



dr. Setiawan Dalimartha

1001

Resep

herbal

teruji
secara medis
mengobati
penyakit
dari akut
hingga kronis



1001

Resep Herbal



Hak cipta dilindungi oleh undang-undang.

Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari penerbit.

Isi di luar tanggung jawab percetakan.

Ketentuan pidana pasal 72 UU No. 19 tahun 2002

1. Barang siapa dengan sengaja dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam pasal 2 ayat (1) atau pasal 49 ayat (1) dan ayat (2) dipidana dengan pidana penjara paling singkat 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp 1.000.000,00 (satu juta rupiah) atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp 5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).
2. Barang siapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu Ciptaan atau barang hasil pelanggaran Hak Cipta atau Hak Terkait sebagaimana dimaksud pada ayat (1), dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

dr. Setiawan Dalimartha

10001

Resep Herbal





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
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.; ilus.; 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 Kembung – 231
Perut Kembung 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 terna 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*)

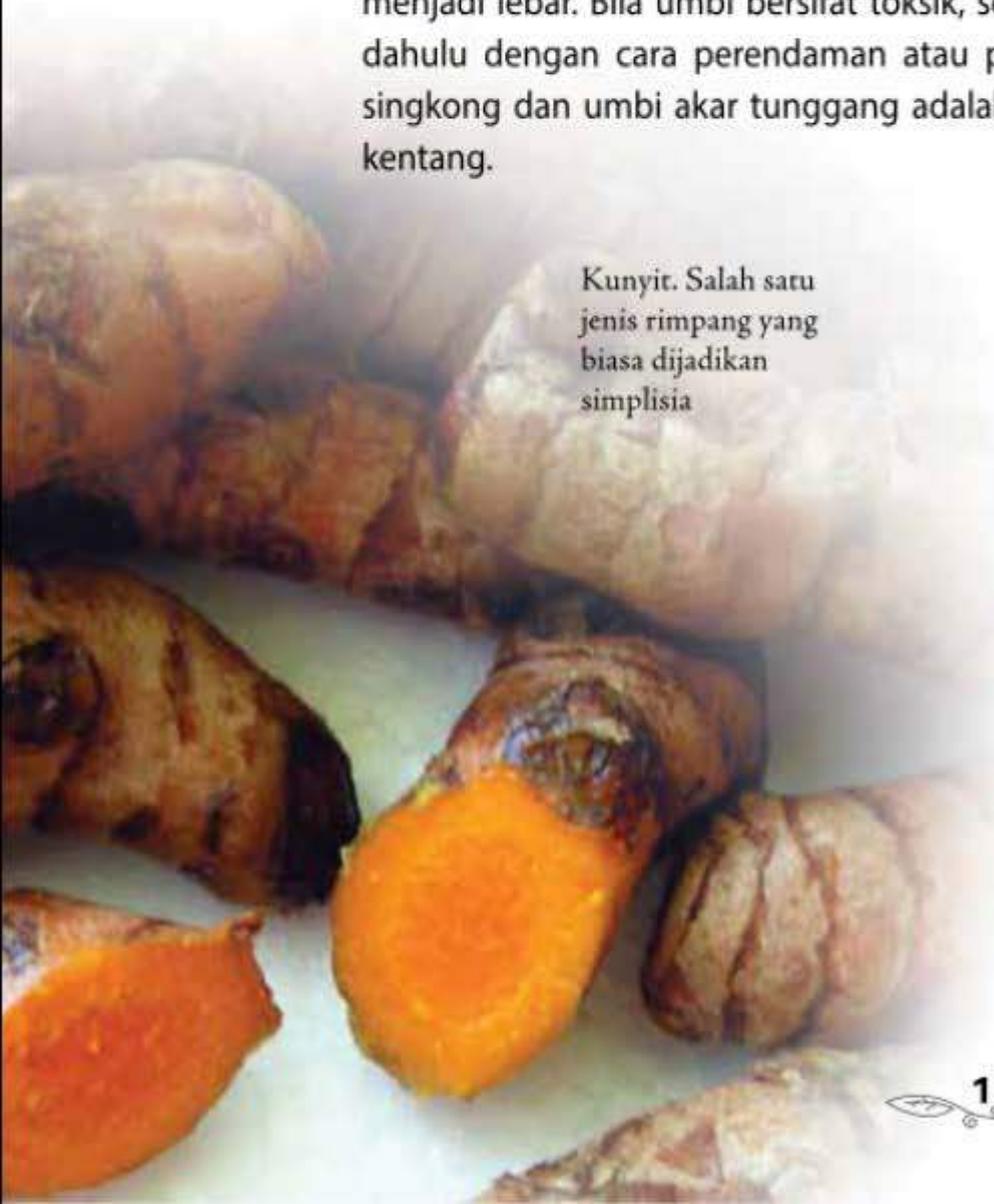
Kayu yang biasa digunakan sebagai simplisia merupakan kayu tanpa kulit. Pemotongan kayu biasanya dilakukan miring sehingga permukaan menjadi lebar. Kadangkala berupa serutan kayu.

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 *M* 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 *M* Menghaluskan ramuan herbal dengan menggunakan batu giling dan pipisan.

Menggiling *M* Menghaluskan simplisia dengan menggunakan alat giling.

Menggongseng *M* Menggoreng simplisia tanpa minyak.

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

Menyeduh *M* Menyiram atau mencampur simplisia dengan air panas.

Tim *M* 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 dkecilkan 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

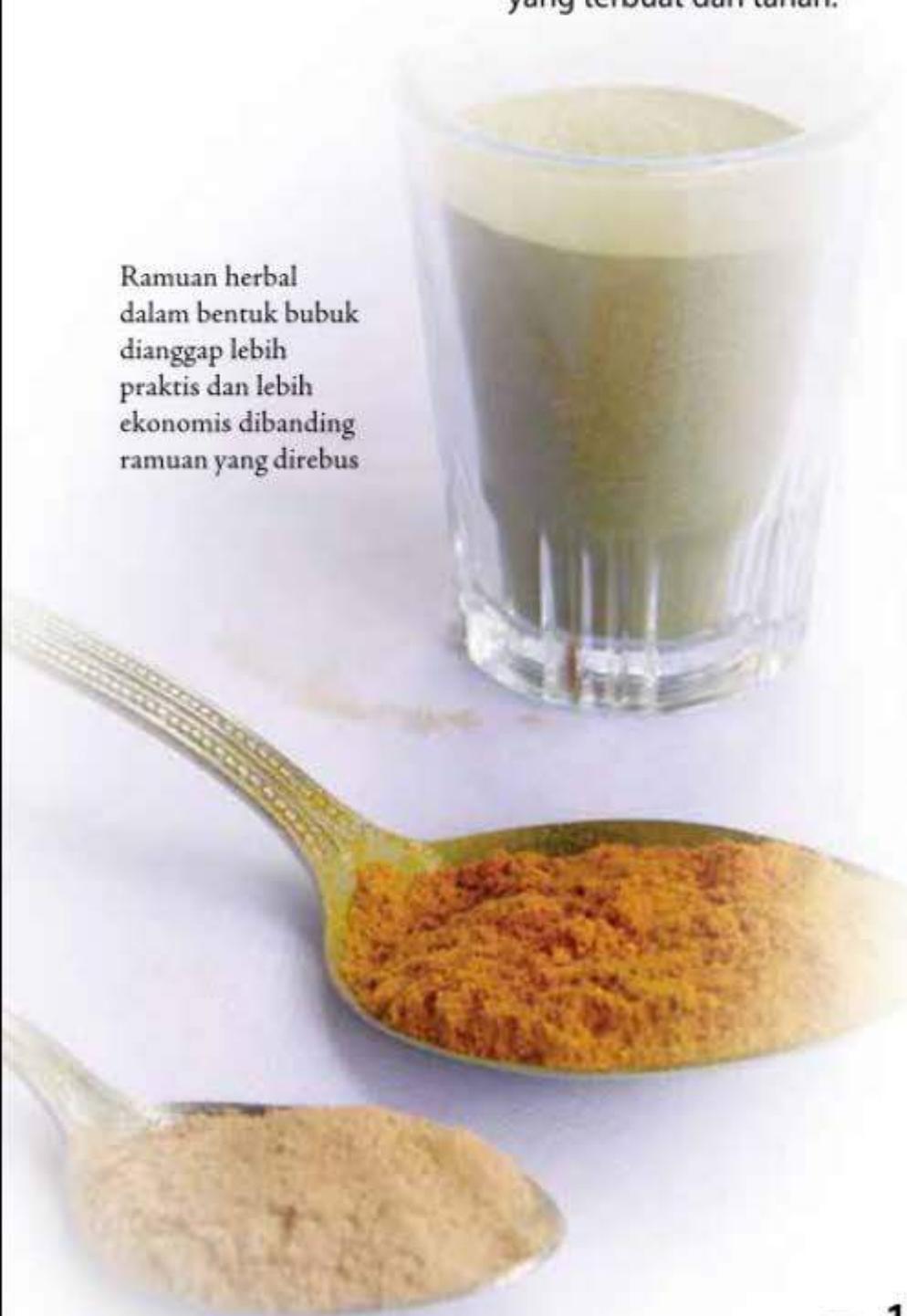
Jumlah air yang digunakan untuk merebus sudah pasti berbeda, tergantung dari jenis simplisia dan besarnya api yang digunakan. Beberapa simplisia ada yang menyerap air lebih banyak sehingga membutuhkan lebih banyak air untuk merebus. Demikian juga bila merebus di atas api besar berarti akan membutuhkan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

Bahan

Herba **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 menakar 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

Bahan

Daun 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



Asam Urat

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.



Asam Urat

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.



Asam Urat

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.



Asam Urat

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.



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.



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.



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.



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.



Bahan

- Daun **baru cina** segar, 1 genggam.
- Daun **jintan** 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.



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.



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.



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



Batuk

Bahan

- Jeruk nipis yang telah masak, 1 buah.
- Kecap atau madu, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Potong jeruk nipis yang akan digunakan, lalu peras airnya ke dalam gelas.
- Tambahkan kecap atau madu dengan jumlah yang sama banyak dengan air perasan jeruk nipis.
- Aduk-aduk sampai merata.

Aturan Pakai

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



Perasan jeruk nipis ditambah kecap



Batuk

Bahan

- Serbuk buah adas, 5 g.
- Madu, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Seduh serbuk buah adas dengan 1/2 cangkir air mendidih.
- Dinginkan dan saring.
- Tambahkan madu, kemudian aduk merata.

Aturan Pakai

- Minum ramuan sekaligus.
- Lakukan 2 kali sehari sampai sembuh.

Batuk Berdahak



Batuk Berdahak

Bahan

- Akar putri malu segar, 10—15 g.

Cara Meramu Resep

- Cuci akar putri malu segar sampai bersih, lalu potong-potong seperlunya.
- Tambahkan 3 gelas air, rebus, dan biarkan sampai tersisa separuhnya.
- Angkat, dinginkan, dan saring.

Aturan Pakai

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

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.



Batuk Bendarah

Bahan

Akar kering tanaman **bungur kecil**, 30 g.

Cara Meramu Resep

- Iris tipis-tipis akar bungur kecil, lalu rebus dalam panci berisi 200 cc air bersih.
- Biarkan sampai air rebusan yang tersisa sekitar 80 cc.
- Angkat, dinginkan, dan saring.

Aturan Pakai

Minum 2 kali sehari, masing-masing 40 cc.

Batuk Kering



Batuk Kering

Bahan

- **Pegagan** segar, 1 genggam penuh.
- Air gula batu, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Cuci pegagan segar, lalu giling sampai halus.
- Tambahkan air gula batu, kemudian peras, saring, dan kumpulkan airnya.

Aturan Pakai

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



Batuk Kering

Bahan

Herba **baru cina** segar, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih herba baru cina, lalu tumbuk sampai lumat.
- Peras dan saring airnya sampai terkumpul 1/2 cangkir.

Aturan Pakai

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

Batuk Rejan



Batuk Rejan

Bahan

- Bunga **kembang sepatu**, 2 kuntum.
- Garam, seujung sendok teh.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih bunga kembang sepatu, lalu giling sampai halus.
- Tambahkan 1/2 cangkir air masak dan garam.
- Peras, saring, dan kumpulkan ainya.

Aturan Pakai

- Minum air yang terkumpul tersebut sekaligus.
- Lakukan 2 kali sehari.



Batuk Rejan

Bahan

- Buah **mengkudu** masak, 1 buah.
- Daun **dewa** segar, 6 lembar.
- Daun **jintan** segar, 10 lembar.
- Daun **sambiloto** segar, 7 lembar.

Cara Meramu Resep

- Cuci semua bahan yang akan digunakan sampai bersih, lalu rebus dengan 3 gelas air.
- Biarkan hingga air yang tersisa sekitar 1 gelas.
- Angkat, dinginkan, dan saring.

Aturan Pakai

Minum sekaligus pada pagi hari.

Catatan

Ampas yang dihasilkan masih bisa direbus sekali lagi untuk diminum pada sore hari.



Batuk Rejan

Bahan

- Herba **kembang kertas**, 30 g.
- Gula batu sebesar kelereng, 2 buah.

Cara Meramu Resep

- Rebus herba kembang kertas dan gula batu dalam wadah berisi 3 gelas air.
- Biarkan sampai air rebusan yang tersisa hanya 1 gelas.
- Setelah dingin, saring air rebusan.

Aturan Pakai

- Minum air rebusan sekaligus.
- Lakukan 2 kali sehari.



Batuk Rejan

Bahan

- Daun **sambiloto** segar, 5—7 lembar.
- Madu, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Setelah dicuci bersih, seduh daun sambiloto dengan 1/2 cangkir air panas.
- Biarkan hingga air seduhan mendingin.
- Tambahkan madu sambil aduk-aduk merata.

Aturan Pakai

- Minum air seduhan sekaligus.
- Lakukan 2 kali sehari.

Bau Badan



Bau Badan

Bahan

- Daun **beluntas**, 15 g.
- Buah **pinang**, 5 g.
- Garam dapur, seujung sendok teh.

Cara Meramu Resep

- Rebus semua bahan dengan 3 gelas air dalam panci tertutup.
- Biarkan sampai air rebusan hanya tersisa 1 gelas.
- Angkat, dinginkan, dan saring.

Aturan Pakai

Minum sekaligus, pada pagi atau siang hari.



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 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.



Bisul

Bahan

Daun *sirih*, secukupnya.

Cara Meramu Resep

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

Aturan Pakai

- Turapkan pada bisul dan sekelilingnya, lalu balut.
- Ganti balutan 2 kali sehari.



Bisul

Bahan

- Daun *kembang pukul empat* segar, 2—3 lembar.
- Minyak kelapa, secukupnya.
- Minyak kemiri, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Layukan daun *kembang pukul empat* di atas api.
- Oleskan dengan minyak kelapa.
- Ramuan siap untuk digunakan sebagai obat luar.

Aturan Pakai

- Pada bisul, oleskan minyak kemiri, kemudian letakkan daun *kembang pukul empat* yang telah layu di sekeliling bisul, lalu balut.
- Ganti ramuan 3 kali sehari.



Bisul

Bahan

- Isi biji *asam*, secukupnya
- Air garam, secukupnya

Cara Meramu Resep

- Tumbuk isi biji *asam* sampai halus.
- Tambahkan sedikit air garam sambil diaduk rata.
- Ramuan siap untuk digunakan sebagai obat luar.

Aturan Pakai

- Oleskan ramuan pada bisul, kemudian balut.
- Ganti ramuan 2 kali sehari.



Bisul

Bahan

- Akar segar *kembang pukul empat*, secukupnya.
- Gula aren, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Hilangkan kotoran yang melekat pada akar dengan cara mencucinya hingga bersih.
- Buang kulitnya, tambahkan gula aren, dan giling sampai halus.
- Ramuan siap untuk digunakan.

Aturan Pakai

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



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.



Bisul

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.



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.



Bisul

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.



Bisul

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.



Bahan

Akar **bungur kecil**, 30 g.

Cara Meramu Resep

- Rebus akar bungur kecil yang telah dipotong tipis dalam 3 gelas air sampai tersisa 1 gelas.
- Setelah dingin, saring air rebusan dan bagi menjadi 2 bagian yang sama banyak.

Aturan Pakai

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



Bahan

Daun **tembelean** segar, secukupnya.

Cara Meramu Resep

Cuci bersih daun tembelean, lalu tumbuk sampai halus.

Aturan Pakai

Bubuhkan ramuan pada bisul, lalu dibalut. Ganti ramuan 2—3 kali sehari.



Bahan

Herba **jombang** segar, secukupnya.

Cara Meramu Resep

Cuci herba jombang sampai bersih, lalu giling sampai halus.

Aturan Pakai

Tempelkan ramuan pada bisul, lalu balut dengan kain perban.



Bahan

Pegagan segar, 30—60 g.

Cara Meramu Resep

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

Aturan Pakai

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



Bahan

Pegagan segar, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Cuci pegagan segar sampai bersih, lalu giling sampai halus.
- Ramuan siap untuk digunakan.

Aturan Pakai

- Tempelkan ramuan pada bisul, lalu balut dengan kain perban.
- Ganti ramuan 2—3 kali sehari.



Bahan

- Daun srikaya segar, secukupnya.
- Garam, sedikit saja.

Cara Meramu Resep

- Cuci daun srikaya hingga bersih, lalu giling sampai halus.
- Tambahkan dengan garam dan aduk merata.

Aturan Pakai

- Turapkan ramuan pada bisul dan balut dengan kain.
- Ganti ramuan 2—3 kali sehari.

Bisul di Kelopak Mata



Bahan

Herba meniran, 1 tanaman.

Cara Meramu Resep

- Rebus meniran dalam 1 gelas air sampai mendidih selama 15 menit.
- Angkat dan dinginkan.

Aturan Pakai

Gunakan air ramuan untuk mencuci mata dengan menggunakan gelas khusus.

Bisul di Payudara



Bahan

- Daun wungu segar, secukupnya.
- Santan kelapa, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih daun wungu, lalu oleskan santan kelapa.
- Layukan daun di atas api.

Aturan Pakai

Selagi masih hangat, letakkan daun wungu di atas payudara yang bisulan.



Bahan

Akar kemuning kering, 30 g.

Cara Meramu Resep

- Cuci akar kemuning yang akan digunakan, lalu potong-potong seperlunya.
- Rebus dengan 3 gelas air bersih sampai air rebusan yang tersisa hanya 1 gelas.
- Setelah dingin, saring air rebusan.

Aturan Pakai

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

Borok/Luka



Borok/Luka

Bahan

- Daun asam muda, 1/3 genggam
- Daun sambiloto, 1/4 genggam
- Daun baru cina, 1/4 genggam
- Belerang, seukuran biji melinjo
- Minyak kayu putih, 2 sendok teh
- Minyak kelapa sawit, 4 sendok makan
- Tawas, sebesar biji asam

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih daun asam muda, daun sambiloto, dan daun baru cina.
- Tumbuk semua bahan sampai halus.
- Tambahkan minyak kayu putih dan minyak kelapa, kemudian aduk sampai merata.
- Panaskan sebentar, kemudian angkat dan biarkan hingga dingin.

Aturan Pakai

- Oleskan ramuan pada borok atau luka.
- Ganti ramuan 2 kali sehari. Setiap akan digunakan, panaskan ramuan dahulu.



Borok/Luka

Bahan

- Daun wortel segar, secukupnya.
- Madu, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih daun wortel, lalu giling halus.
- Tambahkan madu sambil diaduk merata.

Aturan Pakai

- Bubuhkan ramuan ke tempat yang sakit, lalu balut dengan kain perban.
- Ganti ramuan 2—3 kali sehari.



Borok/Luka

Bahan

- Daun ciplukan, 1 genggam.
- Air kapur sirih, 1 sendok teh.

Cara Meramu Resep

- Setelah dicuci hingga bersih, giling daun ciplukan hingga halus.
- Tambahkan air kapur sirih dan aduk-aduk merata.

Aturan Pakai

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



Borok/Luka

Bahan

Akar kompri segar, secukupnya.

Cara Meramu Resep

Cuci akar kompri hingga bersih, potong-potong, lalu giling hingga halus.

Aturan Pakai

Balurkan gilingan akar kompri pada luka, lalu dibalut.



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.



Bahan

Daun mangkokan segar, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Setelah dicuci hingga bersih, giling daun mangkokan 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.



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.



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



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.



Cacar Ular/Herpes Zoster

Bahan

Daun *gude* segar, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih daun *gude*, lalu giling hingga halus.
- Ramuan siap untuk digunakan.

Aturan Pakai

- Balurkan ramuan pada gelembung-gelembung berair, lalu tutup dengan kain kasa.
- Ganti ramuan 3—4 kali sehari.

Cacingan



Cacingan

Bahan

Herba *putri malu*, 15—30 g.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih herba *putri malu*, lalu rebus dalam 3 gelas air.
- Biarkan sampai air rebusan tersisa 1 gelas.
- Angkat, dinginkan, dan saring.

Aturan Pakai

Minum ramuan ini sekaligus, yakni pada malam hari sebelum tidur.

Catatan

Ibu hamil dilarang minum ramuan ini karena dapat menyebabkan kematian pada janin.



Cacingan

Bahan

Akar *delima* kering, 7 g.

Cara Meramu Resep

- Cuci akar *delima* kering sampai bersih, lalu potong-potong seperlunya.
- Rebus dalam panci berisi 1 gelas air selama 15 menit.
- Angkat, dinginkan, dan saring.

Aturan Pakai

Minum ramuan ini sekaligus.



Cacingan

Bahan

Biji *daruju*, 3—5 butir.

Cara Meramu Resep

- Giling halus biji *daruju*, lalu seduh dengan 1/2 cangkir air panas.
- Biarkan hingga air seduhan mendingin.

Aturan Pakai

- Setelah dingin, minum air seduhan sekaligus.
- Pengobatan ini dapat dilakukan selama 2—4 hari berturut-turut.



Cacingan

Bahan

Buah *ceguk*, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Gongseng buah ceguk sampai kuning.
- Buah ceguk siap untuk digunakan sebagai obat cacingan.

Aturan Pakai

- Kunyah 1/2 jam sebelum makan, lalu telan.
- Anak kecil mengunyah 3—15 butir sehari, sedangkan orang dewasa 15—30 butir yang dibagi untuk tiga kali makan.
- Lakukan setiap hari selama 15 hari (1 kur). Setelah satu bulan, makan satu kur lagi.

Catatan

Resep ini untuk infeksi cacing keremi (*Oxyuriasis*).



Cacingan

Bahan

- Daun *iler* segar, 7 lembar.
- Madu, 1 sendok makan.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih daun iler, lalu giling sampai halus.
- Tambahkan 1/2 cangkir air masak dan madu.
- Aduk ramuan tersebut sampai rata, lalu peras, dan saring.

Aturan Pakai

- Minum ramuan ini sekaligus pada malam hari sebelum tidur.
- Lakukan 3 malam berturut-turut.

Catatan

Resep ini digunakan untuk mengeluarkan cacing gelang dari usus.



Cacingan

Bahan

- Daun *srigading*, secukupnya.
- Madu, secukupnya.
- Garam, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih daun srigading, lalu giling hingga halus.
- Kumpulkan air ramuan dengan cara memerasnya.
- Ambil air perasan sebanyak 1 sendok makan, lalu tambahkan madu dan garam.
- Ramuan siap untuk digunakan.

Aturan Pakai

Minum ramuan ini pada malam hari sebelum tidur.

Catatan

Resep ini digunakan untuk infeksi cacing gelang dan cacing keremi.



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.



Darah Tinggi (Hipertensi)

Bahan

Akar **pule pandak**, 50 g.

Cara Meramu Resep

- Cuci akar pule pandak hingga bersih, lalu potong tipis-tipis.
- Masukkan ke dalam panci, kemudian tambahkan 3 gelas air bersih.
- Rebus sampai air rebusan tersisa 1 gelas.
- Setelah dingin, saring air rebusan dan bagi menjadi 2 bagian.

Aturan Pakai

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



Darah Tinggi (Hipertensi)

Bahan

- Asam **trangguli**, seukuran 3 jari.
- Madu, 2 sendok makan.

Cara Meramu Resep

- Cuci asam trangguli hingga bersih.
- Tambahkan madu, kemudian remas-remas.
- Peras dan saring.

Aturan Pakai

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



Darah Tinggi (Hipertensi)

Bahan

Herba **meniran** segar, 30—60 g.

Cara Meramu Resep

- Cuci herba meniran hingga bersih, kemudian tumbuk sampai halus.
- Tambahkan 1/2 cangkir air matang, lalu saring.

Aturan Pakai

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



Darah Tinggi (Hipertensi)

Bahan

- Bunga **jeruk nipis**, 20 kuntum.
- Buah **jeruk nipis**, 2 buah.
- Daun **jeruk nipis**, 30 lembar.
- Madu, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih bahan-bahan yang akan digunakan, lalu potong-potong seperlunya.
- Masukkan ke dalam panci dan rebus dengan 3 gelas air bersih sampai tersisa 2 1/4 gelas.
- Setelah dingin, saring air rebusan, dan bagi menjadi 3 bagian.

Aturan Pakai

- Minum ramuan ini dengan ditambahkan madu.
- Lakukan 3 kali sehari.



Darah Tinggi (Hipertensi)

Bahan

Buah mentimun ukuran sedang, 2 buah.

Cara Meramu Resep

- Cucilah buah mentimun hingga bersih, lalu parut.
- Peras dan saring air buah mentimun.

Aturan Pakai

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



Darah Tinggi (Hipertensi)

Bahan

Jagung muda, secukupnya.

Cara Meramu Resep

Cuci bersih jagung muda, lalu rebus hingga matang atau bisa juga dimasak atau ditumis.

Aturan Pakai

Makan bersama nasi.



Darah Tinggi (Hipertensi)

Bahan

Biji boroco, 15—30 g.

Cara Meramu Resep

- Setelah dicuci bersih, rebus biji boroco dengan 1 gelas air bersih.



Air perasan/saringan buah mentimun



Tumis jagung muda

- Biarkan sampai tersisa 1/2 gelas.
- Angkat, dinginkan, dan saring air rebusan.
- Bagi menjadi 2 bagian yang sama banyak.

Aturan Pakai

Minum ramuan ini pada pagi dan sore hari, masing-masing 1/4 gelas.



Darah Tinggi (Hipertensi)

Bahan

Bawang putih, 2 siung.

Cara Meramu Resep

Kupas kulit bawang putih, kemudian iris tipis-tipis sampai halus.

Aturan Pakai

- Makan bersama sekepal nasi.
- Lakukan 2—3 kali sehari



Darah Tinggi (Hipertensi)

Bahan

Buah *semangka* ukuran sedang (beserta kulit, biji, dan daging buahnya), 1/4 bagian buah.

Cara Meramu Resep

Buat jus buah semangka beserta kulit, biji, dan daging buahnya.

Aturan Pakai

- Minum jus semangka sekaligus.
- Lakukan 2 kali sehari.



Darah Tinggi (Hipertensi)

Bahan

Buah *buni*, 30 butir.

Cara Meramu Resep

- Cucilah buah buni sampai bersih, lalu kunyahlah sampai halus.
- Telan dan minum air hangat sebanyak 1 cangkir.

Aturan Pakai

Lakukan 2—3 kali sehari.



Darah Tinggi (Hipertensi)

Bahan

Teh hijau, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Seduh teh hijau dengan air mendidih.
- Biarkan hingga dingin (temperaturnya sekitar 80° C).

Aturan Pakai

Minumlah seperti teh biasa.



Seduhan teh hijau



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



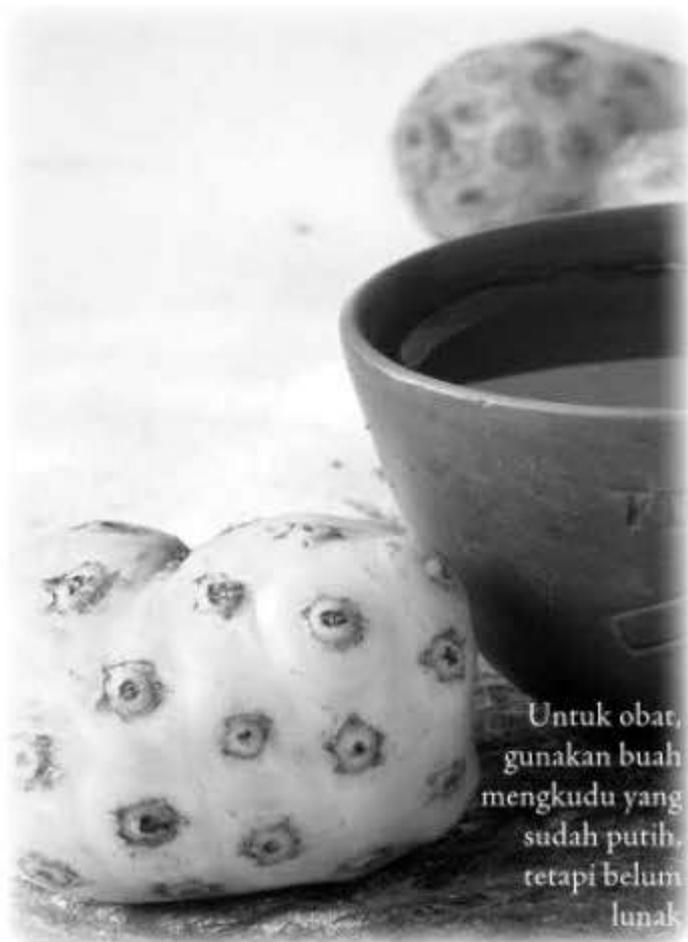
Darah Tinggi (Hipertensi)

Bahan

Buah **mengkudu** masak (yang sudah putih tetapi belum lunak), 2 buah.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih buah mengkudu.
- Rebus dengan 3 gelas air sampai tersisa separuhnya.
- Biarkan sampai buah mengkudu melunak.
- Ambil buah mengkudu, lalu blender bersama air rebusannya.
- Saring dan peras menggunakan sehelai kain dan bagi air yang terkumpul menjadi 2 bagian.



Untuk obat, gunakan buah mengkudu yang sudah putih, tetapi belum lunak

Aturan Pakai

Minum air rebusan ini pada pagi dan sore hari, yakni 1/2 jam sebelum makan.



Darah Tinggi (Hipertensi)

Bahan

Lobak ukuran sedang, 1 buah.

Cara Meramu Resep

- Cuci lobak hingga bersih, lalu parut.
- Peras dan saring airnya.

Aturan Pakai

Minum ramuan ini sekaligus.



Ramuan lobak diperoleh dengan cara memeras parutan lobak



Darah Tinggi (Hipertensi)

Bahan

Akar bayam duri berikut bonggolnya, 1 potong.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih akar bayam duri berikut bonggolnya sampai bersih, kemudian potong tipis-tipis.
- Masukkan ke dalam panci email.
- Tambahkan 2 gelas air bersih, lalu biarkan sampai air rebusan tersisa 1 gelas.
- Angkat dan dinginkan.

Aturan Pakai

Minum ramuan ini sekaligus pada pagi hari.



Darah Tinggi (Hipertensi)

Bahan

Selada air, 2—3 batang.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih selada air, lalu bilas dengan air masak.
- Ramuan siap untuk digunakan.

Aturan Pakai

- Kunyah selada air tersebut, kemudian telan airnya.
- Lakukan setiap hari sampai tekanan darah menjadi normal.



Darah Tinggi (Hipertensi)

Bahan

- Biji ketepeng kecil, 15 g.
- Gula pasir, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Gongseng biji ketepeng kecil sampai kuning, kemudian giling sampai terasa kesat.
- Tambahkan gula dan seduh dengan air panas atau diirebus.

Aturan Pakai

Minum ramuan ini sebagai pengganti teh



Darah Tinggi (Hipertensi)

Bahan

Akar pepaya, 30 g.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih akar pepaya dengan air sampai bersih, lalu potong tipis-tipis.
- Masukkan ke dalam panci, kemudian rebus dengan 3 gelas air bersih.
- Biarkan sampai air rebusan tersisa 1 gelas.
- Setelah dingin saring air rebusan.

Aturan Pakai

Minumlah ramuan ini setiap pagi setelah makan



Darah Tinggi (Hipertensi)

Bahan

- Belimbing wuluh, 10 buah.
- Rimpang kunyit, seukuran 1 jari.
- Labu air, seukuran 3 jari.
- Daun meniran, 1/4 genggam
- Gula aren, seukuran 3 jari.

Cara Meramu Resep

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

Aturan Pakai

Minum ramuan ini 3 kali sehari.



Darah Tinggi (Hipertensi)

Bahan

Herba patikan kebo segar, 30—60 g.

Cara Meramu Resep

- Cuci herba patikan kebo seutuhnya hingga bersih, kemudian masukkan ke dalam panci.
- Rebus dengan 3 gelas air dan biarkan sampai tersisa separuhnya.
- Angkat, dinginkan, lalu saring.
- Bagi menjadi 2 bagian yang sama banyak.

Aturan Pakai

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



Darah Tinggi (Hipertensi)

Bahan

- Herba daun sendok segar, 600 g.
- Gula batu, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Cuci herba daun sendok hingga bersih.
- Masukkan ke dalam panci email.
- Rebus dengan 3 liter air bersih sampai tersisa separuhnya.

Aturan Pakai

Minum air rebusan ini seperti teh, habiskan dalam 1 hari.



Darah Tinggi (Hipertensi)

Bahan

- Herba daun sendok segar, secukupnya.
- Madu, 1 sendok makan.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih herba daun sendok, lalu bilas dengan air masak.
- Tumbuk herba daun sendok sampai lumat, kemudian peras airnya.
- Saring sampai terkumpul cairan sebanyak 1/2 mangkuk.
- Tambahkan madu sambil diaduk merata.

Aturan Pakai

Minum ramuan sekaligus pada pagi hari.



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.



Darah Tinggi (Hipertensi)

Bahan

Seledri besar, 3 tangkai.

Cara Meramu Resep

- Cuci seledri hingga bersih, lalu potong-potong kasar dan masukkan ke dalam panci email.
- Rebus dengan 2 gelas air bersih hingga tersisa 1 1/2 gelas.
- Bagi ramuan untuk 2 kali minum.

Aturan Pakai

Minum air rebusan seledri pada pagi dan sore hari, sementara seledrinya boleh dimakan.



Darah Tinggi (Hipertensi)

Bahan

Kayu manis, seukuran 1 jari.

Asam trygguli, seukuran 2 jari.

Kencur, seukuran 1 1/2 jari.

- Daun *sen*a, 1/4 genggam.
- Daun *saga*, 1/4 genggam.
- Daun *pegagan*, 1/4 genggam.
- Gula aren, seukuran 3 jari.

Cara Meramu Resep

- Cuci semua bahan, potong-potong, lalu rebus dengan 3 gelas air.
- Biarkan sampai air rebusan tersisa 2 1/4 gelas.
- Setelah dingin, saring air rebusan dan bagi untuk 3 kali minum.

Aturan Pakai

Minum ramuan ini 3 kali dalam sehari.



Darah Tinggi (Hipertensi)

Bahan

Daun dan tangkai seledri besar, 3 tangkai.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih daun dan tangkai seledri.
- Tumbuk hingga halus, kemudian tambahkan 3/4 cangkir air panas.
- Setelah dingin, peras dan saring.
- Bagi air perasan yang terkumpul untuk 2 kali minum.

Aturan Pakai

Minum ramuan 2 kali sehari, yaitu pada pagi dan sore hari.



Darah Tinggi (Hipertensi)

Bahan

Tunas teratai kering, 10—15 g.

Cara Meramu Resep

- Setelah dicuci bersih, rebus tunas teratai dengan air secukupnya.
- Biarkan hingga mendidih.
- Angkat dan dinginkan.
- Selain itu, tunas teratai dapat juga digiling halus, lalu seduh dengan air panas.

Aturan Pakai

Minum ramuan seperti teh.



Darah Tinggi (Hipertensi)

Bahan

Daun **mindil kecil** (kering), 7 lembar.

Cara Meramu Resep

- Rebus daun mindil kecil dengan 3 gelas air bersih sampai tersisa 1 1/2 gelas.
- Setelah dingin, saring air rebusan.

Aturan Pakai

Minum air rebusan sedikit demi sedikit dan habiskan dalam 1 hari.



Darah Tinggi (Hipertensi)

Bahan

- Daun **murbei**, 20 lembar.
- Buah **leunca**, 8 buah.
- **Adas**, 1/2 sendok teh.
- **Pulosari**, seukuran 3/4 jari.
- Gula aren, seukuran 3 jari.

Cara Meramu Resep

- Bersihkan semua bahan yang akan digunakan, kemudian masukkan ke dalam panci email berisi 3 gelas air bersih.
- Rebus sampai air yang tersisa hanya 2 1/4 gelas.
- Setelah dingin, saring air rebusan dan bagi menjadi 3 bagian yang sama banyak.

Aturan Pakai

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



Darah Tinggi (Hipertensi)

Bahan

Daun dan ranting **murbei**, 6—18 g.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih daun dan ranting murbei hingga bersih, lalu potong-potong seperlunya.
- Rebus dengan 2 gelas air sampai tersisa 3/4 gelas.
- Angkat, dinginkan, dan saring.
- Bagi menjadi 2 bagian yang sama banyak.

Aturan Pakai

Minum ramuan ini 2 kali sehari, yakni pada pagi dan siang hari.



Darah Tinggi (Hipertensi)

Bahan

Benalu (*Loranthus* sp.) pada pohon murbei,, 15 g.

Cara Meramu Resep

- Cuci benalu hingga bersih, lalu potong-potong seperlunya.
- Rebus dengan 3 gelas air dan biarkan sampai air rebusan yang tersisa hanya 1 gelas.
- Setelah dingin, saring air rebusan dan bagi menjadi 2 bagian.

Aturan Pakai

Minum ramuan 2 kali sehari pada pagi dan siang hari.



Darah Tinggi (Hipertensi)

Bahan

Herba *tapak dara*, 6—15 g.

Cara Meramu Resep

- Cuci herba *tapak dara* sampai bersih, lalu rebus dalam 5 gelas air di atas api kecil.
- Biarkan hingga tersisa 2 gelas.
- Setelah dingin, saring air rebusan.

Aturan Pakai

- Minum ramuan seperti minum teh.
- Habiskan dalam 1 hari.



Darah Tinggi (Hipertensi)

Bahan

- Rumput laut, 15 g.
- Biji *daun sendok*, 15 g.

Cara Meramu Resep

- Bersihkan kedua bahan yang akan digunakan.
- Rebus dengan 3 gelas air bersih.
- Biarkan sampai tersisa 1 gelas.
- Setelah dingin, saring air rebusan dan bagi menjadi 2 bagian.

Aturan Pakai

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



Darah Tinggi (Hipertensi)

Bahan

Rumput laut *hai-tai*, 10 g.

Cara Meramu Resep

- Giling rumput laut *hai-tai* hingga menjadi bubuk, kemudian masukkan ke dalam cangkir.
- Seduh bubuk rumput laut *hai-tai* dengan air mendidih.

Aturan Pakai

Minum ramuan ini setiap hari.

Catatan

Rumput laut *hai-tai* dapat dibeli di pasar swalayan atau di toko obat Tionghoa.



Darah Tinggi (Hipertensi)

Bahan

Jamur *ling zhi*, 3—10 g.

Cara Meramu Resep

- Potong tipis-tipis jamur *ling zhi*, kemudian rebus dengan 3 gelas air sampai tersisa 1 1/2 gelas.
- Setelah dingin, saring air rebusan dan bagi menjadi 2 bagian.

Aturan Pakai

Minum air rebusan 2 kali sehari, yakni pada pagi dan sore hari.



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.



Darah Tinggi (Hipertensi)

Bahan

Herba **sambiloto** kering, 10—20 g.

Cara Meramu Resep

- Setelah dicuci bersih, masukkan herba sambiloto ke dalam gelas.
- Seduh dengan air mendidih, kemudian tutup.

Aturan Pakai

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



Darah Tinggi (Hipertensi)

Bahan

- Kulit batang **pulai**, seukuran 1/4 jari.
- Daun **kumis kucing**, 1/5 genggam.
- Daun **poncosudo**, 1/5 genggam.
- Daun **pegagan**, 1/4 genggam.
- Daun **meniran**, 1/4 genggam.
- Buah **ketapang**, 1 buah.
- Gula aren, seukuran 3 jari.

Cara Meramu Resep

- Cuci semua bahan sampai bersih, lalu potong-potong seperlunya.
- Rebus dengan 3 gelas air bersih sampai tersisa 2 1/4 gelas.
- Setelah dingin, saring, dan ramuan siap untuk diminum.

Aturan Pakai

Minum 3 kali sehari, setiap kali minum cukup 3/4 gelas.



Darah Tinggi (Hipertensi)

Bahan

Buah **belimbing manis** yang telah masak dan berukuran sedang, 2 buah.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih buah belimbing dan potong-potong.
- Sajikan sebagai buah meja.

Aturan Pakai

Konsumsi belimbing 2 kali sehari, yakni setiap pagi dan sore hari.



Darah Tinggi (Hipertensi)

Bahan

Daun **sambung nyawa** segar, 7—12 lembar.

Cara Meramu Resep

- Masukkan daun sambung nyawa segar ke dalam gelas, lalu seduh dengan air panas dan tutup.
- Biarkan air seduhan mendingin.

Aturan Pakai

- Setelah dingin, minum ramuan ini sekaligus.
- Lakukan setiap hari secara teratur.



Darah Tinggi (Hipertensi)

Bahan

- Biji *nu zhen zi*, 10 g.
- *Urang-aring*, 17,5 g.
- Kulit kayu *mountan bark*, 10 g.

Cara Meramu Resep

- Setelah semua bahan dicuci hingga bersih, masukan bahan-bahan tersebut ke dalam panci, kemudian tambahkan 3 gelas air.
- Rebus hingga tersisa 1 gelas, setelah dingin saring air rebusan tersebut.

Aturan Pakai

- Minum air rebusan 2 kali sehari.
- Lakukan setiap hari sampai tekanan darah kembali normal.



Darah Tinggi (Hipertensi)

Bahan

- Biji *teratai*, 10 g.
- Tunas biji *teratai*, 15 g.

Cara Meramu Resep

- Rebus biji teratai dan tunas biji teratai dengan 350 cc air.
- Biarkan sampai air rebusan tersisa 200 cc.
- Angkat, dinginkan, dan saring.

Aturan Pakai

Minum ramuan setiap hari layaknya meminum teh.



Darah Tinggi (Hipertensi)

Bahan

Tunas biji *teratai*, 10—15g.

Cara Meramu Resep

- Rebus tunas biji teratai dengan air secukupnya dan biarkan sampai mendidih.
- Angkat dan biarkan hingga mendingin.
- Dapat juga dengan menggiling tunas biji teratai sampai halus, lalu seduh dengan air panas.

Aturan Pakai

Setelah dingin, minum ramuan ini seperti teh.



Darah Tinggi (Hipertensi)

Bahan

- Bunga *jeruk nipis*, 20 kuntum.
- Daun *jeruk nipis*, 30 lembar.
- Buah *jeruk nipis*, 2 butir.
- Madu, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Cuci semua bahan sampai bersih, lalu tambahkan air perasan jeruk nipis.
- Rebus bahan-bahan tersebut dalam 3 gelas air bersih sampai tersisa 2 1/4 gelas.
- Setelah dingin, saring air rebusan, dan tambahkan madu.

Aturan Pakai

- Minum 3 kali sehari, masing-masing 3/4 gelas.
- Lakukan setiap hari.



Darah Tinggi (Hipertensi)

Bahan

Pisang, 3—5 buah

Cara Meramu Resep

Sediakan pisang masak yang segar sebagai buah meja.

Aturan Pakai

Makan 1—2 buah pisang setelah makan.



Darah Tinggi (Hipertensi)

Bahan

Akar *pule pandak*, 50 g.

Cara Meramu Resep

- Rebus akar *pule pandak* dengan 3 gelas air sampai tersisa 1 gelas.
- Setelah dingin, saring air rebusan.

Aturan Pakai

Minumlah pada pagi dan sore hari, masing-masing 1/2 gelas.



Darah Tinggi (Hipertensi)

Bahan

Biji *mahoni* segar, 8 g.

Cara Meramu Resep

- Keringkan biji *mahoni* segar, lalu giling sampai halus.
- Seduh dengan segelas air panas.
- Setelah dingin, saring air rebusan, dan bagi menjadi 2 bagian yang sama banyak.

Aturan Pakai

Minum ramuan ini pada pagi dan sore hari.



Darah Tinggi (Hipertensi)

Bahan

Daun *murbei* segar, 15 g.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih daun *murbei*, kemudian rebus dalam panci berisi 2 gelas air selama 15 menit.
- Setelah dingin, saring air rebusan.

Aturan Pakai

Minum 2 kali sehari pada pagi dan sore hari.



Darah Tinggi (Hipertensi)

Bahan

Daun *tempuyung*, 15—60 g.

Cara Meramu Resep

Cuci bersih daun *tempuyung* lalu asapkan sebentar.

Aturan Pakai

Makanlah sebagai lalap saat makan nasi dan lakukan 2—3 kali sehari.



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.



Demam

Bahan

Daun **apu-apu** segar, 15 lembar.

Cara Meramu Resep

- Cuci daun apu-apu, lalu rebus dengan 3 gelas air sampai mendidih selama 15 menit.
- Angkat, dinginkan, dan saring.

Aturan Pakai

Minum 2 kali sehari, yakni pada pagi dan sore hari.

Catatan

- Perempuan hamil dilarang meminum rebusan apu-apu.
- Hati-hati dengan akarnya karena toksik/mengandung racun.



Demam

Bahan

Daun **apu-apu** segar, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Rebus daun apu-apu segar hingga mendidih.
- Angkat dan saring air rebusan.

Aturan Pakai

Gunakan air rebusan daun apu-apu untuk membasuh bagian tubuh yang demam.



Demam

Bahan

Daun **mimba** segar, 10 g.

Cara Meramu Resep

- Setelah dicuci hingga bersih, rebus daun mimba dengan satu gelas air.
- Biarkan mendidih selama 15 menit.
- Angkat, dinginkan, dan saring.

Aturan Pakai

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

Catatan

Jangan berikan daun mimba pada bayi/anak kecil, orang lanjut usia, atau penderita sakit berat.



Demam

Bahan

Buah **cabe jawa** kering, 3 g.

Cara Meramu Resep

Setelah dicuci bersih, giling cabe jawa hingga halus, lalu seduh dengan 1/2 gelas air panas.

Aturan Pakai

Selagi hangat, minumlah air ramuan ini bersama ampasnya.

Catatan

Penderita panas dalam, perempuan hamil, dan ibu menyusui dilarang minum ramuan ini.



Demam

Bahan

Daun **asam**, secukupnya.

Cara Meramu Resep

Tumbuk atau jus daun asam, lalu peras sampai air yang terkumpul kira-kira 1 cangkir.

Aturan Pakai

Minum air rebusan sekaligus.



Demam

Bahan

- Akar **rangga dipa**, 15 g.
- Madu, 1 sendok teh.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih akar rangga dipa, lalu iris tipis. Seduh dengan 1 gelas air panas, lalu tutup.
- Setelah dingin, saring air seduhan, dan tambahkan madu sambil diaduk sampai merata.

Aturan Pakai

Minum air seduhan sekaligus.



Demam

Bahan

- Herba **inggu** segar, 1/2 genggam.
- Madu, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih herba inggu yang akan digunakan.
- Rebus dengan 3 gelas air bersih sampai air rebusan tersisa 3/4 bagian.
- Setelah dingin, saring air rebusan, dan tambahkan madu.

Aturan Pakai

Minum ramuan 3 kali sehari.



Demam

Bahan

Daun **kembang bugang** segar, 10 g.

