al-Qur'an lainnya) Lalu dipergunakan untuk mandi atau diminum. (lihat Mushannaf Ma'mar bin Rasyid 11/13)

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Gandarusa (*Justicia Gendarussa Burm. f.*)

Tanaman gandarusa termasuk familia Acanthaceae merupakan tumbuhan semak, yang pada umumnya ditanam sebagai pasar hidup atau tumbuh liar di hutan, tanggul sungai atau dipelihara sebagai tanaman obat yang bersifat herbal. Di Jawa tumbuh pada ketinggian 1–500 m di atas permukaan laut. Tanaman gandarusa sebagai tanaman herbal yang dapat menyembuhkan berbagai penyakit seperti Luka terpukul (memar), Tulang patah, Reumatik, Bisul, Borok, Koreng, Sakit kepala, Rematik dan bisa juga untuk mengobati sihir/guna-guna yang dicampur dengan daun bidara tujuh lembar.

Di India dan Asia Tenggara, dipakai sebagai penurun panas, merangsang muntah, anti reumatik, pengobatan sakit kepala, kelumpuhan otot wajah, sakit mata dan telinga. *Perhatian,* wanita hamil dilarang memakai tanaman ini.

Sirih Hijau (*Piper Betie*)

Daun sirih mengandung minyak *atsiri* sebagai antiseptic yang berfungsi membunuh kuman, sebagai anti oksidan, fungisida dan anti jamur sehingga daun sirih bermanfaat pada beberapa produk-produk kecantikan yang memanfaatkan khasiat daun sirih sebagai *brand image*. Berikut beberapa khasiat serta manfaat daun sirih:

Menghilangkan bau badan dan bau mulut: Rebus 4 sampai 6 lembar daun sirih dengan 1 gelas air putih, saring dan tambahkan sedikit gula pasir kedalam air rebusan agar terasa manis kemudian minum hangat-hangat, atau bisa juga dikumur-kumur tanpa gula pasir jika hanya bermaksud untuk menghilangkan bau mulut, atau remas selembar daun sirih campur dengan sedikit kapur kemudian oleskan pada ketiak jika hanya ingin menghilangkan bau pada ketiak.

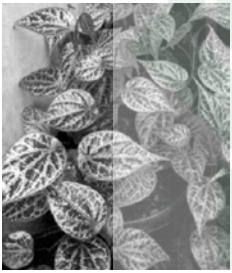
Menghentikan gejala sariawan atau mimisan: Gulung 1 lembar daun sirih sambil ditekan agar minyaknya keluar lalu masukan kedalam hidung yang sedang mengeluarkan darah. Mengobati sakit gigi dan gusi bengkak: Berkumurlah dengan air rebusan daun sirih yang sudah diaduk dengan garam secukupnya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Menghilangkan keputihan pada wanita: Rebus daun sirih secukupnya kemudian basuhlah organ kewanitaan anda dengan air rebusan tersebut dalam keadaan suam-suam kuku kecuali daerah pribadi anda tahan terhadap air panas.

Pencuci mata merah dan gatal: Rendam daun sirih kedalam air bersih secukupnya sambil diremas-remas, tuangkan air remasan tersebut kedalam piring kecil yang cukup lebar lalu kedip-kedipkan mata anda di dalamnya. Selain itu sebagai obat luar daun sirih juga bermanfaat untuk mengobati luka bakar, bisul, koreng, gatal-gatal dan air rebusannya juga bisa digunakan sebagai pencuci muka untuk mencegah timbulnya jerawat. Bila dicampur dengan obat tradisional lainnya seperti kunyit, jahe, kuning, kayu putih bisa berkhasiat untuk menyembuhkan batuk, bronchitis, demam berdarah, asma, haid tidak teratur, radang tenggorokan dan lain-lain.

Sirih Merah (*Piper Crocatum*)



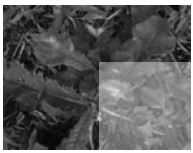
Daun Sirih Merah memang sering ditanam atau dipelihara sebagai tanaman hias. Tapi kegunaannya tak sebatas menarik mata dan memperindah halaman/taman. Sirih merah juga punya manfaat yang besar bagi kaum Hawa, baik terhadap kesehatan maupun kecantikan. Misalkan; untuk mengurangi keputihan dan menjaga organ kewanitaan sebagai antiseptik, yaitu dengan merebus 7-10 lembar daun sirih merah, lalu menggunakan air rebusan tersebut untuk membilas organ kewanitaan. Dalam daun sirih merah terkandung senyawa fito-kimia yakni alkoloid, saponin, tanin dan flavonoid. Secara empiris sirih merah dapat menyembuhkan berbagai jenis penyakit seperti diabetes militus, hepatitis, batu ginjal, menurunkan kolesterol, mencegah stroke, asam urat, kanker, hipertensi, radang liver, radang prostat, radang mata, keputihan, maag, kelelahan, nyeri sendi dan memperhalus kulit.

Kandungan kimia lainnya yang terdapat di dalam daun sirih merah adalah minyak atsiri, hidroksikavicol, kavicol, kavibetol, allylprokatekol, karvakrol, eugenol, pcymene, cineole, caryofelen, kadimen estragol, terpenena, dan fenil propada.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Karvakrol bersifat desinfektan, antijamur, sehingga bisa digunakan sebagai obat antiseptik untuk menghilangkan bau mulut dan keputihan. Eugenol bisa mengurangi rasa sakit, dan tanin mengatasi sakit perut.

Tapak Liman (*Elephantophus Scaber*)



Merupakan tanaman jenis rumput-rumputan yang tumbuh sepanjang tahun, berdiri tegak, berdaun hijau-tua. Daun pada tumbuhan ini mengandung zat semacam glukosida. Ekstrak daun berkhasiat sebagai antibiotik terhadap Staphylococcus, dan pada daunnya juga telah ditemukan suatu zat pahit dan glikosid berupa kristal putih.

Kegunaan: Daunnya digunakan sebagai penawar racun, obat demam, batuk, sariawan, mencret menahun, penyakit cacing, memacu gairah seksual. Akarnya bila ditumbuk halus, bisa dijadikan sebagai obat malaria pada anak-anak. Seluruh tumbuhan digunakan untuk mengobati epistaxis (hidung berdarah), sakit kuning, infeksi saluran kencing, cacar air, busung, absces, borok, gigitan ular dan gigitan serangga, Sakit pinggang, Radang rahim, keputihan, kurang darah, Radang ginjal akut/kronis, influenza, demam, radang tenggorokan/mata/amandel, perut kembung dan hepatitis.

Kitolod (*Laurentia Longiflora*)

Kitolod alias Kintolo, atau biasa disebut dengan bunga bintang. Kitolod merupakan tanaman yang sudah sejak lama digunakan untuk mengatasi gangguan mata. Hal ini dapat dilihat dari kandungan kimia di dalamnya, semisal senyawa alkaloid yakni lobelin, lobelamin dan isotomin. Daunnya mengandung alkaloid, saponin, flavonoid, dan polifenol. Getah tanaman mengandung racun, tetapi bagian tanaman lain memiliki efek antiradang (antiflamasi), antikanker (antineoplasmik), menghilangkan nyeri dan menghentikan pendarahan.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Alang-Alang (*Imperata Cylindrica*)

Tumbuhan alang-alang atau ilalang lebih banyak kita kenal sebagai tumbuhan pengganggu atau gulma. Tumbuhan ini seperti padi tapi tidak memiliki biji. Ternyata tumbuhan yang satu ini banyak manfaatnya, asal tahu cara mengolahnya. Selama ini Masyarakat yang risih dengan ilalang biasanya membakar tanaman dan rerimbunan lain, atau membabatnya habis. Tetapi jika akarnya masih tertancap kuat di dalam tanah, upaya ini sebenarnya sia-sia. Ia akan tumbuh lagi dan meninggi.

Hasil penelitian tentang tanaman ini menyebutkan bahwa alang-alang mengandung mannitol, glukosa, asam malic, asam sitrat, coixol, arundoin, silindrin, fernerol, simiarenol, anemonin, esin, alkali, saponin, taninin, dan polifenol. Dengan kandungan-kandungan itu, alang-alang bersifat antipiretik (menurunkan panas), diuretik (meluruhkan kemih), hemostatik (menghentikan pendarahan), dan menghilangkan haus.

Bagian yang digunakan untuk obat medis adalah akarnya. Kenyataannya, akarnya dapat digunakan untuk menurunkan temperatur, melancarkan urin, menghentikan pendarahan, dan sebagai obat untuk pendarahan pada hidung, memuntahkan darah, gonorea (kencing nanah), hepatitis, infeksi ginjal. Cara mengolah alang-alang: Akar pohon alang-alang yang direbus dengan air secukupnya dan diminum setelah air rebusan sisa setengah serta dibiarkan menjadi dingin. Kalau diperlukan, boleh dicampur dengan sedikit gula merah (Gula Jawa) atau dengan sedikit madu.