Cara Meramu Resep

- Cuci daun kembang bugang sampai bersih, lalu rebus dengan satu gelas air selama 15 menit.
- Setelah dingin, saring air rebusan.

Aturan Pakai

Minum air rebusan sekaligus.



Demam

Bahan

Akar **pule pandak** kering, 15 g.

Cara Meramu Resep

- Potong kecil-kecil akar pule, lalu remas-remas dalam 1 gelas air masak.
- Kumpulkan airnya.

Aturan Pakai

Minum ramuan ini sekaligus.



Demam

Bahan

- Kulit batang pulai, 3 g.
- Madu, 1 sendok makan.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih kulit batang pulai, lalu rebus dengan 1 gelas air selama 15 menit.
- Angkat, dinginkan, dan saring.
- Tambahkan madu dan aduk rata.

Aturan Pakai

Minum ramuan sekaligus.



Demam

Bahan

- Daun prasman segar berikut batangnya, 1 genggam.
- Gula aren, seukuran ibu jari.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih daun prasman dan batangnya, lalu potong-potong seperlunya, tambahkan gula aren dan 3 gelas air.
- Rebus sampai airnya tersisa 1 gelas.
- Angkat, dinginkan, dan saring.

Aturan Pakai

- Minum ramuan sekaligus.
- Lakukan 3—4 kali sehari.



Demam

Bahan

Daun sambiloto segar, 1 genggam.

Cara Meramu Resep

Tumbuk daun sambiloto hingga halus, tambahkan 1/2 cangkir air bersih, lalu saring airnya.

Aturan Pakai

Minum ramuan ini sekaligus.

Catatan

Daun segar yang digiling/ditumbuk halus juga bisa digunakan sebagai tapal badan yang panas.



Demam

Bahan

Daun sembung segar, 15 g.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih daun sembung, lalu rebus dengan 1 gelas air selama 15 menit dalam panci tertutup.
- Angkat, dinginkan, dan saring.
- Bagi menjadi 2 bagian yang sama banyak.

Aturan Pakai

Minum hasil saringan 2 kali sehari pada pagi dan sore.



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.

Demam Nifas



Demam Nifas

Bahan

Bunga *srigading* segar, 10 g.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih bunga *srigading*, lalu rebus dengan 2 gelas air bersih.
- Biarkan sampai air rebusan tersisa 1 gelas.
- Setelah dingin, saring air rebusan.

Aturan Pakai

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



Demam Nifas

Bahan

- Daun *iler*, 1/4 genggam.
- Daun *jintan*, 1/4 genggam.
- Daun *sambiloto*, 1/4 genggam.
- Daun *srigading*, 1/4 genggam.
- Daun *legundi*, 1/4 genggam.
- Daun *sendok*, 1/4 genggam.
- Asam *kawak*, sebesar telur ayam.
- Gula aren, seukuran tiga jari.

Cara Meramu Resep

- Cuci semua bahan sampai bersih, lalu rebus dalam 4 gelas air sampai tersisa 2 1/4 gelas.
- Setelah dingin, saring air rebusan.

Aturan Pakai

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

Catatan

Ibu hamil dilarang minum rebusan daun iler karena bisa menyebabkan keguguran.

Demam pada Anak



Demam pada Anak

Bahan

- Jeruk *nipis*, 1 buah.
- Bawang *merah*, 3 butir.
- Minyak kelapa, 1 sendok makan.
- Garam, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Potong jeruk *nipis*, peras airnya, dan kumpulkan ke dalam cawan.
- Tambahkan bawang *merah* yang telah diparut, garam, dan minyak kelapa, lalu aduk sampai rata.

Aturan Pakai

Kompreskan ramuan pada ubun-ubun dan kepala bayi/anak.

Diabetes Mellitus

Bila tidak dikendalikan, penyakit diabetes mellitus bisa mencetuskan berbagai komplikasi penyakit yang kronis dan berakibat fatal, di antaranya penyakit jantung, gangguan fungsi ginjal, kebutaan, impotensi, atau pembusukan kaki yang terkadang mengharuskan penderita merelakan kakinya untuk diamputasi.



Bahan

- Beras merah, 2 genggam.
- Susu tepung skim, 1 sendok makan.
- Pemanis buatan, 3—4 tablet.

Cara Meramu Resep

- Giling beras merah hingga halus, lalu masukkan ke dalam mangkuk.
- Tambahkan susu tepung skim.
- Seduh dengan 200 ml air panas dan aduk agar merata.
- Setelah air menjadi hangat, tambahkan pemanis buatan dan aduk kembali.

Aturan Pakai

Minumlah ramuan ini 1 kali sehari.

Catatan

- Gunakan beras merah yang dihasilkan dengan cara ditumbuk menggunakan alu atau lumpang, bukan digiling dengan mesin.
- Hal ini karena beras tumbuk masih memiliki kulit ari yang berkhasiat untuk obat.



Bahan

Biji avokad, 1 buah.

Cara Meramu Resep

- Panggang biji avokad di atas api, lalu potong kecil-kecil.
- Masukkan ke dalam panci email.
- Tambahkan air secukupnya sampai potongan-potongan biji terendam.
- Rebus sampai airnya berwarna cokelat.
- Setelah dingin, saring air rebusan.

Aturan Pakai

- Minum air rebusan sekaligus pada pagi hari, yakni 1/2 jam sebelum makan.
- Lakukan 2 kali sehari.



Bahan

Biji buah semangka, 1 genggam.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih biji buah semangka, lalu rebus dalam 1 liter air.
- Biarkan selama 45 menit sampai mendidih di dalam panci tertutup.
- Angkat dan biarkan hingga dingin.

Aturan Pakai

Minum seperti teh dan lakukan setiap hari.



Diabetes Mellitus

Bahan

Biji **buncis**, 120 g.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih biji buncis, kemudian rebus dengan 3 gelas air hingga air rebusan tersisa 1 gelas.
- Setelah dingin, angkat dan saring.

Aturan Pakai

Minum air rebusan 2 kali sehari, sekali minum cukup 1/2 gelas.



Diabetes Mellitus

Bahan

Biji **mahoni**, 1 genggam.

Cara Meramu Resep

- Keringkan biji mahoni, lalu giling halus hingga menjadi bubuk.
- Bila tidak ingin langsung digunakan, simpan dalam wadah tertutup.
- Apabila ingin digunakan, ambil 1/2 sendok teh bubuk biji mahoni dan seduh dengan sepertiga cangkir air panas.
- Diamkan selama beberapa jam agar zatnya yang berkhasiat larut dalam air.
- Ambil beningannya, buang endapannya.

Aturan Pakai

Minum air seduhan sekaligus 30 menit sebelum makan. Lakukan 2—3 kali sehari.



Diabetes Mellitus

Bahan

Biji **lamtoro** yang sudah tua, 3 genggam.

Cara Meramu Resep

- Sangrai biji lamtoro sampai kuning, lalu giling halus hingga menjadi bubuk.
- Bila langsung digunakan, ambil bubuk biji lamtoro sebanyak 1 sendok teh, kemudian seduh dengan setengah cangkir air panas.
- Diamkan selama kira-kira 8 jam supaya zat berkhasiat yang terkandung di dalamnya larut dalam air, kemudian saring airnya.

Aturan Pakai

Minum larutan ini sekaligus, 2—3 kali sehari.

Catatan

Sebaiknya diminum 1/2 jam sebelum makan.



Diabetes Mellitus

Bahan

Daun **mimba** segar, 7 lembar.

Cara Meramu Resep

- Setelah dicuci bersih, seduh daun mimba dengan 150 cc air panas.
- Biarkan hingga air seduhan dingin.

Aturan Pakai

- Minum sekaligus, 30 menit sebelum makan.
- Lakukan 2 kali sehari.



Diabetes Mellitus

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.



Diabetes Mellitus

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.



Diabetes Mellitus

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.



Diabetes Mellitus

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*.



Diabetes Mellitus

Bahan

Tanaman **paria gunung** segar (seluruh bagian), 60 g.

Cara Meramu Resep

- Cuci tanaman paria gunung hingga bersih.
- Potong-potong seperlunya dan rebus dengan 3 gelas air bersih hingga air tersisa 1 gelas.
- Angkat, dinginkan, saring, dan bagi menjadi dua bagian.

Aturan Pakai

Minum 2 kali sehari, yakni pada pagi dan sore hari.



Diabetes Mellitus

Bahan

Buah **pare** segar, 200 g.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih buah pare, potong-potong seperlunya, lalu tambahkan air masak secukupnya.
- Blender hingga halus, tuang ke dalam panci, kemudian panaskan di atas api kecil selama 15 menit.

Aturan Pakai

Setelah dingin, minuml air ramuan sekaligus. Lakukan 3 kali per minggu.



Diabetes Mellitus

Bahan

Buah **malaka**, 15—20 butir.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih buah malaka dengan 3 gelas air sampai tersisa 1 gelas.
- Setelah dingin, saring air rebusan.

Aturan Pakai

Minum air rebusan 2 kali sehari, masing-masing setengah gelas.



Diabetes Mellitus

Bahan

Buah **waluh** atau **labu parang**, 1 buah.

Cara Meramu Resep

Cuci bersih buah waluh, lalu kukus sampai lunak.

Aturan Pakai

Makan buah waluh sedikit demi sedikit sebagai menu selingan.

Catatan

- Di Australia, ekstrak buah waluh sudah ada yang dijual dalam kemasan kantong aluminium.
- Penderita diabetes mellitus yang ingin menggunakan cukup menyeduhnya dengan air hangat.



Diabetes Mellitus

Bahan

Bunga **teratai** kecil, 5 kuntum.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih bunga teratai kecil yang baru dipetik.
- Rebus dengan 3 gelas air bersih hingga tersisa 1 gelas.
- Angkat, dinginkan, dan saring.

Aturan Pakai

Setelah dingin, minum air rebusan 2 kali sehari, masing-masing setengah gelas.



Diabetes Mellitus

Bahan

Daun **mengkudu** muda, 30 g.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih daun mengkudu, lalu kukus sampai layu.
- Angkat dan tiriskan.

Aturan Pakai

- Makanlah daun ini sebagai lalapan bersama nasi.
- Kukusan daun sebanyak 30 g ini dihabiskan dalam sehari.

Catatan

Jangan mengonsumsi daun mengkudu secara berlebihan karena dapat menyebabkan perut terasa penuh dan kembung.



Diabetes Mellitus

Bahan

Kulit buah **semangka**, 30 g.

Buah **jambu biji** mengkal, 1 buah.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih semua bahan, lalu potong-potong seperlunya.
- Masukkan ke dalam panci email.
- Tambahkan 3 gelas air, lalu rebus di atas api kecil.
- Biarkan hingga airnya tersisa 1 gelas.
- Angkat, dinginkan, dan saring.

Aturan Pakai

Minum air rebusan 2—3 kali sehari.



Diabetes Mellitus

Bahan

Daun **sambung nyawa** segar, 7 lembar.

Cara Meramu Resep

- Setelah dicuci bersih, bilas daun sambung nyawa dengan air masak.
- Daun sambung nyawa siap untuk digunakan.

Aturan Pakai

Konsumsi daun sambung nyawa sebagai lalapan mentah.



Diabetes Mellitus

Bahan

Buah pare segar, 200 g.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih buah pare, kemudian iris tipis-tipis.
- Rebus dengan 3 gelas air bersih hingga tersisa 1 gelas.
- Angkat, dinginkan, dan saring.

Aturan Pakai

Setelah dingin, minum air rebusan setiap hari.

Bagi penderita diabetes mellitus, minum air rebusan buah pare 1 gelas setiap hari



Diabetes Mellitus

Bahan

Daun sendok, 1 tanaman.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih daun sendok, lalu rebus dalam wadah berisi 3 gelas air.
- Biarkan hingga tersisa 2 1/4 gelas.
- Angkat, dinginkan, dan saring.

Aturan Pakai

- Minumlah air rebusan 3 kali sehari.
- Sekali minum 3/4 gelas.



Diabetes Mellitus

Bahan

- Herba *sambiloto* kering, 15 g.
- Herba *kumis kucing* kering, 30 g.
- Batang *brotowali*, seukuran 3/4 jari.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih semua bahan yang digunakan.
- Potong-potong batang *brotowali* seperlunya.
- Rebus semua bahan dengan 3 gelas air bersih sampai air rebusan tersisa 2 gelas.
- Angkat, dinginkan, dan saring.

Aturan Pakai

- Minum air rebusan 2 kali sehari, pada pagi dan sore hari.
- Lakukan 1/2 jam sebelum makan.



Diabetes Mellitus

Bahan

Tanaman **lengengan** (seluruh bagian), 15 g.

Cara Meramu Resep

- Cuci tanaman lengengan hingga bersih.
- Rebus dengan 3 gelas air sampai tersisa 1 gelas saja.
- Angkat, dinginkan, dan saring.

Aturan Pakai

Minum air rebusan 2 kali sehari, masing-masing setengah gelas.



Diabetes Mellitus

Bahan

Rimpang **paku simpai**, 1 bonggol.

Cara Meramu Resep

- Bersihkan akar dan rambut-rambut yang melapisi rimpang, lalu cuci hingga bersih.
- Potong tipis-tipis, kemudian kukus sampai lunak.
- Jemur hingga kering. Rebus 10 g rimpang yang telah dikeringkan tersebut dengan 3 gelas air sampai tersisa 1 gelas.
- Angkat, dinginkan, dan saring.
- Bila tidak langsung digunakan, simpan rimpang kering dalam wadah tertutup.

Aturan Pakai

Minumlah 2 kali sehari, masing-masing dengan takaran 1/2 gelas.



Diabetes Mellitus

Bahan

Umbi **bidara upas** segar, 100 g.

Cara Meramu Resep

- Kupas umbi bidara upas, cuci hingga bersih, lalu parut.
- Peras hasil parutan tersebut menggunakan kain yang bersih.
- Tampung air perasan dalam wadah atau gelas.

Aturan Pakai

Minumlah air perasan pada pagi hari, yakni 1/2 jam sebelum makan.



Diabetes Mellitus

Bahan

Ketan hitam, 100 g.

Cara Meramu Resep

- Cuci ketan hitam sampai bersih, lalu tiriskan.
- Sangrai sampai wangi, kemudian tumbuk hingga halus.
- Masukkan ke dalam stoples. Bila ingin digunakan, ambil bubuk ketan hitam sebanyak 2 sendok teh.
- Seduh dengan 3/4 cangkir air panas.
- Biarkan selama beberapa jam agar zat berkhasiatnya larut.

Aturan Pakai

Minum air seduhan 2—3 kali sehari, setiap kali minum sebanyak 2 teguk.



Diabetes Mellitus

Bahan

Rambut jagung, 30 g.

Cara Meramu Resep

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

Aturan Pakai

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



Diabetes Mellitus

Bahan

- Daun iler segar, 7 lembar.
- Daun meniran segar, 35 g.
- Daun sembung segar, 20 g.
- Daun murbei segar, 10 g.
- Herba kumis kucing segar, 90 g.
- Herba pegagan segar, 30 g.
- Adas, 3/4 sendok teh.
- Pulosari, seukuran 3/4 jari.

Cara Meramu Resep

- Setelah semua bahan dicuci bersih, potong-potong pulosari seperlunya.
- Rebus semua bahan dengan 4 gelas air bersih sampai air rebusan tersisa 2 1/4 gelas.
- Angkat, dinginkan, dan saring.

Aturan Pakai

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



Diabetes Mellitus

Bahan

Kulit pohon jambang, 250 g.

Cara Meramu Resep

- Cuci kulit pohon jambang hingga bersih, potong-potong seperlunya.
- Rebus dengan 600 cc air sampai tersisa 400 cc.
- Angkat, dinginkan, dan saring.

Aturan Pakai

Minum ramuan ini sedikit demi sedikit dan habiskan dalam satu hari.



Diabetes Mellitus

Bahan

Daun lidah buaya, 1 lembar.

Cara Meramu Resep

- Setelah dicuci bersih, buang kulit dan duri-duri yang terdapat pada daun lidah buaya.
- Potong-potong seperlunya, lalu cuci agar lendirnya hilang.
- Rebus dengan 3 gelas air bersih hingga air rebusan yang tersisa hanya 1 1/2 gelas.
- Angkat, dinginkan, dan saring.

Aturan Pakai

- Minumlah air rebusan 3 kali sehari, masing-masing 1/2 gelas.
- Lakukan setelah makan.

Catatan

Penderita diabetes mellitus yang sedang hamil, diare, atau pencernaannya terganggu, sebaiknya tidak meminum ramuan ini dulu.



Ramuan lidah buaya untuk penderita diabetes mellitus



Bahan

- Biji pare, 15 g.
- Biji kucai, 15 g.
- Lada, 20 butir.
- Jahe yang tua, seukuran ibu jari.

Cara Meramu Resep

- Buanglah kulit yang melekat pada jahe, lalu iris tipis-tipis.
- Masukkan semua bahan ke dalam panci email.
- Tambahkan 600 cc air dan rebuslah sampai air tersisa 300 cc, kemudian saring selagi air masih hangat..
- Untuk mengurangi rasa pahit, tambahkan pemanis buatan ke dalam ramuan.

Aturan Pakai

Minum ramuan ini sekaligus sebelum melakukan hubungan intim.

Catatan

- Ramuan ini digunakan untuk pria lemah syahwat akibat menderita diabetes mellitus yang telah berlangsung lama.
- Biji kucai bisa diperoleh di toko obat tradisional Tionghoa.



Bahan

Herba jombang, 30 g.

Cara Meramu Resep

- Setelah dicuci bersih, rebuslah herba jombang dengan 3 gelas air hingga tersisa 1 gelas.
- Angkat, dinginkan, dan saring.

Aturan Pakai

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



Diabetes Mellitus

Bahan

- Buah dan biji jambang yang matang, 1 genggam.
- Bunga jambang yang kering, 1 jumpt.

Cara Meramu Resep

- Jemur buah dan biji jambang sampai kering.
- Tumbuk bersama bunga kering sampai halus.
- Ambil 1 sendok makan bubuk yang telah dihaluskan, kemudian seduh dengan 1 cangkir air panas.
- Setelah dingin, saring air seduhan.

Aturan Pakai

Minum 1—2 kali sehari atau sesuaikan dengan kebutuhan dan beratnya penyakit.



Diabetes Mellitus

Bahan

- Herba *meniran*, 35 g.
- Herba *kumis kucing*, 90 g.
- Kulit pohon *pule*, seukuran 2 jari tangan
- Biji *jambang*, 10 butir.

Cara Meramu Resep

- Setelah dicuci bersih, potong-potong semua bahan seperlunya.
- Rebus dengan 4 gelas air bersih dan biarkan sampai air yang tersisa hanya 3 gelas.
- Angkat, dinginkan, dan saring.

Aturan Pakai

Minumlah sehari 3 kali, masing-masing 1 gelas.



Diabetes Mellitus

Bahan

- Buah *mengkudu* masak, 2 buah.
- Air garam, 1 sendok makan.

Cara Meramu Resep

- Cuci buah *mengkudu*, lalu parut.
- Tambahkan air garam, peras, dan saring dengan sepotong kain.

Aturan Pakai

Minum sekaligus setelah makan. Lakukan 2 kali sehari.



Diabetes Mellitus

Bahan

- Buah *waluh* atau *labu parang*, 60 g.
- *Pare*, 30 g.
- *Seledri*, 100 g.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih semua bahan yang digunakan, lalu potong-potong seperlunya.
- Rebus dengan 700 cc air dan biarkan sampai air yang tersisa hanya 300 cc.
- Dinginkan terlebih dahulu sebelum disaring.

Aturan Pakai

Minum 3 kali sehari, masing-masing 100 cc.



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 dikeluhkan 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



Diabetes Mellitus

Bahan

Kulit batang pulai, seukuran 2 jari.

Cara Meramu Resep

- Setelah dicuci bersih, potong-potong kulit batang pulai seperlunya.
- Rebus dengan 3 gelas air bersih sampai tersisa separuhnya.
- Setelah dingin, saring air rebusan.

Aturan Pakai

- Minum ramuan ini 2 kali sehari, masing-masing 3/4 gelas.
- Lakukan 1/2 jam sebelum makan.



Diabetes Mellitus

Bahan

Daun sambiloto segar, 1/2 genggam.

Cara Meramu Resep

- Cuci daun sambiloto sampai bersih, lalu rebus dengan 3 gelas air bersih.
- Biarkan hingga air rebusan tersisa 2 1/4 gelas.
- Angkat, dinginkan, dan saring.

Aturan Pakai

- Minum ramuan 3 kali sehari, masing-masing 3/4 gelas.
- Lakukan sehabis makan.



Diabetes Mellitus

Bahan

Daun bungur, 8 lembar.

Cara Meramu Resep

- Setelah dicuci bersih, rebus daun bungur dalam panci berisi 3 gelas air.
- Biarkan sampai tersisa 1 gelas.
- Setelah dingin, saring air rebusan.

Aturan Pakai

Minum ramuan ini sekaligus, yakni pada pagi hari.



Diabetes Mellitus

Bahan

- Daun iler segar, 6 lembar.
- Daun salam segar, 6 lembar.
- Daun sambiloto segar, 6 lembar.

Cara Meramu Resep

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

Aturan Pakai

Minum ramuan ini sekaligus.

Lakukan 2 kali sehari pada pagi dan sore hari, yakni 1/2 jam sebelum makan.

Catatan

Ibu hamil dilarang minum rebusan daun iler dan daun sambiloto karena bisa menyebabkan keguguran.



Diabetes Mellitus

Bahan

Bawang merah, 5 butir.

Cara Meramu Resep

Kupas bawang merah, kemudian iris tipis-tipis.

Aturan Pakai

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



Diabetes Mellitus

Bahan

Bawang putih, 2 siung.

Cara Meramu Resep

Kupas bawang putih, kemudian giling hingga halus.

Aturan Pakai

- Makan gilingan bawang putih bersama sekepal nasi.
- Lakukan 2—3 kali sehari.



Diabetes Mellitus

Bahan

Daun salam segar, 7—15 lembar.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih daun salam segar, lalu rebus dalam panci berisi 3 gelas air.
- Biarkan sampai air rebusan tersisa 1 gelas.
- Angkat, dinginkan, dan saring.

Aturan Pakai

- Minum ramuan ini sekaligus, yakni sebelum makan.
- Lakukan 2 kali sehari.



Ramuan daun salam

Diare

Walau kerap dianggap remeh, penyakit diare sering menjadi penyebab kematian pada balita akibat kekurangan cairan (dehidrasi).



Bahan

- Akar *pule pandak* segar, 2 g.
- Garam, 1/4 sendok teh.

Cara Meramu Resep

- Setelah dicuci bersih, iris tipis-tipis akar *pule pandak*.
- Tambahkan garam dan aduk-aduk hingga merata.

Aturan Pakai

Kunyah irisan akar, lalu telan airnya.



Bahan

Herba *urang-arang* segar, 30 g.

Cara Meramu Resep

- Rebus herba *urang-arang* dalam panci berisi 2 gelas air.
- Biarkan sampai air rebusan yang tersisa hanya 1 gelas.
- Setelah dingin, saringlah air rebusan.

Aturan Pakai

Minum ramuan ini sekaligus.



Bahan

- Beras merah, 1 genggam.
- Garam, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Sangrai beras merah sampai warnanya berubah menjadi kuning, lalu giling halus.
- Seduh dengan air panas dan aduk merata sampai menjadi kuah kental.
- Tambahkan garam.

Aturan Pakai

Setelah dingin, minum ramuan ini 2—3 kali sehari.

Catatan

Ramuan ini dikenal dengan sebutan air tajin.



Bahan

- Daun *sembung* segar, 1 genggam.
- Madu, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih daun *sembung* dan potong-potong seperlunya.
- Rebus dalam 3 gelas air bersih sampai air rebusan tersisa 1 1/2 gelas.
- Tambahkan madu.

Aturan Pakai

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



Diare

Bahan

- Rimpang **teratai**, 50 g.
- Rimpang **jahe**, 15 g.

Cara Meramu Resep

- Setelah dicuci bersih, jus atau parut rimpang teratai dan jahe.
- Peras dan saring hasil parutan.

Aturan Pakai

- Minum ramuan ini sekaligus.
- Lakukan 3 kali sehari sampai sembuh.



Diare

Bahan

- Daun **jambu biji** yang masih muda dan segar, 1 genggam.
- **Teh hijau**, 1 sendok teh.

Cara Meramu Resep

- Cuci daun jambu biji, lalu rebus dalam 3 gelas air sampai tersisa separuhnya.
- Seduh teh hijau dengan air rebusan daun jambu biji.

Aturan Pakai

- Selagi hangat, minum ramuan 2—3 kali sehari.
- Lakukan sampai sembuh.



Diare

Bahan

- Daun **jambu biji** segar, 30 g.
- Garam, 1 ujung sendok teh.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih daun jambu biji, lalu tumbuk sampai lumat.
- Tambahkan garam dan 1/2 cangkir air panas.
- Aduk-aduk sampai rata.
- Setelah dingin, peras dan saring air ramuan.

Aturan Pakai

- Minum ramuan ini sekaligus.
- Jika penderita masih diare, ulangi pengobatan 2—3 kali sehari.



Air perasan daun jambu biji ditambah garam dipercaya berkhasiat menghentikan diare



Diare

Bahan

- Daun **senggani** muda, 1 genggam.
- Kulit buah **manggis** segar, 5 g.
- Daun **sembung** segar, 3 lembar.

Cara Meramu Resep

- Setelah dicuci bersih, rebus semua bahan dalam panci berisi 1 1/2 gelas air bersih.
- Biarkan air rebusan tersisa 1/2 gelas.
- Setelah dingin, saring dan bagi untuk 3 kali minum.

Aturan Pakai

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



Diare

Bahan

- Daun **jambu biji** segar, 30 g.
- Tepung beras, 1 genggam.

Cara Meramu Resep

- Rebus daun jambu biji yang telah dicuci bersih dan tepung beras yang telah digongseng hingga berwarna kuning dengan 2 gelas air bersih.
- Biarkan hingga mendidih selama 15 menit.
- Angkat, dinginkan, dan saring.

Aturan Pakai

Minum ramuan 2—3 kali sehari.



Diare

Bahan

- Akar **gandarusa**, 10 g.
- Susu, 3 gelas.

Cara Meramu Resep

- Potong tipis-tipis akar gandarusa lalu rebus dalam air susu.
- Didihkan di atas api kecil selama 15 menit.
- Setelah dingin, saring, dan bagi menjadi 2 bagian yang sama banyak.

Aturan Pakai

Minum 2 kali sehari, yakni pada pagi dan sore hari.

Catatan

- Perempuan hamil dilarang menggunakan resep ini.
- Di India dan Asia Tenggara, gandarusa digunakan sebagai obat pereda demam, perangsang muntah, reumatik, sakit kepala, kelumpuhan otot wajah, eksim, sakit mata, dan sakit telinga.



Diare

Bahan

- Daun **salam** segar, 15 lembar.
- Garam, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Cuci daun salam segar sampai bersih.
- Tambahkan 2 gelas air, lalu rebus sampai mendidih selama 15 menit.

- Masukkan sedikit garam.
- Setelah dingin, saring air rebusannya.

Aturan Pakai

Minum air rebusan sekaligus.



Bahan

Daun **teh** yang masih muda dan segar, 20 g.

Cara Meramu Resep

- Cuci daun teh hingga bersih, lalu rebus dengan 3 gelas air bersih selama 15 menit.
- Angkat, dinginkan, dan saring.

Aturan Pakai

Minum air rebusan teh sekaligus.

Diare Kronis



Bahan

Daun **prasman** segar berikut batangnya, 1 genggam.

Cara Meramu Resep

- Setelah dicuci bersih, potong-potong daun prasman dan batangnya.
- Rebus dengan 2 gelas air sampai tersisa 1 gelas.
- Setelah dingin, saring air rebusan. Ramuan siap untuk digunakan.

Aturan Pakai

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



Bahan

- Kulit buah **delima**, 15 g.
- Buah **pala**, 10 g.

Cara Meramu Resep

- Setelah dicuci bersih, potong tipis-tipis kulit buah delima dan buah pala.
- Rebus dalam panci berisi 2 gelas air bersih dan biarkan sampai air rebusan tersisa 1 gelas.
- Angkat, dinginkan, dan saring.

Aturan Pakai

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

Digigit Anjing Gila



Bahan

Herba **Meniran** segar, 1 tanaman.

Cara Meramu Resep

- Rebus meniran yang telah dicuci bersih dalam panci berisi 3 gelas air.
- Biarkan sampai tersisa 1 gelas.
- Setelah dingin, saring air rebusan.

Aturan Pakai

Minum air rebusan sekaligus.



Digigit Anjing Gila

Bahan

- Herba **Meniran** segar, 1 tanaman.
- Nasi dingin, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Giling herba meniran segar dan nasi dingin sampai halus (jumlahnya sama banyak).
- Ramuan siap untuk digunakan sebagai obat luar.

Aturan Pakai

Tempelkan ramuan tersebut pada luka gigitan, kemudian balut dengan kain perban.

Digigit Binatang Berbisa



Digigit Binatang Berbisa

Bahan

Ranting **jakang** segar, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Cuci ranting jakang sampai bersih, lalu giling sampai halus.
- Ramuan siap untuk digunakan sebagai obat luar.

Aturan Pakai

Bubuhkan ramuan pada luka gigitan dan sekitarnya, lalu balut.



Digigit Binatang Berbisa

Bahan

Umbi **daun dewa**, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Tumbuk umbi daun dewa yang telah dicuci bersih sampai halus.
- Ramuan siap untuk digunakan sebagai obat luar.

Aturan Pakai

Bubuhkan pada bagian tubuh yang tergigit binatang berbisa, lalu balut dengan perban.



Digigit Binatang Berbisa

Bahan

Daun **andong**, secukupnya

Cara Meramu Resep

- Giling halus daun andong segar, lalu panaskan di atas api kecil.
- Ramuan siap untuk digunakan sebagai obat luar.

Aturan Pakai

- Selagi hangat, oleskan ramuan pada bagian tubuh yang tersengat binatang berbisa, lalu balut.
- Ganti balutan 2—3 kali sehari.



Diqigit Binatang Berbisa

Bahan

- Kangkung segar, 1 genggam.
- Garam, 1/2 sendok teh rata.

Cara Meramu Resep

Cuci kangkung, tambahkan garam, lalu tumbuk sampai halus.

Aturan Pakai

Bubuhkan di tempat yang sakit, lalu balut.



Diqigit Binatang Berbisa

Bahan

Akar keji beling, seukuran ibu jari.

Cara Meramu Resep

Setelah dicuci bersih, bilas akar keji beling dengan air masak.

Aturan Pakai

- Kunyah akar, lalu telan airnya.
- Ampasnya dibubuhi pada luka bekas gigitan, lalu balut.



Diqigit Binatang Berbisa

Bahan

- Daun sambiloto segar, secukupnya.
- Tembakau, secukupnya.

Cara Meramu Resep

Cuci bersih daun sambiloto, lalu giling halus bersama dengan tembakau (rokok).

Aturan Pakai

Turapkan pada luka, lalu balut dengan perban.



Diqigit Binatang Berbisa

Bahan

Daun pule pandak segar, secukupnya.

Cara Meramu Resep

Setelah dicuci bersih, giling daun pule pandak sampai halus.

Aturan Pakai

- Bubuhkan pada tempat yang sakit, lalu balut.
- Ganti ramuan 2 kali sehari.



Diqigit Binatang Berbisa

Bahan

Daun murbei segar, 20 g.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih daun murbei yang akan digunakan, lalu giling sampai halus.
- Tambahkan 1/2 cangkir air masak, lalu saring dan peras.
- Kumpulkan airnya dalam gelas.

Aturan Pakai

Minum ramuan ini sekaligus.



Digigit Binatang Berbisa

Bahan

Buah **jambu mede** yang mengandung biji, sesuai keperluan.

Cara Meramu Resep

- Gongseng buah jambu mede sampai kulit luarnya menguning, lalu keluarkan bijinya.
- Jemur sampai kering, lalu giling sampai halus.

Aturan Pakai

Gunakan ramuan ini untuk dibubuhkan pada luka bekas gigitan ular berbisa.

Disentri



Disentri

Bahan

Daun **andong** segar, 60—100 g.

Cara Meramu Resep

- Rebus daun andong dengan 3 gelas air sampai tersisa 1 gelas.
- Setelah dingin, saring dan bagi menjadi 3 bagian yang sama banyak.

Aturan Pakai

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



Disentri

Bahan

Bunga **andong** kering, 10—15 g.

Cara Meramu Resep

- Rebus bunga andong kering dalam wadah yang telah diisi 3 gelas air.
- Biarkan hingga mendidih dan air rebusan yang tersisa hanya 1 gelas.
- Angkat, dinginkan, dan saring air rebusan.

Aturan Pakai

Minum air rebusan bunga andong 3 kali sehari pada pagi, siang, dan malam hari.



Disentri

Bahan

- Herba **kembang kertas** segar, 30 g.
- Herba **patikan kebo** segar, 30 g.
- Gula aren, seukuran telur puyuh.

Cara Meramu Resep

- Cuci semua bahan hingga bersih, lalu masukkan ke dalam panci masak.
- Tambahkan gula aren dan rebus dengan 2 gelas air.
- Biarkan sampai air rebusan tersisa satu gelas.
- Angkat, dinginkan, dan saring.

Aturan Pakai

- Minum air rebusan sekaligus.
- Lakukan 2 kali sehari sampai sembuh.



Disentri

Bahan

- Kulit batang **mengkudu** kering, 5 g.
- Kulit akar **mengkudu** kering, 5 g.

Cara Meramu Resep

- Potong-potong kulit batang dan kulit akar **mengkudu** kering, lalu rebus dengan 3 gelas air sampai tersisa 1 gelas.
- Setelah dingin, saring air rebusan.

Aturan Pakai

Minum ramuan ini sekaligus.



Disentri

Bahan

- Herba **daun duduk** segar, 30 g.
- Garam, seujung sendok teh.

Cara Meramu Resep

- Giling herba **daun duduk** hingga halus, lalu seduh dengan 3/4 cangkir air panas,
- Biarkan selama 15 menit, kemudian tambahkan garam sambil diaduk.
- Saring air seduhan.

Aturan Pakai

Selagi hangat, minum ramuan ini sekaligus.

Catatan

Bila herba **daun duduk** ditambahkan pada ikan asin dan daging, dapat melindungi makanan tersebut dari serbuan lalat dan belatung.



Disentri

Bahan

- Herba **krokot** segar, 500 g.
- Bubuk kering **sambiloto**, 10 g

Cara Meramu Resep

- Uapkan herba **krokot** selama 3—4 menit, lalu tumbuk.
- Peras hasil tumbukan dan kumpulkan air perasannya.
- Tambahkan dengan bubuk kering **sambiloto** sambil diaduk.

Aturan Pakai

Minum campuran tersebut 3 kali sehari, masing-masing 1/3 bagian.



Disentri

Bahan

- Rimpang **teratai**, 50 g.
- Rimpang **jahe**, 10 g.
- Madu, 1 sendok makan.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih semua bahan yang akan digunakan, lalu masukkan ke dalam panci.
- Tambahkan 100 cc air dan panaskan sampai mendidih.
- Setelah dingin, tambahkan madu. Aduk sampai rata.

Aturan Pakai

Minum ramuan ini sekaligus.



Disentri

Bahan

- Herba baru cina segar, 20 g.
- Rimpang jahe segar, seukuran ibu jari.

Cara Meramu Resep

- Cuci herba baru cina dan rimpang jahe, lalu potong-potong seperlunya.
- Rebus dengan 3 gelas air sampai tersisa 1 gelas.
- Angkat, dinginkan, dan saring.

Aturan Pakai

Minum ramuan ini 3 kali sehari pada pagi, siang, dan malam hari.
Sekali minum 1/3 gelas.



Disentri

Bahan

- Akar bayam duri segar, 30 g.
- Gula aren, 15 g.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih akar bayam duri, lalu potong-potong seperlunya.
- Tambahkan gula aren dan 2 gelas air bersih.
- Rebus sampai airnya tersisa 1/2 gelas.
- Setelah dingin saring air rebusan.

Aturan Pakai

- Minum sekaligus sebelum makan.
- Lakukan 2 kali sehari sampai sembuh.



Disentri

Bahan

Herba meniran segar, 30—60 g.

Cara Meramu Resep

- Rebus herba meniran segar dalam 3 gelas air.
- Biarkan sampai tersisa 1 gelas.
- Jika kotoran penderita terus-menerus berlendir, tambahkan gula aren secukupnya ke dalam air rebusan tersebut, sedangkan jika kotorannya disertai darah, tambahkan gula batu secukupnya.

Aturan Pakai

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



Disentri

Bahan

- Herba tali putri, 90—120 g (kondisi segar) atau 15 g (kondisi kering).
- Gula merah, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Rebus herba tali putri segar atau kering dan gula merah dengan 3 gelas air.
- Biarkan sampai air rebusan tersisa 1 gelas.
- Setelah dingin, saring air rebusan.

Aturan Pakai

Minum ramuan ini sekaligus.



Disentri

Bahan

Kulit buah mahkota dewa kering, 15 g.

Cara Meramu Resep

- Rebus kulit buah mahkota dewa kering dalam panci berisi 2 gelas air.
- Biarkan hingga mendidih selama 15 menit.
- Angkat, dinginkan, dan saring.

Aturan Pakai

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



Air rebusan kulit buah mahkota dewa



Disentri

Bahan

Akar bayam merah, 10 batang.
Garam halus, seujung sendok teh.

Cara Meramu Resep

- Cuci akar bayam merah sampai bersih, lalu tumbuk sampai halus.
- Tambahkan garam sambil diaduk rata, kemudian saring.

Aturan Pakai

Minum air saringannya sekaligus.



Disentri

Bahan

- Kulit buah delima, 15 g.
- Herba krokot, 15 g.
- Sambiloto, 15 g.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih semua bahan yang digunakan, lalu rebus dalam 3 gelas air.
- Biarkan sampai air rebusan tersisa 1 gelas.
- Setelah dingin, saring air rebusan dan bagi menjadi 2 bagian.

Aturan Pakai

Minum ramuan 2 kali sehari, yakni pada pagi dan sore hari.



Disentri

Bahan

- Herba tali putri segar, 30 g.
- Herba patikan kebo segar, 30 g.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih semua bahan, lalu rebus dengan 2 gelas air.
- Biarkan sampai air rebusan tersisa 1/2 gelas.
- Angkat, dinginkan, dan saring.

Aturan Pakai

Minum air rebusan sekaligus.



Disentri

Bahan

Daun sosor bebek, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Giling halus daun sosor bebek yang telah dicuci bersih.
- Ramuan siap untuk digunakan sebagai obat luar.

Aturan Pakai

- Gunakan ramuan sebagai tapal di perut, lalu balut.
- Ganti ramuan 2 kali sehari.

Disentri Akut



Disentri Akut

Bahan

- Akar bungur kecil, 15 g.
- Daun bungur kecil, 15 g.
- Madu, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Rebus semua bahan yang telah dicuci bersih dalam panci berisi 3 gelas air bersih.
- Biarkan sampai air rebusan tersisa 1 gelas.
- Setelah dingin, saring air rebusannya dan bagi menjadi 2 bagian.

Aturan Pakai

- Minum 2 kali sehari pada pagi dan sore hari.
- Setiap kali minum 1/2 gelas dan tambahkan dengan madu.

Disentri Basiler



Disentri Basiler

Bahan

Herba daun sendok segar, 30 g.

Cara Meramu Resep

- Setelah dicuci bersih, rebus herba daun sendok dengan 2 gelas air sampai air rebusannya tersisa 1 gelas.
- Setelah dingin, saring air rebusannya.

Aturan Pakai

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



Disentri Basiler

Bahan

Herba *sambiloto* kering, 9—15 g.

Cara Meramu Resep

- Rebus herba *sambiloto* kering dengan 3 gelas air sampai tersisa 1 gelas.
- Setelah dingin, saring air rebusan.

Aturan Pakai

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



Disentri Basiler

Bahan

- Herba *anting-anting* kering, 30—60 g.
- Krokot, 30 g.
- Gula merah, 30 g.

Cara Meramu Resep

- Potong-potong semua bahan seperlunya.
- Tambahkan 3 gelas air, lalu rebus sampai airnya tersisa 1 gelas.
- Setelah dingin, saring air rebusan.

Aturan Pakai

- Minum ramuan 2 kali sehari, masing-masing 1/2 gelas.
- Lakukan setiap hari sampai sembuh.



Disentri Basiler

Bahan

Herba *anting-anting* kering, 30—60 g.

Cara Meramu Resep

- Rebus herba *anting-anting* dalam panci berisi 3 gelas air.
- Biarkan sampai airnya tersisa 1 gelas.
- Setelah dingin, saring airnya dan bagi menjadi 2 bagian yang sama banyak.

Aturan Pakai

- Minum ramuan 2 kali sehari, masing-masing 1/2 gelas.
- Lakukan selama 5—10 hari.



Disentri Basiler

Bahan

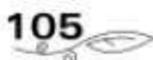
- Daun *senggani* segar, 60 g.
- Daun *aseman* segar, 60 g.

Cara Meramu Resep

- Rebus semua bahan yang telah dicuci bersih dengan 3 gelas air.
- Biarkan sampai air rebusan yang tersisa hanya 1 gelas.
- Angkat, dinginkan, dan saring.

Aturan Pakai

Minum ramuan ini sekaligus.



Disentri Disertai Panas



Disentri Disertai Panas

Bahan

- Herba daun sendok segar, secukupnya.
- Madu, 2 sendok makan.

Cara Meramu Resep

- Cuci dahulu bahan yang akan digunakan, lalu tumbuk hingga halus.
- Peras dan saring airnya sampai terkumpul 1 gelas.
- Tambahkan madu, aduk merata, kemudian panaskan dengan cara ditim.

Aturan Pakai

Minum ramuan sekaligus selagi hangat.

Disfungsi Ereksi (Impoten)



Disfungsi Ereksi

Bahan

- Biji kapas, 300 g.
- Biji bawang putih yang telah digongseng, 200 g.
- Arak beras, 1—2 sendok teh.

Cara Meramu Resep

- Gongseng biji kapas dengan 2 sendok teh arak beras sampai berwarna kuning.
- Giling halus biji kapas dan biji bawang putih hingga menjadi bubuk.
- Bila ingin digunakan, ambil 10 g bubuk tersebut, lalu larutkan dalam 1 seloki arak beras.

Aturan Pakai

Minum ramuan ini sekaligus ketika perut masih kosong.



Eksim



Eksim

Bahan

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

Cara Meramu Resep

- Seduh serbuk biji mahoni dengan 1/2 cangkir air panas.
- Tambahkan madu dan aduk merata.

Aturan Pakai

Minum sekaligus selagi ramuan masih hangat. Lakukan 2—3 kali sehari.



Eksim

Bahan

- Daun **asam** muda, 1/3 genggam.
- Rimpang **kunyit**, seukuran ibu jari.
- Daun **ketepeng cina**, 3 lembar.
- Biji **bungur**, 5 g.
- Minyak kelapa, 2 sendok makan.

Cara Meramu Resep

- Gongseng terlebih dahulu biji bungur.
- Tumbuk semua bahan yang akan digunakan hingga halus.
- Tambahkan minyak kelapa seraya meremas ramuan.
- Ramuan siap untuk digunakan sebagai obat gosok.

Aturan Pakai

- Gosokkan ramuan ini pada kulit yang terkena eksim, kemudian balut.
- Ganti balutan 2 kali sehari.



Eksim

Bahan

Kangkung segar, secukupnya.

Cara Meramu Resep

Cuci kangkung hingga bersih, lalu rebus sampai mendidih selama 15 menit.

Aturan Pakai

Basuh bagian tubuh yang terserang eksim dengan air rebusan yang hangat.



Eksim

Bahan

- Buah **mengkudu** masak, 2 buah.
- Kulit batang tanaman **mengkudu**, seukuran 1 jari.
- Akar tanaman **mengkudu**, seukuran 1 jari.

Cara Meramu Resep

- Cuci semua bahan, lalu rebus dengan air secukupnya.
- Ramuan siap untuk digunakan sebagai obat luar.

Aturan Pakai

Gunakan air rebusan yang hangat untuk membasuh eksim.



Eksim

Bahan

- Biji **pagoda** yang telah masak, 5 g.
- Minyak kelapa, 1/2 sendok teh.

Cara Meramu Resep

- Gongseng biji pagoda, lalu tumbuk sampai menjadi serbuk yang halus.
- Tambahkan minyak kelapa, lalu aduk sampai rata.
- Ramuan siap untuk digunakan sebagai obat luar.

Aturan Pakai

Oleskan ramuan pada bagian kulit yang terkena eksim.



Eksim

Bahan

- Bayam duri, 1 tanaman.
- Garam, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Setelah dicuci bersih, potong-potong tanaman bayam duri seperlunya.
- Tambahkan air bersih sampai terendam seluruhnya, kemudian rebus sampai mendidih (15 menit).
- Tambahkan sedikit garam, lalu aduk merata.

Aturan Pakai

Gunakan air rebusan yang masih hangat untuk mencuci dan mengompres bagian tubuh yang menderita eksim.



Eksim

Bahan

Akar atau daun bungur kecil, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Setelah dicuci bersih, rebus akar atau daun bungur kecil dalam panci berisi air sampai mendidih (selama 15 menit).
- Diamkan sejenak sampai air rebusan hangat.

Aturan Pakai

Selagi hangat, gunakan ramuan ini untuk mencuci bagian tubuh yang terkena eksim.



Eksim

Bahan

- Biji bungur yang telah masak, 5 g.
- Minyak kelapa, 1/2 sendok teh.

Cara Meramu Resep

- Gongseng biji bungur, lalu tumbuk sampai menjadi serbuk halus.
- Tambahkan minyak kelapa, lalu aduk sampai rata.
- Ramuan siap untuk digunakan sebagai obat luar.

Aturan Pakai

Oleskan ramuan pada bagian kulit yang terkena eksim.



Eksim

Bahan

Herba anting-anting, 1 tanaman.

Cara Meramu Resep

- Cuci tanaman herba segar anting-anting, lalu potong-potong seperlunya.
- Rebus dalam 3 gelas air sampai mendidih (selama 15 menit).

Aturan Pakai

Selagi hangat, gunakan air ramuan untuk mencuci bagian tubuh yang sakit.



Bahan

Herba **sidaguri** segar, 60 g.

Cara Meramu Resep

- Setelah dicuci hingga bersih, potong-potong herba sidaguri seperlunya.
- Masukkan ke dalam cawan, tambahkan air masak sampai herba terendam semuanya, kemudian panaskan dengan cara ditim.
- Angkat dan dinginkan.

Aturan Pakai

Minum ramuan ini sekaligus.



Bahan

Akar **tapak kuda** segar, 30 g.

Cara Meramu Resep

- Rebus akar tapak kuda dengan 3 gelas air.
- Biarkan sampai air rebusan tersisa 1 gelas.
- Setelah dingin, saring air rebusan.

Aturan Pakai

- Minum ramuan ini sekaligus.
- Lakukan setiap hari sampai sembuh.



Bahan

Daun **tembelekan** segar, 1 genggam.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih daun tembelekan, lalu rebus dengan 3 gelas air sampai mendidih selama 15 menit.
- Angkat dan biarkan sampai hangat.

Aturan Pakai

Gunakan air rebusan untuk mencuci bagian kulit yang mengalami eksim.



Bahan

Daun **mimba** segar, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Giling halus daun mimba yang telah dicuci bersih.
- Gunakan hasil gilingan untuk mengobati eksim.

Aturan Pakai

Bubuhkan ramuan pada kulit yang sakit, lalu balut dengan perban.

Eksim pada Bayi



Eksim pada bayi

Bahan

Herba *portulaka* segar, secukupnya.