Menurut Profesor Hembing, ahli pengobatan tradisional dan akupunktur, alang-alang berkhasiat sebagai obat untuk berbagai gangguan kesehatan, seperti: batu ginjal, infeksi ginjal, kencing batu, batu empedu, buang air kecil tidak lancar atau terus-menerus, air kemih mengandung darah, prostat, keputihan, batuk rejan, batuk darah, mimisan, pendarahan pada wanita, demam, campak, radang hati, hepatitis, tekanan darah tinggi, urat saraf melemah, asma, radang paru-paru, jantung koroner, gangguan pencernaan, diare, dll.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Serai (*Cymbopogon Citratus*)

Jenis tanaman yang satu ini termasuk ke dalam anggota suku rumput-rumputan. Serai atau sereh umumnya dikenal sebagai tumbuhan biasa yang akar dan batangnya sering dipakai sebagai rempah penyedap masakan karena aromanya yang khas. Namun sebenarnya serai bukan hanya sekadar pelengkap bumbu. Tamanan ini memiliki manfaat yang banyak untuk kesehatan karena kandungannya, minyak atsiri dalam tanaman ini banyak dipakai dalam industri kosmetik untuk pembuatan parfum dan sabun. Bagian dari tanaman ini yang bisa dipakai untuk herbal meliputi akar, batang, dan daunnya.

Beberapa khasiat serai yang belum banyak diketahui oleh masyarakat yaitu: Mencegah kanker, Obat gangguan pencernaan: Teh yang mengandung serai bisa membantu mengatasi gangguan pencernaan, sakit perut, masuk angin, kram usus dan diare. Serai juga bisa membantu mengurangi gas dari usus sekaligus mencegah pembentukan gas lebih lanjut.

Detoksifikasi: Serai juga memiliki sifat detoksifikasi tubuh dengan meningkatkan jumlah dan frekuensi buang air kecil. Hal ini bisa membuat organ pencernaan, hati, pankreas, ginjal, dan kandung kemih bersih dan sehat karena zat beracun dan asam urat sudah disingkirkan. Manfaat pada sistem saraf: Minyak esensial yang dibuat menggunakan serai dapat digunakan untuk memperkuat dan meningkatkan fungsi sistem saraf. Karenanya minyak serai yang dioleskan ke permukaan tubuh memberikan efek menghangatkan, melemaskan otot dan meredakan kejang.

Menurunkan tekanan darah: Serai efektif dalam mengurangi tekanan darah, merangsang sirkulasi darah dan menghilangkan masalah tekanan darah. Konsumsi segelas jus serai untuk menurunkan hipertensi. Sebagai analgesik: Serai meringankan semua jenis peradangan dan iritabilitas yang berhubungan dengan sakit dan nyeri. Jadi jika Anda mengalami sakit gigi, nyeri otot, nyeri sendi, atau nyeri, teh lemon pasti bisa membantu.

Menjadikan kulit indah: Serai merupakan pilar dalam industri kosmetik. Manfaatnya antara lain mengurangi jerawat

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dan berfungsi sebagai penyegar. Minyak serai juga bisa dibalurkan ke seluruh tubuh untuk memberi efek menghangatkan. Kesehatan wanita: Konsumsi teh yang diberi serai mungkin akan membantu mengurangi nyeri haid dan rasa mual.

Seledri (*Apium Graveolens)*

Daun seledri memang terlihat seperti daun yang tidak memiliki kandungan yang kaya akan vitamin, tahukah anda bahwa daun kecil yang terlihat keriting mengandung asam amino, boron , kalsium, klorin, asam lemak esensial, folat, inositol, besi, magnesium, mangan, fosfor, potasium, selenium, sulfur, seng. Seledri bermanfaat bagi kesehatan yaitu vitamin A, vitamin B1, vitamin B2, vitamin B3, vitamin B5, vitamin B6, vitamin C, vitamin E dan vitamin K. Selain itu juga Seledri juga merupakan bahan salad, yang mengandung serat.

Khasiat & kegunaan: menurunkan kolesterol, mencegah kanker, menurunkan tekanan darah tinggi, meningkatkan kesehatan. Biji Seledri membantu dalam mengurangi asam urat. Jadi, seledri baik untuk orang yang bermasalah dengan kandung kemih, masalah ginjal, biji Seledri juga membantu dalam menghindari infeksi saluran kemih pada wanita.

Karena kandungan kalsiumnya yang tinggi, mengkonsumsi seledri dapat menenangkan saraf. Jadi, makan seledri membantu orang untuk tenang. Seledri berperan sebagai antioksidan juga. Seluruh bagian seledri termasuk benih, akar dan daun, dapat digunakan. Seledri juga bisa dihidangkan/dikonsumsikan dalam bentuk minuman jus seledri. Minum jus seledri sebelum makan akan membantu Anda untuk mengurangi berat badan Anda.

Manfaat seledri lainnya, adalah: Makan seledri secara teratur membantu untuk menghindari penyakit ginjal, hati pankreas, dan kantong empedu, neuritis, sembelit, asma, tekanan darah tinggi, radang selaput lendir hidung, dan gusi basal, otak atas pekerjaan, asidosis, anemia, obesitas dan TBC. Hal ini juga membantu dalam perbaikan gigi. Catatan: biji Seledri mengandung minyak atsiri, flavonoid, dan asam linoleat coumarin dan karena itu tidak baik bagi wanita hamil karena dapat menyebabkan kontraksi pada rahim.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Salam (*Syzyangium Polyanthum*)

Sebagian dari anda pasti mengira bahwa daun salam hanya dimanfaatkan sebagai penyedap bumbu dapur masakan yang kita makan setiap hari. Namun, selain sebagai penyedap masakan ternyata daun salam memiliki manfaat lain seperti untuk kesehatan tubuh kita, salah satunya adalah mengobati penyakit kolesterol. Penyakit kolesterol adalah salah satu jenis penyakit yang cukup banyak penderitanya. Tanda-tanda orang terkena kolesterol ini memang tidak terlihat sama sekali, bahkan seperti orang sehat biasa. Namun tiba-tiba saja penyakit kolesterol mampu membuat kita terkena penyakit stroke dan jantung.

Berikut adalah beberapa manfaat daun salam yang bermanfaat untuk kesehatan tubuh: Menyembuhkan penyakit kolesterol, Mengatasi penyakit stroke, Membantu mengatasi penyakitasam urat tinggi, Membantu melancarkan peredaran darah di dalam tubuh kita, Mengatasi radang lambung, Sebagai obat diare, Membantu mengurangi gatal-gatal, Sebagai obat kencing manis.

Selain manfaat daun salam di atas, masih ada manfaat lain yang baik untuk tubuh kita seperti anda yang sedang memiliki masalah kelebihan berat badan. Daun salam juga bisa membantu anda untuk menurunkan berat badan, caranya adalah dengan meminum air hasil rebusan beberapa lembar daun salam setiap hari secara rutin. Ini bisa membantu program penurunan berat badan anda secara sehat dan alami tanpa efek samping apapun. Itulah beberapa manfaat dan khasiat daun salam yang bisa bermanfaat untuk kesehatan tubuh kita.

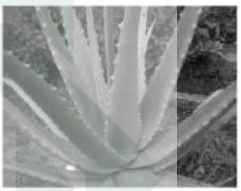
Tapak Dara (*Catharanthus Roseus*)

Tapak dara kita kenal sebagai tanaman hias, sebutan untuk tanaman ini antara lain Vinca Rosea, Lochnera rosea, catharanthus roseus. Nama lokalnya kembang sari cina dan kembang pletekan. Secara kimia tanaman tapak dara memiliki 70 macam *alkaloid* ditemukan diakar, batang, daun dan bijinya, termasuk 28 bi-indole alkalaoid.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Selain itu tapak dara juga mengandung alkaloid anti kangker dan *alkaloid* penurun gula darah. Khasiat daun tapak dara sangat banyak sekali, diantanya adalah: Kencing manis, Kanker (Limpah, Leukimia, chorionic, epithelioma), Hypertensi, luka bakar dan mengobati tumor. Untuk mengobati diabetes; ambil segenggam daun tapakdara yang direbus dalam air 3 gelas. Setelah mendidih dan dibiarkan begitu terus sampai air tinggal 2 gelas, sarinya diminum. Jamu seperti ini perlu diminum 3 kali sehari Menurut pengalaman orang-orang yang suka memanfaatkannya, dalam seminggu saja rasa lemah badan dan sering capai gara-gara kencing manis itu sudah hilang, insyaAllah.

Lidah Buaya (*Aloe Vera*)



Lidah Buaya adalah tanaman obat yang sangat terkenal. Jika digunakan dengan benar, ia dapat menyembuhkan kulit terbakar akibat panas matahari atau benda panas. Ia dapat ditemukan secara luas di daerah-daerah panas atau tropis seperti Asia Tenggara atau Amerika Selatan atau Amerika Utara bagian selatan. Lidah buaya sudah dikenal selama berabad-abad karena khasiatnya; baik diminum maupun dioleskan pada daerah luka. Ia tercatat mampu menyembuhkan hampir semua jenis luka kulit, luka bakar, atau kulit melepuh bahkan membantu mempercepat masa *recovery* sesudah operasi.