Cara Meramu Resep

Cuci herba *portulaka* hingga bersih, giling halus, lalu peras airnya.

Aturan Pakai

Gunakan air perasan untuk mengompres eksim.

Eksim pada Kantung Buah Zakar



Eksim pada Kantung Buah Zakar

Bahan

- Herba *kembang bokor*, secukupnya.
- Herba *bayam duri*, secukupnya.
- Daun *ketepeng cina*, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Cuci semua bahan hingga bersih, lalu rebus sampai air mendidih.
- Angkat dan biarkan dingin.

Aturan Pakai

Gunakan air rebusan untuk mencuci dan mengompres eksim.

Epilepsi

Epilepsi bukanlah penyakit keturunan atau penyakit menular. Walaupun penyebab pastinya belum diketahui, epilepsi umumnya disebabkan oleh kerusakan otak dalam proses kelahiran, luka di kepala, stroke, atau tumor otak.



Epilepsi

Bahan

- Akar *baru cina*, 1 genggam.
- *Jahe*, seukuran ibu jari
- Gula Aren, seukuran ibu jari.

Cara Meramu Resep

- Potong-potong semua bahan, lalu masukkan 4 gelas air bersih dan rebus sampai airnya tersisa 2 gelas.
- Setelah dingin saring.

Aturan Pakai

- Minum 2 kali sehari, masing-masing 1 gelas.
- Lakukan setiap hari.



Epilepsi

Bahan

Serbuk *baru cina*, 1 sendok teh.

Cara Meramu Resep

- Seduh serbuk *baru cina* dengan air panas.
- Biarkan hingga air seduhan mendingin.

Aturan Pakai

Minum ramuan ini 3 kali sehari.



Gagal Ginjal



Gagal Ginjal

Bahan

- Daun *sambung nyawa* segar, 7—12 lembar.
Kice/gou qi zi, 6—15 g

Cara Meramu Resep

- Cuci daun *sambung nyawa* segar, masukkan ke dalam panci, lalu tambahkan *kice/gou qi zi*.
- Rebus semua bahan dengan 3 gelas air sampai tersisa 1 gelas.
- Angkat, dinginkan, dan saring.

Aturan Pakai

Minum air rebusan sekaligus. Lakukan setiap hari.



Penderita gangguan gagal ginjal, baik ringan maupun berat sebaiknya berhati-hati dalam mengonsumsi antibiotik atau obat-obatan (baik herbal maupun medis).

Gangguan Pencernaan



Gangguan Pencernaan

Bahan

Kulit kayu *asam*, secukupnya

Cara Meramu Resep

- Keringkan kulit kayu terlebih dahulu, tumbuk sampai menjadi serbuk.
- Ambil bubuk kulit kayu *asam* sebanyak 1—2 g, lalu seduh dengan secangkir air panas.
- Setelah dingin, angkat dan saring air rebusan.

Aturan Pakai

Minum air rebusan sekaligus.



Gangguan Pencernaan

Bahan

Daun *iler* segar, 10 lembar.

Cara Meramu Resep

- Cuci daun *iler*, lalu rebus dalam 2 gelas air sampai tersisa satu gelas.
- Setelah dingin, saring air rebusannya.

Aturan Pakai

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

Catatan

Ibu hamil dilarang minum rebusan daun *iler* karena bisa menyebabkan keguguran.

Gangguan Pencernaan pada Anak



Gangguan Pencernaan pada Anak

Bahan

Biji daun sendok, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Gongseng biji daun sendok, lalu giling sampai halus hingga menjadi bubuk.
- Seduh bubuk biji daun sendok dengan 1/2 cangkir air panas.

Aturan Pakai

- Minum air seduhan selagi hangat dengan dosis 0,5 g (anak umur 4—12 bulan) dan 1 g (anak umur 1—2 tahun) per sekali minum.
- Lakukan 3-4 kali sehari.

Gatal-gatal



Gatal-gatal

Bahan

- Daun biduri, secukupnya.
- Minyak kelapa, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Cuci daun biduri sampai bersih, lalu oleskan minyak kelapa di bagian permukaannya.
- Layukan daun di atas api.

Aturan Pakai

Gunakan daun tersebut untuk membalur kulit yang gatal.

Gelisah/Tidak Tenang



Gelisah/Tidak Tenang

Bahan

Daun pandan segar, 2 lembar.

Cara Meramu Resep

- Iris tipis-tipis daun pandan yang telah dicuci bersih.
- Seduh dengan 1 gelas air panas.
- Setelah dingin saring air seduhan.

Aturan Pakai

- Minum air seduhan sekaligus.
- Lakukan 2—3 kali sehari, sampai perasaan menjadi tenang.

Gondongan



Gondongan

Bahan

- Daun atau bunga kembang sepatu segar, secukupnya.
- Daun waru landak, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Giling daun atau bunga kembang sepatu dan daun waru landak sampai halus.
- Ramuan siap untuk digunakan sebagai obat luar.

Aturan Pakai

Tempelkan ramuan ini pada tempat yang sakit.



Bahan

Daun atau bunga **kembang sepatu** segar, 30 g.

Cara Meramu Resep

- Cuci daun atau bunga kembang sepatu segar sampai bersih, lalu rebus dengan 2 gelas air sampai tersisa 1 gelas.
- Setelah dingin, saring air rebusan.

Aturan Pakai

- Minum ramuan ini sekaligus.
- Lakukan 3 kali sehari sampai sembuh.



Bahan

Herba **urang-aring** segar, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Panggang herba urang-aring segar sampai kering.
- Giling halus hingga menjadi bubuk.

Aturan Pakai

Bubuhkan bubuk herba urang-aring ke bagian gusi yang bengkak dan sakit.



Bahan

Bayam duri kering, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Bakar bayam duri kering dengan alas genteng.
- Giling halus hingga menjadi bubuk.

Aturan Pakai

- Oleskan ramuan ini pada gusi yang sakit sesering mungkin.
- Lakukan sampai sembuh.



Bahan

Daun **sirih** segar, 4 lembar.

Cara Meramu Resep

- Cuci daun sirih segar sampai bersih, lalu rebus dengan 2 gelas air sampai mendidih dalam panci tertutup
- Angkat dan biarkan hingga dingin.

Aturan Pakai

Gunakan ramuan ini untuk berkumur.



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.



Haid Terlambat

Bahan

- Serbuk baru cina, 6 g.
- Umbi teki, 12 g.
- Akar *chi shao*, 12 g.
- Akar *tang-kuei*, 10 g.
- Rimpang *yuan hu*, 10 g.

Cara Meramu Resep

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

Aturan Pakai

Minum 2 kali sehari, yakni pada pagi dan sore hari.



Haid Terlambat

Bahan

- Akar bayam duri segar, 50 g.
- Arak merah, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Cuci akar bayam duri segar sampai bersih, lalu potong-potong seperlunya.
- Tambahkan arak merah sampai akar bayam terendam, lalu tim sampai mendidih selama 15 menit.

Aturan Pakai

Selagi hangat, minum ramuan ini sekaligus.



Haid Terlambat

Bahan

Herba inggu kering, 28 g.

Cara Meramu Resep

- Rebus herba inggu yang telah dicuci bersih dengan 3 gelas air bersih.
- Biarkan hingga air rebusan sampai tersisa 1 gelas.
- Angkat, dinginkan, dan saring.

Aturan Pakai

Minum 2 kali sehari, setiap kali minum cukup 1/2 gelas.



Haid Terlambat

Bahan

Daun iler segar, 6 lembar.

Cara Meramu Resep

- Cuci daun iler segar sampai bersih, lalu rebus dalam 2 gelas air sampai tersisa separuhnya.
- Setelah dingin, saring air rebusan.

Aturan Pakai

Minum ramuan ini sekaligus.

Catatan

Ibu hamil dilarang minum rebusan daun iler karena bisa menyebabkan keguguran.



Haid Terlambat

Bahan

- Daun iler segar, 7 lembar.
- Rimpang kunyit, seukuran 1 jari.
- Air jeruk nipis, 1 sendok makan.

Cara Meramu Resep

- Cuci daun iler segar dan rimpang kunyit sampai bersih.
- Tambahkan garam. lalu tumbuk hingga halus.
- Setelah halus, masukkan air jeruk nipis dan 3 sendok makan air masak.
- Aduk rata, lalu peras dan saring.

Aturan Pakai

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

Catatan

Ibu hamil dilarang minum rebusan daun iler karena bisa menyebabkan keguguran.

Haid Tidak Lancar/ Tidak Teratur



Haid Tidak Lancar/Tidak Teratur

Bahan

- Herba ginjean segar, 60—90 g.
- Herba urang-aring segar, 60—90 g.

- Umbi teki, 6—9 g.
- Gula merah, seukuran telur puyuh.

Cara Meramu Resep

- Setelah dicuci sampai bersih, potong-potong semua bahan, lalu tambahkan gula merah.
- Rebus semua bahan dengan 3 gelas air sampai tersisa separuhnya.
- Setelah dingin, saring dan bagi menjadi 2 bagian yang sama banyak.

Aturan Pakai

Minum 2 kali sehari, yakni pada pagi dan sore.



Haid Tidak Lancar/Tidak Teratur

Bahan

- Bunga kembang sepatu yang masih segar, 3 kuntum.
- Cuka, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Cuci bunga kembang sepatu sampai bersih, lalu giling halus.
- Tambahkan 3/4 cangkir air masak dan cuka.
- Peras dan saring airnya.

Aturan Pakai

Minum sekaligus 2—3 kali dalam sehari.



Haid Tidak Lancar/Tidak Teratur

Bahan

- Daun beluntas segar, 2 genggam.
- Garam, seukuran biji asam.

Cara Meramu Resep

- Setelah dicuci bersih, tumbuk daun beluntas segar sampai halus.
- Tambahkan garam dan 2 1/2 gelas air masak.
- Peras dan saring.

Aturan Pakai

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



Haid Tidak Lancar / Tidak Teratur

Bahan

Bunga daun wungu kering, 1 genggam.

Cara Meramu Resep

Seduh bunga daun wungu kering yang telah dicuci bersih dengan 5 gelas air panas.

Aturan Pakai

Minum ramuan layaknya meminum teh. Lakukan pada saat menjelang haid.



Haid Tidak Lancar / Tidak Teratur

Bahan

- Daun gandarusa segar, 50 g.
- Lada, 5 butir.

Cara Meramu Resep

- Setelah dicuci, tumbuk daun gandarusa segar dan lada hingga halus.
- Peras dan saring airnya.

Aturan Pakai

- Minum ramuan ini sekaligus setiap pagi.
- Lakukan 3—5 hari sebelum haid.



Haid Tidak Lancar / Tidak Teratur

Bahan

- Daun kemuning segar, 1/2 genggam.
- Daun pacar kuku segar, 1/2 genggam.
- Rimpang temulawak, seukuran 1 jari.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih semua bahan, lalu potong-potong seperlunya.
- Tambahkan 3 gelas air bersih dan rebuslah sampai airnya tersisa 1 gelas.
- Angkat, dinginkan, dan saring.

Aturan Pakai

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



Haid Tidak Lancar / Tidak Teratur

Bahan

- Daun prasman segar, 25 g.
- Madu, 2 sendok makan.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih daun prasman, lalu bilas dengan air masak.
- Tumbuk sampai lumat, lalu diseduh dengan 3/4 cangkir air panas.
- Diamkan selama 15 menit, lalu peras, saring, dan tambahkan madu.

Aturan Pakai

Minum ramuan ini sekaligus.



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.

Hepatitis



Hepatitis

Bahan

Herba **pegagan**, 30—60 g.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih pegagan segar, lalu rebus dalam 3 gelas air bersih sampai tersisa 1 1/2 gelas.
- Setelah dingin, saring dan bagi menjadi 3 bagian yang sama banyak.

Aturan Pakai

- Minum ramuan sekaligus pada pagi hari, yakni sewaktu perut kosong.
- Ampasnya bisa direbus sekali lagi untuk diminum pada sore hari.



Hepatitis

Bahan

- Bunga berikut tangkai tanaman **pecut kuda**, 5—10 tangkai.
- Gula batu, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih bunga pecut kuda berikut tangkainya, kemudian potong-potong.
- Rebus dalam 3 gelas air sampai tersisa 1 gelas.
- Angkat, dinginkan, saring. dan tambahkan gula batu.

Aturan Pakai

- Minum ramuan ini sekaligus.
- Lakukan setiap hari sampai sembuh.



Hepatitis

Bahan

Herba **meniran** segar, 30—60 g.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih meniran, lalu rebus dalam 3 gelas air.
- Biarkan sampai tersisa 1 gelas.
- Setelah dingin, saring air rebusannya.

Aturan Pakai

- Minum ramuan ini sekaligus pada pagi hari sewaktu perut kosong.
- Ampasnya dapat direbus sekali lagi dan minum airnya pada sore hari.



Hepatitis

Bahan

- Batang **brotowali**, seukuran 1 jari.
- Madu, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih batang brotowali, lalu potong tipis-tipis.
- Rebus dengan 3 gelas air sampai tersisa 1 gelas.
- Angkat, dinginkan, dan saring. Untuk menambah cita rasa, tambahkan madu.

Aturan Pakai

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



Bahan

- Batang kaktus pakis giwang segar, 9—15 g.
- Madu, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Setelah dicuci bersih, potong tipis-tipis batang kaktus.
- Rebus dengan 3 gelas air bersih sampai tersisa 1 gelas.
- Setelah dingin, saring air rebusan.
- Tambahkan madu dan bagi menjadi 2 bagian.

Aturan Pakai

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



Bahan

- Batang bugenfil yang telah dikeringkan, 9—15 g.
- Madu, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Setelah dicuci, potong tipis-tipis batang bugenfil, lalu masukkan ke dalam panci email.
- Tambahkan 3 gelas air bersih, lalu rebus sampai tersisa 1 gelas.
- Angkat, dinginkan, dan saring.
- Tambahkan dengan madu.

Aturan Pakai

Minumlah ramuan ini 2 kali sehari, yakni pada pagi dan sore hari. Masing-masing 1/2 gelas.



Bahan

Daun picisan, 15—30 g.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih daun picisan, lalu rebus dengan 3 gelas air bersih sampai air rebusan tersisa separuhnya.
- Angkat, dinginkan, dan saring.

Aturan Pakai

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



Bahan

Daun kembang merak segar, 1 genggam.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih daun kembang merak yang baru diambil dari pohon.
- Rebuslah dengan 3 gelas air bersih sampai air rebusan tersisa separuh.
- Setelah dingin, saring air rebusan dan bagi menjadi 3 bagian.

Aturan Pakai

- Habiskan ramuan yang dibuat dalam sehari dengan takaran 1/2 gelas setiap kali minum.
- Lakukan setiap hari sampai sembuh.



Hepatitis

Bahan

- Buah tomat yang telah masak, 2 buah.
- Gula pasir, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih buah tomat, lalu rebus dengan air secukupnya.
- Setelah mendidih, angkat buah tomat, kemudian lumatkan/giling menggunakan blender.
- Saring air buah tomat dan tambahkan gula pasir.

Aturan Pakai

- Setelah dingin, minum air buah tomat.
- Lakukan 2 kali sehari.

Ramuan buah tomat untuk hepatitis



Hepatitis

Bahan

- Seluruh tumbuhan calincing segar atau yang telah dikeringkan, 30—40 g.
- Madu, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Setelah dicuci bersih, rebus herba calincing dengan 3 gelas air bersih sampai tersisa 1 1/2 gelas.
- Setelah dingin, saring air ramuan calincing dan tambahkan madu.

Aturan Pakai

- Minumlah pada pagi dan sore hari setelah makan.
- Setiap kali minum 3/4 gelas.



Hepatitis

Bahan

Rambut jagung, 100 g.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih rambut jagung, kemudian rebus dengan air sebanyak 3 gelas.
- Biarkan hingga air yang tersisa kira-kira 1 1/2 gelas.
- Angkat, dinginkan, dan saring.

Aturan Pakai

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



Hepatitis

Bahan

- Kulit batang **mengkudu**, seukuran telapak tangan.
- Cuka meja, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Tumbuk kulit batang mengkudu sampai halus, kemudian aduk dengan sedikit cuka.
- Bungkus ramuan ini dengan daun pisang, lalu panaskan sebentar di atas api atau dikukus.

Aturan Pakai

Gunakan sebagai obat luar dengan cara mengoleskan ramuan (selagi masih hangat) ke perut kanan atas, yakni di tempat hati yang sedang membengkak dan terasa sakit



Hepatitis

Bahan

- Daun **pare** segar, 1 genggam.
- Garam, sedikit saja.

Cara Meramu Resep

- Setelah dicuci bersih, bilas daun pare dengan air masak.
- Tumbuk daun sampai halus, tambahkan 1 cangkir air masak, kemudian aduk sampai merata.
- Tambahkan garam, lalu saring.

Aturan Pakai

Minum pada pagi hari sebelum makan.



Hepatitis

Bahan

Daun **kesumba keling**, 10 g.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih daun kesumba keling, lalu rebus dengan 3 gelas air bersih sampai tersisa separuh.
- Angkat, dinginkan, dan saring.
- Bagi menjadi 2 bagian.

Aturan Pakai

Setelah dingin, minum air rebusan 2 kali sehari, yakni pada pagi dan sore hari.



Hepatitis

Bahan

- Daun **inggu**, 1/3 genggam.
- Air gula batu, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih daun inggu, lalu rebus dengan 3 gelas air bersih sampai air rebusan yang tersisa hanya separuh.
- Angkat, dinginkan, dan saring.
- Bila hendak diminum, tambahkan air gula batu.

Aturan Pakai

Minumlah ramuan ini 2 kali sehari dengan takaran masing-masing 3/4 gelas.



Hepatitis

Bahan

Biji ketepeng kecil yang sudah dikeringkan, 15 g.

Cara Meramu Resep

- Rebus biji ketepeng dengan 3 gelas air bersih sampai tersisa 1 gelas.
- Angkat, dinginkan, dan saring.

Aturan Pakai

- Setelah dingin, minum air rebusan pada pagi dan sore hari, yakni sewaktu perut kosong.
- Setiap kali minum cukup 1/2 gelas saja.



Hepatitis

Bahan

Biji daun sendok kering, 9—15 g.

Cara Meramu Resep

- Masukkan biji daun sendok ke dalam kantung kain agar tidak lengket di panci.
- Tambahkan 2 gelas air bersih, lalu direbus di atas api kecil sampai tersisa 1 gelas.
- Angkat, dinginkan, dan saring.

Aturan Pakai

- Minum sekaligus pada pagi hari sebelum makan.
- Ampasnya dapat direbus sekali lagi untuk diminum pada sore hari.



Hepatitis

Bahan

Pegagan segar, 240—260 g.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih pegagan yang akan digunakan.
- Rebus dengan 3 gelas air bersih sampai air yang tersisa hanya 1 1/2 gelas.
- Angkat, dinginkan, dan saring.

Aturan Pakai

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



Hepatitis

Bahan

- Biji pepaya, 1 sendok makan.
- Buah pepaya mengkal, seukuran 3 jari tangan.
- Madu, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Haluskan biji dan buah pepaya menggunakan blender.
- Cara lain yang dapat dilakukan adalah tumbuk biji pepaya dan parut buahnya.
- Tambahkan dengan madu dan secangkir air masak

Aturan Pakai

Minum ramuan ini 3 kali sehari, setiap kali minum takarannya 1/3 bagian.



Hepatitis

Bahan

Mengkudu masak, 3 buah.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih buah mengkudu, lalu bilas dengan air masak.
- Parut lalu peras dengan sepotong kain.
- Tampung air perasan dalam wadah/gelas.

Aturan Pakai

Minumlah air perasan 2 kali sehari, setiap kali minum separuh dari air perasan yang dihasilkan.



Hepatitis

Bahan

- Herba tumbuhan *semanggi gunung* segar, 30—60 g.
- Arak ketan, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Masukkan herba *semanggi gunung* yang telah dicuci bersih ke dalam panci email.
- Tambahkan air dan arak ketan sama banyak sampai seluruh herba terendam, lalu tim selama 15 menit.
- Angkat dan biarkan hingga dingin.

Aturan Pakai

Minum air rebusannya dan *semanggi gunung*nya boleh dimakan



Hepatitis

Bahan

Rumput mutiara segar, 15—60 g.

Cara Meramu Resep

- Cuci hingga bersih rumput mutiara, masukkan ke dalam panci email atau pot tanah.
- Tambahkan 3 gelas air bersih dan rebus sampai air yang tersisa hanya 1 1/2 gelas.
- Setelah dingin, saring air rebusan.

Aturan Pakai

Minum air rebusan pada pagi dan sore hari, masing-masing dengan takaran 3/4 gelas.

Catatan

Setelah 10 hari pemakaian, biasanya penderita akan mengalami efek samping seperti mulut kering.



Hepatitis

Bahan

Jamur *ling zhi*, 3—15 g.

Cara Meramu Resep

- Potong tipis-tipis jamur *ling zhi*, lalu rebus dengan 3 gelas air sampai tersisa 1 gelas.
- Setelah dingin, saring dan bagi menjadi 2 bagian.

Aturan Pakai

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

Catatan

- *Ling zhi* memiliki rasa yang manis, sedikit pahit, serta bersifat hangat dan tidak beracun.
- Resep ini dianjurkan untuk digunakan oleh penderita hepatitis kronis.
- Di toko obat tradisional Tionghoa, jamur ini dijual dalam bentuk potongan-potongan jamur, tablet, kapsul, sirup, atau suntikan.



Bahan

Wortel segar, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Bersihkan wortel dari kotoran yang melekat, kemudian bilas dengan air masak.
- Parut wortel menggunakan parutan kelapa.
- Peras hasil parutan dan saring sari wortel hingga terkumpul 1/2 gelas.
- Cara lain yang dapat dilakukan adalah dengan membuat jus wortel menggunakan blender.

Aturan Pakai

- Minum sari wortel sekaligus.
- Lakukan 2 kali sehari.



Bahan

Herba *cakar ayam* yang telah dikeringkan, 15—30 g.

Cara Meramu Resep

- Setelah dicuci bersih, rebus herba cakar ayam dengan 3 gelas air bersih di atas api kecil sampai tersisa 1 gelas.
- Dinginkan dan saring.

Aturan Pakai

- Minum ramuan ini sekaligus pada pagi hari sewaktu perut kosong.
- Ampasnya bisa direbus sekali lagi untuk diminum pada sore hari.

Catatan

Herba cakar ayam dapat dibeli di toko obat Tionghoa dengan nama *shi shang bai*.



Bahan

- Daun *sendok* segar, 60 g.
- Gula batu, 30 g.

Cara Meramu Resep

- Bersihkan daun sendok dari kotoran yang melekat.
- Setelah itu, masukkan ke dalam panci email, tambahkan gula batu serta 3 gelas air.
- Rebus sampai airnya tersisa 1 1/2 gelas.
- Setelah dingin, saring dan bagi menjadi 2 bagian.

Aturan Pakai

Minum 2 kali sehari pada pagi dan sore hari, masing-masing 3/4 gelas.

Catatan

Penderita hepatitis yang juga mengidap diabetes mellitus sangat dianjurkan untuk meminum air rebusan ini, tetapi tanpa gula batu.



Bahan

Herba **urang-aring** segar, 60—120 g.

Cara Meramu Resep

- Potong-potong seperlunya tanaman urang-aring yang telah dicuci bersih.
- Masukkan ke dalam panci email, tambahkan 3 gelas air bersih.
- Didihkan sampai airnya tersisa 1 1/2 gelas.
- Angkat, dinginkan, dan saring.

Aturan Pakai

- Minum ramuan sekaligus, yakni pada pagi hari.
- Ampasnya bisa direbus sekali lagi untuk diminum airnya pada sore hari.



Bahan

Sawi langit yang masih segar, 30—60 g.

Cara Meramu Resep

- Masukkan sawi langit yang telah dicuci bersih ke dalam panci email.
- Tambahkan 3 gelas air bersih, kemudian rebus sampai air yang tersisa hanya 1 gelas.
- Setelah dingin, saring air rebusan.
- Bagi ramuan menjadi 2 bagian.

Aturan Pakai

Minum 2 kali sehari, yakni pagi dan sore hari.



Bahan

Rumput **jukut pendul** segar, 30—60 g.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih rumput jukut pendul segar, kemudian rebus dengan 3 gelas air bersih.
- Biarkan hingga air yang tersisa hanya 1 1/2 gelas.
- Angkat, dinginkan, dan saring.

Aturan Pakai

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



Bahan

Herba **jombang** segar, 30—60 g.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih jombang segar untuk menghilangkan kotoran dan tanah yang melekat.
- Potong-potong seperlunya, lalu rebus dengan 3 gelas air bersih sampai tersisa 1 1/2 gelas.
- Setelah dingin, saring air rebusan.

Aturan Pakai

Minum sekaligus pada pagi hari sewaktu perut kosong. Ampasnya direbus sekali lagi untuk diminum pada sore hari.



Hepatitis

Bahan

Seluruh bagian tanaman *sidaguri* segar, 30—60 g.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih herba *sidaguri* segar yang akan digunakan.
- Potong-potong seperlunya.
- Lakukan perebusan dengan 3 gelas air bersih sampai air yang tersisa hanya 1 gelas.
- Angkat, dinginkan, dan saring.

Aturan Pakai

Minum ramuan ini 2 kali sehari. Setiap kali minum cukup 1/2 gelas.

Catatan

Oleh karena dapat menyebabkan keguguran, perempuan hamil dilarang menggunakan resep ini.



Ramuan herbal dari tanaman *sidaguri*



Hepatitis

Bahan

Herba *tempuh wiyang* segar, 30—60 g.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih *tempuh wiyang* yang akan digunakan.
- *Tempuh wiyang* siap diolah lebih lanjut.

Aturan Pakai

Konsumsi sebagai lalapan mentah/segar atau masak sebagai sayuran.

Catatan

Ramuan ini tidak dianjurkan untuk dikonsumsi oleh perempuan hamil.



Hepatitis

Bahan

Herba *arbenan* segar, 30—60 g.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih herba *arbenan* sampai kotoran yang melekat hilang.
- Masukkan ke dalam panci email, lalu rebus dengan 3 gelas air bersih sampai tersisa 1 1/2 gelas.
- Angkat, dinginkan, dan saring.

Aturan Pakai

Minum ramuan ini 2 kali sehari, masing-masing 3/4 gelas

Catatan

Perempuan hamil dilarang menggunakan resep ini.



Bahan

Krokot segar, 120 g.

Cara Meramu Resep

- Krokot yang baru dikumpulkan dicuci bersih dari kotoran.
- Bilas dengan air masak, giling halus, lalu peras dengan sepotong kain.

Aturan Pakai

Minum air perasannya 2 kali sehari, masing-masing 1/2 bagian.

Catatan

Perempuan hamil dilarang meminum ramuan ini.



Bahan

Paria gunung, 30—60 g (kondisi segar) atau 10—15 g (kondisi kering).

Cara Meramu Resep

- Bersihkan paria gunung dari kotoran yang melekat, kemudian rebus dengan 3 gelas air bersih sampai air rebusan tersisa separuhnya.
- Angkat, dinginkan, dan saring.

Aturan Pakai

- Minumlah air rebusan pada pagi dan sore hari.
- Setiap kali minum cukup 3/4 gelas.



Bahan

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

Cara Meramu Resep

- Setelah dicuci bersih, rebus herba *sambiloto* dengan 3 gelas air bersih.
- Biarkan sampai air yang tersisa kira-kira 1 1/2 gelas.
- Tambahkan madu.

Aturan Pakai

Minum air rebusan herba *sambiloto* 2 kali sehari, masing-masing 3/4 gelas.



Bahan

Herba *greges otot*, 30 g.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih *greges otot*, lalu rebus dengan 3 gelas air bersih sampai mendidih.
- Angkat, dinginkan, dan saring.

Aturan Pakai

Minum ramuan layaknya meminum teh.

Catatan

Sebaiknya tidak dikonsumsi dalam jangka waktu lama karena bisa mengganggu fungsi ginjal.



Hepatitis

Bahan

Herba **daun kentut** segar, 15—60 g.

Cara Meramu Resep

- Setelah dicuci bersih, potong-potong daun kentut seperlunya.
- Masukkan ke dalam panci email, tambahkan 3 gelas air bersih, dan tutup panci.
- Rebus hingga air yang tersisa hanya 1 gelas.
- Angkat, dinginkan, dan saring.

Aturan Pakai

Minumlah pada pagi dan sore hari, masing-masing 1/2 gelas.



Hepatitis

Bahan

Tali putri kering, 15—30 g.

Cara Meramu Resep

- Rebus tali putri kering yang telah dicuci bersih dalam 3 gelas air bersih.
- Biarkan sampai air rebusan yang tersisa hanya separuhnya.
- Angkat, dinginkan, dan saring.

Aturan Pakai

Minumlah 3 kali sehari, masing-masing 1/2 gelas.



Hepatitis

Bahan

- Rebung **bambu kuning** segar, seukuran 1/2 telapak tangan.
- Madu, 1 sendok makan.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih rebung bambu kuning yang akan digunakan, bilas dengan air masak, lalu parut.
- Tambahkan madu dan aduk sampai merata.
- Peras air rebusan dan saring ampasnya.

Aturan Pakai

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



Hepatitis

Bahan

- Irisan rebung **bambu kuning** kering, 1 gelas.
- Gula batu, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Masukkan irisan rebung bambu kuning yang telah dikeringkan ke dalam panci.
- Tambahkan 10 gelas air, lalu rebus sampai mendidih selama kurang lebih 15 menit.
- Angkat, dinginkan, dan saring.
- Tambahkan dengan gula batu.

Aturan Pakai

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



Bahan

- Seluruh bagian tanaman **tapak liman** berikut akarnya, 15—30 g.
- Daging sapi tanpa lemak, 50 g.

Cara Meramu Resep

- Bersihkan tapak liman, lalu masukkan ke dalam panci email.
- Tambahkan daging dan air sampai seluruh bahan terendam hingga permukaan air berada sekitar 3 cm di atasnya.
- Biarkan hingga air rebusan tersisa kira-kira separuhnya.
- Setelah dingin, saring dan bagi menjadi 2 bagian,

Aturan Pakai

- Minum air rebusan pada pagi dan sore hari, sementara dagingnya dapat langsung dimakan.
- Lakukan selama 4—5 hari.



Bahan

- Rimpang **temulawak** segar, 2 jari.
- Madu, 1 sendok makan.

Cara Meramu Resep

- Kupas kulit rimpang temulawak, kemudian cuci hingga bersih dan bilas dengan air masak.

- Parut rimpang temulawak, lalu tambahkan madu dan 1/2 cangkir air panas.
- Aduk merata dan biarkan mengendap.

Aturan Pakai

- Minumlah sekaligus air beningnya, sementara ampasnya dibuang.
- Lakukan 2 kali sehari sampai penyakitnya sembuh.



Bahan

Akar **alang-alang** segar, 60 g.

Cara Meramu Resep

- Potong akar alang-alang yang telah dicuci bersih, kemudian rebus dengan 3 gelas air bersih.
- Biarkan hingga air yang tersisa hanya 1 gelas.
- Angkat, dinginkan, dan saring.

Aturan Pakai

- Minumlah pada pagi dan sore hari, masing-masing dengan takaran 1/2 gelas.
- Lakukan secara teratur selama 10 hari.

Catatan

Penderita hepatitis yang juga mengidap hipertensi atau radang ginjal akut sangat baik mengonsumsi ramuan ini, tetapi tidak dianjurkan bagi penderita hepatitis yang kondisi lambungnya lemah dan banyak kencing.



Hepatitis

Bahan

- Akar **belimbing manis** yang sudah dikeringkan, 12—15 g.
- Madu, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Potong tipis-tipis akar belimbing manis.
- Rebus dengan 3 gelas air bersih sampai tersisa 1 gelas.
- Setelah dingin, saring dan tambahkan dengan madu, kemudian bagi menjadi 2 bagian.

Aturan Pakai

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



Hepatitis

Bahan

- Rimpang tanaman **brojo lintang** yang telah kering, 5—10 g.
- Madu, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Potong tipis-tipis rimpang tanaman brojo lintang.
- Rebus dengan 3 gelas air bersih sampai tersisa 1 gelas.
- Setelah dingin, saring dan tambahkan dengan madu.

Aturan Pakai

Minumlah 2 kali sehari, sekali minum cukup 1/2 gelas.



Hepatitis

Bahan

Akar **jali**, 30—60 g (segar) atau 15—30 g (kering).

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih akar jali dari kotoran yang melekat, kemudian potong tipis-tipis.
- Masukkan ke dalam panci email dan rebuslah dengan 3 gelas air bersih.
- Biarkan hingga air yang tersisa hanya 1 gelas.
- Setelah dingin, saring air rebusan dan bagi menjadi 3 bagian.

Aturan Pakai

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



Hepatitis

Bahan

- Akar **pule pandak** yang telah kering, 50 g.
- Madu, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Potong tipis-tipis akar pule pandak, lalu rebus dengan 3 gelas air bersih sampai tersisa 1 gelas.
- Setelah dingin, saring dan tambahkan dengan madu.

Aturan Pakai

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



Bahan

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

Cara Meramu Resep

- Setelah rimpang bangle dicuci bersih, parutlah dan tambahkan 1/3 cangkir air masak serta madu.
- Peras dan saring hasil parutan.

Aturan Pakai

- Minum ramuan sekaligus.
- Lakukan 2 kali sehari.

Catatan

Rimpang bangle bersifat aromatik, memiliki rasa agak pahit dan sedikit pedas, berkhasiat antipiretik, pembersih darah, ekspektoran, pencahar, serta dipercaya mampu mengobati penyakit kuning.



Ramuan bangle untuk penderita hepatitis



Bahan

- Akar **bungur kecil**, 15—30 g.
- Madu, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Cuci akar bungur kecil ampai bersih.
- Rebus dengan 3 gelas air sampai tersisa 1 gelas.
- Setelah dingin, saring airnya dan bagi menjadi dua bagian.

Aturan Pakai

- Minumlah 2 kali sehari, yakni pada pagi dan sore hari.
- Setiap kali minum, tambahkan madu.

Catatan

Penderita hepatitis yang disertai kuning (*jaundice*) atau penderita hepatitis kronis dianjurkan untuk meminum ramuan ini. Namun, perempuan hamil dilarang menggunakannya.



Bahan

- Rimpang **kunyit**, seukuran 1/2 jari.
- Madu, secukupnya

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih rimpang kunyit, kemudian parut.
- Tambahkan madu dan 2 sendok makan air masak, lalu peras dan saring.

Aturan Pakai

Minum ramuan ini sekaligus. Lakukan 3 kali sehari sampai sembuh.



Hepatitis

Bahan

- Akar **sangitan** segar, 30 g.
- Herba **sangitan** segar, 30 g.
- Daging sapi tanpa lemak, 50 g.

Cara Meramu Resep

- Setelah dicuci bersih, potong-potong akar dan herba sangitan, kemudian tambahkan 1 gelas air.
- Tim dengan daging sapi.
- Setelah matang, angkat dan biarkan hingga dingin.

Aturan Pakai

Minum air ramuan hasil proses tim, sementara dagingnya dapat dimakan.

Catatan

Sangat dianjurkan untuk pengobatan sakit kuning, tetapi perempuan hamil tidak boleh menggunakan resep ini.



Hepatitis

Bahan

Rimpang **tasbeh** segar, 60—120 g.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih rimpang tasbeh yang akan digunakan, potong tipis-tipis.

- Rebus dengan 3 gelas air sampai tersisa 1 1/2 gelas.
- Biarkan hingga dingin, kemudian saring.

Aturan Pakai

- Minumlah ramuan ini 2 kali sehari dengan takaran 3/4 gelas sekali minum.
- Konsumsi secara teratur selama 20—47 hari dengan dosis rimpang maksimal 250 g.

Catatan

- Sangat dianjurkan untuk pengidap hepatitis akut yang disertai kuning.
- Setelah mengonsumsi air rebusan ini secara rutin, bagian putih pada bola mata dan kulit yang menguning akan segera memudar.



Hepatitis

Bahan

- Seluruh tanaman **sawi tanah** segar, 30—60 g (bila kering 15—30 g).
- Gula batu, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih tanaman sawi tanah, rebus dengan 3 gelas air, lalu tambahkan gula batu.
- Masak sampai tersisa 1 1/2 gelas.
- Angkat, dinginkan, dan saring.

Aturan Pakai

Minumlah 2 kali sehari, masing-masing 3/4 gelas.





Bahan

Umbi (rimpang) **pacing** yang telah diolah, 10 g.

Cara Meramu Resep

- Potong-potong umbi dengan ukuran yang tipis
- Kukus hingga matang
- Jemur hingga mengering.
- Bila akan digunakan, rebus umbi **pacing** olahan dengan 3 gelas air dan biarkan hingga air yang tersisa kira-kira 1 1/2 gelas.
- Angkat, dinginkan, dan saring.
- Bila tidak langsung digunakan, simpan umbi **pacing** yang telah diolah dalam wadah tertutup/stoples.

Aturan Pakai

Minumlah 3 kali sehari, yakni masing-masing 1/2 gelas.

Catatan

Perempuan hamil dan penderita hepatitis yang juga mengidap gangguan pencernaan dilarang mengonsumsi ramuan ini.



Bahan

- Akar **daruju** yang telah kering, 60 g.
- Madu, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Iris tipis-tipis akar **daruju** kering, lalu masukan ke dalam panci email.
- Tambahkan dengan 500 cc air, kemudian rebus di atas api kecil sampai tersisa 100 cc.
- Angkat, dinginkan, dan saring.
- Bagi menjadi 2 bagian.

Aturan Pakai

Minum air rebusan 2 kali sehari, yakni pada pagi dan sore hari. Setiap kali minum, tambahkan dengan madu.



Bahan

Akar dan batang **saga**, 10—15 g.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih akar dan batang **saga**, lalu potong-potong seperlunya.
- Tambahkan 3 gelas air bersih dan rebus sampai airnya tersisa 1 gelas.
- Setelah dingin, saring air rebusan.

Aturan Pakai

Minum sekaligus atau habiskan dalam 1 hari.

Catatan

Hati-hati dengan biji tanaman ini karena bila termakan akan menimbulkan gejala mual, muntah, sakit perut, diare, tekanan darah menurun, kencing darah, atau bahkan menyebabkan kematian akibat susah bernapas.



Hepatitis

Bahan

Buah **murbei** segar, 10 g.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih buah murbei segar, masukkan ke dalam blender, lalu tambahkan 1 gelas air masak.
- Buat jus buah murbei.

Aturan Pakai

Minum ramuan ini layaknya meminum jus.



Hepatitis

Bahan

- Buah **kacapiring**, 9 g.
- Herba **daun sendok** segar, 60 g.
- Rimpang **temulawak**, seukuran 1/2 telapak tangan.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih semua bahan, lalu potong-potong seperlunya.
- Rebus dalam panci berisi 500 cc air, biarkan hingga air rebusan tersisa separuhnya.
- Angkat, dinginkan, dan saring.

Aturan Pakai

- Minum ramuan ini sedikit demi sedikit dan habiskan dalam 1 hari.
- Lakukan setiap hari sampai sembuh.

Catatan

Sangat dianjurkan untuk pengidap hepatitis yang disertai kuning.



Hepatitis

Bahan

Daun **kelingkit taiwan** (mirten) segar, 100—250 g.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih daun kelingkit taiwan yang akan digunakan.
- Rebus dengan 3 gelas air sampai tersisa separuhnya.
- Angkat, dinginkan, dan saring.

Aturan Pakai

Minumlah 3 kali sehari dengan takaran masing-masing 1/2 gelas.



Hepatitis

Bahan

Akar **alang-alang** kering, 60 g.

Cara Meramu Resep

- Rebus akar alang-alang kering dalam wadah berisi 3 gelas air.
- Biarkan hingga air rebusan yang tersisa hanya satu gelas.
- Angkat, saring, dan bagi menjadi 2 bagian.

Aturan Pakai

Minum 2 kali sehari. Lakukan selama 10 hari.

Catatan

Penderita dengan lambung lemah dan banyak kencing dilarang meminum rebusan akar alang-alang.





Hepatitis

Bahan

Sawi langit segar, 30—60 g.

Cara Meramu Resep

- Setelah dicuci bersih, potong-potong sawi langit seperlunya.
- Masukkan ke dalam panci email, lalu rebus dengan 3 gelas air sampai tersisa 1 gelas.
- Setelah dingin, saring dan bagi menjadi 2 bagian.

Aturan Pakai

Minum 2 kali sehari, yakni pada pagi dan sore hari.



Hepatitis

Bahan

- Akar tapak liman segar, 120—180 g.
- Potongan daging sapi, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Cuci akar tapak liman, lalu potong-potong seperlunya.
- Rebus bersama potongan daging dalam panci email.
- Biarkan sampai air rebusan tersisa separuhnya.
- Setelah dingin, saring air rebusan dan bagi menjadi 2 bagian.

Aturan Pakai

Minum air rebusan 2 kali sehari pada pagi dan sore hari, sementara dagingnya bisa dimakan.



Hepatitis

Bahan

- Rimpang tasbeh, 60—120 g.
- Rimpang temulawak, seukuran telapak tangan.

Cara Meramu Resep

- Cuci rimpang tasbeh dan temulawak, lalu potong tipis-tipis.
- Rebus dengan 3 gelas air sampai tersisa separuhnya.
- Angkat, dinginkan, dan saring.

Aturan Pakai

- Minum ramuan 2 kali sehari, sekali minum 3/4 gelas.
- Minumlah secara teratur sampai sembuh.



Hepatitis

Bahan

Herba tali putri kering, 15—30 g.

Cara Meramu Resep

- Rebus herba tali putri kering yang telah dicuci bersih dengan 3 gelas air bersih.
- Biarkan sampai air rebusan tersisa hanya separuhnya.
- Angkat, dinginkan, dan saring.

Aturan Pakai

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

Hidung Berlendir (Rinorea)



Hidung Berlendir (Rinorea)

Bahan

Herba *sambiloto* segar, 9—15 g.

Cara Meramu Resep

- Setelah dicuci, rebus herba *sambiloto* dengan 3 gelas air.
- Biarkan sampai air rebusannya tersisa 1 gelas.
- Setelah dingin, saring dan bagi menjadi 2 bagian yang sama banyak.

Aturan Pakai

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



Infeksi Ginjal

Infeksi ginjal bisa terjadi karena adanya peradangan pada jaringan ginjal akibat serangan bakteri seperti *E. coli*, *Pseudomonas aeruginosa*, *Staphylococcus aureus*, dan *Streptococcus faecalis*. Infeksi ginjal biasanya terkait dengan infeksi saluran kemih karena bakteri-bakteri tersebut akan lebih mudah menyerang ginjal bila terdapat infeksi saluran kemih yang mempersulit pengeluaran urin, misalnya akibat adanya batu atau tumor.



Infeksi Ginjal

Bahan

- Herba *kumis kucing* segar, 30 g.
- Herba *daun sendok* segar, 30 g.
- Rumput *mutiara* segar, 30 g.

Cara Meramu Resep

- Cuci semua bahan yang akan digunakan, lalu rebus dalam panci berisi 3 gelas air.
- Biarkan sampai air rebusannya tersisa 1 gelas.
- Angkat, dinginkan, dan saring.

Aturan Pakai

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

Infeksi Saluran Cerna



Infeksi Saluran Cerna

Bahan

Daun *teh hijau* kering, 7 g.

Cara Meramu Resep

- Seduh daun *teh hijau* dengan 1 cangkir air panas.
- Biarkan selama 10 menit hingga air seduhan hangat.

Aturan Pakai

Minum ramuan ini layaknya meminum teh.

Infeksi Saluran Kemih



Infeksi Saluran Kencing

Bahan

- Herba **calincing** segar, 60 g.
- Arak manis, 60 g.

Cara Meramu Resep

- Masukkan herba calincing segar ke dalam panci yang telah diisi arak manis.
- Panaskan di atas api kecil sampai arak tersisa separuhnya.

Aturan Pakai

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

Catatan

- Herba ini mengandung asam oksalat. Dalam jumlah besar, asam oksalat bersifat racun dan dapat mencetuskan batu ginjal.
- Ibu hamil dilarang meminum ramuan ini karena dapat menyebabkan perdarahan rahim.
- Arak putih dan arak manis bisa dibeli di toko obat tradisional Tionghoa.



Infeksi Saluran Kencing

Bahan

Pegagan segar, 30 g.

Cara Meramu Resep

- Cuci pegagan sampai bersih, lalu rebus dalam panci berisi 3 gelas air cucian beras (bilasan kedua).

- Setelah airnya tersisa 1 gelas, matikan api
- Angkat, dinginkan, dan saring air rebusan.

Aturan Pakai

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



Infeksi Saluran Kencing

Bahan

Daun **kemuning** segar, 35 g.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih daun kemuning, lalu tambahkan 3 gelas air bersih.
- Rebuslah sampai airnya tersisa separuhnya.
- Setelah dingin, saring air rebusan.

Aturan Pakai

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



Infeksi Saluran Kencing

Bahan

- Bunga **jengger ayam** kering, 15 g.
- Herba **daun sendok** kering, 15 g.
- Daun **kumis kucing** kering, 30 g.
- Daun **sambiloto** kering, 20 g.

Cara Meramu Resep

- Cuci semua bahan yang akan digunakan, lalu rebus dalam panci berisi 3 gelas air.
- Biarkan hingga air rebusan yang tersisa separuhnya.
- Angkat, dinginkan, dan saring.

Aturan Pakai

Minum air rebusan 3 kali sehari, masing-masing 1/2 gelas.

Influenza



Bahan

Daun **pule pandak** segar, 25 g.

Cara Meramu Resep

- Setelah dicuci hingga bersih, rebus daun pule pandak dengan 3 gelas air.
- Biarkan sampai tersisa 1 gelas.
- Angkat, dinginkan, dan saring.

Aturan Pakai

Setelah dingin, minum ramuan ini sekaligus.



Bahan

Herba **bandotan** kering, 15—30 g.

Cara Meramu Resep

- Rebus herba bandotan kering dalam 2 gelas air sampai air rebusan tersisa 1 gelas.
- Angkat, dinginkan, dan saring.

Aturan Pakai

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

Catatan

Ibu hamil dilarang minum rebusan bandotan karena dapat menyebabkan keguguran.



Bahan

Bubuk kering **sambiloto**, 1 g.

Cara Meramu Resep

Seduh bubuk kering sambiloto dengan 3/4 cangkir air panas.

Aturan Pakai

- Setelah dingin, minum air seduhan sekaligus.
- Lakukan 3—4 kali sehari.



Bahan

- **Jeruk nipis** yang mengandung air cukup banyak, 1 buah.
- Air kapur sirih, 1/2 sendok teh.

Cara Meramu Resep

- Potong jeruk nipis, lalu peras.
- Seduh air perasannya dengan 60 cc air panas.
- Tambahkan dengan air kapur sirih, lalu aduk merata.

Aturan Pakai

Minum ramuan ini 2 kali sehari, masing-masing 2 sendok makan.



Influenza

Bahan

Jeruk purut yang mengandung cukup banyak air, 1 buah.

Cara Meramu Resep

- Potong jeruk purut, lalu peras airnya.
- Seduh air perasan tersebut dengan 60 cc air panas.

Aturan Pakai

Selagi hangat, minum air seduhan sekaligus.



Jerawat



Jerawat

Bahan

Buah kembang pukul empat, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Pecahkan kulit luar buah kembang pukul empat.
- Kumpulkan isi buah yang berwarna putih menyerupai tepung, lalu giling sampai halus.
- Tambahkan air secukupnya dan aduk hingga menyerupai bedak cair.

Aturan Pakai

Oleskan ramuan ini pada bagian muka yang berjerawat.



Jerawat

Bahan

Daun sirih segar, 7—10 lembar.