Khasiat pengobatannya; sebagai anti bakteri, anastesi, antiseptik dan sangat baik digunakan untuk pemulihan jaringan yang luka, sebagai perawatan rambut, membantu menstimulasi sistem imun, dimakan/diminum dapat menyembuhkan panas pada perut, radang sendi, rematik, asma, menurunkan kadar gula dalam darah, membantu pasien kanker dengan mengaktivasi sel-sel darah putih dan meningkatkan pertumbuhan sel-sel non kanker, hidung tersumbat, cacingan, infeksi perut, wasir, masalah liver seperti hepatitis dan sirosis, infeksi ginjal, infeksi saluran kemih, masalah prostat, dan sebagai detoks. *Peringatan! Hindari penggunaan lidah buaya bagi ibu hamil, menyusui, atau wanita dalam keadaan haid karena akan menghasilkan kontraksi pada kandungan.*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Kacang-kacangan

Adalah termasuk keluarga kacang-kacangan; kacang polong, *navy,* kacang hitam, kacang merah, *pinto,* kedelai termasuk lentil. Kacang-kacangan adalah obat yang kuat untuk menurunkan tingkat kolesterol dalam darah. Satu setengah cangkir kacang-kacangan dimasak dan dimakan setiap hari akan menurunkan kolesterol rata-rata 10%. Kacang-kacangan juga membantu mangatur tingkat gula dalam darah. Ini adalah makanan yang sangat baik bagi penderita diabetes. Kacang-kacangan dihubungkan dengan menurunnya tingkat kanker tertentu. Ia sangat tinggi serat dan bagi sebagian orang merupakan produsen gas teratas.

Wortel

Wortel dapat ditemukan dengan mudah di seluruh dunia. Wortel membantu mempertahankan tingkat asam dan alkalin yang tepat bagi tubuh anda. Wortel juga baik untuk kesehatan mata, kulit, tulang, hati, dan otot-otot anda. Wortel membantu tubuh anda membersihkan darah. Wortel membantu sistem pencernaan dan anti gas perut. Bagi mereka yang melakukan program terapi penglihatan dengan meminum jus wortel setiap hari, insyaAllah kemampuan penyembuhannya lebih cepat.

Manfaat dari pengobatan wortel diantaranya adalah; sebagai tonik (memakan wortel mentah/jus darinya secara teratur mempertahankan kesehatan mata dan kulit), obat batu ginjal (minum segelas jus wortel, bit dan mentimun dalam ukuran yang sama, dan minum segelas jus wortel dan sawi hijau dalam ukuran seimbang akan menghilangkan batu dari saluran empedu), obat rematik, gangguan perut dan mengobati masalah kandung kemih.

Cabai Merah

Cabai merah merupakan sumber vitamin C. Saya heran kenapa masih saja ada orang yang senang membuang-buang uang untuk membeli vitamin C. Makan saja

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

secara benar dan teratur maka anda akan mendapatkan sebanyak-banyaknya vitamin C yang anda butuhkan. Cabai merah dapat membantu menghancurkan gumpalan darah, membuka sinusitis dan saluran udara, menghancurkan lendir di paru-paru, bertindak sebagai ekspektoran atau dekongestan, membantu menghindari bronkitis, *emphysema* dan infeksi pada perut.

Bawang Putih

Adalah satu-satunya antibiotik yang benar-benar dapat membunuh bakteri dan pada saat yang bersamaan melindungi tubuh dari racun yang menyebabkan infeksi. Darah seseorang yang mengonsumsi bawang putih pun dapat membunuh bakteri dan telah dilaporkan bahwa aroma dari potongan bawang putih segar dapat membunuh bakteri yang berjarak 20 cm darinya. Tuberkulosis suatu penyakit yang sangat umum dan sekarang kembali mewabah, dulu pernah diobati secara sukses dengan bawang putih. Mikrobakteri Tuberkulosis sangat sensitif terhadap beberapa komponen sulfur yang ditemukan di dalam bawang putih.

Khasiat pengobatannya; menyembuhkan ibu menyusui yang sedang sakit flu/batuk/hidung tersumbat, keracunan darah atau gigitan serangga, bronkitis, kanker, kolesterol, menurunkan tekanan darah tinggi dan memperbaiki sirkulasi darah, menenangkan saraf dan menguatkan jantung yang membuatnya menjadi obat saraf dan obat jantung, sebagai pembangkit hasrat seksual, mengencerkan dan membersihkan darah, mengobati masalah migrain dan dapat meningkatkan berat badan bayi pada saat kehamilan.

Bawang Merah

Bawang merah adalah salah satu herbal tertua yang dibudidayakan. Sangat terkenal pada zaman Mesir Kuno, yang ditemukan di dalam makam 3200 SM. Bawang merah dipercaya berasal dari Asia Tengah. Ada banyak varietas bawang merah. Ada yang putih, merah, kuning, dan pucat. Bawang yang putih manis dan kuat sangat berguna untuk mencerna makanan dan mengobati berbagai penyakit.

Khasiat pengobatannya; perawatan kanker, mencampurkan madu, bawang merah dan bawang putih akan menghasilkan pengobatan efektif bagi sesak pada sistem pernafasan, ramuan ini

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

juga baik untuk sistem pencernaan, sendi-sendi dan hati.

Bawang merah sangat baik bagi darah anda. Bawang merah merupakan penambah rasa yang enak, tapi secara pengobatan, bawang merah lebih baik dikonsumsi dalam keadaan mentah. Ini akan memperbaiki kondisi kesehatan secara umum.