Cara Meramu Resep

- Tumbuk daun sirih segar sampai halus, kemudian seduh dengan 2 gelas air panas.
- Tutup dan biarkan sampai dingin.
- Saring dan kumpulkan airnya.

Aturan Pakai

- Gunakan air ramuan ini untuk membasuh muka yang berjerawat.
- Lakukan 2—3 kali sehari.



Jerawat

Bahan

Jeruk nipis masak, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Potong jeruk nipis menjadi beberapa bagian.
- Ramuan siap untuk digunakan sebagai obat luar.

Aturan Pakai

- Gosokkan potongan tersebut pada bagian muka yang berjerawat.
- Lakukan 2—3 kali sehari.



Jerawat

Bahan

- Jeruk nipis, secukupnya.
- Bubuk belerang, 1 sendok teh.

Cara Meramu Resep

- Potong jeruk nipis dan peras airnya ke dalam cawan.
- Tambahkan dengan bubuk belerang sambil diaduk rata.
- Ramuan siap untuk digunakan sebagai obat oles untuk jerawat.

Aturan Pakai

- Oleskan ramuan ini pada wajah yang berjerawat.
- Diamkan beberapa jam, lalu bersihkan muka kembali.
- Lakukan setiap hari sampai jerawat hilang.



Jerawat

Bahan

- Buah tomat, secukupnya.
- Alkohol 70%, 25 ml.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih buah tomat, tambahkan air sampai 100 ml, lalu buat jus dengan cara memblendernya.
- Campur jus tomat dengan alkohol 70%, kemudian aduk hingga merata.

Aturan Pakai

- Gunakan ramuan untuk menggosok muka yang berjerawat.
- Lakukan 2—3 kali sehari.



Jerawat umumnya terjadi karena perubahan hormon pada masa pubertas remaja, adanya infeksi bakteri penyebab jerawat, atau akibat penyumbatan pori-pori kulit wajah sehingga minyak yang memang rutin disekresi terjebak dan menggumpal di bawah kulit.



Kaki Bengkak



Kaki Bengkak

Bahan

Herba *jombang* segar, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Cuci herba *jombang* sampai bersih, lalu tumbuk sampai halus.
- Peras dan saring sampai airnya terkumpul sekitar 20 ml.

Aturan Pakai

Minum ramuan ini sekaligus. Lakukan 3 kali sehari.



Kaki Bengkak

Bahan

- Herba *calincing* segar, 30—60 g.
- Madu, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Cuci herba *calincing* sampai bersih, kemudian rebus dengan 3 gelas air.
- Biarkan sampai air yang tersisa hanya 1 1/2 gelas.
- Setelah dingin, saring dan tambahkan sedikit madu.

Aturan Pakai

- Minum 2 kali sehari, yakni setelah makan pagi dan makan sore.
- Sekali minum 3/4 gelas.

Kanker

Kanker merupakan suatu penyakit yang disebabkan oleh pertumbuhan sel-sel jaringan tubuh yang tidak normal, cepat, dan tidak terkendali atau merupakan perkembangan dari tumor jinak yang berubah menjadi ganas. Hingga saat ini, kanker masih menjadi salah satu penyakit mematikan yang cukup ditakuti, misalnya kanker mulut rahim atau kanker payudara.



Kanker

Bahan

Biji *pare*, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Setelah biji *pare* dicuci bersih, sangrai sampai berwarna kuning kehitaman.
- Tumbuk sampai menjadi bubuk halus. Bila tidak langsung digunakan, masukkan ke dalam wadah tertutup untuk disimpan.
- Untuk pemakaian, ambil 10—20 g bubuk biji *pare*, larutkan dengan air masak secukupnya.

Aturan Pakai

Minum 2—3 kali sehari.



Kanker

Bahan

Daun *sikas*, 9—15 g.

Cara Meramu Resep

- Masukkan daun *sikas* ke dalam wadah berisi 5 gelas air.
- Rebus di atas api kecil, lalu biarkan hingga air yang tersisa kira-kira 1—2 gelas.

Aturan Pakai

Setelah dingin, minum air rebusan beberapa kali hingga habis dalam satu hari.

Catatan

Hati-hati dengan biji dan bonggol bagian atas tanaman *sikas* karena mengandung racun.



Kanker

Bahan

Daun pepaya segar, 30—60 g.

Cara Meramu Resep

Rebus daun pepaya segar dengan air secukupnya hingga tersisa kira-kira 1/3 gelas.

Aturan Pakai

Minum air rebusan ini setiap hari.



Kanker

Bahan

Wortel segar, secukupnya.

Cara Meramu Resep

Parut atau jus wortel, lalu peras dan saring air wortel hingga terkumpul sebanyak 150 cc atau 3/4 gelas.

Aturan Pakai

Minum air perasan atau jus wortel setiap hari



Air perasan/jus wortel untuk pengobatan kanker



Kanker

Bahan

Herba rumput bambu, 10—15 g.

Cara Meramu Resep

- Rebus herba rumput bambu dengan 3 gelas air.
- Biarkan hingga air rebusan tersisa 1 gelas.

Aturan Pakai

- Setelah dingin, minum air rebusan.
- Lakukan setiap hari.

Catatan

Perempuan hamil dilarang minum ramuan ini.



Kanker

Bahan

Herba tali putri, 30—60 g (kondisi segar) atau 10—15 g (kondisi kering).

Cara Meramu Resep

- Rebus herba tali putri dalam 5 gelas air di atas api kecil.
- Biarkan hingga tersisa 1—2 gelas.
- Angkat dan saring.

Aturan Pakai

Minum air rebusan beberapa kali hingga habis dalam 1 hari.

Catatan

Jangan menggunakan herba tali putri yang tumbuh di atas tanaman beracun seperti jure (*Nerium indicum*).



Bahan

- Daun **ceremai** muda, 1/4 genggam.
- Daun **pepaya** muda, 1/2 pilah.
- Daun **bayam merah**, 1/3 genggam.
Wortel, seukuran 2 jari.
- Daun **belimbing**, 1/4 genggam.
- Madu murni, 3 sendok makan.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih semua bahan yang akan digunakan. Selanjutnya tumbuk hingga halus.
- Tambahkan 1 1/2 cangkir air masak dan madu murni, kemudian remas-remas.
- Peras dan saring airnya.

Aturan Pakai

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



Bahan

Biji **buncis**, 120 g.

Cara Meramu Resep

- Rebus biji buncis dengan 3 gelas air hingga air hanya tersisa 1 gelas.
- Setelah dingin, tiriskan air rebusan.

Aturan Pakai

- Minum air rebusan 1 gelas sehari.
- Lakukan setiap hari.



Bahan

Daun **ki tolod** berikut batangnya, 3 lembar.

Cara Meramu Resep

- Rebus daun dan batang ki tolod dalam wadah berisi 5 gelas air di atas api kecil.
- Biarkan hingga tersisa 1—2 gelas.
- Setelah dingin, saring air rebusannya.

Aturan Pakai

Minum air rebusan ini beberapa kali hingga habis dalam 1 hari.

Catatan

- Hati-hati terhadap getah ki tolod karena mengandung racun.
- Bila akan digunakan sebagai obat dalam, jangan lebih dari 3 lembar daun berikut batangnya.



Bahan

Brokoli segar secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Brokoli dicuci lalu dipotong-potong seperlunya.
- Masukkan ke dalam air mendidih selama 2—3 menit, lalu diangkat.

Aturan Pakai

- Makan brokoli bersama nasi sebagai lalapan rebus.
- Lakukan 2 kali sehari.



Kanker

Bahan

Buah *ceguk*, 10—50 g (kondisi segar) atau 3—9 g (kondisi kering).

Cara Meramu Resep

- Rebus buah segar atau buah kering dengan 5 gelas air di atas api kecil.
- Biarkan hingga air yang tersisa hanya 1—2 gelas.

Aturan Pakai

Minum air rebusan sedikit-sedikit atau dibagi menjadi 2—3 bagian.

Catatan

- Hati-hati dalam menggunakannya, jangan sampai melebihi dosis. Kelebihan dosis bisa menyebabkan vertigo, mual, muntah, sakit perut, dan diare.
- Jangan meminumnya dengan teh panas karena dapat menambah efek samping obat, terutama menyebabkan kecikukan.

Kanker Darah (Leukemia)



Kanker Darah (Leukemia)

Bahan

- Akar *daun encok*, 30 g.
- *Rumput mutiara*, 30 g.

Verbena officinalis, 30 g.

- Biji *Livistonia chinensis*, 30 g.
- *Hsia ku cao*, 15 g.

Cara Meramu Resep

- Potong tipis-tipis akar daun encok, lalu rebus dengan air secukupnya.
- Tambahkan air bila air rebusan berkurang.
- Setelah 4 jam, masukkan bahan lainnya dan didihkan kembali selama 1/2 jam.
- Angkat, dinginkan, dan saring.
- Bagi menjadi 3 bagian yang sama banyak.

Aturan Pakai

- Minum air rebusan 3 kali sehari.
- Lakukan setiap hari.



Kanker Darah (Leukemia)

Bahan

- Herba *tapak dara*, 15 g.
- Herba *sambiloto* kering, 10—20 g.
- Herba *rumput mutiara* segar, 15—60 g.

Cara Meramu Resep

- Rebus semua bahan dalam wadah berisi 5 gelas air di atas api kecil.
- Biarkan hingga tersisa 1—2 gelas.
- Angkat dan saring air rebusan.

Aturan Pakai

Setelah dingin, minum air rebusan beberapa kali hingga habis dalam sehari.

Kanker Esofagus (Kerongkongan), Lambung



Bahan

Sumsum dari tangkai dan dasar bunga matahari, 30—90 g.

Cara Meramu Resep

- Rebus bahan yang digunakan dengan 3 gelas air.
- Biarkan hingga tersisa sekitar 1 gelas air.
- Angkat dan saring air rebusan.

Aturan Pakai

- Setelah dingin, minum air rebusan sekaligus.
- Lakukan setiap hari.



Bahan

Herba leunca segar 30—120 g.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih herba leunca, lalu potong-potong seperlunya.
- Rebus dengan 5 gelas air dan api kecil sampai tersisa 2 gelas.
- Angkat dan saring.

Aturan Pakai

Setelah dingin, minum air rebusan sedikit-sedikit dan habiskan dalam sehari.

Catatan

Gejala yang biasa muncul setelah meminum ramuan ini antara lain mulut dan kerongkongan kering, mengantuk, lemas, penglihatan kabur, sakit kepala, mual, muntah, dan diare.



Bahan

Bunga dan daun waru landak kering, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih bunga dan daun kering waru landak, kemudian rebus dalam 3 gelas air di atas api kecil.
- Biarkan hingga air hanya tersisa 1 gelas.
- Angkat dan saring.

Aturan Pakai

- Minum air rebusan sekaligus.
- Lakukan 1 kali sehari.

Kanker Esofagus (Kerongkongan), Lambung, Rektum



Bahan

Bubuk buah makasar, 1,5—2 g.

Cara Meramu Resep

Masukkan bubuk buah makasar ke dalam kapsul obat sehingga diperoleh 3—4 kapsul.

Aturan Pakai

- Konsumsi kapsul obat setelah makan 2—3 kali sehari.
- Setiap kali minum 3—4 kapsul.

Catatan

Orang hamil dan anak-anak dilarang mengonsumsi obat ini karena dapat menstimulir saluran cerna yang bisa menyebabkan keracunan.

Kanker Esofagus (Kerongkongan), Lambung, Kolon, Rektum



*Kanker Esofagus (Kerongkongan)
Lambung, Kolon, Rektum*

Bahan

Herba **cakar ayam** kering, 50—100 g.

Cara Meramu Resep

- Cuci herba hingga bersih, lalu rebus dengan 5 gelas air di atas api kecil selama 3—4 jam.
- Angkat dan biarkan hingga dingin.

Aturan Pakai

Minum air rebusan beberapa kali hingga habis dalam 1 hari.

Kanker Hati

Kanker hati atau hepatoma merupakan jenis kanker yang paling sering dijumpai dan menduduki urutan ke-3 terbesar sebagai penyakit penyebab kematian. Berdasarkan hasil penelitian, laki-laki memiliki kecenderungan lebih besar terkena kanker hati dengan nilai perbandingan 2—4 : 1. Pada stadium dini, penyakit ini sulit terdeteksi. Hal inilah yang membuat mayoritas penderita kanker hati baru menyadarinya setelah stadium lanjut.



Kanker Hati

Bahan

- Rimpang **temulawak**, seukuran 1/2 telapak tangan.
- Rimpang **temu putih** kering, 10 g.
- Daun **saga** kering, 15 g.
- Herba **meniran** kering, 30 g.
- Herba **sambiloto** kering, 15 g.

Cara Meramu Resep

- Cuci semua bahan yang digunakan hingga bersih.
- Potong tipis-tipis temulawak dan temu putih, masukan ke dalam panci email, rebus dengan 3 gelas air bersih, dan biarkan hingga air yang tersisa kira-kira 1 gelas.
- Setelah dingin, saring, dan bagi menjadi 2 bagian sama banyak.

Aturan Pakai

Minumlah pada pagi dan sore hari, yakni sebelum makan.



Kanker Hati

Bahan

- Daun **ceremai** yang masih muda, 1/4 genggam.
- Rimpang **gadung cina**, seukuran 1/2 jari.
- Umbi **bidara upas**, seukuran 1/2 jari.
- Daun **belimbing**, seukuran 1/4 genggam.
- Gula aren, seukuran 3 jari.

Cara Meramu Resep

- Cuci semua bahan yang digunakan hingga bersih dan potong-potong seperlunya.
- Masukkan ke dalam panci email, rebus dengan 3 gelas air bersih, dan biarkan hingga air yang tersisa kira-kira 2 1/4 gelas.
- Setelah dingin, saring dan bagi menjadi 3 bagian.

Aturan Pakai

Minumlah 3 kali sehari, masing-masing 3/4 gelas.



Kanker Hati

Bahan

- Akar **daruju** kering, 30—120 g.
- Daging sapi tanpa lemak, 60—120 g.
- Madu, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Rebus akar daruju kering dan daging sapi tanpa lemak dalam panci email berisi 500 cc air di atas api kecil.
- Biarkan selama 6 jam atau hingga airnya tersisa 1 mangkok. Bila air mengering sebelum 6 jam, tambahkan air panas secukupnya sambil terus direbus.
- Setelah dingin, saring air rebusan.

Aturan Pakai

Bagi air rebusan untuk dua kali minum pada pagi dan sore hari, masing-masing 1/2 gelas.

Kanker Kolon dan Rektum



Kanker Kelenjar dan Rektum

Bahan

Kubis segar ukuran sedang, 1/4 bagian.
Rumput laut, 30 g.

Cara Meramu Resep

Cuci bersih kubis lalu blender dengan rumput laut dan 150 cc air minum.

Aturan Pakai

Minum sekaligus, 1 kali sehari.

Catatan

Minum jus kubis setiap hari bisa menyebabkan kekurangan yodium sehingga kelenjar gondok membesar. Oleh karena itu, wajib ditambah rumput laut sebagai sumber yodium.

Kanker Kulit



Kanker Kulit

Bahan

Biji **bidara laut**, secukupnya.

Cara Meramu Resep

Tumbuk biji bidara laut hingga menjadi bubuk, kemudian tambahkan sedikit air.

Aturan Pakai

Gunakan sebagai obat luar, yakni balurkan pada bagian kulit yang sakit.



Bahan

- Biji jarak kering, 10 butir.
- Vaseline, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Giling biji jarak sampai menjadi serbuk.
- Tambahkan vaseline dengan ukuran 20 kali bubuk biji jarak, aduk sampai merata.

Aturan Pakai

Oleskan ramuan ini ke bagian kulit yang sakit.



Bahan

- Daun dan bunga waru landak kering, 50 g.
- Vaseline, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Giling daun dan bunga waru landak kering sampai menjadi serbuk.
- Tambahkan vaseline sambil diaduk sampai merata.

Aturan Pakai

Oleskan ramuan ini ke bagian kulit yang sakit.



Bahan

Isi buah makasar kering, secukupnya.

Cara Meramu Resep

Giling halus isi buah makasar kering, lalu masukkan ke dalam kapsul 500 mg.

Aturan Pakai

Minum bubuk dalam kapsul, sehari 2—3 kali, setiap kali minum 3 kapsul.

Kanker Lambung



Bahan

Daun baru cina segar, 15—30 g.

Cara Meramu Resep

- Rebus daun dengan 3 gelas air hingga tersisa 1 gelas.
- Angkat dan saring air rebusan.

Aturan Pakai

Minum air rebusan sekaligus atau bagi menjadi 2—3 bagian hingga habis dalam 1 hari.

Catatan

Setelah mengonsumsi air rebusan biasanya penderita akan merasakan efek samping seperti mulut kering, rasa tidak enak di lambung, mual, muntah, diare, dan pusing. Namun, hal ini bisa di atasi bila menggunakan minyak daunnya.

Kanker Nasofaring



Kanker Nasofaring

Bahan

- Herba *cakar ayam* kering, 100 g.
- Rimpang *gadung cina*, 250—500 g.
- *Ling zhi*, 6—15 g.
- Herba *rumpun mutiara* kering, 15—60 g.

Cara Meramu Resep

- Rebus terlebih dahulu herba *cakar ayam* dengan 1 1/2 liter air di atas api kecil selama 3 jam.
- Masukkan sisa bahan lainnya ke dalam sisa air rebusan.
- Biarkan hingga air rebusan tersisa 1 gelas.

Aturan Pakai

Minum air rebusan sekaligus pada pagi hari sebelum makan.



Kanker Nasofaring

Bahan

Herba *cakar ayam* kering, 50—100 g.

Cara Meramu Resep

- Rebus herba *cakar ayam* kering dengan 5 gelas air di atas api kecil.
- Biarkan selama 3—4 jam.
- Setelah dingin, saring air rebusan.

Aturan Pakai

Minum air rebusan beberapa kali hingga habis dalam satu hari.



Kanker Nasofaring

Bahan

- Rimpang *gadung cina*, 250—500 g.
- Lemak sapi, 30—60 g.

Cara Meramu Resep

- Cuci rimpang *gadung cina* hingga bersih, kemudian potong-potong setebal 4—5 cm dengan panjang 15—20 cm.
- Rebus dalam 3 liter air bersih di atas api kecil selama 3 jam.
- Tambahkan lemak sapi pada sisa air rebusan dan biarkan selama kurang lebih 1 jam hingga air rebusan tersisa 500 cc.
- Setelah dingin, saring air rebusan.

Aturan Pakai

Minum beberapa kali dalam sehari.



Kanker Nasofaring

Bahan

Umbi *bawang putih* segar, 2—3 g.

Cara Meramu Resep

Kupas *bawang putih*, lalu potong kecil-kecil.

Aturan Pakai

- Konsumsi dengan sekepal nasi.
- Lakukan 2—3 kali sehari.

Catatan

Untuk menghilangkan bau *bawang putih*, minum teh kental setelah mengonsumsinya.



Kanker Nasofaring

Bahan

Herba rumput mutiara segar, 30—60 g.

Cara Meramu Resep

- Cuci herba rumput mutiara, lalu potong-potong seperlunya dan rebus dengan 3 gelas air sampai tersisa 1 gelas.
- Angkat, dinginkan, lalu saring.

Aturan Pakai

Minum sekaligus, 1 kali sehari.

Catatan

- Setelah minum rebusan herba ini selama 10 hari bisa menyebabkan mulut terasa kering.
- Obat suntiknya juga bisa menurunkan jumlah sel darah putih (leukosit), tetapi akan kembali normal setelah 3—5 hari suntikan dihentikan.

Kanker Paru



Kanker Paru

Bahan

Jamur *ling zhi*, 6—15 g.

Cara Meramu Resep

Rebus *ling zhi* dalam wadah berisi 3 gelas air sampai tersisa 1 gelas.

Aturan Pakai

- Minum air rebusan sekaligus.
- Lakukan setiap hari.



Kanker Paru

Bahan

Herba *arbenan* kering, 30—60 g (kondisi segar) atau 15—30 (kondisi kering).

Cara Meramu Resep

- Rebus herba kering atau herba segar dengan 3 gelas air hingga tersisa 1 gelas.
- Angkat dan saring air rebusannya.

Aturan Pakai

Minum air rebusan sekaligus atau bagi menjadi 2—3 bagian hingga habis dalam 1 hari.



Kanker Paru

Bahan

Herba *cakar ayam* kering, 50—100 g.

Cara Meramu Resep

- Rebus herba dengan 5 gelas air di atas api kecil selama 3—4 jam.
- Angkat, dinginkan, lalu saring.

Aturan Pakai

Minum air rebusan beberapa kali hingga habis dalam sehari.



Bahan

Isi buah makasar kering, 1,5—2 g (kira-kira 10—15 butir).

Cara Meramu Resep

- Giling halus isi buah makasar kering hingga menjadi bubuk.
- Masukkan ke dalam 3—4 kapsul masing-masing 500 mg.

Aturan Pakai

- Minum 2—3 kali sehari, 3—4 kapsul setiap kali minum.
- Lakukan setelah makan.

Catatan

- Perempuan hamil dan anak-anak jangan menggunakan resep ini.
- Buah makasar bila diminum dapat menstimulir saluran cerna dan menyebabkan keracunan.
- Penderita pendarahan saluran cerna, penyakit hati, dan ginjal sebaiknya tidak menggunakan resep ini.



Bahan

Biji jali, 15—60 g.

Cara Meramu Resep

- Rendam biji jali dalam air selama 1 jam, lalu rebus dengan 1 liter air sampai matang dan menyerupai bubur.

- Untuk mencegah kekeringan selama proses perebusan, tambahkan air secukupnya.
- Setelah masak, bagi ramuan menjadi 2 bagian yang sama banyak.

Aturan Pakai

Makan bubur jali ketika perut kosong, yakni pada pagi dan sore hari.

Catatan

Ibu hamil dilarang mengonsumsi ramuan ini.



Bahan

Wortel segar, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Parut wortel atau buat jus wortel.
- Peras dan saring airnya sampai terkumpul sebanyak 150 cc atau sekitar 3/4 gelas.

Aturan Pakai

Minum ramuan ini setiap hari.



Bahan

Bunga dan daun waru landak, 50—150 g (kondisi segar) atau 10—30 g (kondisi kering).

Cara Meramu Resep

- Rebus bahan kering atau segar dengan 3 gelas air.
- Masak hingga air rebusan hanya tersisa kira-kira 1 gelas.
- Angkat, dinginkan, dan saring.

Aturan Pakai

- Minum air rebusan sekaligus.
- Lakukan 1 kali sehari.



Kanker Paru

Bahan

- Wortel segar ukuran sedang, 2 buah.
- Bit ukuran sedang, 1 buah.
- Jamur *ling zhi*, 15 g.
- Jali, 1 genggam.
- Bawang putih 3 siung.

Cara Meramu Resep

- Potong-potong wortel, bit, dan ling zhi seperlunya.
- Rendam jali dalam air selama 1 jam, lalu rebus jali dalam 1 liter air.
- Setelah jali mulai lunak, masukkan wortel, bit, bawang putih dan ling zhi.
- Bila warna air rebusan telah menjadi merah, angkat dan dinginkan.

Aturan Pakai

- Minum air rebusan 3 kali sehari, masing-masing 1/3 bagian.
- Lakukan setiap hari.



Kanker Paru

Bahan

Herba *jombang*, 20—60 g.

Cara Meramu Resep

- Rebus herba bersama 3 gelas air hingga air rebusan hanya tersisa sekitar 1 gelas.

- Angkat dan biarkan hingga air rebusan mendingin.

Aturan Pakai

Minum air rebusan 1 kali sehari sebanyak 1 gelas.

Kanker Payudara



Kanker Payudara

Bahan

- Herba *baru cina* segar, 20 g.
- Herba *jombang* kering, 30 g.
- Herba *rumpun mutiara* kering, 30 g.
- Herba *sambiloto* kerig, 15 g.
- Rimpang *temu putih*, 10 g.
- Bawang putih, 3 siung.

Cara Meramu Resep

- Iris tipis-tipis rimpang temu putih, lalu bersama bahan lain dimasukkan ke dalam panci email.
- Rebus dengan 3 gelas air, biarkan hingga tersisa 1 gelas dalam panci tertutup.
- Angkat, dinginkan, saring.

Aturan Pakai

- Minum sekaligus pada pagi hari.
- Ampasnya direbus sekali lagi untuk diminum pada sore hari.



Kanker Payudara

Bahan

Daun **picisan**, 15—30 g.

Cara Meramu Resep

- Rebus daun picisan dalam wadah berisi 3 gelas air.
- Biarkan hingga tersisa 1 gelas.

Aturan Pakai

Setelah dingin, minum air rebusan 1 gelas sehari.



Kanker Payudara

Bahan

- Daun **sirih** segar, 15 lembar.
- Daun **iler**, 7 lembar.
- **Sambiloto** segar, 1 genggam.

Cara Meramu Resep

- Rebus semua bahan dalam 3 gelas air dalam panci email tertutup.
- Biarkan sampai air rebusan tersisa separuhnya.
- Angkat, dinginkan, dan saring.

Aturan Pakai

- Gunakan air rebusan untuk mengompres kanker payudara yang sudah pecah.
- Lakukan 3—4 kali sehari dengan menggunakan kain kasa.

Kanker Serviks



Kanker Serviks

Bahan

- Herba **jombang** kering, 40 g.
- Herba **leunca** segar, 60 g.
- Herba **rumpun mutiara** segar, 30 g.
- Biji **jali**, 30 g.
- **Bawang putih**, 4 siung.

Cara Meramu Resep

- Rebus semua bahan dalam wadah berisi 5 gelas air di atas api kecil.
- Biarkan hingga airnya hanya tersisa 2 gelas.

Aturan Pakai

Setelah dingin, minum ramuan ini 2 kali sehari, masing-masing 1 gelas.



Kanker Serviks

Bahan

- Biji **jarak** kering, 10 butir.
- **Vaseline**, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Giling biji jarak sampai menjadi serbuk.
- Tambahkan vaseline dengan ukuran 20 kali bubuk biji jarak, aduk sampai merata.

Aturan Pakai

- Oleskan ramuan ini ke kanker serviks 1 kali sehari, 5—6 kali seminggu, selama 1—2 bulan.
- Pengobatan herbal ini dilakukan bersamaan dengan radiasi.



Kanker Serviks

Bahan

Herba *leunca*, 30—120 g,

Cara Meramu Resep

- Rebus herba *leunca* dalam 5 gelas air di atas api kecil.
- Biarkan hingga airnya hanya tersisa 1—2 gelas.

Aturan Pakai

Setelah dingin, minum sedikit demi sedikit hingga habis.

Catatan

Setelah meminum air rebusan ini, biasanya penderita akan mengalami perasaan tidak enak (*uncomfort*) atau mengalami gejala mulut dan kerongkongan kering, sedikit lemah, mengantuk, penglihatan kabur, sakit kepala, mual, muntah, serta diare.



Kanker Serviks

Bahan

- Rimpang *gadung cina*, 250—500 g.
- Lemak sapi, 30—60 g.

Cara Meramu Resep

- Cuci bahan yang akan digunakan sampai bersih, lalu potong-potong seperlunya.
- Rebus dalam 3 liter air bersih menggunakan api kecil selama 3 jam.
- Masukkan lemak sapi ke dalam sisa air rebusan.

- Biarkan sampai air rebusan tersisa 500 cc.
- Setelah dingin, saring air rebusan.

Aturan Pakai

- Minum beberapa kali dalam sehari.
- Lakukan sampai ramuan habis.



Kanker Serviks

Bahan

- Biji *jali*, 300 g.
- Biji *pai kuo*, 15 biji.
- Gula merah, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih biji *jali*, kemudian rendam dalam air selama 2 jam.
- Masukkan ke dalam panci email bersama biji *pai kuo* dan gula merah.
- Tambahkan air bersih sampai terendam, kira-kira 2 cm dari permukaan.
- Masak campuran tersebut hingga menjadi bubur.

Aturan Pakai

Konsumsi ramuan selagi hangat.

Catatan

Ibu hamil dilarang mengonsumsi ramuan ini



Setelah kanker payudara, kanker serviks menduduki peringkat kedua di dunia sebagai penyebab kematian pada wanita

Karang Gigi



Karang Gigi

Bahan

Biji asam, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Sangrai biji asam dan tumbuk sampai halus.
- Ramuan siap untuk digunakan

Aturan Pakai

Gosokkan ramuan ke gigi yang berkarang menggunakan kain atau sikat gigi.



Karang Gigi

Bahan

Daun teh, secukupnya.

Cara Meramu Resep

Seduh teh dengan air panas di dalam cangkir atau gelas.

Aturan Pakai

- Selagi hangat, gunakan air seduhan teh untuk berkumur.
- Lakukan setelah makan.

Kejang



Kejang

Bahan

Akar valerian segar, 5 g.

Cara Meramu Resep

- Cuci akar valerian sampai bersih, lalu iris tipis.
- Masukkan ke dalam cangkir, seduh dengan air panas, lalu tutup.

Aturan Pakai

Setelah dingin, minum sekaligus.

Catatan

Jangan menggunakan ramuan ini lebih dari 2—3 minggu tanpa henti atau menggunakan dalam dosis besar karena bisa menimbulkan sakit kepala, jantung berdebar, dan bisa menimbulkan ketagihan (*addiction*).

Kejang pada Anak



Kejang pada Anak

Bahan

- Daun beringin segar, 100 g.

Cara Meramu Resep

- Rebus daun beringin segar yang telah dicuci bersih dalam panci berisi 5 liter air.
- Masak selama 25 menit.

Aturan Pakai

Selagi hangat, gunakan air rebusan untuk memandikan anak yang sakit.



Bahan

- Daun **inggu**, 10 lembar.
- Cuka, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih daun inggu sampai bersih, lalu giling sampai halus.
- Tambahkan cuka dan remas-remas hingga ramuan merata.

Aturan Pakai

Gunakan ramuan untuk mengompres ubun-ubun anak yang sedang kejang.

Kejang Perut



Bahan

Daun **cabe jawa** segar, 3 lembar.

Cara Meramu Resep

- Cuci daun cabe jawa hingga bersih, kemudian tumbuk hingga halus.
- Seduh ramuan dengan 1 gelas air panas.
- Saring air seduhan selagi masih hangat.

Aturan Pakai

Minum air seduhan sekaligus.

Kencing Batu



Bahan

- Daun **keji beling** segar, 1 genggam.
- Daun **wungu** segar, 1 genggam.
- Tongkol **jagung** muda, 4 buah.

Cara Meramu Resep

- Cuci semua bahan hingga bersih, kemudian rebus dengan 2 liter air sampai tersisa separuhnya.
- Setelah dingin, saring air rebusan.

Aturan Pakai

Minum seperti teh yang dihabiskan dalam 1 hari. Lakukan setiap hari.



Bahan

- Daun **keji beling** segar, 8 lembar.
- Daun **wungu** segar, 8 lembar.
- Madu, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Setelah dicuci bersih, rebus daun keji beling dan daun wungu dengan 3 gelas air.
- Biarkan hingga air rebusan tersisa 2 1/4 gelas. Angkat, dinginkan, dan saring.
- Tambahkan dengan madu.

Aturan Pakai

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



Bahan

- Daun **kembang bugang** segar, 7 lembar.
- Daun **pecut kuda** segar, 7 lembar.
- Daun **kumis kucing** segar, 7 lembar.
- Akar **alang-alang** segar, 30 g.

Cara Meramu Resep

- Cuci semua bahan yang digunakan, lalu rebus dengan 5 gelas air sampai tersisa 3 gelas.
- Setelah dingin, saring air rebusannya.

Aturan Pakai

Minum 3 kali sehari, masing-masing 1 gelas.



Bahan

- Herba **daun sendok** segar, 30 g.
- Daun **avokad**, 7 lembar.

Cara Meramu Resep

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

Aturan Pakai

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



Bahan

Daun **tempuyung** kering, 250 mg.

Cara Meramu Resep

- Rebus daun tempuyung kering dengan 250 cc air bersih.
- Biarkan hingga air yang tersisa 150 cc.
- Setelah dingin, saring dan bagi menjadi 3 bagian.

Aturan Pakai

- Minum 3 kali sehari.
- Lakukan sampai sembuh.



Bahan

- Daun **tempuyung** segar, 5 lembar.
- Daun **avokad**, 5 lembar.
- Daun **sawi tanah**, 5 lembar.
- Gula aren, seukuran 2 jari.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih daun tempuyung, daun avokad, dan daun sawi tanah, lalu rebus dalam 3 gelas air bersih bersama gula aren.
- Biarkan sampai air rebusan tersisa 3/4-nya.
- Setelah dingin, saring dan kumpulkan airnya.

Aturan Pakai

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



Bahan

Herba **kumis kucing**, 90 g.

Cara Meramu Resep

- Cuci herba kumis kucing sampai bersih, lalu rebus dalam 1 liter air.

- Biarkan mendidih sampai airnya tersisa 750 cc.
- Angkat dan dinginkan.

Aturan Pakai

- Minum 3 kali sehari, masing-masing 1/3 bagian.
- Lakukan setiap hari sampai sembuh.



Bahan

- Pegagan segar, 30 g.
- Urang-aring, 30 g.

Cara Meramu Resep

- Cuci semua bahan sampai bersih, lalu rebus dalam panci berisi 3 gelas air.
- Biarkan sampai air rebusannya tersisa 1 gelas.
- Angkat, dinginkan, dan saring.

Aturan Pakai

Minum air rebusan sekaligus. Lakukan 3 kali sehari.



Bahan

- Akar alang-alang segar, 100 g

Cara Meramu Resep

- Rebus akar alang-alang dengan 2 liter air sampai tersisa separuhnya.
- Angkat, dinginkan, dan saring.

Aturan Pakai

Minum air rebusan layaknya meminum teh.

Catatan

Penderita dengan lambung lemah dan banyak kencing dilarang meminum ramuan ini.



Bahan

- Daun andong segar, 60—100 g

Cara Meramu Resep

- Rebus daun andong dengan 3 gelas air.
- Biarkan hingga air rebusan yang tersisa kira-kira 1 gelas.
- Angkat, dinginkan, dan saring.

Aturan Pakai

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



Bahan

- Herba daun sendok segar, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Tumbuk herba daun sendok segar yang telah dicuci sampai lumat.
- Peras, saring, dan kumpulkan airnya sebanyak 1 gelas.

Aturan Pakai

Minum ramuan ini sekaligus. Lakukan sebelum makan.

Kencing Berlemak (Chyluria)



Kencing Berlemak (Chyluria)

Bahan

- Rumput jukut pendul segar, 60 g.
- Buah lengkung, 60 g.

Cara Meramu Resep

- Rebus rumput jukut pendul segar dan buah lengkung dengan 2 gelas air.
- Biarkan sampai air rebusan yang tersisa hanya 1 gelas.

Aturan Pakai

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

Kencing Kurang Lancar



Kencing Kurang Lancar

Bahan

- Daun keji beling segar, 25 g.
- Daun wungu segar, 5 genggam.

Cara Meramu Resep

- Cuci semua bahan, lalu rebus dengan 2 gelas air sampai mendidih (15 menit).
- Setelah dingin, saring air rebusan.

Aturan Pakai

Minum ramuan ini pada pagi hari setelah makan.



Kencing Kurang Lancar

Bahan

- Buah mengkudu masak, 2 buah.
- Air kapur, 1 sendok teh.

Cara Meramu Resep

- Parut buah mengkudu yang telah dicuci.
- Peras dan saring dengan sehelai kain.
- Tambahkan air kapur pada air hasil perasan, lalu aduk merata.

Aturan Pakai

Minum ramuan ini sekaligus.



Kencing Kurang Lancar

Bahan

- Alang-alang segar, 300 g.
- Gula batu, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Rebus akar segar dengan 2 liter air sampai tersisa sekitar 1.200 cc, kemudian tambahkan gula batu.
- Angkat dan bagi menjadi 3 bagian.

Aturan Pakai

Minum ramuan ini 3 kali sehari, masing-masing 400 cc.

Catatan

Penderita dengan lambung lemah dan banyak kencing dilarang minum rebusan akar alang-alang.



Kencing Kurang Lancar

Bahan

- Herba **daun sendok** segar, 600 g.
- Gula batu, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Masukkan herba daun sendok ke dalam panci, tambahkan gula batu, lalu rebus dengan 3 liter air.
- Biarkan sampai air rebusannya tersisa separuh.

Aturan Pakai

Minum ramuan ini layaknya meminum teh, habiskan dalam sehari.



Kencing Kurang Lancar

Bahan

- Herba **daun sendok** segar, secukupnya.
- Madu, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Cuci herba daun sendok sampai bersih, lalu tumbuk sampai lumat.
- Peras dan saring sampai airnya terkumpul 1/2 gelas.
- Tambahkan madu ke dalam ramuan.

Aturan Pakai

Minum ramuan ini sekaligus.



Kencing Kurang Lancar

Bahan

Daun **mangkokan** tua segar, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Rendam daun mangkokan dalam cawan berisi air panas.
- Diamkan beberapa saat, lalu angkat.

Aturan Pakai

Selagi daun masih hangat, kompreskan pada perut bagian bawah.



Kencing Kurang Lancar

Bahan

- Bunga **kembang sepatu**, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Cuci bunga kembang sepatu hingga bersih, lalu rebus dengan 3 gelas air sampai tersisa 2 1/4 gelas.
- Setelah dingin, saring air rebusan.
- Tambahkan madu.

Aturan Pakai

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

Catatan

Resep ini digunakan bila kencing kurang lancar akibat infeksi kelamin (gonore).



Kencing Kurang Lancar

Bahan

Bunga kenop, 3—10 g.

Cara Meramu Resep

- Rebus bunga kenop yang telah dicuci 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.



Kencing Kurang Lancar

Bahan

Daun encok, secukupnya.
Adas, secukupnya.

Cara Meramu Resep

Giling daun encok dan adas sampai halus, kemudian aduk ramuan hingga merata.

Aturan Pakai

- Gosokkan ramuan tersebut di perut bagian bawah, tepat di posisi kandung kencing.
- Cukup 30 menit agar kulit tidak melepuh.



Kencing Kurang Lancar

Bahan

- Daun kembang bugang, 6 lembar.
- Daun pegagan, 10 lembar.

- Daun picisan, 20 lembar.
- Daun jintan, 15 lembar.
- Daun meniran, 12 sirip.
- Daun murbei, 9 lembar.
- Daun sendok, 8 lembar.
- Daun kumis kucing, 50 lembar.
- Daun sambiloto, 10 lembar.
- Gula aren, seukuran 3 jari.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih semua bahan yang digunakan, lalu rebus dengan 4 gelas air.
- Biarkan sampai air rebusan yang tersisa hanya 2 1/4 gelas.
- Angkat, dinginkan, dan saring.

Aturan Pakai

Minumlah 3 kali sehari, masing-masing 3/4 gelas.

Catatan

Resep ini digunakan bila kencing kurang lancar akibat infeksi kelamin (gonore).



Kencing Kurang Lancar

Bahan

Daun prasman segar, 20 g.

Cara Meramu Resep

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

Aturan Pakai

Minum ramuan ini pada pagi dan siang hari, masing-masing 1/2 gelas.



Kencing Kurang Lancar

Bahan

- Herba **sambiloto** utuh, 3 tangkai.
- Madu, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih sambiloto, lalu rebus dengan 4 gelas air bersih.
- Biarkan sampai air rebusan yang tersisa 2 1/4 gelas.
- Angkat, dinginkan, dan saring.
- Tambahkan madu.

Aturan Pakai

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

Catatan

Resep ini digunakan bila kencing kurang lancar akibat infeksi kelamin (gonore).



Kencing Kurang Lancar

Bahan

Akar **tembelean** kering, 45 g.

Cara Meramu Resep

- Potong tipis-tipis akar tembelean kering, lalu rebus dalam 3 gelas air sampai tersisa 1 gelas.
- Setelah dingin, saring air rebusan.
- Bagi menjadi 2 bagian yang sama banyak.

Aturan Pakai

Minum 2 kali sehari pada pagi dan sore hari.

Catatan

Resep ini digunakan bila kencing kurang lancar akibat infeksi kelamin (gonore).

Keputihan



Keputihan

Bahan

Herba **pegagan** segar, 15—30 g.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih herba pegagan, lalu masukkan ke dalam panci berisi 3 gelas air.
- Rebus sampai air rebusan tersisa 1 gelas.
- Setelah dingin, saring air rebusannya.

Aturan Pakai

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



Keputihan

Bahan

- Bunga **boroco**, 60 g.
- Daging sapi tanpa lemak, 60 g.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih semua bahan, lalu rebus dalam panci berisi 3 gelas air sampai dagingnya matang.
- Angkat, dinginkan, dan saring.

Aturan Pakai

Minum air rebusannya, sementara dagingnya dapat dimakan.



Bahan

Akar **pecut kuda** segar, 50 g.

Cara Meramu Resep

- Cuci akar pecut kuda sampai bersih, lalu iris-iris seperlunya.
- Tambahkan 3 gelas air bersih, lalu rebus sampai airnya tersisa 1 gelas.
- Angkat, dinginkan, dan saring

Aturan Pakai

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

Catatan

Ibu hamil dilarang minum ramuan ini karena bisa menyebabkan keguguran.



Bahan

- Akar **daun sendok**, 10 g.
- Air cucian beras ketan, 1 cangkir.

Cara Meramu Resep

- Cuci akar daun sendok sampai bersih, lalu tumbuk hingga halus.
- Masukkan ke dalam cawan, kemudian tambahkan air cucian beras ketan sambil diaduk merata.
- Peras dan saring.

Aturan Pakai

Minum ramuan ini sekaligus.



Bahan

Tanaman **tapak liman** segar, 3 batang.

Cara Meramu Resep

- Cuci tapak liman sampai bersih, lalu potong-potong seperlunya.
- Masukkan ke dalam panci email berisi 4 gelas air, kemudian rebus hingga air rebusannya tersisa 2 gelas.
- Angkat, dinginkan, dan saring.

Aturan Pakai

- Minum air rebusan 2 kali sehari, masing-masing 1 gelas.
- Lakukan setiap hari sampai sembuh.



Bahan

- Akar **bayam duri** segar, 30—60 g.
- Gula batu, seukuran kelereng.

Cara Meramu Resep

- Setelah dicuci bersih, potong-potong akar bayam duri seperlunya.
- Tambahkan gula batu, lalu rebus dengan 3 gelas air sampai tersisa 1 gelas.
- Setelah dingin, saring air rebusan dan bagi menjadi 2 bagian yang sama banyak.

Aturan Pakai

Minum ramuan 2 kali sehari pada pagi dan sore.



Keputihan

Bahan

- Daun **sirih**, 10 lembar.
- Daun **sambiloto** ukuran sedang, 15 lembar.
- Daun **ketepeng cina**, 7 lembar.

Cara Meramu Resep

- Setelah dicuci hingga bersih, rebus semua bahan dengan 2,5 liter air.
- Biarkan selama 15 menit setelah air rebusan mendidih.
- Angkat, dinginkan, dan saring.

Aturan Pakai

Gunakan air ramuan untuk mencuci liang kemaluan (vagina). Lakukan 3—4 kali sehari.



Keputihan

Bahan

- Ranting muda **jambu biji** (seukuran jari telunjuk), 3 tangkai.
- Daun **sirih**, 7 lembar.

Cara Meramu Resep

- Potong-potong ranting muda jambu biji yang telah dicuci bersih.
- Tambahkan 2 liter air bersih, lalu rebus bersama daun sirih sampai airnya tersisa 1 liter.

Aturan Pakai

Setelah dingin, gunakan air rebusannya untuk mencuci liang kemaluan (vagina).



Keputihan

Bahan

- Herba **urang-aring** segar, 30 g.
- Kaldu ayam, secukupnya.

Cara Meramu Resep

Rendam herba urang-aring dalam air kaldu ayam, lalu masak dengan cara ditim.

Aturan Pakai

Minum ramuan ini setelah dingin.



Keputihan

Bahan

- Bunga **jengger ayam** kering, 15 g.
- **Sambiloto** kering, 15 g.
- Daun **iler** segar, 10 lembar.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih semua bahan yang akan digunakan, lalu masukkan ke dalam panci berisi 3 gelas air.
- Biarkan hingga air rebusan tersisa 1 gelas.
- Angkat, dinginkan, dan saring.

Aturan Pakai

- Minum ramuan ini sekaligus.
- Lakukan sebelum makan.

Catatan

- Ampasnya masih dapat direbus sekali lagi dan airnya diminum pada sore hari.
- Perempuan hamil dilarang meminum ramuan ini.





Keputihan

Bahan

- Daun **senggani** segar, 2 genggam.
- Rimpang **jahe**, seukuran ibu jari.
- Rimpang **bangle**, seukuran ibu jari.
- Cuka, 1 sendok makan

Cara Meramu Resep

- Potong-potong seperlunya daun senggani, jahe, dan bangle yang telah dicuci bersih.
- Masukkan ke dalam panci berisi 3 gelas air. lalu tambahkan cuka.
- Rebus sampai airnya tersisa 2 gelas.
- Angkat, dinginkan, dan saring.

Aturan Pakai

Minum 2 kali sehari, masing-masing 1 gelas.

Catatan

Jahe dan bengle dapat diganti dengan 3 kuncup bunga cempaka dan 3 buah biji pinang yang tua.



Keputihan

Bahan

- Daun **iler** yang baru dipetik, 7—10 lembar.
- Madu, 1 sendok makan.

Cara Meramu Resep

- Cuci daun iler sampai bersih, lalu masukkan ke dalam panci email berisi 3 gelas air bersih.
- Rebus sampai air rebusan tersisa separuhnya.

- Angkat, dinginkan, dan saring.
- Tambahkan madu sambil diaduk rata, kemudian bagi menjadi 3 bagian yang sama banyak.

Aturan Pakai

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

Catatan

Ibu hamil dilarang minum rebusan daun iler karena bisa menyebabkan keguguran.



Keputihan

Bahan

Buah **makasar**, 20 butir.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih buah makasar yang akan digunakan, lalu masukkan ke dalam periuk tanah atau panci email.
- Tambahkan 400 cc air bersih ke dalamnya, kemudian rebus sampai tersisa 100 cc.
- Angkat dan biarkan hingga dingin.

Aturan Pakai

- Masukkan air ramuan ke dalam *sprayer*, lalu gunakan untuk mencuci liang kemaluan (vagina) dengan cara menyemprotnya.
- Dosis untuk sekali pemakaian adalah 20—40 cc.
- Jika keputihannya ringan, penyemprotan cukup dilakukan sekali saja. Namun, jika keputihannya berat, perlu diulang selama 2—3 hari berturut-turut.



Keputihan

Bahan

- Kulit delima kering, 30 g.
- Herba sambiloto kering, 15 g.

Cara Meramu Resep

- Rebus kulit delima kering dan herba sambiloto yang telah dicuci bersih dengan 1 liter air bersih.
- Biarkan sampai air rebusan tersisa separuhnya.
- Setelah dingin, saring air rebusan dan bagi menjadi 3 bagian.

Aturan Pakai

- Gunakan air rebusan untuk membasuh vagina.
- Khusus untuk wanita yang telah menikah, gunakan sprayer untuk menyempatkan ramuan ke liang vagina.
- Air rebusan ini juga dapat diminum dengan takaran 3 kali sehari, yakni pagi, siang, dan malam hari.



Vagina merupakan organ yang paling intim pada wanita dan paling rawan terserang bakteri atau jamur. Oleh karena itu, selalu jaga kebersihan area sensitif tersebut bila tidak ingin mengalami keputihan yang tidak normal (disertai bau tidak sedap atau rasa gatal).

Keracunan Ikan



Keracunan Ikan

Bahan

Daun dan batang tapak kuda segar, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Tumbuk daun dan batang tapak kuda sampai halus.
- Peras, sampai air terkumpul 1/2 cangkir.

Aturan Pakai

Minum ramuan ini sekaligus.

Keracunan Makanan



Keracunan Makanan

Bahan

Kangkung segar berikut akarnya, 500—1.000 g.
Kacang hijau, 120 g.
Akar manis, 30 g.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih semua bahan, lalu potong-potong.
- Rebus semua bahan dengan 5 gelas air bersih sampai tersisa 2 gelas.
- Setelah dingin, saring air rebusan.

Aturan Pakai

Minum 2 kali sehari, masing-masing 1 gelas.



Keracunan Makanan

Bahan

Daun **tembelean** segar, 1 genggam.

Cara Meramu Resep

- Bersihkan daun tembelean segar, lalu seduh dengan 1/2 gelas air.
- Biarkan selama 15 menit hingga menghangat.

Aturan Pakai

Selagi hangat, minum ramuan ini sekaligus.

Catatan

- Kelebihan dosis menyebabkan pusing dan muntah.
- Perempuan hamil jangan minum rebusan tembelean karena dapat menyebabkan kematian janin.

Keseleo



Keseleo

Bahan

Buah **nanas** yang sudah masak, 1 buah.

Cara Meramu Resep

- Kupas buah nanas, lalu potong-potong seperlunya.

- Buat jus nanas dengan cara memblendernya.

Aturan Pakai

Minum jus nanas sekaligus.



Perempuan hamil sebaiknya tidak meminum jus buah nanas



Keseleo

Bahan

Daun **gandarusa**, 30—60 g (kondisi segar) atau 15—30 g (kondisi kering).

Cara Meramu Resep

- Rebus daun gandarusa segar atau kering dengan 3 gelas air sampai tersisa 1 gelas.
- Setelah dingin, saring air rebusan.

Aturan Pakai

Minum ramuan ini pada pagi dan sore hari, masing-masing 1/2 gelas.



Kesleo

Bahan

Jeruk nipis yang masak dan banyak airnya, 3 buah.

- Minyak kayu putih, 2 sendok makan.
- Minyak gandapura, 1 sendok makan.

Cara Meramu Resep

- Belah jeruk nipis menjadi dua, lalu masukkan ke dalam poci.
- Seduh dengan 1/2 cangkir air panas, kemudian tutup.
- Setelah dingin, ambil jeruknya kemudian peras dan saring.
- Tambahkan minyak kayu putih dan minyak gandapura.

Aturan Pakai

- Ramuan ini dipakai untuk melumas dan mengurut bagian yang cedera. Sesudahnya, minum 3/4 gelas air kelapa hijau muda.
- Lakukan 3 kali sehari.



Kesleo

Bahan

- Daun dan tangkai muda *gandarusa*, secukupnya.
- Garam, secukupnya.

Cara Meramu Resep

Bersihkan daun dan tangkai muda *gandarusa*, tambahkan garam, lalu panaskan.

Aturan Pakai

Selagi hangat, tutup bagian tubuh yang sakit dengan ramuan

Keracunan Singkong



Keracunan Singkong

Bahan

Akar atau daun *senggani*, 60 g.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih akar atau daun *senggani*, rebus dengan 3 gelas air sampai tersisa 1 gelas.
- Setelah dingin, saring air rebusan.

Aturan Pakai

Minum air rebusan sekaligus.

Ketombe



Ketombe

Bahan

Daun *kecubung* segar, 2—3 lembar.

Cara Meramu Resep

- Cuci daun *kecubung* sampai bersih, lalu tumbuk sampai halus.
- Ramuan siap untuk digunakan sebagai obat luar.

Aturan Pakai

Gosokkan ramuan pada kulit kepala yang berketombe.



Ketombe

Bahan

- Buah **nanas** masak, 1/4 buah.
- **Jeruk nipis**, 1 buah.

Cara Meramu Resep

- Parut buah nanas yang telah dikupas kulitnya, lalu peras hasil parutan dan saring.
- Tambahkan air perasan jeruk nipis dan aduk sampai rata.

Aturan Pakai

- Gunakan ramuan ini untuk menggosok kulit kepala yang berketombe.
- Lakukan 2—3 kali seminggu, yakni pada waktu malam sebelum tidur.



Parutan buah nanas untuk mengobati ketombe



Ketombe

Bahan

- Daun **inggu** segar, 1 genggam.
- Rimpang **kunyit**, 1 potong.
- Beras, 1 sendok teh.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih semua bahan, lalu giling halus menyerupai bubur.
- Ramuan siap untuk digunakan.

Aturan Pakai

Gosokkan ramuan pada kulit kepala.



Ketombe

Bahan

Buah **mengkudu** masak, 3 buah.

Cara Meramu Resep

- Cuci buah mengkudu, lalu parut.
- Tambahkan sedikit air, lalu aduk merata sampai menyerupai bubur.

Aturan Pakai

- Oleskan ramuan pada kulit kepala secara merata, lalu biarkan beberapa saat sampai mengering, kurang lebih 1/2 jam.
- Bilas rambut dengan air sampai bersih.
- Lakukan 3 kali seminggu sampai ketombe menghilang.



Ketombe

Bahan

Jeruk nipis, 1 buah.

Cara Meramu Resep

- Potong jeruk nipis menjadi 2—4 bagian.
- Gunakan sebagai obat luar.



Jeruk nipis dipercaya berkhasiat menghilangkan ketombe yang membandel

Aturan Pakai

- Gosokkan potongan jeruk nipis pada kulit kepala secara merata.
- Biarkan mengering beberapa lama, kemudian bilas hingga bersih.



Ketombe

Bahan

Daun salam, 10—15 g.

Cara Meramu Resep

- Cuci daun salam sampai bersih, lalu rebus dalam panci berisi 3 gelas air.
- Biarkan sampai air rebusan tersisa 1 gelas.
- Angkat, dinginkan, dan saring.

Aturan Pakai

- Minum ramuan ini sekaligus.
- Lakukan pengobatan ini setiap hari, yakni pada malam hari.

Kolesterol Tinggi



Kolesterol Tinggi

Bahan

Daun *sembung* segar, 4 helai.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih daun *sembung* dan potong-potong seperlunya, lalu masukkan ke dalam panci email.
- Tambahkan 3 gelas air bersih, lalu tutup rapat-rapat.
- Rebus sampai air yang tersisa kira-kira 3/4 bagian.
- Angkat, dinginkan, dan saring.

Aturan Pakai

Konsumsi air rebusan ini 3 kali sehari, masing-masing 3/4 gelas

Catatan

Ramuan ini baik digunakan untuk penderita kolesterol yang disertai dengan nyeri dada akibat penyempitan pembuluh darah jantung (*Angina pectoris*).



Kolesterol Tinggi

Bahan

Belimbing manis yang sudah masak, 2 buah.

Cara Meramu Resep

Setelah dicuci hingga bersih, buah belimbing siap untuk digunakan.

Aturan Pakai

Konsumsi buah belimbing 2 kali sehari, yakni setelah makan pagi dan malam (masing-masing 1 buah).



Irisan buah belimbing. Dipercaya bisa menurunkan kadar kolesterol jahat



Kolesterol Tinggi

Bahan

Daun asam segar, 12 g.

Cara Meramu Resep

- Setelah dicuci bersih, rebus daun asam hingga mendidih dalam 1 gelas air selama 15 menit.
- Angkat, dinginkan, dan saring airnya.

Aturan Pakai

Minum 2 kali sehari dan lakukan setiap hari.



Kolesterol Tinggi

Bahan

Belimbing wuluh, 3 buah.

Cara Meramu Resep

- Cuci buah belimbing wuluh hingga bersih, kemudian iris tipis-tipis.
- Rebus dengan 1 gelas air sampai mendidih, lalu teruskan selama 15 menit.
- Angkat dan dinginkan.

Aturan Pakai

- Minum air rebusan belimbing wuluh sekaligus.
- Lakukan 2 kali sehari.

Catatan

Penderita kolesterol tinggi yang juga mengidap maag atau kencing batu dilarang mengonsumsi ramuan ini.



Kolesterol Tinggi

Bahan

Buah **avokad** yang sudah masak, 1/2—1 1/2 buah ukuran normal (kurang lebih 150 g).

Cara Meramu Resep

Buat jus avokad dengan cara memblendernya.

Aturan Pakai

Konsumsi jus buah avokad setiap hari.

Catatan

Jangan tambahkan gula pasir karena akan meningkatkan kadar trigliserida darah.



Kolesterol Tinggi

Bahan

Buah **pepaya** yang sudah masak, secukupnya.

Cara Meramu Resep

Cuci buah pepaya hingga bersih, lalu jadikan jus dengan cara memblendernya atau konsumsi sebagai buah segar.

Aturan Pakai

Konsumsi jus buah pepaya 2—3 kali sehari.





Kolesterol Tinggi

Bahan

Akar manis, 10 g.

Cara Meramu Resep

- Potong tipis akar manis, kemudian rebus dengan 3 gelas air bersih.
- Biarkan hingga mendidih dan air yang tersisa kira-kira 1 gelas.
- Setelah dingin, saring airnya dan bagi menjadi 2 bagian.

Aturan Pakai

- Minumlah 2 kali sehari, yakni pada pagi dan sore hari.
- Lakukan sewaktu perut kosong atau sebelum makan.

Catatan

- Akar manis bisa dibeli di toko obat tradisional Tionghoa dengan nama dagang *gan cao*.
- Jangan mengonsumsi akar manis dengan dosis yang besar dan dalam jangka waktu yang panjang.
- Berdasarkan data yang ada, penggunaan akar manis untuk obat dengan dosis 30—40 g per hari selama 9 bulan bisa menyebabkan kelemahan otot, hipertensi, pembengkakan, dan kekurangan kalium.



Kolesterol Tinggi

Bahan

Bawang putih, 2 siung.

Cara Meramu Resep

- Iris tipis-tipis bawang putih, kemudian buat menjadi bulatan-bulatan.
- Bawang putih siap untuk digunakan sebagai obat.

Aturan Pakai

- Telan bersama nasi.
- Lakukan 2 kali sehari.

Catatan

Selain dikonsumsi mentah, bawang putih bisa diolah terlebih dahulu menjadi masakan, tetapi harus dengan temperatur rendah. Jangan mengonsumsinya secara berlebihan karena bisa menimbulkan efek samping seperti rasa mual atau rasa terbakar pada tenggorokan, lambung, dan usus.



Irisan bawang putih bisa dikonsumsi mentah atau diolah terlebih dahulu



Kolesterol Tinggi

Bahan

Labu siam ukuran sedang, 1 buah.

Cara Meramu Resep

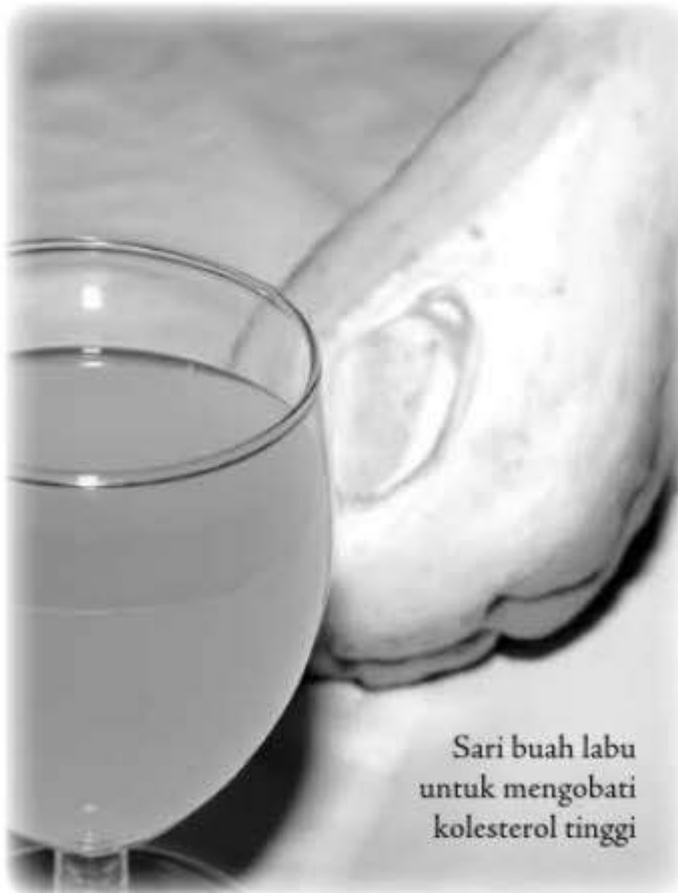
- Setelah dikupas dari kulitnya, potong kecil-kecil buah labu siam.
- Buat jus labu dengan cara memblendernya.
- Pisahkan sari labu dari ampasnya dengan cara menyaring air jus labu.

Aturan Pakai

Minum sekaligus dan lakukan setiap hari.

Catatan

Penderita maag dan reumatik dilarang mengonsumsi ramuan ini.



Sari buah labu untuk mengobati kolesterol tinggi



Kolesterol Tinggi

Bahan

Jagung manis yang masih segar dan utuh, 1—3 buah.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih buah jagung beserta tongkol serta rambut dan kulitnya.
- Masukkan air bersih secukupnya sampai buah jagung terendam seluruhnya atau permukaan air sekitar 3 cm di atasnya, lalu rebus.
- Setelah mendidih, biarkan kira-kira 15 menit lamanya, baru api dimatikan.
- Angkat, dinginkan, dan saring air rebusan

Aturan Pakai

Minum air rebusan layaknya meminum teh, sementara jagungnya dapat dimakan.



Kolesterol Tinggi

Bahan

Pai kuo, 15 buah (ditambah bahan-bahan sup seperti wortel, kubis, tomat, kentang, seledri, daun bawang, rumput laut, dan daging sapi tanpa lemak).

Cara Meramu Resep

Masak *pai kuo* sebagai sup sampai matang.

Aturan Pakai

Makan *pai kuo* layaknya mengonsumsi sup atau sebagai makanan pembuka.



Kolesterol Tinggi

Bahan

- Daun *ceremai* segar, 2 genggam.
- Daun *jambu biji* segar, 7 lembar.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih semua bahan, lalu rebus dengan 3 gelas air.
- Biarkan sampai air rebusan tersisa separuhnya.
- Setelah dingin, saring air rebusan dan bagi menjadi 2 bagian.

Aturan Pakai

Minum 2 kali sehari pada pagi dan sore hari, masing-masing 3/4 gelas.



Kolesterol Tinggi

Bahan

Kacang *kedelai* (berukuran besar, berkulit kuning mulus, dan tidak cacat), secukupnya.

- Soda kue (0,5 %), 2 sendok teh peres.
- Garam, sedikit saja.

Cara Meramu Resep

- Rendam kedelai dalam 1 liter air, kemudian tambahkan soda kue. Lakukan perendaman selama 10—12 jam, tiriskan.
- Rebus kedelai sampai mendidih selama 10 menit (untuk menghilangkan bau langu). Setelah dingin, kulit ari dikupas lalu bersihkan dengan air yang mengalir.

- Blender kedelai yang telah dibersihkan dengan menambahkan sedikit air panas sampai menjadi bubur kedelai.
- Tambahkan air sampai menjadi 1 liter, kemudian rebus kembali sambil diaduk-aduk selama 15 menit.
- Sewaktu hangat-hangat kuku, saring bubur kedelai tersebut dan peras dengan sehelai kain.
- Untuk menyempurnakan rasa, tambahkan garam, kemudian panaskan kembali sampai mendidih.
- Angkat dan biarkan hingga dingin.



Susu kedelai

Aturan Pakai

Minum susu kedelai setiap hari dengan takaran 2—3 gelas (200 cc) per hari.



Kolesterol Tinggi

Bahan

- Angkak, 1 sendok makan.
- Ayam kampung, 1/2 ekor.
- Sayur asin, 1—2 ikat.
Bawang putih, secukupnya.
Bawang merah, secukupnya
Lada, secukupnya
- Garam, secukupnya
- Gula pasir, secukupnya

Cara Meramu Resep

- Bersihkan ayam, buang kulitnya, lalu potong-potong seperlunya.
- Tumbuk angkak sampai halus dan potong-potong sayur asin sesuai selera.
- Tumbuk bawang merah dan bawang putih hingga halus, lalu tumis hingga menguning.
- Masukkan angkak dan ayam seraya diaduk sebentar, kemudian masukkan air bersih sampai terendam. Setelah daging ayam cukup empuk, masukkan sayur asin, lada, garam, dan gula pasir.
- Biarkan hingga mendidih, lalu matikan api.

Aturan Pakai

Jadikan sebagai lauk untuk makan bersama nasi.



Kolesterol Tinggi

Bahan

Bawang merah, 20 g.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih bawang merah, kemudian iris tipis-tipis.
- Bawang merah siap untuk dikonsumsi sebagai obat.

Aturan Pakai

- Makan bersama nasi.
- Lakukan 3 kali sehari dengan takaran yang sama (20 g).

Catatan

Kandungan flavonoid pada bawang merah efektif dalam menurunkan kadar kolesterol, trigliserida, dan gula darah sehingga orang yang mengonsumsinya bisa terhindar dari penyakit jantung koroner.



Kolesterol Tinggi

Bahan

Kuncup bunga *jin yin hua* kering, 15 g.

Cara Meramu Resep

Masukkan kuncup bunga *jin yin hua* ke dalam cangkir, seduh dengan air panas, lalu tutup rapat.

Aturan Pakai

- Setelah dingin, minum air seduhan sekaligus.
- Ampasnya bisa diseduh dan digunakan sekali lagi.

Catatan

Kuncup bunga *jin yin hua* kering bisa dibeli di toko obat tradisional Tionghoa.



Bahan

Kulit polong kacang tanah segar, 1 gelas air mineral (200 cc).

Cara Meramu Resep

- Cuci kulit polong kacang tanah hingga bersih, kemudian masukkan ke dalam panci email.
- Tambahkan air bersih sebanyak 1,5 liter, lalu rebus hingga air yang tersisa kira-kira 1/3 nya.

Aturan Pakai

Setelah dingin, minum air rebusan seperti meminum teh.



Bahan

Tempe, 100 g.

Cara Meramu Resep

Potong-potong tempe dengan ukuran sesuai selera, lalu rebus/kukus atau buat menjadi bacem.

Aturan Pakai

Jadikan sebagai lauk yang dimakan bersama nasi.



Bahan

Jamur *ling zhi* kering, 10 g.

Cara Meramu Resep

- Potong-potong *ling zhi* dengan ukuran seperlunya, lalu rebus dengan 3 gelas air.
- Biarkan hingga air rebusan yang tersisa kira-kira 1 gelas.

Aturan Pakai

Minum air rebusan sekaligus

Catatan

Jamur *ling zhi* bisa diperoleh di toko-toko obat tradisional Tionghoa dengan berbagai macam kemasan, baik berupa potongan-potongan atau sudah diolah menjadi kapsul, tablet, sirup, atau suntikan.



Bahan

Daun teh hijau, secukupnya.

Cara Meramu Resep

Seduh daun teh hijau dengan air panas.

Aturan Pakai

Minum air seduhan daun teh hijau selagi hangat.



Kolesterol Tinggi

Bahan

Rimpang **temulawak** segar, setebal 1 jari dan selebar 1/2 telapak tangan.

Cara Meramu Resep

- Kupas kulit rimpang temulawak, lalu parut.
- Tambahkan 3/4 cangkir air panas sambil diaduk dan biarkan mengendap.
- Setelah dingin, pisahkan bagian jernih yang ada di bagian permukaan, sementara endapannya dibuang.

Aturan Pakai

Minum ramuan ini setiap hari.

Catatan

Saat ini, rimpang temulawak sudah diproduksi dalam bentuk tablet, drag (tablet salut gula), atau serbuk.



Kolesterol Tinggi

Bahan

Buah **buncis** muda yang segar, 30 g.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih buncis yang akan digunakan, lalu rebus hingga sedikit layu.
- Angkat dan tiriskan.

Aturan Pakai

Konsumsi rebusan buncis sebagai lalapan atau makan bersama nasi.

Catatan

Penderita kolesterol yang memiliki kadar asam urat tinggi dilarang mengonsumsi buncis.



Kolesterol Tinggi

Bahan

Jamur kuping hitam, 5 g.

- Gula batu, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Rendamlah jamur kuping hitam semalaman, lalu tiriskan.
- Tim jamur selama 1—2 jam sampai menjadi bubur.
- Tambahkan gula batu.

Aturan Pakai

Makan bubur jamur pada malam hari sebelum tidur.



Kolesterol Tinggi

Bahan

Jamur putih kering, 10 g.

Cara Meramu Resep

- Potong kecil-kecil jamur putih, lalu rebus dengan 3 gelas air hingga tersisa 1 gelas.
- Angkat dan biarkan hingga dingin.
- Bila ingin terasa manis, tambahkan sedikit pemanis non-kalori.

Aturan Pakai

Minum air rebusannya, sementara jamurnya boleh dimakan.



Kolesterol Tinggi

Bahan

Daun kacang tanah, 1 genggam.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih daun kacang tanah, lalu iris halus.
- Masukkan irisan tersebut ke dalam gelas, kemudian seduh dengan 1 1/2 cangkir air panas yang baru mendidih.

Aturan Pakai

Minum airnya selagi hangat ketika perut kosong. Namun, sebaiknya diminum menjelang tidur.



Kolesterol Tinggi

Bahan

Kubis segar berukuran sedang, 1/4 bagian.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih kubis dan bilas dengan air masak.
- Potong-potong seperlunya, lalu buat jus kubis hingga diperoleh sarinya.

Aturan Pakai

- Minum jus kubis sekaligus.
- Lakukan setiap hari.

Catatan

Bila meminum ramuan ini, imbangi dengan mengonsumsi makanan yang

mengandung yodium. Hal ini karena kubis mengandung progoitrin yang dapat mencetuskan terbentuknya goitrin berlebih yang menyebabkan absorpsi yodium berkurang. Akibatnya, kelenjar tiroid (gondok) membesar.



Kolesterol Tinggi

Bahan

Akar seledri segar, 30 g.

Cara Meramu Resep

- Setelah dicuci bersih, iris tipis-tipis akar seledri, lalu rebus dengan 2 gelas air.
- Biarkan hingga tersisa 1 gelas.
- Angkat, dinginkan, dan saring.

Aturan Pakai

Minum air rebusan akar seledri sekaligus



Kolesterol Tinggi

Bahan

Daun murbei segar, 10 g.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih daun murbei, lalu rebus dengan 3 gelas air.
- Biarkan hingga tersisa 1 gelas.
- Setelah dingin, saring air rebusan daun murbei.

Aturan Pakai

- Minum air rebusan sekaligus.
- Lakukanlah setiap hari.



Kolesterol Tinggi

Bahan

Rumput laut kering, 30 g.

Cara Meramu Resep

- Giling rumput laut hingga menjadi bubuk, lalu masukkan ke dalam cangkir.
- Seduh bubuk rumput laut tersebut dengan air mendidih.
- Biarkan hingga mendingin.

Aturan Pakai

Minum air seduhan rumput laut setiap hari.



Kolesterol Tinggi

Bahan

Wortel segar ukuran sedang, 5 buah.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih wortel yang akan digunakan, lalu dijus atau diparut.
- Peras dan saring sari wortelnya.

Aturan Pakai

- Minum airnya sekaligus.
- Lakukan hal ini setiap hari.



Kolesterol Tinggi

Bahan

Angkak, 2 sendok teh.

Cara Meramu Resep

Tumbuk halus angkak, masukkan ke dalam

cangkir, dan seduh dengan air panas sampai 3/4 cangkir.

Aturan Pakai

Minum air seduhan selagi hangat. Lakukan hal ini setiap hari.



Kolesterol Tinggi

Bahan

Nu zhen zi kering, 15 g.

Cara Meramu Resep

- Cucilah *Nu zhen zhi* kering hingga bersih.
- Rebus dalam wadah berisi 3 gelas air.
- Biarkan hingga air yang tersisa sekitar 1 gelas.
- Angkat, dinginkan, dan saring.

Aturan Pakai

- Minum ramuan ini sekaligus.
- Lakukan hal ini setiap hari



Kolesterol Tinggi

Bahan

Buah *mengkudu* masak ukuran sedang, 2 buah.

Cara Meramu Resep

- Cuci buah *mengkudu* hingga bersih.
- Masukkan ke dalam wadah berisi air secukupnya.
- Rebus hingga buah *mengkudu* lunak.
- Setelah dingin, blender buah disertai dengan air rebusannya.
- Peras dan saring air rebusan *mengkudu*.

Aturan Pakai

- Minum ramuan *mengkudu* sekaligus.
- Lakukan hal ini setiap hari.



Bahan

- Daun jambu biji segar, 7 lembar.
- Daun ceremai segar, 2 genggam.
- Daun sirih segar, 10 lembar.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih semua bahan, lalu rebus dalam panci berisi 3 gelas air.
- Selama merebus, tutup panci dan pastikan bahwa air rebusan yang tersisa hanya separuhnya.
- Angkat, dinginkan, dan saring.

Aturan Pakai

Minum 2 kali sehari pada pagi dan malam hari, masing-masing 3/4 gelas.



Bahan

Daun salam segar, 10 lembar.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih daun salam, lalu rebus dalam 3 gelas air.
- Biarkan hingga tersisa 1 gelas.
- Setelah dingin, saring air rebusan.

Aturan Pakai

- Minum sekaligus pada malam hari.
- Lakukan hal ini setiap hari.



Bahan

Herba sambiloto kering, 20 g.

Cara Meramu Resep

- Setelah dicuci bersih, rebus herba sambiloto kering dalam wadah berisi 3 gelas air.
- Biarkan hingga tersisa 1 gelas.
- Angkat, dinginkan, dan saring.

Aturan Pakai

- Minum ramuan ini sekaligus pada malam hari.
- Lakukan setiap hari.

Koreng



Bahan

Daun sirih yang cukup tua, 20 lembar.

Cara Meramu Resep

- Rebus daun sirih yang telah dicuci bersih dalam panci berisi 5 gelas air.
- Pastikan panci tertutup rapat.
- Biarkan sampai mendidih, kemudian angkat dan dinginkan.

Aturan Pakai

Gunakan air rebusan untuk membasuh koreng.



Bahan

- Herba **daun dewa** segar, secukupnya.
- Herba **sosor bebek** segar, sama banyak dengan herba daun dewa.

Cara Meramu Resep

- Setelah dicuci bersih, giling herba daun dewa dan herba sosor bebek sampai halus.
- Ramuan siap untuk digunakan.

Aturan Pakai

Tempelkan ramuan ini pada bisul atau koreng, lalu balut.



Bahan

- Daun **sosor bebek**, 50 g.
- Madu, 1 sendok makan.

Cara Meramu Resep

- Cuci daun sosor bebek sampai bersih, lalu giling hingga halus.
- Peras dan saring airnya.
- Tambahkan madu, kemudian aduk rata.

Aturan Pakai

Minum ramuan sekaligus, sementara sisa perasan daunnya ditempelkan pada kulit yang koreng.



Bahan

Herba **permot**, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Giling halus herba permot yang telah dicuci bersih.
- Ramuan siap untuk digunakan sebagai obat luar.

Aturan Pakai

- Turapkan ramuan in pada tempat yang sakit.
- Lakukan setiap hari sampai sembuh.

Koreng di Kepala



Bahan

Herba **urang-arang** segar, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Rebus herba urang-arang segar dalam panci berisi air secukupnya.
- Angkat, dinginkan, dan saring.

Aturan Pakai

Setelah dingin, gunakan air ramuan untuk membasahi kulit kepala dan gosokkan ampasnya pada koreng.



Bahan

- Daun srikaya segar, 15 lembar.
 • Air kapur sirih, 1 sendok teh.

Cara Meramu Resep

- Giling halus daun srikaya yang telah dicuci bersih, tambahkan air kapur sirih, lalu remas-remas.
- Ramuan siap untuk digunakan sebagai obat luar.

Aturan Pakai

Gunakan ramuan untuk menggosok kulit yang menderita kudis.



Bahan

Daun mindi kecil segar, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Setelah dicuci bersih, tumbuk daun mindi kecil sampai halus.
- Ramuan siap untuk digunakan.

Aturan Pakai

Bubuhkan ramuan pada bagian kulit yang kudisan.



Bahan

Kulit kayu atau kulit akar mindi kecil, secukupnya

Cara Meramu Resep

- Rebus kulit kayu atau kulit akar mindi kecil dengan air secukupnya.
- Angkat, dinginkan, dan saring.

Aturan Pakai

Gunakan air saringan untuk mencuci bagian kulit yang kudisan.



Bahan

- Daun biduri segar, 1 genggam.
- Kapur sirih, 1/4 sendok teh.

Cara Meramu Resep

- Cuci daun biduri sampai bersih, lalu bilas dengan air masak.
- Layukan daun-daun tersebut di atas api.
- Tumbuk halus, kemudian tambahkan kapur sirih.
- Aduk-aduk hingga menjadi adonan menyerupai bubur yang kental.

Aturan Pakai

Oleskan ramuan pada tangan dan kaki yang kudisan.



Bahan

- Daun **sambiloto** segar, 1 genggam.
- Belerang, seujung sendok teh.

Cara Meramu Resep

- Tumbuk daun sambiloto dan belerang sampai halus dan rata.
- Ramuan siap untuk digunakan sebagai obat luar.

Aturan Pakai

Balurkan ramuan pada tempat yang sakit.



Bahan

- Kulit kayu **mindil kecil**, secukupnya.
- Air kapur sirih, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Bakar kulit kayu mindil kecil sampai hangus.
- Giling halus sampai menjadi bubuk.
- Tambahkan air kapur sirih dan aduk hingga merata.

Aturan Pakai

Gunakan ramuan untuk menggosok bagian kulit yang kudisan.

Kulit Bersisik



Bahan

Jeruk purut tua, secukupnya.

Cara Meramu Resep

Belah jeruk purut tua menjadi dua bagian, lalu gunakan sebagai obat luar.

Aturan Pakai

- Gosokkan jeruk purut pada kulit yang bersisik.
- Lakukan 1 kali sehari, yakni pada malam sebelum tidur.



Bahan

Buah **nanas** yang telah masak, 1/2 buah.

Cara Meramu Resep

- Kupas kulit buah nanas, lalu parut.
- Kumpulkan hasil parutan untuk dijadikan obat luar.

Aturan Pakai

- Gunakan hasil parutan buah nanas untuk menggosok kulit yang bersisik dan mengelupas, baik di kulit kepala atau bagian lain dari tubuh.
- Lakukan 1 kali sehari pada malam sebelum tidur, kemudian pada pagi harinya cuci hingga bersih.

Kulit Kasar



Kulit Kasar

Bahan

Daun kemuning segar, 30 g.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih daun kemuning, lalu tumbuk hingga lumat.
- Tambahkan 1 gelas air bersih, aduk-aduk sampai rata.

Aturan Pakai

Balurkan ramuan ini pada kulit yang kasar. Lakukan pada malam hari, yakni sebelum tidur.

Catatan

Di Cina sudah dibuat obat paten dengan nama *Tongzhongling*.

Kulit Tebal (Kapalan)



Kulit Tebal

Bahan

Buah jeruk nipis segar, 1 buah.

Cara Meramu Resep

- Belah buah jeruk nipis segar menjadi 4 bagian.
- Gunakan sebagai obat gosok.

Aturan Pakai

- Gosokkan jeruk nipis pada bagian kulit yang menebal.

- Lakukan setiap malam sebelum tidur, jangan dicuci sampai keesokan harinya.



Kulit Tebal

Bahan

- Daun pacar kuku segar, 1/4 genggam.
- Daun camcau minyak 1/4 genggam,
- Air jeruk nipis, 1 sendok makan.

Cara Meramu Resep

- Cuci daun pacar kuku dan daun camcau minyak, lalu giling sampai halus.
- Tambahkan air jeruk nipis dan aduk sampai rata.

Aturan Pakai

- Turapkan ramuan pada kulit yang kapalan, lalu balut dengan kain perban.
- Ganti ramuan 2 kali sehari.



Kulit Tebal

Bahan

- Daun gambir, 1/4 genggam.
- Daun pacar kuku, 1/4 genggam.
- Air jeruk nipis, 2 sendok makan.

Cara Meramu Resep

- Cuci daun gambir dan daun pacar kuku sampai bersih, lalu giling sampai halus.
- Tambahkan air jeruk nipis seraya diremas.

Aturan Pakai

- Turapkan ramuan ini pada bagian kulit yang menebal, lalu balut dengan kain perban.
- Ganti ramuan 2 kali sehari.

Kurang Darah (Anemia)



Kurang Darah (Anemia)

Bahan

- Bayam merah, 1/2 ikat
- Bit ukuran sedang, 1 buah
- Jagung manis, 1 buah.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih semua bahan.
- Potong-potong seperlunya bayam, bit, dan jagung muda.
- Masak sebagai sayur bening.

Aturan Pakai

- Minum air rebusan 2—3 kali sehari.
- Bayam dan jagungnya boleh dimakan.
- Bila suka, bit juga boleh dimakan.



Kurang Darah (Anemia)

Bahan

- Daun bayam merah, 3 genggam.
- Air jeruk nipis, 1 sendok makan,
- Madu, 1 sendok makan.
- Kuning telur ayam kampung, 1 butir.

Cara Meramu Resep

- Cuci daun bayam merah, lalu tumbuk sampai halus.
- Tambahkan air jeruk nipis, lalu saring. Selanjutnya, tambahkan madu dan kuning telur ayam kampung, aduk-aduk sampai rata.

Aturan Pakai

- Minum ramuan 1 kali sehari.
- Lakukan selama 1 minggu atau 2 kali seminggu sampai sembuh.

Kurap

Kurap merupakan penyakit menular yang disebabkan oleh adanya infeksi jamur pada kulit. Penularan bisa terjadi bila bersentuhan langsung dengan penderita. Untuk mencegah penularannya, biasakan hidup higienis dengan selalu menjaga kebersihan tubuh.



Kurap

Bahan

- Akar landep, 1 genggam.
- Jeruk nipis, 1 buah.

Cara Meramu Resep

- Cuci akar landep sampai bersih, lalu tumbuk halus.
- Tambahkan air perasan jeruk nipis seraya diaduk merata.
- Ramuan siap untuk digunakan sebagai obat luar.

Aturan Pakai

- Balurkan ramuan pada bagian kulit yang sakit, lalu balut dengan kain perban.
- Ganti ramuan 2 kali sehari sampai sembuh.



Bahan

Cabang *sesuru* segar, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Bersihkan cabang *sesuru* dan kupas kulitnya.
- Tumbuk hingga halus dan peras airnya.
- Ramuan siap untuk digunakan sebagai obat luar.

Aturan Pakai

- Balurkan ramuan pada kulit yang terserang kurap.
- Lakukan 2 kali sehari.

Kusta



Bahan

Bunga *srigading* segar, 1 genggam.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih kuntum bunga *srigading*, lalu seduh dengan air panas.
- Biarkan hingga mendingin.

Aturan Pakai

- Minum ramuan layaknya meminum teh.
- Lakukan setiap hari.



Bahan

- Akar *daun encok*, secukupnya.
- Susu, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Setelah dicuci bersih, tumbuk akar *daun encok* sampai halus.
- Tambahkan susu dan air.
- Aduk-aduk sampai menjadi adonan hingga menyerupai pasta.

Aturan Pakai

Oleskan ramuan pada bagian tubuh yang sakit.

Catatan

Bila timbul keracunan pada kulit, cuci dengan asam borat (boric acid).

Kutil



Bahan

Getah *sesuru*, secukupnya.

Cara Meramu Resep

Kumpulkan getah *sesuru* dengan cara mengambilnya menggunakan kapas lidi (*cotton bud*).

Aturan Pakai

- Oleskan pada kutil dan biarkan hingga mengering.
- Lakukan setiap hari.

Catatan

Jangan mengenai kulit yang sehat.



Bahan

Daun **baru cina** segar, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih daun baru cina, lalu giling hingga lumat/halus.
- Ramuan siap digunakan sebagai obat kutil.

Aturan Pakai

- Tempelkan daun yang sudah lumat tersebut pada kutil.
- Lakukan 3—4 kali sehari selama kurang lebih 30 hari.



Bahan

Buah **pisang** yang sudah matang dan berwarna putih, 1 buah.

Cara Meramu Resep

- Kupas buah pisang, lalu kerok bagian dalamnya.
- Ramuan siap untuk digunakan.

Aturan Pakai

- Bubuhkan ramuan ini pada kutil dan tutup dengan plester, kemudian ganti ramuan dan plester setiap habis mandi.
- Lakukan setiap hari sampai kutil hilang.

Kutu di Kepala



Bahan

Daun **mimba** segar, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Buat air perasan daun mimba, lalu masukan 5—10 tetes air perasan tersebut ke dalam 1 cangkir air.
- Ramuan siap untuk digunakan.

Aturan Pakai

Gunakan ramuan ini untuk membasahi rambut kepala yang berketu dan mengandung telur kutu.



Bahan

- Biji **srikaya**, 10 butir.
- Daun **srikaya** segar, 1 genggam.
- Minyak kelapa, 1 sendok makan.

Cara Meramu Resep

- Giling semua bahan, kemudian tambahkan minyak kelapa sambil diaduk merata.
- Ramuan siap untuk digunakan.

Aturan Pakai

- Turapkan pada kulit kepala, lalu bungkus dengan kain.
- Buka kain pembungkus dan keramasi rambut hingga bersih.



Lemah Jantung



Lemah Jantung

Bahan

Daun *digitalis* segar, 50 g.

Cara Meramu Resep

- Cuci daun *digitalis* sampai bersih, lalu rebus dengan 2 gelas air selama 15 menit.
- Angkat, dinginkan, dan saring.

Aturan Pakai

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

Catatan

Oleh karena mengandung racun, penggunaan herba ini perlu mendapat pengawasan dari seorang dokter herbalis.



Lemah Jantung

Bahan

Buah *murbei*, secukupnya.

Cara Meramu Resep

Buat sari buah/jus *murbei* dengan cara memblendernya hingga halus.

Aturan Pakai

- Minum sari buah/jus *murbei* sekaligus.
- Lakukan setiap hari.

Catatan

Pemakaian buah *murbei* sebaiknya dihindari bila sedang diare akibat dingin atau bila mengalami defisiensi limpa dan lambung.

Lemah Saraf



Lemah Saraf

Bahan

Daun *pandan* segar, 3 lembar.

Cara Meramu Resep

- Setelah dicuci bersih, potong daun *pandan* dengan ukuran kecil-kecil.
- Rebus dengan 3 gelas air bersih sampai tersisa 2 gelas.
- Setelah dingin, saring air rebusan.

Aturan Pakai

Minum air rebusan pada pagi dan sore hari, masing-masing 1 gelas.

Lemah Syahwat



Lemah Syahwat

Bahan

Biji *baru cina*, 15—45 g.

Cara Meramu Resep

Giling halus biji baru cina yang telah dicuci bersih, lalu tambahkan dengan air hangat secukupnya.

Aturan Pakai

Minum ramuan ini sekaligus.



Bahan

- Akar **som jawa**, 50 g.
- Brem, sedikit saja.

Cara Meramu Resep

- Iris tipis-tipis akar som jawa yang telah dicuci bersih, seduh dengan 3/4 cangkir air panas,
- Tambahkan brem.

Aturan Pakai

Selagi hangat, minum ramuan ini sekaligus.



Bahan

- Biji **daun sendok** kering, 3 sendok teh.
- Madu, 3 sendok makan.

Cara Meramu Resep

- Giling halus biji daun sendok kering, lalu seduh dengan 100 cc air panas.
- Selagi hangat, tambahkan madu sambil diaduk rata.

Aturan Pakai

Minum ramuan sekaligus.

Lendir di Tenggorokan



Bahan

- Buah **jeruk nipis**, 2 buah.
- Garam, sedikit saja.

Cara Meramu Resep

- Belah jeruk nipis menjadi 2, lalu peras airnya ke dalam gelas.
- Tambahkan garam dan aduk sampai rata.

Aturan Pakai

Minum ramuan ini sekaligus dan dapat diminum pada saat perut kosong.



Bahan

Pegagan segar, 30—60 g.

Cara Meramu Resep

- Rebus pegagan dalam panci berisi 3 gelas air, lalu biarkan sampai air rebusannya tersisa separuhnya.
- Angkat, dinginkan, dan saring.

Aturan Pakai

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



Lendir di Tenggorokan

Bahan

- Daun **kecubung** muda, 3 lembar.
- Gula aren, secukupnya.
- Air asam, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih daun kecubung muda, lalu rebus dalam 3 gelas air sampai tersisa 1 gelas.
- Setelah dingin, saring air rebusannya.
- Buat larutan gula asam dengan cara mencampurkan gula aren ke dalam air asam. Rebus sampai mendidih.

Aturan Pakai

Minum air rebusan daun kecubung muda sekaligus, dilanjutkan dengan meminum larutan gula asam.



Lendir di Tenggorokan

Bahan

Bunga **biduri** kering, 0,1 g.

Cara Meramu Resep

- Rebus bunga biduri kering dalam 3 gelas air sampai air rebusannya tersisa 1 gelas.
- Angkat, dinginkan, dan saring.

Aturan Pakai

Minum air rebusan sekaligus.

Lidah Putih pada Bayi



Lidah Putih pada Bayi

Bahan

Herba **sawi langit** segar, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Cuci herba sawi langit sampai bersih, lalu bilas dengan air masak.
- Tumbuk hingga halus, kemudian peras dan saring dengan sehelai kain kasa.

Aturan Pakai

Teteskan air perasan yang terkumpul pada lidah dan sekitarnya yang berwarna putih.

Limpa Bengkak



Limpa Bengkak

Bahan

- Buah **mengkudu** masak, 2 buah.
- Cuka, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih buah mengkudu, lalu parut.
- Tambahkan cuka dan aduk sampai rata.
- Peras dengan sepotong kain kasa.

Aturan Pakai

- Minum ramuan ini sekaligus.
- Lakukan setiap hari sampai sembuh.

Ludah Berdarah



Ludah Berdarah

Bahan

- Bunga ekor kucing segar, secukupnya.
- Pinang, secukupnya.
- Rimpang jahe, secukupnya.
- Daun pulai yang masih muda, secukupnya.

Cara Meramu Resep

Cuci bersih semua bahan, lalu kunyah hingga hancur.

Aturan Pakai

- Telan air kunyahannya dan buang ampasnya.
- Lakukan beberapa kali dalam sehari.



Ludah Berdarah

Bahan

- Bunga ekor kucing segar, 30 g.
- Gula aren, 30 g.

Cara Meramu Resep

Giling bunga ekor kucing segar dan gula aren sampai halus.

Aturan Pakai

Makan ramuan ini sekaligus. Lakukan 3 kali sehari sampai sembuh.

Luka Bakar



Luka Bakar

Bahan

- Umbi daun dewa, secukupnya.
- Gula merah, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih umbi daun dewa, lalu dipipis.
- Tambahkan gula merah, aduk sampai ramuan tercampur rata dan menyerupai salep.

Aturan Pakai

Bubuhkan ramuan pada bagian tubuh yang terbakar, lalu balut.



Luka Bakar

Bahan

- Daun sirih segar, secukupnya.
- Madu, sama jumlahnya dengan perasan daun sirih.

Cara Meramu Resep

- Cuci daun sirih, lalu giling halus.
- Peras dan saring air daun sirih.
- Tambahkan madu sambil diaduk hingga rata.

Aturan Pakai

Bubuhkan ramuan pada bagian tubuh yang mengalami luka bakar.





Bahan

Herba **daun sendok** segar, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Setelah dicuci hingga bersih, tumbuk herba daun sendok hingga halus.
- Peras airnya.

Aturan Pakai

Gunakan air perasan yang terkumpul untuk mengompres bagian tubuh yang mengalami luka bakar.



Bahan

- Bubuk herba **sambiloto**, secukupnya.
- Minyak kelapa, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Campur bubuk herba sambiloto dengan sedikit minyak kelapa.
- Aduk sampai adonan tercampur merata.

Aturan Pakai

Oleskan ramuan ini pada tempat yang sakit.



Bahan

Daun **sambiloto** segar, secukupnya.

Cara Meramu Resep

Rebus daun sambiloto segar yang telah dicuci bersih, kemudian peras airnya.

Aturan Pakai

Gunakan air perasan daun sambiloto untuk mengompres bagian yang sakit.



Bahan

Akar segar tanaman **jombang**, 1 bonggol utuh.

Cara Meramu Resep

- Cuci akar tanaman jombang sampai bersih, lalu tumbuk sampai halus.
- Peras dan saring airnya.

Aturan Pakai

Oleskan air ramuan ini pada bagian tubuh yang sakit.



Luka Bakar

Bahan

Daun dan batang kaktus pakis giwang, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Potong-potong daun dan batang kaktus pakis giwang yang telah dicuci bersih, masukkan ke dalam panci.
- Tambahkan air sampai batang dan daun terendam.
- Rebus sampai mendidih selama 15 menit.
- Angkat, dinginkan, dan saring.

Aturan Pakai

Gunakan air rebusan untuk mencuci dan mengompres luka.

Luka Berdarah



Luka Berdarah

Bahan

- Akar landep, 15 g.
- Kapur sirih, 1/4 sendok teh.

Cara Meramu Resep

- Setelah dicuci bersih, lumatkan akar landep dengan cara menumbuknya.
- Tambahkan kapur sirih, lalu aduk sampai rata.

Aturan Pakai

Tempelkan ramuan ini pada luka.



Luka Berdarah

Bahan

Daun muda pule pandak segar, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih daun muda pule pandak segar, lalu giling hingga halus.
- Ramuan siap untuk digunakan sebagai obat luar.

Aturan Pakai

Bubuhkan ramuan ini pada luka, lalu balut dengan perban.



Luka Berdarah

Bahan

- Bunga tembelean segar, 1/2 genggam.
- Daun tembelean segar, 1/4 genggam.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih bunga dan daun tembelean, lalu bilas dengan air masak.
- Tumbuk bahan-bahan tersebut hingga halus.
- Ramuan siap untuk digunakan sebagai obat luar.

Aturan Pakai

- Bubuhkan ramuan pada tempat luka yang berdarah, lalu balut.
- Ganti ramuan 2—3 kali sehari.



Luka Bardarah

Bahan

Herba **bandotan** segar, secukupnya.

Cara Meramu Resep

Cuci herba bandotan sampai bersih, lalu tumbuk sampai halus.

Aturan Pakai

- Turapkan ramuan ke bagian tubuh yang sakit, lalu balut dengan perban.
- Ganti ramuan 3—4 kali sehari.
- Lakukan pengobatan ini sampai sembuh.



Luka Bardarah

Bahan

- Herba segar **anting-anting**, 1 tanaman.
- Gula pasir, 1 sendok teh.

Cara Meramu Resep

Cuci bersih herba segar anting-anting, tambahkan gula pasir, lalu giling sampai halus.

Aturan Pakai

Bubuhkan ramuan ini ke bagian tubuh yang sakit.



Luka Bardarah

Bahan

Daun **jambu biji** yang baru dipetik, secukupnya.

Cara Meramu Resep

Cuci daun jambu biji yang baru dipetik secukupnya, lalu giling sampai lumat.

Aturan Pakai

- Tempelkan ramuan pada luka dan balut dengan perban.
- Ganti perban dan ramuan tersebut 3 kali sehari sampai lukanya sembuh.



Luka Bardarah

Bahan

Daun segar **ekor kucing**, 1 genggam.

Cara Meramu Resep

Cuci bersih daun ekor kucing sampai bersih, lalu tumbuk sampai halus.

Aturan Pakai

Tempelkan ramuan ini pada luka, lalu balut dengan kain perban.

Luka Tersiram Air Panas



Luka Bardarah

Bahan

- Bunga waru landak kering, secukupnya.
- Minyak wijen, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Giling bunga waru landak hingga menjadi bubuk.
- Tambahkan minyak wijen, lalu aduk sampai merata.