Menyantap makanan yang hidup seperti sayuran mentah, buah mentah dan sebagainya, sangat baik untuk melawan kanker. Jangan makan apapun yang digoreng atau yang dikembangkan/ dibiakkan secara genetis atau daging-dagingan yang sebelumnya disuntikkan vitamin, vaksin, hormon, seperti daging sapi dan ayam. Telah ditemukan sebelumnya bahwa dengan menjadi vegetarian yang ketat selama 30 hari (tidak makan daging sapi, kambing, ataupun ayam) akan memperbaiki secara signifikan kondisi penderita dan bahkan menyembuhkan kanker secara tuntas. Anda harus menyadari bahwa Allah swt telah menciptakan tubuh kita dengan kemampuan untuk menyembuhkan dirinya sendiri tanpa mengubah dan menghancurkan sel-sel baik yang hidup sehingga membuat lebih banyak sel yang rentan kenker. Efek samping ini sejalah yang biasanya pada akhirnya membunuh pasien dan bukannya kanker.

Agar hal ini dapat berhasil, anda harus menghentikan mengonsumsi apapun yang mengandung bahan-bahan kimia di dalamnya seperti MSG, Aspartame, minuman bersoda, apapun dengan bahan buatan di dalamnya. Justru makanlah sayuran serta buah mentah dan segar selama satu bulan tanpa kontaminasi. Sebagian besar pasien yang menderita diabetes yang mencoba hal ini menemukan bahwa kadar gula darah mereka telah kembali normal dan mereka yang minum obat-obatan dapat berhenti. JANGAN pernah mengikuti petunjuk KEMOTERAPI dalam menangani kanker, kecuali anda memang mau bunuh diri.

Jahe

Jahe merupakan anti muntah (efektif untuk muntah dan mual), zat yang dapat mengeluarkan keringat, juga udara, sebagai stimulan peredaran darah, anti-inflamasi dan antiseptik. Jahe adalah obat yang hebat bagi masalah-masalah pencernaan seperti; perut kembung, mual, gangguan pencernaan, infeksi usus dan beberapa jenis keracunan makanan. Jahe juga efektif dalam mengurangi tekanan darah tinggi dan demam. Jahe sangat baik bagi mereka yang rentan terhadap

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

penggumpalan darah yang dapat menimbulkan serangan jantung ataupun stroke. Jahe merupakan pengobatan yang efektif bagi ibu hamil yang mual di pagi hari ataupun mabuk perjalanan.

Jahe mengandung magnesium, kalsium dan fosfor yang bekerja bersama-sama dalam pembentukan tulang, kontraksi otot, dan transmisi saraf. Tingginya kandungan mineral dalam jahe membuatnya sangat bermanfaat bagi masalah-masalah kejang otot, depresi, hipertensi, lemah otot, kejang, kebingungan, perubahan kepribadian, mual dan gangguan pencernaan.

Tingginya kadar kalium dalam jahe akan menjaga tubuh dari keropos tulang, kelumpuhan, sterilitas, kelemahan otot, mental apatis, kerusakan ginjal, dan kerusakan jantung. Sebagai tambahan, kalium, selain berfungsi sebagai pengatur tekanan darah, juga mengatur detak jantung.

Kunyit (*Curcuma Domestica*)

Manfaat kunyit ternyata sangat beraneka ragam. Kunyit atau Kunir adalah tanaman rempah-rempah yang banyak ditemukan di Asia tenggara dan tentu saja Indonesia. Tanaman ini banyak digunakan sebagai bumbu masakan dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, kunyit juga digunakan sebagai pewarna kuning pada makanan. Karena merupakan bahan alami maka tidak menimbulkan efek samping.

Manfaat kunyit untuk kesehatan: Kunyit mengandung antioksidan dan antiperadangan, Kunyit dapat memperlambat penyebaran dan pertumbuhan tumor, Kunyit dapat memperlancar sistem pencernaan, Meringankan gejala rematik, Membantu menyembuhkan luka, Membantu menyembuhkan penyakit kulit seperti koreng dan gatal-gatal.

Manfaat kunyit untuk kecantikan: Dapat mencegah keputihan, Memperlancar dan mengurangi rasa nyeri saat haid, Menghaluskan kulit. Untuk mendapatkan manfaat kunyit, anda bisa mengkonsumsinya dalam bentuk serbuk atau kapsul. Bisa juga dibuat minuman seperti jamu. Namun mengkonsumsi kunyit secara berlebihan ternyata dapat berdampak kurang baik pada hati. Jadi sebaiknya masih dalam batas wajar sesuai anjuran. Terlalu banyak mengkonsumsi kunyit juga tidak baik bagi ibu yang

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

sedang hamil, karena dapat menyebabkan kelahiran prematur. Jadi sebaiknya konsultasikan dengan dokter kandungan anda sebelum mengkonsumsinya.