Aturan Pakai

Gunakan ramuan untuk mengolesi luka.



Maag



Maag

Bahan

Pisang klutuk yang belum masak, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Kupas pisang klutuk, iris tipis-tipis, lalu jemur irisan pisang di bawah sinar matahari sampai mengering.
- Giling halus irisan pisang kering sampai menjadi bubuk.
- Bila akan digunakan, ambil 1 sendok teh bubuk pisang klutuk, lalu seduh dengan air panas.
- Setelah dingin, aduk air seduhan.

Aturan Pakai

- Minum ramuan ini sekaligus berikut ampasnya 3 kali sehari.
- Lakukan selama 2 minggu, selanjutnya minum 1 kali sehari.



Maag

Bahan

- Daun salam segar, 15—20 lembar.
- Gula aren, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Setelah dicuci bersih, rebus dengan 1/2 liter air sampai mendidih selama 15 menit.
- Tambahkan gula aren.
- Angkat dan dinginkan.

Aturan Pakai

- Minum ramuan ini layaknya meminum teh.
- Lakukan setiap hari sampai rasa perih dan penuh di lambung hilang



Maag

Bahan

Daun sikas kering, 15 g.

Cara Meramu Resep

- Rebus daun sikas kering dengan 3 gelas air.
- Didihkan sampai air rebusan yang tersisa hanya 1 gelas.
- Angkat, dinginkan, dan saring.

Aturan Pakai

Minum ramuan ini sekaligus.



Maag

Bahan

- Herba jombang segar, 15 g.
- Arak beras, 1 sendok makan.

Cara Meramu Resep

- Cuci herba jombang segar sampai bersih, lalu potong-potong seperlunya.
- Rebus dalam panci berisi 3 gelas air, biarkan sampai tersisa 1 gelas.
- Tambahkan arak beras sambil diaduk.

Aturan Pakai

- Minum ramuan ini 3 kali sehari, masing-masing 1/3 bagian.
- Lakukan setelah makan.

Malaria

Malaria

Bahan

Kulit kayu pulai yang sudah digiling menjadi bubuk, 2 sendok makan.

Cara Meramu Resep

- Rebus bubuk kulit kayu pulai dengan 2 gelas air bersih.
- Biarkan sampai air rebusan tersisa 1 gelas.
- Angkat, dinginkan, dan saring.

Aturan Pakai

- Minum ramuan ini sekaligus.
- Lakukan setiap hari sampai sembuh.

Catatan

- Selama minum obat ini, hindari makanan yang asam dan pedas.
- Bila penyakitnya berat, gunakan kulit pulai hitam.



Malaria

Bahan

Akar buah makasar, 15—20 g.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih akar buah makasar, lalu potong-potong seperlunya.
- Rebus dalam 3 gelas air bersih sampai tersisa 1 gelas.
- Setelah dingin, saring air rebusan.

Aturan Pakai

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



Bahan

Buah makasar, 10 buah.

Cara Meramu Resep

- Keluarkan isi buah makasar, lalu giling halus sampai menjadi bubuk.
- Masukkan bubuk ke dalam kapsul siap pakai.

Aturan Pakai

- Minum kapsul berisi bubuk buah makasar sekaligus.
- Lakukan 3 kali sehari selama 3 hari.
- Untuk selanjutnya, dosis buah makasar yang digunakan dikurangi setengahnya (5 buah) dan minum selama 5 hari.



Bahan

Rumput jukut pendul segar, 60 g.

Cara Meramu Resep

Cuci rumput jukut pendul hingga bersih, lalu rebus dengan 3 gelas air sampai tersisa 1 gelas.

Aturan Pakai

Setelah dingin, saring dan minum sekaligus 4 jam sebelum serangan malaria datang.



Bahan

- Herba kembang bokor, 9 g.
- Daun murbei, 9 g.

Cara Meramu Resep

- Rebus herba kembang bokor dan daun murbei dengan 3 gelas air.
- Biarkan sampai tersisa 1 gelas.
- Angkat, dinginkan, dan saring.

Aturan Pakai

Minum sekaligus 2 jam sebelum terjadi serangan malaria.

Masuk Angin



Bahan

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

Cara Meramu Resep

- Seduh serbuk biji mahoni dengan 1/4 cangkir air panas.
- Selagi hangat, tambahkan madu dan aduk hingga merata.

Aturan Pakai

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

Mata Gatal/Mata Merah



Mata Gatal/Mata Merah

Bahan

Daun *sirih* muda segar, 5—6 lembar.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih daun *sirih* muda segar, lalu rebus sampai mendidih dalam panci tertutup berisi 1 gelas air.
- Angkat dan dinginkan.

Aturan Pakai

- Setelah dingin, gunakan ramuan untuk mencuci mata dengan memakai gelas cuci mata.
- Lakukan 3—4 kali sehari sampai sembuh.



Mata Gatal/Mata Merah

Bahan

- Buah *kacapiring*, 9 g.
- Bunga *krisan*, 9 g.
- Akar *manis*, 3 g.

Cara Meramu Resep

- Potong-potong semua bahan yang telah dicuci bersih, kemudian rebus dengan 3 gelas air.
- Biarkan sampai air rebusan tersisa 1 gelas.
- Angkat, dinginkan, dan saring.

Aturan Pakai

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



Mata Gatal/Mata Merah

Bahan

- Cabe *jawa*, 6 butir.
- Daun *poko*, 3/4 genggam.
- Daun *kesumba*, 3/4 genggam.
- Gula aren, seukuran 3 jari.

Cara Meramu Resep

- Cuci semua bahan sampai bersih, lalu potong-potong seperlunya.
- Rebus dengan 3 gelas air.
- Biarkan sampai air rebusan tersisa 2 1/4 gelas.

Aturan Pakai

Setelah dingin saring, lalu minum 3 kali sehari, masing-masing 3/4 gelas.



Mata Gatal/Mata Merah

Bahan

- Umbi *daun dewa* segar, 6—9 g.
- Arak kuning (*wong ciu*), secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Iris tipis-tipis umbi *daun dewa* yang telah dicuci bersih, lalu tambahkan arak kuning (*wong ciu*).
- Panaskan dengan cara ditim.

Aturan Pakai

Selagi hangat, minum ramuan ini sekaligus.



Mata Gatal/Mata Merah

Bahan

Pegagan segar, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Cuci pegagan segar sampai bersih, lalu bilas dengan air masak.
- Giling sampai halus, lalu saring airnya.

Aturan Pakai

- Teteskan ramuan ini pada mata yang sakit.
- Lakukan 3—4 kali sehari, setiap kali 2 tetes.



Mata Gatal/Mata Merah

Bahan

Bunga *tahi kotok* segar, 1 kuntum.

Cara Meramu Resep

- Cuci bunga tahi kotok hingga bersih, lalu rebus dengan air secukupnya.
- Angkat dan biarkan hingga dingin.

Aturan Pakai

Gunakan air rebusan untuk mencuci mata yang sakit menggunakan gelas khusus.

Melancarkan ASI



Melancarkan ASI

Bahan

- Buah *blustru*, secukupnya.
- Daun *katuk*, secukupnya.

Cara Meramu Resep

Masak buah blustru dan daun katuk menjadi sayur bening.

Aturan Pakai

Konsumsi sayur bening buah blustru dan daun katuk bersama nasi.



Melancarkan ASI

Bahan

Bunga *kastuba* segar, 10 g.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih bunga kastuba, lalu rebus dengan 2 gelas air sampai tersisa 1 gelas.
- Angkat, dinginkan, dan saring air rebusan.

Aturan Pakai

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



Melancarkan ASI

Bahan

- Rimpang **temulawak** segar, 20 g.
- Madu, 2 sendok makan.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih rimpang segar temulawak, lalu parut.
- Tambahkan 1 cangkir air masak sambil diaduk.
- Peras dan saring hasil parutannya, lalu didihkan dengan cara ditim.
- Setelah dingin, tambahkan madu sambil diaduk rata.

Aturan Pakai

Minum ramuan ini pada pagi dan sore hari dengan takaran yang sama banyak.

Melangsingkan Tubuh



Melangsingkan Tubuh

Bahan

Buah **nanas** yang tidak terlalu matang, 1 buah.

Cara Meramu Resep

Kupas 1 buah nanas, cuci sampai bersih, lalu potong-potong dan buat jus nanas.

Aturan Pakai

- Minum jus nanas sekaligus.
- Lakukan 2 kali sehari.

Catatan

Perempuan hamil dilarang untuk mengonsumsi ramuan ini.



Melangsingkan Tubuh

Bahan

- Buah **delima** yang masih muda, 2 buah.
- Garam, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Ambil isi buah delima, lalu tumbuk sampai halus.
- Tambahkan 1/2 cangkir air masak dan garam, kemudian remas-remas.
- Peras ramuan sampai terkumpul sarinya dan saring menggunakan kain.

Aturan Pakai

- Minum air perasan sekaligus.
- Lakukan setiap hari.



Melangsingkan Tubuh

Bahan

- Daun **kemuning** segar, 1 genggam penuh.
- Daun **mengkudu**, 1 genggam penuh.
- **Temu giring**, seukuran 2 jari kelingking.

Cara Meramu Resep

- Sebelum digunakan, cuci bersih semua bahan, lalu tumbuk hingga halus.
- Tambahkan 1 cangkir air masak sambil diaduk merata.
- Peras dengan sepotong kain dan kumpulkan airnya.

Aturan Pakai

Minum air perasan sekaligus, yakni pada pagi hari sebelum makan.



Melangsingkan Tubuh

Bahan

- Teh hijau, secukupnya.
- Buah jeruk nipis, 1 buah.

Cara Meramu Resep

- Seduh teh hijau ke dalam 1 cangkir air panas, lalu tambahkan air perasan jeruk nipis ke dalamnya.
- Aduk hingga merata.

Aturan Pakai

- Minum ramuan ini setiap pagi dan sore hari.
- Lakukan setiap hari.



Bahan

- Daun kemuning, secukupnya.
- Daun kacapiring segar, sama banyak dengan daun kemuning.
- Arak, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih daun kemuning dan kacapiring, lalu giling hingga halus.
- Tambahkan arak, panaskan di atas api, lalu aduk merata.

Aturan Pakai

Selagi hangat, tempelkan ramuan pada bagian tubuh yang memar.



Bahan

Nasi, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Masak nasi hingga menjadi bubur.
- Ramuan siap untuk digunakan.

Aturan Pakai

Gunakan bubur nasi untuk mengompres bisul, terutama bisul yang besar dan keras.



Bahan

- Daun wungu segar, secukupnya.
- Minyak kelapa, secukupnya.

Cara Meramu Resep

Oleskan minyak kelapa pada daun wungu segar, lalu layukan di atas api.

Aturan Pakai

Tempelkan daun wungu yang telah dilayukan pada bisul.



Mematangkan Bisul

Bahan

- Daun wungu, secukupnya.
- Gula merah, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Cuci daun wungu sampai bersih, lalu pipiskan bersama gula merah.
- Aduk sampai menjadi adonan menyerupai bubur.

Aturan Pakai

- Letakkan di atas bagian tubuh yang bisul, kemudian balut dengan kain perban.
- Ganti ramuan 2—3 kali sehari.

Memperbanyak ASI



Memperbanyak ASI

Bahan

Daun som jawa segar, secukupnya.

Cara Meramu Resep

Masak daun som jawa sebagai tumisan.

Aturan Pakai

Makan tumisan sebagai sayuran.



Memperbanyak ASI

Bahan

Daun murbei muda, secukupnya.

Cara Meramu Resep

Masak daun murbei muda sebagai sayur.

Aturan Pakai

Makan sayur daun murbei untuk menemani makan nasi.



Memperbanyak ASI

Bahan

Akar jombang segar, 30 g.

Cara Meramu Resep

- Cuci akar jombang segar, lalu potong tipis-tipis.
- Rebus dalam panci berisi 2 gelas air, kemudian didihkan sampai air rebusan tersisa 1 gelas.
- Angkat, dinginkan, dan saring.

Aturan Pakai

Minum ramuan ini 2 kali sehari. Masing-masing 1/2 bagian.



Memperbanyak ASI

Bahan

Kubis segar, 1/4 bagian.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih kubis yang akan digunakan, bilas dengan air masak, lalu potong-potong seperlunya.
- Buat jus kubis dengan cara memblendernya.

Aturan Pakai

- Minum jus kubis sekaligus.
- Lakukan setiap hari sampai produksi AS meningkat

Catatan

- Jus kubis dapat diberikan kepada ibu hamil beberapa saat sebelum melahirkan.
- Jika jus kubis dikonsumsi terus-menerus, akan mengurangi jumlah yodium di dalam tubuh sehingga membuat kelenjar gondok (tiroid) kekurangan yodium. Untuk mencegahnya, perbanyak mengonsumsi makanan sumber yodium atau pada jus kubis ditambahkan rumput laut.

Membersihkan Rahim Setelah Melahirkan



Membersihkan Rahim Setelah Melahirkan

Bahan

Akar kering **cabe jawa**, 3 g.

Cara Meramu Resep

Giling halus akar kering cabe jawa yang telah dicuci bersih, lalu seduh dengan air panas.

Aturan Pakai

Selagi hangat, minum ramuan sekaligus.



Membersihkan Rahim Setelah Melahirkan

Bahan

- Kulit kayu **pulai**, 2 g.
- Rimpang **kunyit**, seukuran 1 jari.
- Rimpang **jahe**, seukuran 1/2 jari kelingking.
- Buah **pala**, separuh.
- Cuka encer, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih kulit pulai, kunyit, jahe, dan buah pala, lalu iris tipis-tipis.
- Rebus dengan cuka encer pada periuk tanah yang tertutup rapat.
- Setelah mendidih, angkat air rebusan.

Aturan Pakai

Minum ramuan selagi hangat.



Membersihkan Rahim Setelah Melahirkan

Bahan

- Daun **pulai** segar, 7 lembar.
- Rimpang **jahe** segar, seukuran 1/2 jari kelingking.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih semua bahan, lalu tumbuk sampai halus.
- Tambahkan 1/2 cangkir air masak sambil diaduk merata.
- Saring dan peras airnya.

Aturan Pakai

Minum ramuan ini sekaligus.

Memulihkan Tenaga Setelah Melahirkan



Memulihkan Tenaga Setelah Melahirkan

Bahan

Herba baru cina segar, 30 g.

Cara Meramu Resep

- Setelah dicuci bersih, potong-potong herba baru cina seperlunya.
- Rebus dengan 6 gelas air bersih sampai tersisa 2 gelas dalam panci tertutup.
- Setelah dingin, saring air rebusan.

Aturan Pakai

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

Mengecilkan Perut



Mengecilkan Perut

Bahan

- Buah jeruk nipis, 1 buah.
- Minyak kayu putih, sesuai keperluan.
- Kapur sirih, sedikit saja.

Cara Meramu Resep

- Belah dua buah jeruk nipis, lalu peras airnya.
- Tambahkan minyak kayu putih yang jumlahnya sama banyak dengan air perasan jeruk nipis.
- Tambahkan sedikit kapur sirih sambil diaduk rata.

Aturan Pakai

- Balurkan di perut dan pinggang, lalu ikat perut atau gunakan korset supaya menjadi kencang.
- Lakukan 2 kali sehari, pagi dan sore hari.

Menghentikan Kebiasaan Merokok



Menghentikan Kebiasaan Merokok

Bahan

Wortel segar berukuran sedang, 2—3 buah.

Cara Meramu Resep

Masukkan wortel ke dalam air mendidih selama 2—3 menit.

Aturan Pakai

- Konsumsi wortel sebagai kudapan.
- Lakukan setiap hari selama 2—3 minggu.

Menghentikan Perdarahan



Menghentikan Perdarahan

Bahan

Herba daun sendok segar, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih herba daun sendok, lalu giling sampai halus.
- Peras airnya sampai terkumpul 1 gelas.

Aturan Pakai

Minum ramuan ini sekaligus.

Menghitamkan Rambut



Menghitamkan Rambut

Bahan

Daun **rambutan**, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Tumbuk halus daun rambutan yang telah dicuci bersih.
- Tambahkan dengan sedikit air dan aduk hingga adonan menyerupai bubur.
- Peras dan saring.

Aturan Pakai

- Gunakan air ramuan untuk membasahi rambut kepala.
- Lakukan setiap hari sampai terlihat hasilnya.



Menghitamkan Rambut

Bahan

Herba **urang-aring** segar, 1 genggam.

Cara Meramu Resep

- Giling herba urang-aring segar sampai halus.
- Tambahkan 1 gelas air, lalu saring.
- Embunkan air yang terkumpul selama satu malam.
- Gunakan untuk membasahi rambut keesokan harinya.

Aturan Pakai

- Pijat kulit kepala menggunakan ramuan ini.
- Lakukan setiap hari sampai terlihat hasilnya.



Menghitamkan Rambut

Bahan

Herba **urang-aring** segar, secukupnya.

Cara Meramu Resep

Cuci herba urang-aring segar sampai bersih, lalu giling halus dan bungkus dalam kain kasa.

Aturan Pakai

Gosokkan kain kasa berisi ramuan ke kulit kepala dan rambut.



Menghitamkan Rambut

Bahan

- Daun **pandan**, 7 lembar.
- Mengkudu masak, 3 buah.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih daun pandan, lalu potong-potong.
- Rebus dengan 1 liter air sampai warnanya berubah menjadi hijau.
- Embunkan air rebusan tersebut semalaman.
- Pagi harinya, campurkan rebusan daun pandan dengan air perasan mengkudu.

Aturan Pakai

- Gunakan air campuran pandan dan mengkudu untuk mencuci rambut.
- Lakukan 3 kali seminggu, sampai terlihat hasilnya.



Menghitamkan Rambut

Bahan

Air teh kental, 1 cangkir.

Cara Meramu Resep

- Embunkan air teh kental semalaman.
- Keesokan paginya air teh tersebut siap untuk digunakan.

Aturan Pakai

- Gunakan ramuan ini untuk membasahi kulit kepala dan rambut sambil dipijat-pijat.
- Lakukan 1 kali setiap harinya, yakni sampai kelihatan hasilnya.

Menguatkan Lambung



Menguatkan Lambung

Bahan

- Buah cabe jawa kering, 5 g.
- Madu, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Tumbuk buah cabe jawa kering yang telah dicuci hingga halus.
- Tambahkan madu sambil diaduk merata.

Aturan Pakai

Konsumsi ramuan ini sekaligus.

Meningkatkan Kesuburan



Meningkatkan Kesuburan

Bahan

- Herba ginjean segar, 30—60 g.
- Telur ayam, 1 butir.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih herba ginjean, kemudian potong-potong.
- Rebus dengan 3 gelas air dan telur ayam.
- Didihkan selama 15 menit.
- Angkat dan dinginkan.

Aturan Pakai

Setelah dingin, minum ramuan ini sekaligus, sedangkan telurnya dapat dimakan.

Meningkatkan Nafsu Makan



Meningkatkan Nafsu Makan

Bahan

Herba tali putri segar, 50 g.

Cara Meramu Resep

- Rebus herba tali putri segar dengan 3 gelas air sampai tersisa 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.



Meningkatkan Nafsu Makan

Bahan

- Bubuk dari kulit kayu pulai, 10 g.
- Air perasan jeruk limau, 1 buah.
- Madu, 1 sendok makan.
- Garam, sedikit saja.

Cara Meramu Resep

- Seduh bubuk kulit kayu pulai dengan air mendidih.
- Tambahkan air perasan buah jeruk limau, madu, dan garam, kemudian aduk rata.

Aturan Pakai

Setelah dingin, minum ramuan sekaligus.



Meningkatkan Nafsu Makan

Bahan

Akar dari tanaman **sembung** yang belum berbunga, 30 g.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih akar sembung, lalu potong-potong seperlunya.
- Seduh dalam 1 cangkir air panas.
- Setelah dingin, saring air seduhan.

Aturan Pakai

Minum air seduhan sekaligus,



Meningkatkan Nafsu Makan

Bahan

- Rimpang temulawak segar, 20 g.
- Asam, 10 g.
- Gula aren, 30 g.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih rimpang temulawak dan asam jawa.
- Iris tipis-tipis semua bahan, lalu masukkan ke dalam panci email.
- Rebus dalam 250 cc air sampai mendidih (selama 15 menit).
- Selanjutnya, saring air rebusan

Aturan Pakai

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



Meningkatkan Nafsu Makan

Bahan

Herba **bunga kenop** segar, 20 g.

Cara Meramu Resep

- Cuci herba bunga kenop sampai bersih, lalu rebus dalam 3 gelas air sampai tersisa 2 gelas.
- Setelah dingin, saring airnya.

Aturan Pakai

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

Meningkatkan Stamina



Meningkatkan Stamina

Bahan

- Air perasan jeruk nipis, 1 buah.
- Telur ayam kampung (ambil kuningnya saja), 1 butir.
- Irisan gula merah, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Campurkan semua bahan, lalu aduk sampai rata.
- Ramuan siap untuk digunakan.

Aturan Pakai

Minum ramuan ini 1 kali seminggu.

Menjernihkan Suara



Menjernihkan Suara

Bahan

Akar senggugu, 10 g.

Cara Meramu Resep

- Tumbuk halus akar senggugu.
- Tambahkan 1/2 cangkir air masak sambil diremas-remas agar merata.
- Peras dan saring airnya.

Aturan Pakai

Minum ramuan ini sekaligus.

Mimisan



Mimisan

Bahan

Akar alang-alang segar, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Cuci akar alang-alang segar hingga bersih, lalu potong-potong.
- Tumbuk dan peras sampai airnya terkumpul 100 cc.

Aturan Pakai

Minum air perasan alang-alang sekaligus.

Catatan

Penderita lambung lemah dan banyak kencing dilarang minum rebusan atau air perasan akar alang-alang.



Mimisan

Bahan

Daun sirih segar, secukupnya.

Cara Meramu Resep

Tumbuk daun sirih, lalu peras dengan sepotong kain kasa.

Aturan Pakai

Sumbat hidung yang mimisan dengan kain kasa yang dibasahi air perasan daun sirih.

Catatan

Penderita sebaiknya dalam posisi berbaring.



Mimisan

Bahan

- Kangkung segar, 50 g.
- Gula merah secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Cuci kangkung segar, potong-potong, lalu tambahkan gula merah.
- Tumbuk semua bahan sampai halus, kemudian seduh dengan 1 cangkir air panas.
- Setelah dingin, saring air seduhan.

Aturan Pakai

Minum ramuan ini sekaligus.



Ramuan kangkung dan gula merah



Mimisan

Bahan

Akar teratai, secukupnya.

Cara Meramu Resep

Cuci bersih ruas akar teratai, lalu buat jus dengan cara memblendernya.

Aturan Pakai

Teteskan ramuan ke rongga hidung yang mimisan.



Mimisan

Bahan

Daun sendok segar, 15 g.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih daun sendok segar, lalu pipiskan.
- Seduh dengan 1 cangkir air panas.
- Setelah dingin, peras dan saring airnya.

Aturan Pakai

Minum ramuan ini sekaligus.



Mimisan sering kali terjadi pada anak-anak dan cenderung tanpa sebab. Darah mimisan tersebut berasal dari pembuluh darah kecil pada dinding dalam rongga hidung.

Mual pada Saat Kehamilan



Mual pada Saat Kehamilan

Bahan

- Rimpang **Jahe merah**, seukuran 1/2 jari telunjuk.
- Gula merah, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih rimpang jahe, lalu potong tipis-tipis.
- Rebus bersama gula merah dengan 3 gelas air sampai tersisa 1 gelas.
- Setelah dingin, saring air rebusan dan bagi menjadi 3 bagian.

Aturan Pakai

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

Muntah Darah



Muntah Darah

Bahan

- Bunga **boroco** segar, 30—60 g.
- Daging sapi tanpa lemak, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Rebus bunga boroco dan daging yang telah dicuci bersih dengan 3 gelas air.
- Rebus sampai dagingnya matang.
- Angkat dan dinginkan.

Aturan Pakai

Minum airnya seperti mengonsumsi kuah sup, sementara dagingnya dapat dimakan.



Muntah Darah

Bahan

Akar **alang-alang** segar, 20—60 g

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih akar alang-alang segar, lalu potong-potong.
- Rebus dengan 3 gelas air sampai tersisa 1 gelas.
- Angkat dan biarkan hingga air rebusan dingin.

Aturan Pakai

- Minum air rebusan alang-alang sekaligus.
- Lakukan 2—3 kali sehari.

Catatan

Penderita dengan lambung lemah dan banyak kencing dilarang minum rebusan akar alang-alang.



Ramuan alang-alang



Muntah Darah

Bahan

- Bunga sikas, 1—3 kuntum.
- Gula batu, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Seduh bunga sikas dengan 1 cangkir air mendidih.
- Tambahkan gula batu, lalu panaskan dengan cara ditim.
- Angkat dan dinginkan.

Aturan Pakai

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

Catatan

- Hati-hati menggunakan biji dan bonggol bagian atas karena beracun (toksik).
- Bisa menimbulkan gejala keracunan berupa pusing dan muntah-muntah. Untuk itu, hentikan pemakaian lebih lanjut dan lakukan perangsangan supaya penderita muntah.



Muntah Darah

Bahan

- Herba urang-arang segar, 120 g.
- Urine anak kecil yang baru dikeluarkan, 1/2 cangkir.

Cara Meramu Resep

- Giling herba urang-arang segar yang telah dicuci bersih sampai halus.

- Peras dan saring. Tambahkan urine anak kecil.

Aturan Pakai

Minum ramuan sekaligus.



Muntah Darah

Bahan

Bunga waru landak kering, 10—30 g.

Cara Meramu Resep

- Rebus bunga waru landak kering dengan 3 gelas air.
- Biarkan sampai air rebusan yang tersisa hanya 1 gelas.
- Setelah dingin, saring air rebusan.

Aturan Pakai

Minum ramuan ini sekaligus.



Muntah Darah

Bahan

- Daun sosor bebek segar, 7 lembar.
- Arak, 1/3 cangkir.
- Gula aren, seukuran 1 ruas ibu jari.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih daun sosor bebek, lalu giling hingga halus.
- Tambahkan arak dan gula aren, lalu panaskan dengan cara ditim.
- Angkat dan saring.

Aturan Pakai

Minum ramuan ini selagi hangat



Muntah Darah

Bahan

Daun **sambang darah**, 10 lembar.

Cara Meramu Resep

- Cuci daun sambang darah hingga bersih, kemudian giling hingga halus.
- Rebus dengan 3 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.



Nyeri Haid



Nyeri Haid

Bahan

- Buah **asam tua**, seukuran 2 jari.
- Rimpang **temulawak**, seukuran 3/4 jari.

- Asam **trengguli**, seukuran 2 jari.
- Daun **sembung**, 1 helai.
- Gula aren, seukuran 3 jari.

Cara Meramu Resep

- Cuci dan potong-potong semua bahan, lalu rebus dengan 3 gelas air.
- Biarkan sampai air rebusan yang tersisa sekitar 2 1/4 gelas.
- Angkat, dinginkan, dan saring.

Aturan Pakai

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

Catatan

Perempuan hamil dilarang makan daging buah asam yang sudah tua.



Nyeri Haid

Bahan

- Air **jeruk nipis**, 5 sendok makan.
- Minyak kayu putih, 2 sendok makan.
- Kapur sirih, seukuran biji asam.

Cara Meramu Resep

Campur semua bahan yang akan digunakan, lalu aduk sampai rata.

Aturan Pakai

- Balurkan ramuan pada bagain perut dan punggung.
- Lakukan 2—3 kali sehari.



Bahan

- Daun **sembung** segar, 5 lembar.
- Biji **kedaung** yang telah dipanggang, 5 biji.

Cara Meramu Resep

- Giling halus daun sembung segar dan biji kedaung.
- Rebus dengan 2 gelas air bersih sampai air rebusan tersisa separuhnya. Angkat, dinginkan, dan saring.

Aturan Pakai

Minum ramuan ini sekaligus.



Bahan

- Akar **sembung**, 30 g.
- Seluruh bagian tanaman **ginjean**, 30 g.
- Gula merah, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih akar sembung dan tanaman ginjean, potong-potong seperlunya, lalu tambahkan gula merah.
- Rebus dalam panci berisi 3 gelas air dan biarkan hingga air rebusan tersisa separuhnya.

Aturan Pakai

Minum air rebusan 2 kali sehari, masing-masing 3/4 gelas.



Bahan

Daun **baru cina**, 20 g .

Cara Meramu Resep

- Setelah dicuci bersih, rebus daun baru cina dengan 2 gelas air bersih sampai mendidih.
- Setelah dingin, saring air rebusan dan bagi menjadi 2 bagian.

Aturan Pakai

Minum 2 kali sehari pada pagi dan sore.

Nyeri Lambung



Bahan

Buah **jamblang** kering tanpa biji, 30 g.

Cara Meramu Resep

- Gongseng buah jamblang sampai berbau harum, lalu masukkan ke dalam mangkuk.
- Tambahkan air masak sampai semua buah jamblang terendam.
- Panaskan dengan cara di tim sampai matang.
- Angkat dan dinginkan.

Aturan Pakai

- Makan buah jamblang seluruhnya.
- Lakukan 3 kali sehari selama kurun waktu 10 hari.

Nyeri Pinggul



Nyeri Pinggul

Bahan

Akar *beluntas*, 15 g.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih akar *beluntas*, lalu potong tipis-tipis.
- Tambahkan 3 gelas air, kemudian rebus sampai airnya tersisa 1 gelas.
- Angkat, dinginkan, dan saring.

Aturan Pakai

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



Nyeri Pinggul

Bahan

Daun *sosor bebek* segar, 60 g.

Cara Meramu Resep

- Setelah dicuci bersih, rebus daun *sosor bebek* dengan 3 gelas air.
- Biarkan sampai air rebusan tersisa 1 gelas.

Aturan Pakai

Setelah dingin, minum air rebusa 2 kali sehari, masing-masing 1/2 gelas.



Nyeri Pinggul

Bahan

Daun *srigading*, 1 genggam.

Cara Meramu Resep

- Rebus daun *srigading* dengan 3 gelas air di atas api kecil.
- Biarkan hingga air rebusan tersisa 1 gelas.
- Angkat, dinginkan, dan saring.

Aturan Pakai

Minum ramuan sekaligus.

Catatan

Perempuan hamil tidak boleh meminum ramuan ini.

Nyeri Saat Kencing



Nyeri Saat Kencing

Bahan

- Daun *sosor bebek* segar, secukupnya.
- Garam, sedikit saja.

Cara Meramu Resep

Cuci bersih daun *sosor bebek*, memarkan, dan beri sedikit garam.

Aturan Pakai

Turapkan ramuan pada perut bagian bawah, lalu balut.



Nyeri Saat Kencing

Bahan

- Bahan segar **meniran**, 30 g.
- Daun **kumis kucing**, 30 g.

Cara Meramu Resep

- Setelah dicuci bersih, rebus bahan-bahan yang digunakan dalam 3 gelas air.
- Biarkan sampai air rebusan tersisa separuhnya.
- Setelah dingin, saring air rebusan.

Aturan Pakai

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

Nyeri Sendi



Nyeri Sendi

Bahan

- Akar **kemuning**, 10 g.
- Akar **tembelekan**, 60 g.
- Kaki ayam, 3 pasang.

Cara Meramu Resep

- Setelah dicuci bersih, potong-potong semua bahan yang akan digunakan.
- Tambahkan air secukupnya sampai bahan-bahan tersebut terendam.
- Panaskan dengan cara ditim.

Aturan Pakai

Selagi hangat, minum ramuan sekaligus.

Nyeri Ulu Hati



Nyeri Ulu Hati

Bahan

Daun **baru cina** segar, 15 g.

Cara Meramu Resep

- Seduh daun baru cina segar dengan 3 gelas air mendidih dalam wadah tertutup.
- Ramuan siap untuk digunakan.

Aturan Pakai

Minum ramuan ini layaknya meminum teh.



Nyeri Ulu Hati

Bahan

Herba **inggu** segar, 15 g.

Cara Meramu Resep

- Setelah dicuci hingga bersih, rebus herba inggu dalam panci tertutup berisi 3 gelas air.
- Biarkan sampai air rebusan tersisa 1 gelas.
- Angkat, dinginkan, dan saring.

Aturan Pakai

Minum ramuan sekaligus.



Osteoporosis

Osteoporosis lebih sering dijumpai pada orang tua, baik laki-laki maupun perempuan. Namun, perempuan yang telah melalui masa menopause lebih rentan mengalaminya.



Bahan

Kacang *gude/shu tuo/pigeon pea/kacang hiris/kacang bali*, seperlunya.

Cara Meramu Resep

Bersihkan kacang *gude* dan masak sebagai sayur

Aturan Pakai

Konsumsi sebagai makanan sehari-hari layaknya mengonsumsi sayur.



Bahan

Roway/kacang mas/kara, secukupnya.

Cara Meramu Resep

Jadikan sebagai campuran makanan, misalnya sebagai bahan tambahan untuk sayur asam.

Aturan Pakai

Konsumsi sebagai makanan sehari-hari



Bahan

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

Cara Meramu Resep

- Rebus herba *daun sendok* (kering atau segar) dengan 3 gelas air.
- Biarkan hingga tersisa 1 gelas.
- Angkat, dinginkan, kemudian saring.

Aturan Pakai

- Minum sekaligus pada pagi hari ketika perut dalam kondisi kosong.
- Ampas yang tersisa masih bisa direbus sekali lagi dan air rebusannya diminum pada sore hari.



Bahan

Batang *seledri* ukuran besar, 3—4 tangkai.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih batang *seledri* yang akan digunakan, kemudian tumbuk atau blender.
- Peras air *seledri* hingga terkumpul 1/2 cangkir, lalu tim sebentar sampai hangat.

Aturan Pakai

- Selagi hangat, minum ramuan sekaligus.
- Lakukan pada pagi hari.



Bahan

Daun baru cina, 10—30 g (kondisi segar) atau 5—10 g (kondisi kering).

Cara Meramu Resep

- Rebus daun baru cina dalam panci berisi 3 gelas air, biarkan hingga air tersisa 1 gelas.
- Angkat dan dinginkan.

Aturan Pakai

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



Bahan

Daun baru cina yang telah dikeringkan, secukupnya.

Cara Meramu Resep

Gulung daun baru cina kering hingga menyerupai cerutu (moksa), lalu bakar ujungnya sampai berasap.

Aturan Pakai

Panaskan bagian tulang belakang yang terasa nyeri dengan moksa yang ujungnya telah dibakar.



Bahan

Biji bunga matahari, secukupnya.

Cara Meramu Resep

Jemur biji bunga matahari hingga mengering.

Aturan Pakai

Konsumsi sebagai kuaci.

Catatan

Saat ini, kuaci dari biji bunga matahari sudah banyak dijual di toko-toko makanan.



Bahan

Herba kering cakar ayam, 15—30 g.

Cara Meramu Resep

- Rebus herba dalam panci berisi 4 gelas air di atas api kecil.
- Biarkan hingga tersisa 1 gelas.
- Angkat, dinginkan, kemudian saring.

Aturan Pakai

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

Catatan

Herba kering cakar ayam/she sang be bisa diperoleh di toko obat Tionghoa.


Osteoporosis
Bahan

Daun **gandarusa**, 30—60 g (kondisi segar) atau 15—30 g (kondisi kering).

Cara Meramu Resep

- Rebus daun gandarusa dengan 3 gelas air hingga tersisa 1 gelas.
- Angkat, dinginkan, kemudian pisahkan air dari ampasnya dengan cara menyaringnya.

Aturan Pakai

Minum pada pagi dan sore hari, masing-masing dengan dosis 1/2 gelas.

Catatan

Perempuan hamil dilarang minum air rebusan ini.


Osteoporosis
Bahan

- Daun **gandarusa** segar, 30—60 g.
- Arak gosok secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih daun gandarusa segar, kemudian giling hingga halus.
- Tambahkan arak gosok, lalu aduk rata sampai mengental menyerupai bubur.

Aturan Pakai

- Gunakan sebagai obat luar, yakni dengan cara menempelkan ramuan herbal ini pada bagian tulang yang kropos dan nyeri.
- Balut menggunakan kain kasa.
- Ganti ramuan setiap hari.


Osteoporosis
Bahan

- Herba **tapak kuda**, 30—60 g (kondisi segar) atau 15—30 g (kondisi kering).
- Arak ketan, 1 gelas.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih herba tapak kuda yang akan digunakan, kemudian rebus dengan 1 gelas air bersih.
- Tambahkan arak ketan dan didihkan selama 15 menit.
- Angkat, dinginkan, dan saring untuk memisahkan air ramuan dari ampasnya.

Aturan Pakai

Minum 3 kali sehari dengan dosis masing-masing 1/3 bagian.

Catatan

Perempuan hamil dilarang minum ramuan ini.


Osteoporosis
Bahan

Daun **teh hijau** kering, 4—7 g.

Cara Meramu Resep

- Seduh daun teh dengan 100 cc air panas.
- Diamkan kira-kira 1 menit, lalu angkat daunnya

Aturan Pakai

- Minum air seduhan daun teh hijau selagi hangat.
- Lakukan setiap pagi.



Osteoporosis

Bahan

Herba **pegagan** segar, 30—60 g.

Cara Meramu Resep

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

Aturan Pakai

Minum ramuan ini sekaligus

Catatan

Mengonsumsi pegagan dengan dosis sangat tinggi bisa menimbulkan efek negatif, yakni timbul gejala menyerupai pengguna narkotika, sakit kepala, dan terkadang bisa menyebabkan koma.



Osteoporosis

Bahan

- **Wortel** segar berukuran sedang, 1 buah.
- Daun **wortel** segar, 2 genggam.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih bahan-bahan yang akan digunakan, kemudian blender hingga halus.
- Tuang ke gelas beserta ampasnya.

Aturan Pakai

Minum setiap hari air ramuan beserta ampasnya.



Osteoporosis

Bahan

Buah **adas** kering, 3—9 g.

Cara Meramu Resep

- Giling buah adas kering hingga halus.
- Bubuk yang diperoleh kemudian diseduh dengan air panas.

Aturan Pakai

Minum selagi hangat.

Catatan

Hindari penggunaan adas dalam dosis besar karena dapat meningkatkan kontraksi usus. Dosis yang baik adalah maksimal 10 g.



Osteoporosis

Bahan

Brokoli ukuran sedang, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih bunga brokoli, potong-potong seperlunya.
- Rebus selama 2 menit dalam air yang sudah mendidih.
- Angkat dan tiriskan.

Aturan Pakai

Konsumsi sebagai lalapan matang.

Catatan

Proses perebusan yang lama bisa merusak zat berkhasiat yang terkandung di dalam bunga brokoli.



Osteoporosis

Bahan

Rimpang kunyit kering, 1—6 g (kondisi kering) atau 4—20 g (kondisi segar).

Cara Meramu Resep

- Rebus rimpang kunyit dengan 3 gelas air.
- Biarkan mendidih hingga tersisa 1 gelas.
- Angkat dan saring.

Aturan Pakai

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



Osteoporosis

Bahan

Herba jarong, 30—60 g (kondisi segar) atau 9—15 g (kondisi kering).

Cara Meramu Resep

- Rebus herba jarong (segar atau kering) dengan 3 gelas air.
- Biarkan hingga tersisa 1 gelas.

Aturan Pakai

- Minum sekaligus pada pagi hari.
- Ampasnya dapat direbus sekali lagi dan diminum pada sore hari.

Catatan

Perempuan hamil dilarang minum rebusan jarong karena memiliki khasiat meluruhkan haid dan menginduksi persalinan sehingga bisa menyebabkan janin gugur.



Osteoporosis

Bahan

Mengkudu segar berukuran sedang, 2 buah.

Cara Meramu Resep

- Potong-potong buah mengkudu.
- Rebus dengan 3 gelas air sampai tersisa 1 gelas.
- Setelah dingin, saring airnya.

Aturan Pakai

- Minum sekaligus.
- Lakukan setiap hari.



Osteoporosis

Bahan

Kacang panjang, 30 g.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih kacang panjang, kemudian potong-potong seperlunya.
- Blender dengan setengah cangkir air masak hingga halus dan merata.

Aturan Pakai

- Konsumsi sebagai jus yang diminum sekaligus pada pagi hari.
- Lakukan sebelum makan.



Osteoporosis

Bahan

- Daun bayam, 30 g.
- Kacang panjang, 30 g.

Cara Meramu Resep

- Cuci daun bayam dan kacang panjang hingga bersih, kemudian kukus sebentar.
- Angkat dan tiriskan.

Aturan Pakai

Konsumsi sebagai lalapan matang atau sebagai pelengkap sayuran

Catatan

Penderita osteoporosis yang juga mengidap reumatik gout sebaiknya tidak mengonsumsi bayam karena kandungan purin dalam bayam cukup tinggi.



Panas Dalam



Panas Dalam

Bahan

- Rimpang teratai, 100 g.
- Rimpang alang-alang segar, 50 g.

Cara Meramu Resep

- Setelah dicuci bersih, potong-potong rimpang teratai dan rimpang alang-alang.
- Rebus dalam panci berisi 500 cc air.
- Biarkan sampai air rebusan yang tersisa 250 cc.
- Angkat, dinginkan, dan saring.

Aturan Pakai

Setelah dingin, minum ramuan ini layaknya meminum teh.

Payudara Bengkak



Payudara Bengkak

Bahan

- Daun sirih segar, beberapa lembar.
- Minyak kelapa, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Cuci daun sirih segar hingga bersih, lalu olesi dengan minyak kelapa.
- Hangatkan di atas api sampai daun menjadi layu.

Aturan Pakai

- Tempelkan di seputar payudara yang bengkak saat masih hangat.
- Lakukan 3—4 kali sehari.

Catatan

Cara ini dapat digunakan untuk mengurangi ASI yang berlebihan.



Payudara Bengkak

Bahan

Daun dewa, 15 g.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih daun dewa, lalu rebus dengan 3 gelas air sampai air rebusan tersisa separuhnya.
- Setelah dingin, bagi menjadi 3 bagian.

Aturan Pakai

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



Ramuan daun dewa untuk mengobati payudara yang bengkak



Payudara Bengkak

Bahan

- Daun muda **tapak kuda** yang masih segar, secukupnya.
- Santan, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Lumas daun muda tapak kuda dengan santan, lalu panaskan di atas api.
- Ramuan siap untuk digunakan sebagai obat luar.

Aturan Pakai

Selagi hangat, letakkan ramuan di payudara sehingga susu yang mengental dapat keluar.



Payudara Bengkak

Bahan

- Daun **kecubung** segar, secukupnya.
- Beras, jumlahnya sama banyak seperti daun kecubung.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih semua bahan, lalu giling sampai halus.
- Ramuan siap untuk digunakan sebagai obat luar.

Aturan Pakai

Balurkan ramuan pada payudara yang bengkak atau pada perut bagian bawah.

Pegal Linu



Pegal Linu

Bahan

- Daun jeruk nipis, 1/3 genggam.
- Daun ketepeng cina, 1/3 genggam.
- Daun sambiloto, 1/3 genggam.
- Daun sirih, 10 lembar.
- Akar pepaya, seukuran 2 jari.
- Akar kepayang, seukuran 2 jari.
- Akar kelor, seukuran 3 jari.
- Cabai rawit, 10 buah.
- Alkohol 70%, 1 liter.

Cara Meramu Resep

- Setelah dicuci bersih, tumbuk daun jeruk nipis, daun ketepeng cina, daun sambiloto, daun sirih, akar pepaya, akar kepayang, akar kelor, dan cabai rawit sampai halus.
- Rendam ramuan yang telah ditumbuk dalam alkohol selama 7 hari, kemudian peras airnya.

Aturan Pakai

Gunakan air perasan untuk menggosok dan mengurut bagian tubuh yang sakit.

Pelega Perut



Pelega Perut

Bahan

Akar salvia segar, 5 g.

Cara Meramu Resep

- Cuci akar salvia segar sampai bersih, lalu iris tipis.
- Rebus dengan 2 gelas air selama 25 menit.
- Setelah dingin, saring air rebusan.

Aturan Pakai

Minum ramuan ini sekaligus.

Pencuci Rambut



Pencuci Rambut

Bahan

- Tangkai merang kering, 2 ikat.
- Jeruk purut yang telah masak, 1 buah.

Cara Meramu Resep

- Masukkan bahan ke dalam panci atau bejana dari tanah liat.
- Bakar merang sampai semuanya hangus menjadi abu. Tambahkan 1 liter air, lalu embunkan di udara terbuka semalaman.

Aturan Pakai

- Gunakan air ramuan (bagian yang bening) untuk keramas, lalu bilas dengan air perasan buah jeruk purut yang diencerkan dengan 2 gelas air.
- Keringkan rambut dengan cara diangin-anginkan.
- Lakukan 3 kali dalam seminggu.

Perdarahan di Otak



Perdarahan di Otak

Bahan

Jantung pisang, 1 buah.

Cara Meramu Resep

- Potong-potong jantung pisang yang telah dicuci bersih.
- Rebus potongan jantung pisang dalam panci berisi 3 gelas air.
- Biarkan hingga air rebusan menjadi separuhnya.
- Angkat, dinginkan, dan saring.

Aturan Pakai

Minum ramuan ini sekaligus.

Perdarahan di Rahim



Perdarahan di Rahim

Bahan

- Bubuk jengger ayam, 6 g.
- Arak, 15 g.

Cara Meramu Resep

Larutkan bubuk jengger ayam dalam arak, lalu aduk-aduk hingga merata.

Aturan Pakai

Minum ramuan sekaligus, yakni sebelum makan.



Perdarahan di Rahim

Bahan

Bunga jengger ayam kering, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Giling bunga jengger ayam sampai menjadi bubuk, lalu ambil sebanyak 5 g.
- Seduh bubuk tersebut dengan 1 cangkir air panas, lalu tutup rapat.
- Biarkan hingga dingin.

Aturan Pakai

- Minum air seduhan bubuk bunga jengger ayam sekaligus.
- Lakukan 3—4 kali sehari.



Perdarahan di Rahim

Bahan

Biji senggani, 15 g.

Cara Meramu Resep

- Gongseng biji senggani sampai berwarna hitam.
- Rebus dengan 2 gelas air sampai tersisa 1 gelas.
- Setelah dingin, saring air rebusan.

Aturan Pakai

- Minum 2 kali sehari, masing-masing 1/2 gelas.
- Lakukan setiap hari sampai sembuh.



Pendarahan di Rahim

Bahan

Herba *bandotan*, 10—15 g.

Cara Meramu Resep

- Rebus herba *bandotan* yang telah dicuci bersih dalam panci berisi 2 gelas air bersih.
- Biarkan sampai air rebusan tersisa 1 gelas.
- Angkat, dinginkan, dan saring.

Aturan Pakai

- Minum air saringannya sekaligus.
- Lakukan 2—3 kali sehari.

Perdarahan pada Masa Kehamilan



Pendarahan pada Masa Kehamilan

Bahan

- Serbuk *baru cina*, 6 g.
- Biji *tu si zi*, 15 g.
- *Benalu*, 15 g.
- Akar *tang-kue*, 10 g.

Cara Meramu Resep

- Rebus semua bahan yang telah dicuci 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.

Pendengaran Berkurang



Pendengaran Berkurang

Bahan

Herba *tempuyung* segar, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih herba *tempuyung*, lalu bilas dengan air masak.
- Giling sampai halus, lalu peras dengan kain bersih.

Aturan Pakai

- Gunakan ramuan sebagai obat tetes telinga.
- Lakukan 3—4 kali sehari.

Penyubur Rambut



Penyubur Rambut

Bahan

Kulit buah *semangka*, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih kulit buah *semangka*, lalu kerok daging kulit bagian dalamnya yang berwarna putih.
- Ramuan siap untuk digunakan.