Temulawak (*Curcuma Xanthorriza*)

Temulawak merupakan tanaman herbal asli Indonesia yang terkenal dapat menyembuhkan penyakit kronis seperti kanker. Karena khasiatnya yang sangat tinggi temulawak banyak dijumpai sebagai obat herbal baik di Indonesia ataupun di negara lain seperti Malaysia, Thailand, Jepang, China, hingga USA.

Tanaman ini tumbuh dan dibudidayakan didaerah tropis atau pada daerah di ketinggian sampai 1500 meter. Khasiat dan Kegunaan Temu Lawak (*Curcuma Xanthorriza*) berkhasiat Obat yang dapat menyembuhkan beberapa penyakit dibawah ini: Obat Sariawan, Obat Susah Buang Air Besar, Menghilangkan Nyeri Haid. Obat sakit maag, Untuk menghilangkan bau tak enak sewaktu haid, Obat Sembelit, Membersihkan Darah, Obat Penyakit Eksim, Mengobati penyakit kuning (gangguan pada hati/lever), demam malaria, sembelit, serta memperbanyak ASI. Badan yang terlalu capek karena kebanyakan kerja atau sehabis jatuh sakit, Menyembuhkan Hepatitis, Untuk memperbanyak air susu (ASI), Obat Sakit Ginjal, Meredakan Asma, Meredakan Batuk, Menghilangkan Bisul, Menurunkan kadar Kolesterol, Menambah Nafsu Makan, Menghilangkan Bau Badan(BB), Catatan: Bagi penderita sakit ginjal sebaiknya tidak minum sari temulawak yang mentah.

Kencur (*Kaemferia Galanga*)

Kencur adalah salah satu jenis tanaman obat. Tanaman kencur ini hidup diantara di daerah dataran rendah atau juga pegunungan yang tanahnya gembur dan tidak terlalu banyak mengandung air. Tanaman kencur ini mempunyai daun daun lebar yang jumlahnya tidak lebih dari 5 Helai daun, susunan daun saling berhadapan, tumbuhnya menggeletak daun-daunnya menempel ke permukaan tanah.Tanaman kencur ini mempunyai bung majemuk tersusun, dan jumlah bunga tanaman kencur ini bisa mencapai sampai dengan 12 helai bunga.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Tanaman kencur ini sangatlah mudah untuk ditanam, dengan permukaan tanah yang tidak terlalu kering dan tidak terlalu basah, dan cukup bisa terkena sinar matahari maka tanaman kencur ini bisa hidup dengan mudah. Tanaman kencur ini mempunyai khasiat, yaitu bisa mengobati beberapa penyakit:

Obat batuk: Ambil beberapa buah kencur, kupas kulitnya, dan parut. Setelah itu, peras hasil parutannya dan ambil airnya dengan disaring hingga kira-kira mendapatkan 250 ml. Tambahkan sedikit madu dan bubuhkan beberapa tetes air jeruk nipis. Minum 3 kali sehari hingga batuk menghilang. Catatan: Resep ini lebih diutamakan jika diminum saat penyakit belum parah. Obat Keseleo: Satu buah kencur dan tambahkan dengan beras yang sudah direndam. Lumatkan bahan-bahan tersebut dang tambahkan air secukupnya. Cara pemakaian: Oleskan racikan pada bagian yang keseleo.

Obat flu batuk pada bayi: Untuk flu: Satu buah kencur, ambil sebesar ibu jari saja, kemukus *(lada berekor/ Cubeb)* lalu tumbuk sampai halus, tambahkan air hangat kurang lebih 3sendok teh. Cara pakai: Oleskan diseputar hidung bayi. Untuk batuk: ambil kencur dan kemudian kupas buang kulitnya, parut dan setelah di parut peras dan ambil sarinya, tambahkan kurang lebih satu sendok air hangat. Cara pakai: Diminumkan kepada bayi.

Obat alami Sakit Kepala: 2-3 lembar daun kencur ditumbuk sampai halus, dioleskan sebagai kompres pada dahi. Obat Diare: Dua buah kencur kira-kira sebesar ibu jari, tambahkan 1 cangkir air hangat yang sudah diberi garam secukupnya, lalu peras dan kemudian saring. Cara pakai: Oleskan pada perut sebagai kompres. Obat masuk angin: Kencur, dan garam. Balut kencur dengan garam. Cara pakai: Makan langsung kencur yang sudah di balut garam. Catatan: jangan lupa setelah memakan ramuan tersebut, harap minum dengan segelas air hangat.