Aturan Pakai

- Pada sore hari, gosokkan ramuan pada kulit kepala secara merata dan biarkan selama semalam.
- Keesokannya, cuci rambut sampai bersih.
- Lakukan 1 kali dalam seminggu.



Bahan

- Buah **mengkudu** masak, 2 buah.
- Madu, 1 sendok makan.

Cara Meramu Resep

- Parut buah mengkudu masak, lalu peras dan saring dengan sepotong kain.
- Tambahkan madu pada air perasan dan aduk-aduk hingga rata.

Aturan Pakai

- Minum ramuan sekaligus.
- Lakukan 2 kali sehari.



Bahan

Herba **tali putri** segar, 1 genggam.

Cara Meramu Resep

- Setelah dicuci bersih, masukkan herba tali putri ke dalam mangkuk.
- Tambahkan 1/2 cangkir air bersih seraya diremas-remas hingga keluar lendirnya.
- Saring dan peras dengan sepotong kain, lalu kumpulkan air perasan.

Aturan Pakai

- Gunakan air perasan untuk membasahi kulit kepala beserta rambut.
- Lakukan setelah mandi sore dan keesokan paginya keramas rambut sampai bersih.
- Lakukan 2 kali seminggu.



Bahan

Daun **lidah mertua** segar, 2 batang.

Cara Meramu Resep

- Cuci daun lidah mertua sampai bersih, lalu potong-potong seperlunya.
- Giling sampai halus, kemudian tambahkan sedikit air sambil diaduk rata.
- Peras dengan sepotong kain.

Aturan Pakai

- Gunakan air perasan untuk membasahi rambut dan kulit kepala.
- Tutup rambut dengan sepotong kain.
- Lakukan sesuai mandi sore.
- Esok harinya, bilas rambut sampai bersih.



Bahan

Buah **asam** yang sudah tua, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Campur buah asam dengan sedikit air.
- Aduk-aduk hingga rata.
- Ramuan siap untuk digunakan.

Aturan Pakai

- Gunakan ramuan ini untuk memijat kulit kepala.
- Setelah kering, keramas dengan sampo.



Penumbuh Rambut

Bahan

Daun dan batang **bandotan** segar, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Cuci, daun dan batang bandotan sampai bersih, lalu tumbuk sampai halus.
- Ramuan siap untuk digunakan.

Aturan Pakai

- Oleskan hasil tumbukan ke seluruh kulit kepala dan rambut.
- Tutup kepala dengan sepotong kain dan biarkan selama 2—3 jam.
- Setelah itu, bilas rambut dengan air hangat dan keramas sampai bersih.
- Lakukan 1—2 minggu sekali.



Penumbuh Rambut

Bahan

- Daun **mangkakan** tua yang masih segar, secukupnya.
- Minyak kelapa, sedikit saja.

Cara Meramu Resep

- Cuci daun mangkakan sampai bersih, lalu giling hingga halus.
- Tambahkan minyak kelapa sambil diaduk sampai menjadi bubur, kemudian saring dan peras airnya.

Aturan Pakai

- Oleskan hasil perasan pada kulit kepala sambil dipijat ringan.
- Biarkan sampai mengering, lalu bilas rambut sampai bersih.
- Lakukan setiap hari.



Penumbuh Rambut

Bahan

Daun **asam** segar, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Cuci dan tumbuk daun asam segar hingga menjadi bubur.
- Ramuan siap untuk digunakan.

Aturan Pakai

Balurkan ramuan pada kulit kepala.



Penumbuh Rambut

Bahan

Jeruk purut tua, 1 buah.

Cara Meramu Resep

Belah jeruk purut tua menjadi dua bagian.

Aturan Pakai

- Gosokkan pada kulit kepala di kulit kepala yang bersisik dan mengelupas.
- Lakukan 1 kali sehari, yakni pada saat malam sebelum tidur.



Bahan

- Daun dan batang bayam merah segar, 1 ikat.
- Garam halus, 1 ujung sendok teh.

Cara Meramu Resep

- Cuci daun dan batang bayam sampai bersih, lalu tumbuk sampai halus.
- Tambahkan garam halus sambil diaduk rata.
- Peras dan saring airnya.

Aturan Pakai

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

Catatan

- Penderita kadar asam urat darah yang cukup tinggi dan reumatik Gout dilarang mengonsumsi bayam terlalu banyak karena mengandung purin yang cukup tinggi.
- Untuk pengobatan, bayam merah dianggap lebih berkhasiat daripada bayam hijau.
- Resep ini berkhasiat untuk memperkuat akar rambut.



Bahan

- Daun waru muda segar 10 lembar.
- Daun urang-aring, 1 genggam.
- Daun mangkogan, 5 lembar.
- Daun pandan, 1 lembar.
- Bunga melati, 10 kuntum.
- Bunga mawar, 1 kuntum.

- Minyak kelapa, 1/2 cangkir.
- Minyak wijen, 1/2 cangkir.
- Minyak kemiri, 1/2 cangkir.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih semua bahan, lalu masukkan ke dalam panci email.
- Panaskan sampai mendidih, lalu angkat.
- Setelah dingin, saring air rebusan.

Aturan Pakai

- Oleskan ramuan ini ke seluruh kulit kepala sambil dipijat ringan.
- Lakukan malam hari sebelum tidur, esok paginya bilas rambut sampai bersih.
- Lakukan 2—3 kali seminggu.



Bahan

- Daun waru segar, 30 lembar.
- Daun randu segar, 20 lembar.
- Jeruk nipis, 1 buah.
- Minyak jarak, 2 sendok makan.

Cara Meramu Resep

- Cuci daun waru dan daun randu, lalu giling sampai halus.
- Peras jeruk nipis, lalu tambahkan air perasan jeruk nipis dan minyak jarak, kemudian aduk sampai rata.
- Saring ramuan tersebut menggunakan sepotong kain sambil diperas.

Aturan Pakai

- Gunakan air perasan untuk menggosok kulit kepala sambil dipijat ringan.
- Lakukan sore hari setelah mandi, lalu bungkus rambut dengan handuk atau sepotong kain.
- Lakukan 3 kali seminggu.

Perut Busung



Perut Busung

Bahan

- Herba **senggugu**, 10 g.
- Rimpang **temulawak**, seukuran 1/2 telapak tangan dengan ketebalan 1/2 cm.
- Garam, sedikit saja.

Cara Meramu Resep

- Giling halus herba senggugu dan parut temulawak, lalu tambahkan garam.
- Seduh dengan 1 cangkir air panas.
- Setelah dingin, saring air seduhan.

Aturan Pakai

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

Perut Kembung



Perut Kembung

Bahan

Herba **bandotan** ukuran sedang, 1 tanaman.

Cara Meramu Resep

- Setelah dicuci bersih, potong-potong bandotan seperlunya, kemudian rebus dalam 3 gelas air sampai tersisa menjadi 1 gelas.
- Setelah dingin, saring air rebusan.

Aturan Pakai

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

Catatan

Ibu hamil dilarang minum rebusan herba bandotan karena dapat menyebabkan keguguran.

Perut Kembung pada Anak



Perut Kembung pada Anak

Bahan

- Daun **jambu biji** muda yang masih segar, 3 lembar.
- **Adas**, 5 butir,
- Kulit batang **pulosari**, seukuran 1/2 jari.

Cara Meramu Resep

- Potong kulit batang pulosari kecil-kecil.
- Masukkan semua bahan ke dalam panci berisi 2 cangkir air bersih.
- Rebus sampai airnya tersisa 1 cangkir.
- Angkat, dinginkan, dan saring.

Aturan Pakai

- Bayi umur 3 bulan, 5—7 kali sehari (masing-masing 1 sendok teh).
- Bayi umur enam bulan, 3 kali sehari (masing-masing 1 sendok makan).
- Anak umur tiga tahun, 3 kali sehari (masing-masing 2 sendok makan).
- Anak umur di atas tiga tahun 1 kali sehari (1 cangkir).

Pneumonia



Pneumonia

Bahan

- Herba **cakar ayam** kering, 30 g.
- Daging sapi tanpa lemak, 30 g.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih herba cakar ayam kering dan daging sapi tanpa lemak.
- Rebus bersama 4 gelas air di atas api kecil selama 3 jam.
- Setelah dingin, saring air rebusan.

Aturan Pakai

Minum ramuan 3 kali sehari, yakni pagi, siang, dan sore hari.

Premenstrual Sindrom (PMS)



Premenstrual Sindrom (PMS)

Bahan

- **Kubis** segar ukuran sedang, 1/4 bagian.
- **Rumput laut**, 50 g.

Cara Meramu Resep

Buat jus kubis segar dengan cara memblendernya.

Aturan Pakai

- Minum jus kubis segar bersama rumput laut.
- Lakukan setiap hari.

Psoriasis



Psoriasis

Bahan

Buah **mahkota dewa** segar, 1 buah.

Cara Meramu Resep

- Belah dua buah mahkota dewa yang telah dicuci bersih, lalu buang bijinya.
- Iris tipis-tipis, dan jemur sampai kering.
- Rebus dengan 1 liter air di atas api besar.
- Bila air ramuan telah mendidih, kecilkan api dan biarkan sampai air tersisa 1/4-nya.
- Angkat, dinginkan, dan saring.

Aturan Pakai

- Setelah dingin, minum airnya sedikit demi sedikit dan habiskan dalam sehari.
- Lakukan setiap hari.



Rabun Senja



Rabun Senja

Bahan

- Herba **meniran** segar, 15—20 g.
- Hati ayam, 2 potong.

Cara Meramu Resep

- Cuci herba meniran, lalu tim bersama hati ayam.
- Angkat dan dinginkan.

Aturan Pakai

Setelah dingin, minum airnya dan makan hatinya.

Radang Buah Zakar

Testis atau buah zakar merupakan organ reproduksi pria yang sangat vital karena berperan penting dalam produksi sperma. Peradangan yang terjadi pada buah zakar biasanya disebabkan adanya infeksi bakteri pada anak testis (epididimis). Infeksi yang cukup akut bisa menyebabkan terjadinya kemandulan.



Bahan

- Daun kemuning segar, 60 g.
- Herba sambiloto, 35 g.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih daun kemuning dan herba sambiloto.
- Rebus dengan 3 gelas air bersih sampai airnya tersisa 1 gelas.
- Setelah dingin, saring air rebusan.

Aturan Pakai

- Minum ramuan ini 2 kali sehari, masing-masing 1/2 gelas.
- Lakukan setiap hari sampai sembuh.

Radang Ginjal



Bahan

- Meniran utuh yang masih segar, 50 g.
- Madu, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Cuci meniran hingga bersih, kemudian rebus dalam 3 gelas air sampai tersisa separuhnya.
- Angkat, dinginkan, saring, dan bagi menjadi 3 bagian.
- Tambahkan madu.

Aturan Pakai

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



Bahan

- Batang semu pisang, secukupnya.
- Air gula secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Cuci batang semu pisang hingga bersih.
- Peras cairan yang berasal dari dalam batang semu pisang sampai terkumpul sebanyak 1 cangkir.
- Tambahkan air gula dan aduk merata.

Aturan Pakai

Minum ramuan ini sekaligus.

Radang Ginjal Akut



Radang Ginjal Akut

Bahan

- Akar alang-alang, 60—120 g.
- Daun kumis kucing, 30 g.
- Daun sendok, 30 g.
- Daun sambiloto, 40 g

Cara Meramu Resep

- Cuci semua bahan yang akan digunakan.
- Potong-potong seperlunya.
- Rebus dengan 5 gelas air sampai tersisa 2 gelas.
- Setelah dingin, saring dan bagi menjadi 2 bagian yang sama rata.

Aturan Pakai

Minum 2 kali sehari, yakni pada pagi dan sore hari.

Catatan

Penderita dengan lambung lemah dan banyak kencing dilarang minum rebusan akar alang-alang.



Radang Ginjal Akut

Bahan

Herba ginjean segar, 180—240 g.

Cara Meramu Resep

- Cuci dan potong-potong herba ginjean.
- Rebus dengan 700 cc air.

- Biarkan hingga air rebusan tersisa 300 cc.
- Angkat, dinginkan, dan saring.

Aturan Pakai

Minum ramuan 2 kali sehari, masing-masing 150 cc.



Radang Ginjal Akut

Bahan

Herba daun duduk, 60 g.

Cara Meramu Resep

- Rebus herba daun duduk dengan 3 gelas air sampai tersisa 1 gelas.
- Setelah dingin, saring air rebusan.

Aturan Pakai

Minum ramuan sekaligus, yakni pada pagi hari.

Radang Gusi (Gingivitis)



Radang Gusi (Gingivitis)

Bahan

Daun picisan, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Cuci daun picisan sampai bersih.
- Ramuan siap untuk digunakan.

Aturan Pakai

- Kunyah daun picisan, biarkan menetap agak lama di bagian gusi yang meradang.

- Selanjutnya, buang ampasnya.
- Lakukan 3—4 kali sehari, sampai sembuh.



Radang Gusi (Gingivitis)

Bahan

Kulit kayu **andong**, secukupnya

Cara Meramu Resep

- Kikis kulit kayu andong, tambahkan sedikit garam, lalu aduk hingga rata.
- Ramuan siap untuk digunakan.

Aturan Pakai

Oleskan pada gusi yang meradang sampai rasa sakit hilang.



Radang Gusi (Gingivitis)

Bahan

- Biji **jambu mede** (kacang mede) kering, 5 butir.
- Madu, 1/4 sendok teh.

Cara Meramu Resep

- Gongseng biji jambu mede (kacang mede) kering sampai menguning, lalu giling halus sampai menjadi serbuk.
- Ambil 1 sendok teh serbuk kacang mede tersebut, lalu tambahkan madu.
- Aduk sampai rata.

Aturan Pakai

Bubuhkan ramuan ini pada bagian gusi yang meradang.

Radang Hati



Radang Hati

Bahan

Buah **mengkudu** masak, 3 buah.

Cara Meramu Resep

- Parut buah mengkudu masak yang telah dicuci bersih, lalu peras dengan sepotong kain.
- Kumpulkan air perasannya.

Aturan Pakai

- Minum air perasan sekaligus.
- Lakukan setiap hari.



Radang Hati

Bahan

- Kulit batang **mengkudu**, 1 potong.
- Daun **pisang**, secukupnya.
- Cuka, sedikit saja.

Cara Meramu Resep

- Tumbuk kulit batang mengkudu sampai halus, lalu aduk dengan sedikit cuka.
- Bungkus ramuan dengan daun pisang.
- Panaskan di atas api atau kukus sebentar saja.

Aturan Pakai

Selagi hangat, oleskan ramuan pada perut kanan bagian atas (daerah hati).

Radang Kantung Empedu



Radang Kantung Empedu

Bahan

Herba *jombang* segar, 30 g.

Cara Meramu Resep

- Cuci herba *jombang* sampai bersih, lalu potong-potong seperlunya.
- Rebus dalam 3 gelas air sampai tersisa 1 gelas.
- Setelah dingin, saring air rebusan.

Aturan Pakai

- Minum ramuan ini sekaligus.
- Lakukan 2 kali sehari, sampai sembuh.

Radang Kelenjar Prostat



Radang Kelenjar Prostat

Bahan

- Akar kering *kembang pukul empat*, 15 g.
- Herba *sambiloto* kering, 20 g.
- Bagian dalam kulit buah *semangka* yang berwarna putih, 30 g.
- Umbi *daun dewa* segar, 9 g.

Cara Meramu Resep

- Rebus semua bahan dengan 4 gelas air sampai tersisa separuhnya.
- Angkat, dinginkan, dan saring.

Aturan Pakai

Minum ramuan ini setiap hari sampai sembuh

Radang Kulit



Radang Kulit

Bahan

Daun *kastuba* segar, secukupnya.

Cara Meramu Resep

Cuci daun *kastuba* hingga bersih, lalu giling sampai halus.

Aturan Pakai

- Turapkan ramuan pada bagian yang sakit, lalu balut.
- Ganti 2—3 kali sehari.

Catatan

Hentikan pemakaian jika kulit melepuh.



Radang Kulit

Bahan

Daun *murbei*, 1 genggam.

Cara Meramu Resep

- Cuci daun *murbei* sampai bersih.
- Rebus dengan 2 gelas air sampai tersisa 1 gelas.
- Angkat, dinginkan, dan saring.

Aturan Pakai

Minum ramuan ini sekaligus secara teratur.

Radang Kornea (Keratitis)



Radang Kornea (Keratitis)

Bahan

- Biji *boroco*, 15 g.
- Hati ayam, 2 pasang.

Cara Meramu Resep

- Rebus biji *boroco* dan hati ayam yang telah dicuci bersih dalam panci berisi 3 gelas air.
- Biarkan sampai air rebusan tersisa 1 1/2 gelas.
- Dinginkan, saring, dan bagi menjadi 3 bagian.

Aturan Pakai

- Minum ramuan 3 kali sehari, yakni pada pagi, siang, dan sore hari, masing-masing 1/2 gelas. Sementara hati ayamnya dapat dimakan.
- Lakukan pengobatan setiap hari sampai sembuh.

Radang Lambung (Gastritis)



Radang Lambung (Gastritis)

Bahan

- Daun *sosor bebek*, 5 lembar.
- Garam, sedikit saja.

Cara Meramu Resep

- Cuci daun *sosor bebek*, lalu tumbuk hingga halus.
- Tambahkan garam sambil diaduk merata.
- Peras dan saring airnya.

Aturan Pakai

- Minum air perasan sekaligus.
- Lakukan 2—3 kali sehari.



Radang Lambung (Gastritis)

Bahan

- Serbuk *baru cina*, 6 g.
- Umbi *teki*, 12 g.
- Akar *chi shao*, 12 g.
- Akar *tang-kue*, 10 g.
- Rimpang *yan hu suo*, 10 g.

Cara Meramu Resep

- Setelah dicuci bersih, rebus semua bahan dengan 3 gelas air bersih.
- Biarkan hingga air rebusan yang tersisa hanya 1 gelas.

Aturan Pakai

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



Radang Lambung (Gastritis)

Bahan

- Bunga biduri, 1/3 genggam.
- Madu, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Cuci bunga biduri, lalu rebus dalam 3 gelas air sampai tersisa 2 1/4 gelas.
- Setelah dingin, saring dan tambahkan madu.
- Ramuan siap untuk diminum.

Aturan Pakai

Minum ramuan ini 3 kali sehari, sekali minum sebanyak 3/4 gelas.



Radang Mulut

Bahan

Daun saga, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Cuci daun saga sampai bersih.
- Rebus dengan air secukupnya selama 15 menit.
- Ramuan siap untuk digunakan.

Aturan Pakai

Gunakan air rebusan untuk berkumur.



Radang Mulut

Bahan

- Rumput jukut pendul segar berikut akarnya, 30 g.
- Madu, 1 sendok teh.

Cara Meramu Resep

- Rebus rumput jukut pendul segar berikut akarnya dengan 2 gelas air.
- Biarkan sampai air rebusan tersisa 1 gelas.
- Selagi hangat, masukkan madu dan aduk hingga rata.

Aturan Pakai

Minum ramuan ini sekaligus.



Radang Otak

Bahan

Akar pisang, 200 g.

Cara Meramu Resep

- Cuci akar pisang sampai kotoran yang melekat hilang.
- Buat jus akar pisang dengan cara memblendernya.

Aturan Pakai

Minum jus akar pisang sekaligus.

Radang Paru



Radang Paru

Bahan

- Akar pisang, 120 g.
- Madu, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Cuci akar pisang hingga bersih, lalu buat jus akar pisang.
- Tambahkan madu dan aduk merata.

Aturan Pakai

Minum ramuan ini sekaligus.

Radang Payudara



Radang Payudara

Bahan

- Asam kawak tanpa biji, secukupnya.
- Air garam, 3 sendok makan.

Cara Meramu Resep

- Campur asam kawak tanpa biji dengan air garam.
- Remas-remas dan kumpulkan airnya.

Aturan Pakai

Gunakan ramuan ini sebagai obat luar, yakni dengan cara mengompreskan pada payudara yang terasa sakit.



Radang Payudara

Bahan

- Daun mangkokan tua, 10 lembar.
- Rimpang kunyit, seukuran 1/2 jari kelingking.
- Minyak kelapa, 1 sendok teh.

Cara Meramu Resep

- Remas daun mangkokan tua dengan minyak kelapa dan kunyit yang telah diparut.
- Panaskan di atas api beberapa saat.
- Ramuan siap untuk digunakan.

Aturan Pakai

Selagi hangat, bubuhkan ramuan ini pada payudara yang membengkak.



Radang Payudara

Bahan

Tempuyung segar, 15 g.

Cara Meramu Resep

- Rebus tempuyung dalam panci berisi 3 gelas air bersih.
- Biarkan sampai tersisa 1 gelas.
- Setelah dingin, saring air rebusannya.

Aturan Pakai

Minum ramuan sekaligus. Lakukan 2—3 kali sehari.



Radang Payudara

Bahan

Herba **jombang** segar, 60 g.

Cara Meramu Resep

- Cuci herba jombang segar sampai bersih, lalu potong-potong seperlunya.
- Rebus dalam 3 gelas air sampai tersisa 1 gelas.
- Setelah dingin, saring air rebusan.

Aturan Pakai

- Minum air rebusan sekaligus.
- Lakukan 2 kali sehari sampai sembuh.



Radang Payudara

Bahan

Herba **jombang** segar, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Cuci herba jombang, lalu giling sampai halus.
- Ramuan siap untuk digunakan sebagai obat luar.

Aturan Pakai

Bubuhkan ramuan ini pada payudara yang sakit.

Radang Saluran Napas



Radang Saluran Napas

Bahan

- Daun **bayam duri** segar, 1/2 genggam.
- Garam, sedikit saja.

Cara Meramu Resep

- Giling daun bayam duri yang telah dicuci bersih sampai halus.
- Tambahkan garam dan 3 sendok makan air masak.
- Aduk merata, lalu peras dan saring.

Aturan Pakai

- Minum air rebusan sekaligus.
- Lakukan 2 kali sehari.

Radang Saluran Kencing



Radang Payudara

Bahan

- Daun **genje** kering, 30 g.
- Rumput lidah ular, 30 g.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih daun genje dan rumput lidah ular kering, lalu rebus dengan 3 gelas air.
- Biarkan hingga air rebusan tersisa 1 gelas.
- Setelah dingin, saring air rebusannya.

Aturan Pakai

- Minum ramuan ini sekaligus pada pagi hari.
- Ampasnya masih bisa direbus sekali lagi dan minum pada sore hari.



Bahan

Daun dan bunga *kembang sepatu*, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Iris halus daun dan bunga *kembang sepatu*, lalu tambahkan air secukupnya.
- Rebus selama 15 menit.
- Gunakan ramuan selagi panas.

Aturan Pakai

Hirup uap panas yang keluar dari air rebusan menggunakan hidung.

Catatan

Perempuan hamil dilarang minum rebusan bunga *kembang sepatu* karena bisa menyebabkan keguguran.



Bahan

Akar *kembang pukul empat* segar, 15—30 g.

Cara Meramu Resep

- Iris akar *kembang pukul empat* (jika badan panas tambahkan tahu, tetapi jika badan dingin tambahkan kaki sapi).
- Rebus dengan 3 gelas air sampai tersisa 1 gelas.
- Setelah dingin, saring.

Aturan Pakai

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

Catatan

Tambahkan tahu sebanyak 100 g bila badan penderita panas, tetapi bila badannya dingin, tambahkan 100 g kaki sapi.



Bahan

Cabang *sesuru* segar, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Cuci cabang *sesuru* sampai bersih, lalu buang kulitnya.
- Tumbuk hingga halus dan peras airnya.

Aturan Pakai

- Gunakan air ramuan sebagai obat tetes telinga.
- Lakukan 4—6 kali sehari, masing-masing 2 tetes.



Radang Telinga

Bahan

Daun iler segar, 10 lembar.

Cara Meramu Resep

- Cuci 10 lembar daun iler segar, lalu tumbuk sampai halus.
- Peras dan saring menggunakan sepotong kain.
- Kumpulkan air perasannya.

Aturan Pakai

- Teteskan air perasan daun iler ke telinga, 2—3 tetes setiap kali pemakaian.
- Lakukan 4—6 kali sehari.
- Ganti dengan cairan yang baru setiap harinya.

Radang Tenggorokan



Radang Tenggorokan

Bahan

Akar pisang kepok, 1 genggam.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih akar pisang kepok, kemudian tumbuk hingga halus.
- Tambahkan 3/4 cangkir air masak dan remas-remas.
- Peras dan saring airnya.

Aturan Pakai

- Gunakan air ramuan sebagai obat kumur
- Lakukan 4—6 kali sehari sampai sembuh.



Radang Tenggorokan

Bahan

- Herba pecut kuda segar, 50 g.
- Kencur ukuran sedang, 2 buah.
- Bawang putih, 2 siung.
- Air gula, 1/2 cangkir.

Cara Meramu Resep

- Cuci semua bahan hingga bersih, lalu tumbuk sampai halus.
- Tambahkan air gula, aduk rata, lalu peras dan saring airnya.

Aturan Pakai

- Minum air yang terkumpul 3 kali sehari.
- Lakukan selama 3—5 hari.

Catatan

Ibu hamil dilarang menggunakan resep ini karena bisa menyebabkan keguguran.



Radang Tenggorokan

Bahan

Nanas yang telah masak, 2 buah.

Cara Meramu Resep

- Kupas buah nanas yang telah masak, lalu cuci sampai bersih.
- Potong-potong ukuran kecil, kemudian jus atau parut.
- Peras sari buah nanas menggunakan sehelai kain bersih.

Aturan Pakai

- Minum air perasan yang terkumpul 3 kali sehari.
- Setiap kali minum cukup 1/3 bagian.

Catatan

- Penderita kencing manis (diabetes mellitus) dianjurkan untuk tidak mengonsumsi buah nanas karena kandungan gula buah nanas masak cukup tinggi.
- Ibu hamil dilarang minum perasan buah nanas muda.



Bahan

Akar bayam duri segar, 45 g.

Cara Meramu Resep

- Setelah dicuci bersih, potong-potong akar bayam duri, kemudian rebus dengan 3 gelas.
- Biarkan sampai air rebusan tersisa 1 gelas.
- Angkat, dinginkan, dan saring.

Aturan Pakai

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



Bahan

- Daun bandotan segar, 30-60 g.
- Larutan gula batu, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Cuci daun bandotan sampai bersih, lalu tumbuk halus.
- Peras dan saring airnya.
- Tambahkan larutan gula batu ke dalam air perasan dan aduk sampai rata.

Aturan Pakai

Minum ramuan 3 kali sehari.



Bahan

Daun bandotan segar, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Jemur daun bandotan yang telah dicuci bersih sampai kering.
- Giling sampai menjadi serbuk.

Aturan Pakai

Tiupkan serbuk ke dalam tenggorokan penderita.



Bahan

- Buah semu jambu mede, 5 buah.
- Madu, 2 sendok makan.

Cara Meramu Resep

- Cuci buah semu jambu mede sampai bersih, lalu parut.
- Tambahkan madu dan 4 sendok makan air masak, lalu aduk sampai rata.
- Peras ramuan tersebut, lalu saring airnya.

Aturan Pakai

- Gunakan air ramuan ini untuk berkumur dan langsung ditelan.
- Lakukan 3 kali sehari, masing-masing 2 sendok makan.



Radang Tenggorokan

Bahan

- Jeruk nipis masak, 3 buah.
- Madu, 1 sendok makan.

Cara Meramu Resep

- Potong jeruk nipis masak, lalu peras airnya.
- Seduh air perasan tersebut dengan 1/2 cangkir air panas.
- Tambahkan madu dan aduk sampai rata.

Aturan Pakai

Selagi hangat, gunakan ramuan ini untuk berkumur.



Bahan

Daun beringin segar, 500 g.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih daun beringin, lalu rebus dengan 3 gelas air sampai tersisa 1 gelas.
- Angkat, dinginkan, dan saring air rebusan.
- Bagi menjadi 2 bagian.

Aturan Pakai

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



Bahan

Jamur *ling zhi* kering, 3—15 g.

Cara Meramu Resep

- Potong tipis-tipis *ling zhi*, lalu rebus dengan 3 gelas air bersih sampai air rebusannya tersisa 1 gelas.
- Setelah dingin, saring air rebusannya.

Aturan Pakai

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



Bahan

- Daun *meniran* segar, 1 sendok makan.
- Daun *kumis kucing* segar, 7 lembar.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih kedua bahan, lalu rebus dalam panci berisi 1 gelas air bersih.
- Panaskan sampai tersisa separuhnya.
- Angkat, dinginkan, dan saring.

Aturan Pakai

Minum ramuan sekaligus.



Reumatik

Bahan

- Akar putri malu segar, 15 g.
- Arak putih, 500 cc,

Cara Meramu Resep

- Cuci akar putri malu segar, lalu potong-potong seperlunya.
- Tambahkan dengan arak putih dan biarkan terendam selama 2 minggu.

Aturan Pakai

Gunakan ramuan ini untuk mengompres bagian sendi yang sakit.

Catatan

- Meminum ramuan akar putri malu dalam dosis tinggi dapat menyebabkan keracunan dan muntah-muntah.
- Ibu hamil dilarang meminum rebusan tumbuhan obat ini karena dapat menyebabkan kematian pada janin.



Reumatik

Bahan

Herba gandarusa, 30—60 g (kondisi segar) atau 15—30 g (kondisi kering).

Cara Meramu Resep

- Cuci herba gandarusa sampai bersih, lalu rebus dengan 3 gelas air bersih sampai air rebusannya tersisa 1 gelas.
- Setelah dingin, saring air rebusan dan bagi menjadi 2 bagian.

Aturan Pakai

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

Catatan

Perempuan hamil dilarang minum rebusan herba ini.



Reumatik

Bahan

- Akar gandarusa, 10 g.
- Susu sapi, 600 cc.

Cara Meramu Resep

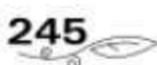
- Cuci akar gandarusa, lalu potong tipis-tipis.
- Rebus akar dalam panci berisi susu sapi, kemudian masak sampai mendidih selama 15 menit.
- Angkat, dinginkan, dan saring.

Aturan Pakai

Minum 2 kali sehari pada pagi dan sore dengan jumlah yang sama banyak.

Catatan

- Akar gandarusa berkhasiat untuk mengatasi reumatik dan kram otot. Juga berguna untuk pengobatan kencing terasa nyeri (disuria), demam, sakit kuning, diare, dan anak kecil yang kurus sekali (marasmus).
- Perempuan hamil dilarang minum rebusan obat ini.





Reumatik

Bahan

Daun **kayu putih** kering, 6—10 g.

Cara Meramu Resep

- Rebus daun kayu putih dalam 2 gelas air sampai tersisa 1 gelas.
- Setelah dingin, saring airnya.

Aturan Pakai

Minum ramuan ini sekaligus.

Catatan

Perempuan hamil dilarang minum ramuan ini.



Reumatik

Bahan

- Herba **sawi tanah** segar, 30 g.
- Gula batu, seukuran kelereng.

Cara Meramu Resep

- Cuci herba sawi tanah sampai bersih, lalu potong-potong seperlunya.
- Masukkan ke dalam panci email, tambahkan 3 gelas air bersih dan gula batu.
- Rebus sampai airnya tersisa 1 gelas.
- Angkat, dinginkan, dan saring.

Aturan Pakai

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



Reumatik

Bahan

Akar **jarong**, 30—60 g (kondisi segar) atau 9—15 g (kondisi kering).

Cara Meramu Resep

- Setelah dicuci hingga bersih, potong-potong akar jarong seperlunya.
- Rebus dalam panci berisi 3 gelas air sampai air rebusannya tersisa 1 gelas.

Aturan Pakai

Minum ramuan sekaligus.

Catatan

Ibu hamil dan penderita diare dilarang minum ramuan ini.



Reumatik

Bahan

Daun **sembung**, 15—30 g (kondisi segar) atau 9—18 g (kondisi kering).

Cara Meramu Resep

- Cuci daun sembung, lalu potong-potong seperlunya.
- Rebus dalam panci berisi 3 gelas air dan biarkan sampai air rebusan tersisa 1 gelas.
- Selama direbus, panci harus selalu tertutup.

Aturan Pakai

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



Bahan

- Herba **tapak kuda** segar, 45 g.
- Arak ketan, 1 gelas.

Cara Meramu Resep

- Cuci herba tapak kuda, lalu rebus dengan 1 gelas air bersih.
- Tambahkan arak ketan dan biarkan sampai mendidih selama 15 menit.
- Setelah dingin, saring airnya.

Aturan Pakai

Minum ramuan ini sekaligus.

Catatan

Perempuan hamil dilarang minum ramuan ini.



Bahan

- Akar **belimbing manis** segar, 120 g.
- Arak putih, 600 cc.

Cara Meramu Resep

- Iris tipis-tipis akar belimbing yang telah dicuci bersih.
- Masukkan ke dalam wadah yang terbuat dari kaca atau keramik dan telah diisi arak putih.
- Tutup rapat dan biarkan selama 1 minggu.

Aturan Pakai

Minum ramuan ini sebanyak 1 seloki setiap harinya.



Bahan

- Batang **brotowali** segar, 10—15 g.
- Madu, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Setelah dicuci bersih, potong-potong batang brotowali seperlunya.
- Rebus dengan 3 gelas air bersih, lalu biarkan hingga airnya tersisa 1 1/2 gelas.
- Setelah dingin, bagi air rebusan menjadi 3 bagian.
- Tambahkan madu.

Aturan Pakai

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



Bahan

- Ranting **murbei**, 15 g.
- Daun **murbei**, 15 g.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih ranting dan daun murbei, lalu potong-potong seperlunya.
- Rebus kedua bahan tersebut dalam panci berisi 3 gelas air bersih.
- Biarkan sampai air rebusannya tersisa 1 gelas.
- Angkat, dinginkan, dan saring.

Aturan Pakai

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



Bahan

Akar jarak, 15—30 g.

Cara Meramu Resep

- Cuci akar jarak sampai bersih, lalu potong-potong tipis.
- Rebus dengan 3 gelas air bersih sampai air rebusannya tersisa 1 gelas.
- Setelah dingin, saring air rebusannya.

Aturan Pakai

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



Bahan

Akar kembang pukul empat, 15—30 g (kondisi segar) atau 9—15 g (kondisi kering).

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih akar kembang pukul empat segar, lalu iris tipis-tipis.
- Tambahkan 3 gelas air bersih, lalu rebus sampai airnya tersisa 1 gelas.
- Setelah dingin, saring air rebusannya.

Aturan Pakai

Minum ramuan ini sekaligus.

Catatan

- Tambahkan tahu sebanyak 100 g bila badan penderita panas, tetapi bila badannya dingin, tambahkan 100 g kaki sapi.
- Perempuan hamil dilarang minum ramuan ini.



Bahan

Akar karet kebo, 30—50 g.

Cara Meramu Resep

- Cuci akar karet kebo, lalu potong tipis-tipis.
- Rebus akar dengan 3 gelas air sampai tersisa 1 gelas.
- Angkat, dinginkan, dan saring.

Aturan Pakai

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



Bahan

Akar pulutan, 30—60 g (kondisi segar) atau 15—30 g (kondisi kering).

Cara Meramu Resep

- Potong tipis-tipis akar pulutan, lalu rebus dengan 3 gelas air bersih.
- Biarkan sampai tersisa 1 gelas.
- Setelah dingin, saring air rebusannya.

Aturan Pakai

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



Bahan

Rimpang gadung cina kering, 10—30 g.

Cara Meramu Resep

- Cuci rimpang gadung cina kering, lalu potong-potong seperlunya.
- Rebus dengan 5 gelas air bersih.
- Biarkan hingga air rebusan tersisa 1 gelas.
- Setelah dingin, saring air rebusan dan bagi menjadi 2 bagian.

Aturan Pakai

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



Bahan

Rimpang *paku simpai* kering, 5—15 g.

Cara Meramu Resep

- Potong tipis-tipis rimpang paku simpai, lalu rebus dengan 3 gelas air bersih.
- Biarkan hingga air rebusan tersisa 1 gelas.
- Angkat, dinginkan, dan saring.

Aturan Pakai

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



Bahan

Herba *sambiloto* kering, 10—20 g.

Cara Meramu Resep

- Giling halus herba *sambiloto* kering, lalu seduh dengan 1 cangkir air panas.
- Biarkan hingga air seduhan dingin.

Aturan Pakai

Minum ramuan ini sekaligus.



Bahan

Herba *tempuyung* segar, 15—60 g.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih herba *tempuyung*.
- Potong-potong daun dan tangkainya.
- Rebus dengan 3 gelas air bersih sampai air rebusannya tersisa 1 gelas.
- Angkat, dinginkan, dan saring.

Aturan Pakai

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



Bahan

Biji *daun sendok*, 10—15 g.

Cara Meramu Resep

- Masukkan biji *daun sendok* ke dalam karung kain, lalu rebus dengan 3 gelas air sampai tersisa 1 gelas.
- Setelah dingin, ramuan siap untuk diminum.

Aturan Pakai

Minum ramuan ini sekaligus. Lakukan setiap hari.



Bahan

Akar *sidaguri* kering. 30 g.

Cara Meramu Resep

- Potong akar *sidaguri* tipis-tipis, lalu rebus dalam panci berisi 3 gelas air bersih.
- Biarkan sampai air rebusan yang tersisa hanya 1 gelas.
- Angkat, dinginkan, dan saring.

Aturan Pakai

Minum sekaligus pada pagi hari.

Catatan

- Akar *sidaguri* digunakan untuk pengobatan nyeri pada reumatik gout.
- Perempuan hamil dilarang minum rebusan obat ini.



Bahan

Buah *adas* kering, 3—9 g.

Cara Meramu Resep

- Giling buah *adas* kering hingga halus, lalu seduh dengan 1 cangkir air mendidih.

Aturan Pakai

- Selagi hangat, minum ramuan ini sekaligus.
- Lakukan 1—2 kali sehari.



Bahan

Akar *cabe jawa*, 2,5 g.

Cara Meramu Resep

- Potong tipis-tipis akar *cabe jawa*, lalu rebus dengan 3 gelas air bersih sampai air rebusan tersisa 1 gelas.
- Setelah dingin, saring air rebusan.

Aturan Pakai

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

Catatan

Penderita panas dalam dan perempuan hamil dilarang minum tumbuhan obat ini.



Bahan

Herba *meniran*, 30—60 g (kondisi segar) atau 15—30 g (kondisi kering).

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih herba *meniran*, lalu rebus dalam panci berisi 3 gelas air bersih.
- Biarkan sampai air rebusannya tersisa 1 gelas.
- Angkat, dinginkan, dan saring.

Aturan Pakai

Minum ramuan ini sekaligus.

Catatan

Kelebihan dosis dari herba *meniran* bisa menyebabkan disfungsi ereksi.



Reumatik

Bahan

Biji **seledri**, 1,3—3,9 g.

Cara Meramu Resep

- Rebus biji seledri dalam 2 liter air bersih selama 3 jam di atas api kecil.
- Ramuan siap untuk digunakan.

Aturan Pakai

Selagi hangat, minum ramuan ini sebanyak 1 cangkir. Lakukan 3—4 kali sehari.



Reumatik

Bahan

Buah **pare** segar, 200 g.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih buah pare, lalu iris tipis-tipis.
- Rebus dalam 3 gelas air bersih sampai air rebusannya tersisa 1 gelas.
- Angkat, dinginkan, dan saring.

Aturan Pakai

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



Reumatik

Bahan

Herba **suruhan** segar, 30 g.

Cara Meramu Resep

- Setelah dicuci bersih, bilas herba suruhan dengan air masak.
- Tumbuk herba suruhan, lalu peras airnya.

Aturan Pakai

Minum air perasan yang terkumpul sekaligus.



Reumatik

Bahan

Herba **daun duduk** segar, 15—60 g.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih herba daun duduk, lalu giling hingga halus.
- Ramuan siap untuk digunakan sebagai obat luar.

Aturan Pakai

Turapkan ramuan pada bagian yang sakit.



Reumatik

Bahan

Daun **sosor bebek** segar, 30—60 g.

Cara Meramu Resep

- Rebus daun sosor bebek yang telah dicuci bersih dalam panci berisi 3 gelas air.
- Didihkan sampai tersisa 1 gelas.
- Setelah dingin, saring airnya.

Aturan Pakai

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



Bahan

Herba **daun kentut** segar, 15—60 g.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih herba daun kentut, potong-potong seperlunya.
- Rebus dengan 3 gelas air bersih sampai airnya tersisa 1 gelas.
- Angkat, dinginkan, dan saring.

Aturan Pakai

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

Catatan

Selama proses merebus panci harus dalam kondisi tertutup agar minyak asirinya tidak menguap.



Bahan

- Herba **kumis kucing** segar, 100 g.
- Akar **alang-alang** segar, 50 g.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih herba kumis kucing dan akar alang-alang, lalu potong-potong seperlunya.
- Rebus dalam 3 gelas air bersih hingga airnya tersisa 1 gelas.
- Setelah dingin, saring air rebusan.

Aturan Pakai

Minum ramuan ini sekaligus.



Bahan

Herba **jukut pendul** segar, 30—60 g.

Cara Meramu Resep

- Setelah dicuci bersih, bilas herba jukut pendul dengan air masak.
- Tumbuk hingga halus, kemudian peras dengan sepotong kain.
- Kumpulkan airnya.

Aturan Pakai

Minum ramuan ini sekaligus.



Bahan

Herba **ajeran** kering, 30—60 g.

Cara Meramu Resep

- Potong-potong herba ajeran kering seperlunya.
- Tambahkan 3 gelas air, lalu rebus sampai airnya tersisa 1 gelas.
- Setelah dingin, saring air rebusan.

Aturan Pakai

- Minum ramuan ini sekaligus.
- Lakukan setiap hari sampai sembuh.



Bahan

Herba **pecut kuda**, 30—60 g (kondisi segar) atau 15—30 g (kondisi kering).

Cara Meramu Resep

- Potong-potong herba pecut kuda segar yang telah dicuci.
- Rebus dengan 3 gelas air bersih sampai air rebusannya tersisa 1 gelas.
- Angkat, dinginkan, dan saring.

Aturan Pakai

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



Bahan

Buah **mengkudu** yang sudah menguning (belum sampai menjadi lembut), 2—3 buah.

Cara Meramu Resep

- Cuci buah mengkudu, lalu parut.
- Peras airnya dengan sehelai kain.

Aturan Pakai

Minum air perasan yang terkumpul sekaligus.



Bahan

- Herba **greges** otot kering, 15 g.
- Buah **asam**, 1 butir.

Cara Meramu Resep

- Potong-potong herba greges otot yang telah dicuci bersih.
- Kupas kulit buah asam.
- Rebus kedua bahan tersebut dalam 3 gelas air bersih sampai air rebusannya tersisa 1 gelas.
- Setelah dingin, saring air rebusan.

Aturan Pakai

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



Bahan

Herba **selasih** segar, 10—15 g.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih herba selasih, lalu potong-potong seperlunya.
- Tambahkan 3 gelas air bersih dan rebus sampai air rebusan tersisa 1 gelas.

Aturan Pakai

Setelah dingin, minum ramuan ini 2 kali sehari, masing 1/2 gelas.



Bahan

Herba **krokot** segar, 60—120 g.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih herba krokot, lalu kukus sebentar (jangan sampai terlalu layu).
- Tumbuk halus herba krokot, kemudain peras dan saring airnya.

Aturan Pakai

Minum ramuan ini sekaligus.



Bahan

Akar *sangitan*, 15—30 g.

Cara Meramu Resep

- Setelah dicuci bersih, iris tipis-tipis akar *sangitan*.
- Rebus dengan 3 gelas air bersih sampai air rebusan yang tersisa 1 gelas.
- Angkat, dinginkan, dan saring.

Aturan Pakai

- Minum air rebusan 2 kali sehari, masing-masing 1/2 gelas.
- Air rebusan tersebut juga bisa digunakan untuk mengompres bagian sendi yang sakit.

Catatan

Perempuan hamil dilarang minum rebusan herba ini.



Bahan

Herba *daun dewa* segar, 10—15 g.

Cara Meramu Resep

- Rebus herba *daun dewa* yang telah dicuci bersih dalam panci berisi 3 gelas air bersih.
- Biarkan sampai airnya tersisa 1 gelas.
- Angkat, dinginkan, dan saring.

Aturan Pakai

- Minum ramuan ini sekaligus.
- Lakukan setiap hari sampai sembuh.



Bahan

- Biji *blustru*, 5—10 g.
- Arak putih, 1/2 seloki.

Cara Meramu Resep

- Sangrai biji *blustru* sampai hangus, kemudian giling sampai halus.
- Tambahkan arak putih yang telah dipanaskan sambil diaduk merata.
- Biarkan mengendap beberapa lama.

Aturan Pakai

- Selagi hangat, ambil bagian bening dari ramuan yang dihasilkan dan minum sekaligus.
- Gunakan endapannya untuk menggosok tubuh yang sakit



Bahan

Daun *jambu mede* yang masih muda dan segar, 1 genggam.

Cara Meramu Resep

- Iris daun *jambu mede* yang telah dicuci bersih, lalu rebus dengan 3 gelas air bersih.
- Biarkan sampai air rebusannya tersisa 1 gelas.
- Setelah dingin, saring air rebusan.

Aturan Pakai

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



Reumatik

Bahan

Daun *sirih* segar, 9—15 g.

Cara Meramu Resep

- Cuci daun *sirih* sampai bersih, lalu rebus dengan 2 gelas air bersih sampai tersisa 3/4 gelas.
- Angkat, dinginkan, dan saring.

Aturan Pakai

Minum ramuan ini sekaligus.

Catatan

Selama merebus, panci harus selalu tertutup supaya minyak asiri yang terkandung dalam daun *sirih* tidak menguap.



Reumatik

Bahan

Daun dan bunga *srigading* segar, 1 genggam.

Cara Meramu Resep

- Cuci daun dan bunga *srigading*, lalu masukkan ke dalam panci berisi 3 gelas air.
- Rebus di atas api kecil sampai air rebusannya tersisa 1 gelas.
- Setelah dingin, saring air rebusan.

Aturan Pakai

Minum ramuan ini sekaligus.

Catatan

Perempuan hamil dilarang minum ramuan ini.



Reumatik

Bahan

Herba *picisan* segar, 15—30 g.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih herba *picisan*, lalu rebus dengan 3 gelas air sampai tersisa 1 gelas.
- Setelah dingin, saring air rebusannya.

Aturan Pakai

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



Reumatik

Bahan

- Batang *sesuru* segar, 3—6 g.
- Beras, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Setelah dicuci bersih, buang kulit dan duri yang melekat pada batang *sesuru*, kemudian potong tipis-tipis.
- Sangrai bersama beras sampai berwarna cokelat.
- Rebus batang yang telah dikeringkan tersebut dengan 3 gelas air bersih sampai tersisa 1 gelas. Angkat, dinginkan, dan saring.

Aturan Pakai

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

Catatan

Perempuan hamil dilarang minum ramuan ini.



Bahan

Kulit kayu pulai, 1—3 g.

Cara Meramu Resep

- Cuci kulit kayu pulai, lalu potong-potong seperlunya.
- Rebus dengan 3 gelas air bersih sampai air rebusannya tersisa 1 gelas.
- Setelah dingin, saring airnya.

Aturan Pakai

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



Bahan

Bubuk kulit kayu manis cina, 0,5—2,5 g.

Cara Meramu Resep

- Seduh bubuk kulit kayu manis cina dengan 1/2 cangkir air panas, lalu tutup.
- Biarkan hingga air seduhan dingin.

Aturan Pakai

- Setelah dingin, air diminum sekaligus.
- Lakukan hal ini setiap hari sampai sembuh.



Bahan

Batang dan ranting tampal besi, 10—15 g.