Menghilangkan Darah Kotor: Empat buah rimpang kencur kira-kira sebesar ibu jari, Dua lembar daun trengguli, dan tambahkan Dua biji cengkeh kering, adas pulawaras secukupnya. Semua bahan tersebut direbus bersama dengan 1 atau 1/2 liter air sampai mendidih kemudian disaring. Cara pakai: Minum 2 kali sehari secara teratur.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Obat tradisional Memperlancar haid: Ambil 2 buah kencur sebesar ibu jari, tambahkan 1 lembar daun trengguli, kemudian 1 biji buah cengkeh tua, adas pulawaras secukupnya. Racikan: Cingcang kencur, Rebus dengan 1,1/2Liter, bersamaan dengan semua bahan yang sudah disediakan, tunggu sampai mendidih dan angkat jika airnya kira-kira sudah dua gelas. Cara pakai: Minum sekali sehari Dua cangkir sekaligus. Mata terasa pegal: 1 potong rimpang kencur dibelah menjadi 2 bagian. Permukaan yang masih basah dipakai untuk menggosok pelupuk mata.

Seperti yang anda lihat, tanaman tumbuh alami yang ada di sekeliling rumah, yang anda jumpai di pasar lingkungan anda penuh berbagai macam ramuan herbal alami yang dapat menyembuhkan berbagai penyakit. Lain kali jika anda harus sakit, daripada mengeluarkan ratusan atau bahkan ribuan dolar atau ratusan juta rupiah bahkan milyaran untuk diserahkan ke dokter maupun rumah sakit, seyogyanya anda mencobanya terlebih dahulu ramuan herbal alami di sekitar anda yang telah terbukti khasiatnya selama ratusan tahun dan sangat manjur. Dari resep inilah, orang-orang terdahulu dari kita lebih sehat dari pada zaman sekarang.

Industri medis (terutama perusahaan farmasi besar) tidak ingin seorangpun tahu tentang produk ramuan/pengobatan mereka. Banyak dari mereka yang menyebarkan isu bahwa hal-hal tersebut hanyalah isapan jempol belaka. Mereka (perusahaan farmasi besar) akan melakukan papaun dengan manakut-nakuti anda dan meyakinkan anda bahwa menggunakan obat-obat kimia buatan yang mereka jual – padahal banyak yang memiliki efek samping berbahaya – lebih baik bagi anda daripada ramuan-ramuan yang tercatat di atas.

Orang-orang ini benar-benar menganggap kita bodoh. Mereka membayar media jutaan dolar untuk mempromosikan produk mereka. Produk yang bukannya meningkatkan kualitas kesehatan kita, tetapi menghancurkan tubuh kita karena membuat tubuh kita bergantung pada obat *artificial* untuk meningkatkan kesehatan.

Lihatlah dengan seksama orang-orang di sekeliling anda! Anda akan melihat begitu banyak batuk, tarikan lendir hidung, dan orang-orang tidak sehat di mana-mana. Mengapa? Orang-orang ini belum pernah diberi tahu tentang atau telah ditakut-takuti oleh

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

propaganda media bahwa mereka mengambil resiko besar jika mereka memilih obat-obatan ramuan herbal alami daripada obat modern.

Berapa banyak orang yang anda tahu yang berada pada masalah keuangan serius atau pernah hancur keadaan finansialnya karena tagihan obat dan perawatan yang tinggi? Bukankah lebih baik jika anda menjaga tubuh anda dan mulai menggunakan obat-obatan ramuan herbal alami yang ada di sekeliling kita daripada obat modern jika masih memungkinkan?

Kami demikian! Kami bukan thabib ataupun dokter, kami hanyalah hamba Allah swt, umat Nabi Muhammad saw, manusia biasa yang dikarunia otak oleh-Nya untuk berfikir. Kami sudah memutuskan untuk menggunakan ramuan herbal alami yang ada di sekeliling kita daripada menjadi bodoh. Sekarang sudah menjadi misi hidup kami untuk menjadi dokter herbal dengan tujuan utama membantu orang memperoleh kesehatan tubuh dan kesehatan hidup daripada memanfaatkan mereka serta mengeksploitasi mereka seperti halnya industri medis modern.

Allah swt telah memberikan kepada kita semua tentang apa-apa yang kita butuhkan demi kelangsungan hidup dan untuk menjaga diri sendiri. Anda harus percaya kepada-Nya. Mintalah bimbingan-Nya, mintalah agar Dia membukakan mata anda, InsyaAllah, anda akan dibimbing menuju jalan yang benar. Oleh karena itu, Jadilah manusia yang kuat iman, kaya ilmu, kaya jasa, kaya harta, semoga menjadi orang paling bermanfaat, bukan yang memanfaatkan, *na'udzubillahi* dimanfaatkan. Semoga diri kita sama dengan seribu orang bahkan sejuta, *Aaamiin.*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id