Cara Meramu Resep

- Cuci batang dan ranting tampal besi, lalu potong-potong seperlunya.
- Tambahkan 3 gelas air bersih, lalu direbus sampai airnya tersisa 1 gelas.
- Setelah dingin, saring airnya.

Aturan Pakai

Minum ramuan ini 2 kali sehari, yaitu pada pagi dan sore, masing-masing 1/2 gelas.



Bahan

Akar beluntas segar, 15 g.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih akar beluntas, lalu iris tipis-tipis.
- Tambahkan 3 gelas air bersih, kemudian rebus sampai airnya tersisa 1 gelas.
- Angkat, dinginkan, dan saring.

Aturan Pakai

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



Bahan

Sabut buah blustru yang telah dikeringkan, 10—15 g.

Cara Meramu Resep

- Bersihkan sabut buah blustru, kemudian tambahkan 3 gelas air bersih.
- Rebus sampai airnya tersisa 1 gelas.
- Angkat, dinginkan, dan saring.

Aturan Pakai

- Setelah dingin, minum ramuan 2 kali sehari pada pagi dan sore.
- Gunakan takaran yang sama banyak untuk setiap kali minumnya, yaitu 1/2 gelas.



Bahan

- Biji mahoni, 1 genggam.
- Madu, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Giling halus biji mahoni sampai menjadi serbuk yang halus.
- Ambil 1/2 sendok teh serbuk biji mahoni, lalu seduh dengan 1/2 cangkir air panas.
- Selagi hangat, tambahkan madu sambil diaduk merata.

Aturan Pakai

Minum ramuan sekaligus dan lakukan 2—3 kali sehari.



Bahan

Akar gantung beringin yang telah dikeringkan, 15—30 g.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih akar gantung beringin yang telah dikeringkan, potong tipis-tipis, lalu masukkan ke dalam panci berisi 3 gelas air.
- Rebus sampai airnya tersisa 1 gelas.
- Angkat, dinginkan, dan saring.

Aturan Pakai

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



Bahan

Akar bunga pagoda, 30—90 g.

Cara Meramu Resep

- Potong tipis-tipis akar bunga pagoda.
- Rebus dalam panci berisi 3 gelas air bersih sampai air rebusannya tersisa 1 gelas.
- Angkat dan biarkan hingga dingin.

Aturan Pakai

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



Bahan

Akar jali segar, 30—60 g.

Cara Meramu Resep

- Cuci akar jali sampai bersih, potong-potong seperlunya, lalu masukkan ke dalam panci.
- Tambahkan 3 gelas air bersih, kemudian rebus sampai airnya tersisa 1 gelas.
- Setelah dingin, saring air rebusan dan bagi menjadi 2 bagian.

Aturan Pakai

Minum ramuan ini 2 kali pada pagi dan siang hari.

Catatan

Perempuan hamil dilarang minum ramuan ini.



Bahan

- Akar kemuning kering, 15—30 g.
- Arak, 1 1/2 gelas.

Cara Meramu Resep

- Setelah dicuci, potong-potong akar kemuning, lalu masukkan ke dalam panci berisi 1 1/2 gelas air bersih.
- Tambahkan arak ke dalam panci, kemudian rebus sampai airnya tersisa 1 gelas.
- Angkat, dinginkan, dan saring.

Aturan Pakai

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



Bahan

- Akar pule pandak kering, 50 g.
- Arak putih, 500 cc.

Cara Meramu Resep

- Potong tipis-tipis akar pule pandak yang telah dicuci bersih.
- Rendam dalam arak putih selama 1 minggu.
- Setelah itu, ramuan siap untuk digunakan.

Aturan Pakai

Minum setiap hari, yakni 1 seloki sekali minumnya.

Catatan

Perempuan hamil dilarang minum ramuan ini.



Bahan

Akar pacar air segar, 15—30 g.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih akar pacar air, lalu potong-potong seperlunya.
- Tambahkan 3 gelas air bersih, lalu rebus sampai airnya tersisa 1 gelas.
- Setelah dingin, saring air rebusan.

Aturan Pakai

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

Catatan

Karena berkhasiat peluruh haid, perempuan hamil dilarang meminum ramuan ini.



Bahan

- Akar putri malu kering, 15 g.
- Arak putih, 500 cc.

Cara Meramu Resep

Potong tipis-tipis akar putri malu kering, lalu rendam dalam arak selama 2 minggu.

Aturan Pakai

Gunakan arak ini untuk mengompres bagian sendi yang sakit.



Bahan

Rimpang **kunyit** segar, 20 g.

Cara Meramu Resep

- Buang kulit rimpang kunyit, lalu parut.
- Tambahkan 2 sendok makan air panas sambil diaduk hingga merata.
- Peras dan saring airnya.

Aturan Pakai

Minum ramuan ini sekaligus.



Bahan

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

Cara Meramu Resep

- Cuci semua bahan, buang biji buah asam, kemudian giling hingga halus.
- Tambahkan 1 sendok makan air panas dan aduk hingga merata.
- Ramuan siap untuk digunakan sebagai obat luar.

Aturan Pakai

- Selagi hangat, turapkan ramuan pada bagian tubuh yang sakit, lalu dibalut.
- Setelah ramuan mengering, balutan boleh dibuka dan bersihkan ramuan.
- Lakukan 2—3 kali sehari.



Bahan

Rimpang **temulawak** segar, seukuran 2 jari tangan.

Cara Meramu Resep

- Setelah dibuang kulitnya, cuci rimpang temulawak hingga bersih, lalu potong-potong seperlunya.
- Rebus dengan 3 gelas air bersih dan biarkan sampai air rebusan tersisa 1 gelas. Angkat, dinginkan, dan saring.

Aturan Pakai

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



Bahan

- Daun **pandan** segar, 5 lembar.
- Daun **sereh**, 20 lembar.
- Minyak kayu putih, 1 sendok makan.
- Minyak gandapura, 1 sendok makan.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih daun pandan dan daun sereh, lalu tumbuk halus.
- Tambahkan minyak kayu putih dan minyak gandapura sambil diremas-remas.

Aturan Pakai

Gunakan ramuan untuk menggosok dan mengurut bagian tubuh yang sakit.



Bahan

Daun baru cina segar, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Cuci daun baru cina sampai bersih, giling halus, lalu masak dengan cara ditim.
- Biarkan hingga mendidih.
- Ramuan siap untuk digunakan.

Aturan Pakai

Selagi masih hangat, gunakan ramuan untuk dibubuhkan pada bagian persendian yang sakit.



Bahan

- Daun muda belimbing wuluh, 100 g.
- Cengkih, 10 biji.
- Lada, 15 biji.
- Cuka, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Cuci daun belimbing wuluh sampai bersih, lalu giling bersama cengkih dan lada.
- Tambahkan cuka sedikit demi sedikit sampai campuran bahan menjadi adonan seperti bubur kental.
- Ramuan siap digunakan sebagai obat luar.

Aturan Pakai

Oleskan ramuan pada bagian tubuh yang terasa sakit.



Bahan

- Daun brojo lintang, secukupnya.
- Adas, secukupnya.
- Pulosari, secukupnya.

Cara Meramu Resep

Cuci bersih semua bahan, lalu tumbuk sampai halus.

Aturan Pakai

Turapkan ramuan ini pada bagian tubuh yang sakit.



Bahan

- Daun landik segar, 1 genggam.
- Air kapur sirih, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Setelah dicuci hingga bersih, giling halus daun landik.
- Tambahkan air kapur sirih sedikit demi sedikit.
- Remas-remas hingga ramuan menjadi adonan yang kental.

Aturan Pakai

- Bubuhkan ramuan ini pada bagian sendi yang sakit, lalu balut.
- Ganti ramuan 2 kali sehari.

Catatan

Perempuan hamil dilarang meminum air rebusan daun landik.



Bahan

Daun jarak pagar yang baru dipetik, 10 lembar.

Cara Meramu Resep

- Cuci daun sampai bersih, lalu giling hingga halus.
- Tambahkan air hangat secukupnya.
- Remas-remas sampai diperoleh adonan menyerupai bubur.

Aturan Pakai

- Turapkan ramuan ini pada bagian sendi yang sakit, lalu balut.
- Setelah ramuan mengering, lepas balutan.
- Lakukan hal ini 2 kali sehari.



Bahan

- Daun jintan segar, 10 lembar.
- Air kapur sirih, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Setelah dicuci, giling daun jintan sampai halus.
- Tambahkan air kapur sirih sambil diremas-remas sampai merata seperti bubur.

Aturan Pakai

- Turapkan ramuan ini pada bagian sendi yang sakit, lalu balut.
- Setelah ramuan mengering, lepas balutan.
- Lakukan ini 2—3 kali sehari.



Bahan

- Daun landep segar, 1 genggam.
- Air kapur sirih, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih daun landep, lalu giling hingga halus.
- Tambahkan air kapur sirih sedikit demi sedikit.
- Remas-remas hingga ramuan menyerupai bubur yang kental.

Aturan Pakai

- Bubuhkan ramuan ini pada bagian sendi yang sakit, lalu balut.
- Ganti ramuan 2 kali sehari.



Bahan

- Daun encok segar, 2 genggam.
- Kapur sirih, 1/2 sendok makan.

Cara Meramu Resep

- Tumbuk daun encok yang telah dicuci sampai menjadi adonan yang halus.
- Tambahkan kapur sirih sambil diaduk merata.

Aturan Pakai

- Tempelkan ramuan ini pada bagian sendi yang terasa sakit, lalu balut dengan kain perban.
- Setelah 1/2 jam, buka balutan dan bersihkan ramuannya.



Bahan

- Daun madu segar, 1 genggam.
- Kapur sirih, 1/4 sendok teh.

Cara Meramu Resep

- Cuci daun madu, lalu giling hingga halus.
- Tambahkan kapur sirih sambil diremas agar ramuan teraduk rata.

Aturan Pakai

Bubuhkan ramuan ini pada bagian sendi yang sakit, lalu dibalut.



Bahan

- Daun mamam, 1 genggam.
- Cuka meja, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Cuci daun mamam sampai bersih, lalu tumbuk halus.
- Tambahkan cuka dan aduk-aduk sampai ramuan menyerupai bubur kental.

Aturan Pakai

Balurkan ramuan ini pada tempat yang sakit.

Catatan

Daun mamam mengandung minyak asiri yang rasanya pedas dan berkhasiat seperti obat gosok yang menghangatkan (*rubefacient*).



Bahan

Daun legundi segar, 5 genggam.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih daun legundi, lalu rebus dengan 3 liter air sampai mendidih.
- Biarkan hingga airnya berbau daun legundi.

Aturan Pakai

Selagi hangat, digunakan air rebusan daun legundi untuk mandi.



Bahan

Daun dan batang tanaman mamang besar, 1 genggam.

Cara Meramu Resep

Cuci daun dan batang hingga bersih, lalu tumbuk hingga halus.

Aturan Pakai

Balurkan ramuan ini pada tempat yang sakit, lalu balut.



Bahan

- Daun senggugu segar, secukupnya.
- Kapur sirih, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Setelah dicuci, giling daun senggugu hingga halus.
- Tambahkan kapur sirih, lalu remas-remas hingga ramuan merata.

Aturan Pakai

Balurkan ramuan ini pada tempat yang sakit.



Bahan

- Daun pinang segar, secukupnya.
- Minyak kelapa, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih daun pinang, lalu giling hingga halus.
- Tambahkan minyak kelapa, kemudian panaskan sebentar di atas api.

Aturan Pakai

Selagi masih hangat, gunakan ramuan ini untuk mengompres bagian pinggang yang sakit.



Bahan

Daun ranga dipa segar, secukupnya.

Cara Meramu Resep

Cuci bersih daun ranga dipa, lalu giling hingga halus.

Aturan Pakai

- Bubuhkan ramuan ini pada sendi yang sakit, kemudian balut.
- Lakukan 2—3 kali sehari.



Bahan

Daun sereh segar berikut akarnya, 6 ons.

Cara Meramu Resep

Setelah dicuci bersih, rebus sereh dengan air bersih secukupnya.

Aturan Pakai

Sewaktu masih hangat, gunakan air rebusan untuk mandi.



Bahan

Daun srikaya segar, secukupnya.

Cara Meramu Resep

Cuci bersih daun srikaya, lalu tumbuk sampai halus.

Aturan Pakai

Bubuhkan ramuan pada persendian yang sakit, kemudian dibalut.

Rubela



Rubela

Bahan

Herba *sangitan* segar, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih bahan yang akan digunakan, lalu potong-potong seperlunya.
- Rebus dengan 3—5 liter air sampai mendidih.

Aturan Pakai

Selagi hangat, gunakan air rebusan untuk mandi.



Sakit di Dalam Mulut



Sakit di Dalam Mulut

Bahan

Daun *gude*, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih daun *gude*, lalu kunyah hingga lumat.
- Biarkan beberapa saat, kemudian buang ampasnya.

Aturan Pakai

Lakukan hal ini berulang kali sampai rasa sakit hilang

Sakit Gigi



Sakit Gigi

Bahan

Daun *cabe jawa* segar, 3 lembar.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih daun *cabe jawa*, kemudian tumbuk hingga halus.
- Seduh dengan 1/2 gelas air panas.
- Selagi hangat, saring air seduhan.

Aturan Pakai

Gunakan air seduhan tersebut untuk berkumur.



Sakit Gigi

Bahan

Akar *mondokaki*, secukupnya.

Cara Meramu Resep

Cuci akar *mondokaki* hingga bersih, lalu kunyah dengan gigi yang sakit dan buang ampasnya.

Aturan Pakai

Lakukan hal ini 3—4 kali sehari.



Sakit Gigi

Bahan

- Air jeruk nipis, 1 sendok makan.
- Gilingan akar kecubung hitam, 1 sendok makan.
- Gilingan daun legetan warak, 1 sendok makan.
- Air garam, 3/4 cangkir.

Cara Meramu Resep

- Campurkan semua bahan, lalu aduk sampai rata.
- Peras dan saring air ramuan.

Aturan Pakai

- Gunakan air ramuan untuk berkumur selama beberapa menit, lalu buang.
- Lakukan 4—6 kali sehari.



Sakit Gigi

Bahan

Daun inggu segar, 3 lembar.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih daun inggu, lalu bilas dengan air masak.
- Lumatkan dengan jari sampai lunak.

Aturan Pakai

- Masukkan ramuan ini ke dalam lubang gigi, lalu tutup dengan kapas.
- Lakukan sampai sembuh.



Sakit Gigi

Bahan

Akar tapak kuda yang telah dikeringkan, 45 g.

Cara Meramu Resep

- Rebus akar kering tapak kuda dengan 3 gelas air.
- Biarkan sampai air rebusan tersisa satu gelas.
- Angkat, dinginkan, dan saring.

Aturan Pakai

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



Sakit Gigi

Bahan

Bunga kecubung, 2—3 kuntum.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih bunga kecubung, lalu keringkan.
- Giling halus hingga menjadi serbuk.

Aturan Pakai

Taburkan serbuk bunga kecubung pada gigi yang berlubang.



Bahan

- Daun encok, secukupnya.
- Minyak kelapa, sedikit saja.

Cara Meramu Resep

- Cuci daun encok hingga bersih, lalu pipiskan.
- Tambahkan minyak kelapa dan aduk sampai menjadi adonan menyerupai bubur.

Aturan Pakai

- Letakkan ramuan di pelipis dan bagian kepala yang sakit sebagai tapal.
- Cukup 30 menit supaya kulit tidak melepuh.



Bahan

- Daun jeruk nipis segar, 1/2 genggam.
- Air jeruk nipis, 1 sendok makan.

Cara Meramu Resep

- Cuci daun jeruk nipis sampai bersih, lalu giling halus.
- Tambahkan air jeruk nipis dan aduk merata.

Aturan Pakai

- Gosokkan ramuan ini pada bagian tengkuk, dahi, dan pelipis.
- Lakukan 2—3 kali sehari.



Bahan

- Daun landep, 1 genggam.
- Air kapur sirih, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih daun landep, lalu giling halus.
- Tambahkan air kapur sirih secukupnya sambil diaduk merata sampai mengental.

Aturan Pakai

Balurkan ramuan di kening.



Bahan

- Daun inggu, 1 genggam.
- Air jeruk nipis, 1 sendok teh.
- Madu, 1 sendok makan

Cara Meramu Resep

Giling halus daun inggu, lalu campur semua bahan dan aduk sampai rata.

Aturan Pakai

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



Sakit Kepala

Bahan

Daun *inggu*, 1 genggam.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih daun *inggu*, lalu tumbuk sampai lumat.
- Bagi hasil ramuan menjadi 2 bagian yang sama banyak.

Aturan Pakai

Tempelkan ramuan pada kedua pelipis.



Bahan

- Akar *sangitan*, 30—50 g (kondisi kering) atau 90 g (kondisi segar).
- Daging sapi tanpa lemak, sama banyak dengan akar *sangitan*.

Cara Meramu Resep

- Cuci akar *sangitan* hingga bersih, lalu potong-potong seperlunya.
- Tambahkan daging sapi, lalu masak dengan cara ditim.
- Angkat dan dinginkan.

Aturan Pakai

Minum air rebusan sekaligus dan dagingnya dapat dimakan.



Sakit Kuning

Bahan

- Daun *gude* segar, secukupnya.
- Garam, 1 ujung sendok teh.

Cara Meramu Resep

- Cuci daun *gude* hingga bersih, lalu giling hingga halus.
- Peras airnya dan kumpulkan sampai 1/2 cangkir.
- Tambahkan garam, lalu aduk hingga rata.

Aturan Pakai

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



Bahan

- Daun *mengkudu* ukuran besar yang masih segar, secukupnya.
- Minyak kelapa, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Oleskan minyak kelapa pada daun *mengkudu*.
- Layukan di atas api.
- Daun *mengkudu* siap untuk digunakan.

Aturan Pakai

Selagi hangat, ikat ramuan ini pada perut atau pinggang yang sakit.



Sakit Perut

Bahan

Daun *gude* segar, 2 genggam.

Cara Meramu Resep

- Cuci daun *gude* hingga bersih, lalu rebus dengan 3 gelas air sampai tersisa separuhnya.
- Angkat, dinginkan, dan saring.

Aturan Pakai

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



Sakit Perut

Bahan

Akar *iler* segar, 3 potong.

Cara Meramu Resep

- Cuci akar *iler* sampai bersih, lalu potong tipis-tipis.
- Rebus akar *iler* dalam panci berisi 2 gelas air bersih.
- Biarkan sampai tersisa 1 gelas.
- Angkat, dinginkan, dan saring.

Aturan Pakai

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



Sakit Perut

Bahan

Daun *landep* segar, 1 genggam.

Cara Meramu Resep

- Setelah dicuci hingga bersih, seduh daun *landep* dengan 1 gelas air panas.
- Biarkan hingga air seduhan mendingin, lalu saring.

Aturan Pakai

Minum ramuan ini sekaligus.

Sakit Pinggang



Sakit Pinggang

Bahan

Herba *sangitan* kering, 15—30 g.

Cara Meramu Resep

- Rebus herba *sangitan* kering dalam 3 gelas air.
- Biarkan sampai tersisa 1 gelas.
- Angkat, dinginkan, saring, dan bagi menjadi 2 bagian yang sama banyak.

Aturan Pakai

- Minum 2 kali sehari pada pagi dan sore hari.
- Air rebusan juga bisa digunakan untuk mengompres pinggang yang sakit.



Sakit Pinggang

Bahan

- Akar **pule pandak**, 50 g.
- Arak, 1 gelas.

Cara Meramu Resep

- Potong tipis-tipis akar pule pandak, lalu rendam dalam arak selama 1 malam.
- Keesokan harinya, ramuan siap untuk digunakan.

Aturan Pakai

Minum ramuan ini sekaligus, yakni setelah makan.



Sakit Pinggang

Bahan

- Biji **blustru**, secukupnya.
- Arak, 1/2 seloki.

Cara Meramu Resep

- Sangrai biji blustru sampai hangus, lalu giling halus dan masukkan ke dalam stoples.
- Jika akan digunakan, ambil sebanyak 10 g, tambahkan arak, aduk merata, lalu endapkan.

Aturan Pakai

Minum ramuan ini sekaligus, sedangkan ampasnya dibubuhkan ke bagian pinggang yang sakit.



Sakit Pinggang

Bahan

- Akar **blustru**, secukupnya.
- Arak, 1/2 seloki.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih akar blustru, lalu bakar dengan alas genting.
- Setelah kering, giling halus sampai menjadi serbuk, kemudian masukkan ke dalam stoples.
- Bila akan digunakan, ambil 10 g serbuk akar blustru, tambahkan arak hangat, lalu aduk hingga rata.

Aturan Pakai

Minum ramuan ini sekaligus.



Sakit Pinggang

Bahan

- Daun **kecubung** segar, 5 lembar.
- **Bawang merah**, 5 butir.
- Rimpang **jahe**, seukuran ibu jari.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih semua bahan dan tumbuk sampai halus.
- Ramuan siap digunakan sebagai obat luar.

Aturan Pakai

Gosokkan ramuan ini pada pinggang yang sakit.

Sakit Telinga



Sakit Telinga

Bahan

Daun wungu segar, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih daun wungu, lalu bilas dengan air masak.
- Tumbuk sampai lumat, lalu peras airnya.

Aturan Pakai

Gunakan air yang terkumpul untuk meneteskan telinga yang sakit.



Sakit Telinga

Bahan

Daun inggu segar, 3 genggam.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih daun inggu, lalu bilas dengan air masak.
- Tumbuk sampai halus, kemudian peras dengan sepotong kain.

Aturan Pakai

Teteskan air perasannya pada telinga yang sakit.



Sakit Telinga

Bahan

Herba bandotan segar, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Cuci herba bandotan hingga bersih, lalu tumbuk sampai halus.
- Peras dan saring airnya.

Aturan Pakai

- Gunakan air perasan yang terkumpul sebagai obat tetes telinga.
- Lakukan 4 kali sehari, setiap kali pengobatan sebanyak 2 tetes.



Sakit Telinga

Bahan

Daun biduri muda, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Cuci daun biduri muda sampai bersih, lalu tumbuk sampai halus.
- Peras dan saring airnya.

Aturan Pakai

- Teteskan air ramuan pada bagian telinga yang sakit.
- Lakukan pengobatan ini 3—4 kali sehari.

Sariawan



Sariawan

Bahan

- Asam tanpa biji, seukuran 3 jari
- Asam trengguli, seukuran 2 jari
- Gula aren, seukuran 3 jari

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih asam tanpa biji serta asam trengguli, potong-potong seperlunya.
- Masukkan ke dalam wadah berupa panci email.
- Tambahkan gula aren, lalu rebus dengan 3 gelas air.
- Biarkan hingga air rebusan yang tersisa kira-kira 2 1/4 gelas.
- Angkat, dinginkan, saring, dan bagi menjadi 3 bagian yang sama banyak.

Aturan Pakai

Minum ramuan ini dalam satu hari atau bisa juga dengan cara dikumur-kumur.



Sariawan

Bahan

Kulit kayu **rambutan**, seukuran 3 ruas jari.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih kulit kayu rambutan, lalu rebus dalam panci berisi 2 gelas air.
- Biarkan sampai air rebusan tersisa 1 gelas.

Aturan Pakai

Selagi hangat, gunakan air ramuan sebagai obat kumur.



Sariawan

Bahan

Kulit kayu **asam**, secukupnya

Cara Meramu Resep

- Keringkan kulit kayu asam yang akan digunakan sebagai ramuan, lalu giling hingga menjadi bubuk.
- Ambil bubuk kulit kayu asam sebanyak satu sendok teh dan seduh dengan secangkir air panas.
- Biarkan sejenak hingga mendingin.

Aturan Pakai

Gunakan sebagai obat kumur.



Sariawan

Bahan

- Buah **mengkudu** masak, 2 buah.
- Madu, 1 sendok makan.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih buah mengkudu, lalu parut.
- Tambahkan madu dan 2 sendok makan air masak.
- Peras dan saring airnya dengan sepotong kain.

Aturan Pakai

Minum air hasil perasan sekaligus. Lakukan 3 kali sehari.



Sariawan

Bahan

- Daun jambu biji, 1 genggam.
- Kulit batang jambu biji, seukuran 1 jari.

Cara Meramu Resep

- Potong-potong semua bahan dan cuci sampai bersih.
- Rebus bahan-bahan tersebut dalam 1 liter air sampai mendidih dan biarkan selama 15 menit.
- Angkat, dinginkan, dan saring.

Aturan Pakai

- Minum ramuan ini layaknya meminum teh.
- Habiskan ramuan ini dalam 1 hari.



Sariawan

Bahan

Buah delima segar yang sudah masak, 2 buah.

Cara Meramu Resep

- Ambil isi buah delima berikut bijinya, lalu tumbuk sampai halus.
- Tambahkan 1 gelas air, aduk hingga rata, lalu saring airnya.

Aturan Pakai

- Gunakan air saringan untuk berkumur.
- Lakukan 2—3 kali sehari.



Sariawan

Bahan

Daun kacapiring segar, 1 genggam.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih daun kacapiring, lalu giling hingga halus.
- Masukkan ke dalam cangkir, seduh dengan air mendidih, lalu tutup.
- Setelah dingin, saring airnya.

Aturan Pakai

- Gunakan air saringan untuk berkumur.
- Lakukan 3—4 kali sehari sampai sembuh.

Sembelit



Sembelit

Bahan

- Isin biji semangka, 15 g.
- Madu, 1 sendok teh.

Cara Meramu Resep

- Giling isi biji semangka sampai halus.
- Tambahkan madu dan air secukupnya.
- Masak dengan cara ditim selama 1/2 jam.
- Angkat dan dinginkan.

Aturan Pakai

- Minum ramuan ini 1 kali sehari.
- Lakukan selama 3 hari.



Sembelit

Bahan

- Daun **iler**, 5 lembar.
- Daun **jintan**, 5 lembar.
- Daun **saga**, 1/2 genggam.
- **Pegagan**, 1/2 genggam.
- Daun **pepaya**, 1/2 lembar.
- Rimpang **kunyit**, seukuran 2 jari tangan.
- Rimpang **temulawak**, seukuran 2 jari tangan.
- Gula aren, seukuran 3 jari.

Cara Meramu Resep

- Setelah dicuci bersih, potong-potong semua bahan yang digunakan.
- Rebus dalam panci berisi 4 gelas air sampai tersisa separuhnya.
- Angkat, dinginkan, dan saring.

Aturan Pakai

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

Catatan

Ibu hamil dilarang minum rebusan daun iler karena bisa menyebabkan keguguran.



Sembelit

Bahan

- Biji **ceremai**, 3/4 sendok teh.
- Madu, 1 sendok makan.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih biji ceremai, lalu giling sampai halus.
- Seduh dengan 1/2 cangkir air panas.

- Selagi masih hangat, tambahkan madu dan aduk sampai merata.

Aturan Pakai

Minum ramuan ini sekaligus. Lakukan 2 kali sehari.



Sembelit

Bahan

Daun **ceremai** segar, 3 g.

Cara Meramu Resep

- Setelah dicuci, giling daun ceremai, kemudian seduh dengan 1/2 gelas air panas.
- Biarkan hingga air seduhan dingin.

Aturan Pakai

Minum air seduhan sekaligus bersama ampasnya.



Sembelit

Bahan

- Rimpang **temulawak**, seukuran 1 jari.
- Buah **asam**, seukuran 1 jari.
- Gula aren, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Setelah dicuci bersih, potong-potong rimpang temulawak, buah asam, dan gula aren.
- Seduh dengan 1 cangkir air mendidih, lalu aduk sampai gulanya larut.
- Biarkan hingga dingin.

Aturan Pakai

Minum ramuan ini sekaligus.

Sesak Napas/Asma



Sesak Napas/Asma

Bahan

- Bunga **blustru**, 10—15 g.
- Madu, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Cuci bunga blustru sampai bersih, lalu rebus dalam 3 gelas air sampai tersisa 1 gelas.
- Angkat, dinginkan, dan saring.
- Tambahkan madu.

Aturan Pakai

- Minum air ramuan sekaligus.
- Lakukan 3 kali sehari.



Sesak Napas/Asma

Bahan

Bunga atau daun **kecubung**, secukupnya.

Cara Meramu Resep

Gulung bunga atau daun kecubung menyerupai cerutu.

Aturan Pakai

Bakar ujung gulungan, lalu isap asapnya.



Sesak Napas/Asma

Bahan

Buah **jambulang** segar, 15 g.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih buah jamblang, lalu buang bijinya.
- Buah jamblang siap untuk dikonsumsi sebagai obat sesak napas.

Aturan Pakai

Makan buah jamblang 3 kali sehari.



Sesak Napas/Asma

Bahan

Daun **genje** kering, secukupnya.

Cara Meramu Resep

Gulung daun genje kering dengan kertas menyerupai cerutu.

Aturan Pakai

Bakar ujung gulungan, lalu isap seperti rokok.



Sesak Napas/Asma

Bahan

- Bunga **kenop**, 10 kuntum.
- Arak kuning, 1 seloki.

Cara Meramu Resep

- Setelah dicuci hingga bersih, rebus bunga kenop dalam 3 gelas air bersih sampai tersisa 1 gelas.
- Tambahkan dengan arak kuning.

Aturan Pakai

- Minum ramuan 3 kali sehari, masing-masing 1/3 gelas.
- Lakukan setiap hari sampai sembuh.



Sesak Napas/Asma

Bahan

- Biji **ceremai**, 6 biji.
Bawang merah, 2 butir.
- Akar **kara**, 1/4 genggam.
- Buah **lengkeng**, 8 butir.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih semua bahan yang akan digunakan, kemudian tumbuk seperlunya.
- Rebus dengan 2 gelas air bersih sampai tersisa 1 1/2 gelas.
- Setelah dingin, saring air rebusan.

Aturan Pakai

- Minum dengan air gula secukupnya.
- Lakukan 2 kali sehari, masing-masing 3/4 gelas.



Sesak Napas/Asma

Bahan

Rimpang segar **temu hitam**, 25 g.

Cara Meramu Resep

- Cuci rimpang temu hitam, lalu potong tipis-tipis.
- Rebus dengan 2 gelas air sampai mendidih (20 menit).
- Setelah dingin, saring air rebusan.
- Bagi menjadi 2 bagian yang sama banyak.

Aturan Pakai

Minum 2 kali sehari, yakni pada pagi dan sore hari.



Sesak Napas/Asma

Bahan

Buah **jamblang** kering, 15 g.

Cara Meramu Resep

- Masukkan buah jamblang kering ke dalam mangkuk, lalu tambahkan air sampai seluruh buah jamblang terendam.
- Panaskan dengan cara ditim sampai matang.
- Angkat dan dinginkan.

Aturan Pakai

Minum airnya dan makan buahnya sekaligus. Lakukan 3 kali sehari.



Sesak Napas/Asma

Bahan

- Akar **sidaguri**, 60 g.
- Gula pasir, 30 g.

Cara Meramu Resep

- Potong tipis-tipis akar sidaguri, lalu tambahkan gula pasir.
- Rebus dengan 3 gelas air dan biarkan sampai air rebusan tersisa 1 gelas.
- Angkat, dinginkan, dan saring.

Aturan Pakai

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



Sesak Napas / Asma

Bahan

- Daun **gandarusa** segar, secukupnya.
- Arak, 1/2 seloki.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih daun gandarusa, lalu jus dengan 1 cangkir air dan arak.
- Kumpulkan airnya.

Aturan Pakai

Minum jus daun gandarusa sekaligus.

Sering Kencing (Anyang-anyangan)



Sering Kencing (Anyang-anyangan)

Bahan

- Daun **jambu biji** segar, 1 genggam.
- Tepung beras yang telah disangrai sampai kuning, 1 genggam.

Cara Meramu Resep

- Rebus semua bahan dalam 3 gelas air.
- Biarkan sampai air rebusannya tersisa separuhnya.
- Setelah dingin, saring airnya.

Aturan Pakai

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



Sering Kencing (Anyang-anyangan)

Bahan

- Buah **delima** masak yang masih segar, 1 buah.
- **Kucai**, 1 genggam

Cara Meramu Resep

- Cuci buah delima dan kucai hingga bersih, lalu keluarkan isi buah delima.
- Potong-potong kucai seperlunya.
- Rebus isi buah delima dan kucai dalam panci berisi 3 gelas air bersih dan biarkan sampai air rebusan tersisa separuhnya.
- Angkat dan dinginkan.

Aturan Pakai

Minum ramuan ini 2 kali sehari, masing-masing dengan takaran 3/4 gelas.

Sulit Melahirkan



Sulit Melahirkan

Bahan

Daun **sikas** segar, 3 tangkai.

Cara Meramu Resep

- Cuci daun sikas sampai bersih, lalu potong-potong seperlunya.
- Rebus dengan 3 mangkuk air sampai tersisa 1 mangkuk.
- Angkat, dinginkan, dan saring.

Aturan Pakai

Minum air rebusan sekaligus.



Sulit Melahirkan

Bahan

- Herba tali putri segar, 60 g.
- Madu, 1 sendok makan.

Cara Meramu Resep

- Setelah dicuci, rebus herba tali putri dengan 3 gelas air.
- Biarkan sampai tersisa 1 gelas.
- Selagi hangat, tambahkan madu dan aduk sampai rata.

Aturan Pakai

Minum ramuan ini sekaligus.



Sulit Tidur

Bahan

Herba putri malu segar, 30 g.

Cara Meramu Resep

- Cuci herba putri malu, lalu rebus dalam 3 gelas air sampai tersisa 1 gelas.
- Angkat, dinginkan, dan saring.

Aturan Pakai

- Setelah dingin, minum ramuan ini sekaligus.
- Lakukan sebelum tidur.



Sulit Tidur

Bahan

- Akar bunga pagoda kering, secukupnya.
- Arak manis, 1 seloki.

Cara Meramu Resep

- Giling halus akar bunga pagoda hingga menjadi serbuk.
- Ambil 1 sendok teh serbuk tersebut, tambahkan arak manis, dan aduk rata.

Aturan Pakai

Minum ramuan ini sekaligus pada malam hari menjelang tidur.



Sulit Tidur

Bahan

Batang dan daun kangkung, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Setelah dicuci bersih, rebus atau tumis batang dan daun kangkung.
- Kangkung siap untuk dikonsumsi.

Aturan Pakai

- Makan rebusan/tumisan kangkung sebagai lalapan.
- Lakukan pada malam hari.



Sulit Tidur

Bahan

Akar pule pandak, 10—15 g.

Cara Meramu Resep

- Setelah dicuci, rebus akar pule pandak dengan 3 gelas air.
- Biarkan sampai air rebusan tersisa 1 gelas.
- Setelah dingin, saring air rebusan.

Aturan Pakai

- Minum ramuan ini sekaligus.
- Lakukan sebelum tidur.



Sulit Tidur

Bahan

- Herba putri malu segar, 15 g.
- Sawi langit 15 g.
- Calincing segar, 30 g.

Cara Meramu Resep

- Cuci semua bahan hingga bersih, lalu rebus dalam 3 gelas air.
- Biarkan sampai air rebusan tersisa 1 gelas.
- Setelah dingin, saring air rebusannya.

Aturan Pakai

- Minum air rebusan sekaligus.
- Lakukan sebelum tidur.

Catatan

Ibu hamil dilarang minum ramuan ini karena dapat menyebabkan kematian janin.



TB Paru



TB Paru

Bahan

- Akar siantan, 30—60 g.
- Akar manis, 10 g.

Cara Meramu Resep

- Setelah dicuci bersih, potong-potong akar siantan dan akar manis.
- Masukkan semua bahan ke dalam panci berisi 3 gelas air.
- Rebus selama 3 jam.
- Angkat, dinginkan, dan saring.

Aturan Pakai

Minum ramuan sekaligus.



TB Paru

Bahan

- Akar siantan, 30—60 g.
- Daging sapi tanpa lemak, 60 g.

Cara Meramu Resep

- Potong-potong semua bahan yang telah dicuci bersih, lalu masak sebagai sup.
- Angkat dan dinginkan.

Aturan Pakai

Hirup kuah supnya, sementara dagingnya dapat dimakan.



Bahan

- Bunga **kembang sepatu**, 3 kuntum.
- Madu, 1 sendok makan.

Cara Meramu Resep

- Giling halus bunga kembang sepatu yang telah dicuci bersih, kemudian tambahkan 1/2 cangkir air masak.
- Peras dan saring airnya, lalu tambahkan madu.

Aturan Pakai

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



Bahan

- Daun **sambiloto** kering, secukupnya.
- Madu, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Giling daun sambiloto kering hingga menjadi bubuk.
- Tambahkan madu sambil diaduk rata, lalu buat menjadi pil dengan diameter 0,5 cm.

Aturan Pakai

- Minum pil serbuk daun sambiloto dengan air masak.
- Lakukan 2—3 kali sehari.
- Setiap kali minum 15—30 pil.

TB Kelenjar



Bahan

- Seluruh bagian tanaman **bayam duri** (batang, daun, dan akar), 30—60 g.
- Arak putih, 1 1/2 gelas.

Cara Meramu Resep

- Cuci baya duri sampai bersih, lalu potong-potong seperlunya.
- Rebus dengan arak putih dan 1 1/2 gelas air bersih.
- Biarkan sampai air rebusan tersisa 1 gelas.
- Angkat, dinginkan, dan saring.

Aturan Pakai

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

Tifoid

Tifoid atau tifus adalah penyakit yang disebabkan oleh bakteri *Salmonella typhi*. Bakteri tersebut masuk ke dalam saluran pencernaan dan biasanya menyebabkan peradangan pada usus besar.



Tifoid

Bahan

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

Cara Meramu Resep

- Rebus daun *sambiloto* yang telah dicuci bersih dengan 2 gelas air.
- Biarkan hingga tersisa 1 gelas.
- Angkat, dinginkan, dan saring.
- Tambahkan madu.

Aturan Pakai

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

Tulang Patah



Tulang Patah

Bahan

Herba *cakar ayam* segar, 15—30 g.

Cara Meramu Resep

- Cuci herba *cakar ayam* hingga bersih, lalu pipiskan.
- Ramuan siap untuk digunakan sebagai obat luar.

Aturan Pakai

- Tempelkan ramuan ke bagian tulang yang patah, lalu dibalut dan difiksasi.
- Ganti ramuan 3 kali sehari.



Tulang Patah

Bahan

- Daun *gandarusa* segar, secukupnya.
- Arak, secukupnya.
- Cuka, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih daun *gandarusa*, lalu pipiskan.
- Tambahkan arak dan cuka sambil diaduk rata sampai adonan mengental.
- Gunakan sebagai obat luar.

Aturan Pakai

- Tempelkan ramuan pada tulang yang patah, lalu balut.
- Ganti ramuan setiap hari.



Tulang Patah

Bahan

Akar *kompri* segar, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Giling halus akar *kompri* yang telah dicuci bersih.
- Gunakan ramuan sebagai obat luar.

Aturan Pakai

Bubuhkan ramuan pada bagian tulang yang patah, lalu balut dengan perban.



Tulang Patah

Bahan

Kulit luar dahan tanaman patah tulang, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Giling kulit luar dahan patah tulang sampai halus.
- Ramuan siap untuk digunakan sebagai obat luar.

Aturan Pakai

Tempelkan ramuan pada tulang yang patah, kemudian balut.

Catatan

- Hati-hati terhadap getah tanaman ini karena bila mengenai mata bisa menyebabkan kebutaan.
- Seandainya terkena mata, segera bilas dengan air kelapa atau santan.

Tumor

Penyebutan tumor lebih diasumsikan pada tumor jinak karena pertumbuhannya yang masih lambat, setempat, tidak menyebar ke bagian tubuh lainnya, serta jarang mengganggu kesehatan. Namun, bukan tidak mungkin tumor jinak berpeluang menjadi ganas karena berkembang sebagai kanker.

Tumor Paru



Tumor Paru

Bahan

Herba *sambiloto* kering 10—20 g.

Cara Meramu Resep

- Giling halus herba *sambiloto* lalu seduh dengan air panas.
- Setelah dingin, saring air seduhan.

Aturan Pakai

- Minum air seduhan sekaligus.
- Lakukan setiap hari.

Catatan

Perempuan hamil dilarang meminum ramuan ini.

Tumor Payudara



Tumor Payudara

Bahan

Akar *nusa indah* putih sebanyak 30—60 g.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih akar lalu potong tipis-tipis.
- Masukkan ke dalam panci email, lalu rebus dengan 3 gelas air sampai tersisa 1 gelas.
- Setelah dingin saring air rebusan dan bagi untuk 2 kali minum.

Aturan Pakai

Minum 2 kali sehari, yakni pada pagi dan sore hari.



Tumor Perut



Tumor Perut

Bahan

Kulit kayu manis cina kering, 0,5—2,5 g.

Cara Meramu Resep

- Tumbuk kulit kayu manis cina kering hingga menjadi bubuk.
- Seduh dengan 3/4 cangkir air hangat.

Aturan Pakai

- Minum air seduhan sekaligus.
- Lakukan setiap hari.

Catatan

- Ramuan ini dilarang diminum oleh ibu hamil, penderita demam, serta pengidap penyakit darah.
- Mengonsumsi bubuk ini hingga 36 g sekaligus bisa menyebabkan keracunan yang ditandai dengan sakit kepala, penglihatan kabur, tekanan bola mata meninggi, batuk, rasa haus, serta nadi cepat.

Tumor Rahim



Tumor Rahim

Bahan

Herba bandotan, 30—60 g (kondisi segar) atau 15—30 g (kondisi kering).

Cara Meramu Resep

Rebus herba kering atau herba segar dengan 3 gelas air hingga tersisa 1 gelas.

Aturan Pakai

Minum air rebusan 1 gelas sehari.

Tumor Saluran Cerna (Esofagus, Lambung, dan Usus)



*Tumor Saluran Cerna
(Esofagus, Lambung, dan Usus)*

Bahan

Biji jali, 15—60 g.

Cara Meramu Resep

- Rendam biji jali dalam air selama 1 jam, lalu tiriskan.
- Rebus dengan 1 liter air dan biarkan hingga matang sampai menjadi bubur jali.
- Selama perebusan, tambah air secukupnya untuk mencegah kekeringan.
- Setelah masak, bagi menjadi 2 bagian yang sama banyak.

Aturan Pakai

Bubur jali dimakan sewaktu perut kosong, pada pagi dan sore hari.

Catatan:

Ibu hamil dilarang menggunakan resep ini.



Tumor Saluran Cerna (Esophagus, Lambung, dan Usus)

Bahan

- Rimpang **gadung cina**, 250—500 g.
- Lemak sapi sebanyak 30—60 g.

Cara Meramu Resep

- Rimpang dipotong-potong tipis, masukkan ke dalam panci email.
- Tambahkan 3 liter air bersih lalu direbus dengan api kecil selama 3 jam.
- Tambahkan lemak sapi pada sisa air rebusan.
- Teruskan perebusan sampai air rebusan tersisa 500 cc.
- Setelah dingin saring air rebusan.

Aturan Pakai

Minum air rebusan 3 kali sehari, masing-masing 1/3 bagian.

Catatan

Resep 991 dan 992 selain untuk tumor saluran cerna juga digunakan untuk tumor hati, kandung empedu, dan pankreas.



Tumor Saluran Cerna (Esophagus, Lambung, dan Usus)

Bahan

Herba **jombang**, 20—60 g.

Cara Meramu Resep

- Rebus herba bersama 3 gelas air hingga hanya tersisa kira-kira 1 gelas.
- Biarkan air rebusan sampai mendingin.

Aturan Pakai

Minum air rebusan 1 kali sehari sebanyak 1 gelas.



Wasir

Wasir atau hemoroid merupakan penyakit yang terjadi karena pembengkakan jaringan anus yang mengandung pembuluh darah vena. Kendati tergolong penyakit yang tidak terlalu berat, jangan anggap remeh penyakit ini karena selama wasir belum sembuh, penderita akan selalu merasa tidak nyaman.



Wasir

Bahan

- Daun **andong** segar, 3 helai.
- Daun **wungu** segar, 7 helai.

Cara Meramu Resep

- Cuci daun andong dan daun wungu segar, potong-potong seperlunya.
- Rebus semua bahan dengan 3 gelas air dan biarkan hingga tersisa 1 gelas.
- Setelah dingin, saring air rebusan.

Aturan Pakai

- Minum air rebusan sekaligus.
- Lakukan setiap hari sampai gejala wasir hilang.



Wasir

Bahan

- Buah **tomat** yang sudah masak, secukupnya.
- Minyak kelapa, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Rebus buah tomat dalam minyak kelapa selama kurang lebih 10 menit.
- Saring dengan sehelai kain.
- Ramuan siap digunakan sebagai obat luar.

Aturan Pakai

Oleskan ramuan ini pada wasir.



Wasir

Bahan

Pegagan segar berikut akarnya, 50 g.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih pegagan, lalu rebus dalam 2 gelas air sampai mendidih selama 15 menit.
- Angkat, dinginkan, dan saring.

Aturan Pakai

- Minum ramuan ini sekaligus.
- Lakukan setiap hari sampai sembuh.



Wasir

Bahan

- Daun **keji beling** segar, 9 lembar.
- Daun **wungu**, 7 lembar.
- Madu, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Rebus semua bahan yang telah dicuci dengan 3 gelas air.
- Biarkan sampai air rebusan tersisa separuhnya.
- Angkat, dinginkan, dan saring.
- Tambahkan madu.

Aturan Pakai

Minum 3 kali sehari, masing-masing 1/2 bagian.



Wasir

Bahan

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

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih daun dan batang bayam duri, lalu rebus sampai mendidih.
- Angkat selagi air rebusan masih panas.

Aturan Pakai

Gunakan uap yang keluar untuk menguapi wasir atau gunakan air rebusannya yang hangat untuk merendam wasir.

Wasir Berdarah



Wasir Berdarah

Bahan

Akar **kompri** segar, secukupnya.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih akar kompri, lalu giling hingga halus.
- Ramuan siap untuk mengobati wasir.

Aturan Pakai

Bubuhkan ramuan pada wasir yang berdarah,



Bahan

- Herba **tapak kuda** segar, 30 g.
- Usus sapi, 360 g.

Cara Meramu Resep

- Cuci bersih herba tapak kuda, lalu potong-potong seperlunya.
- Tambahkan usus sapi, kemudian masak dengan cara ditim.

Aturan Pakai

Minum ramuan ini dan usus sapinya boleh dimakan.



Bahan

Tapak liman segar, 2 tanaman utuh.

Cara meramu resep

- Cuci tapak liman sampai bersih, lalu potong-potong seperlunya.
- Rebus dengan 3 liter air sampai mendidih.
- Biarkan hingga air rebusan menghangat.

Aturan Pakai

Selagi hangat, gunakan air rebusan untuk merendam wasir.

Catatan dari 1001 Resep Herbal

1. Gunakanlah resep yang ada dengan bijaksana. Bila tanaman yang disebutkan kurang atau tidak dikenal, gunakan resep lain untuk penyakit yang sama, tetapi tanamannya sudah sangat dikenal.
2. Untuk menentukan diagnosis penyakit seperti asam urat, kolesterol, diabetes mellitus, batu ginjal dan empedu, serta kanker, perlu adanya pemeriksaan darah di laboratorium serta mengonsultasikan hasilnya ke dokter.
3. Selama menggunakan pengobatan herbal untuk penyakit kronik degeneratif seperti diabetes mellitus, hipertensi, kolesterol tinggi, perlu tetap dilakukan kontrol atau konsultasi dokter sehingga perkembangan penyakit bisa terus terpantau.
4. Lakukan pemotongan pada simplisia akar, rimpang, kulit kayu, dan kayu dengan sudut 45–60° agar permukaannya menjadi lebar dan proses ekstraksi (penarikan zat aktif keluar dari simplisia) ketika proses perebusan menjadi lebih cepat.



Adas (*Foeniculum vulgare*)



Alang-alang (*Imperata cylindrica*)



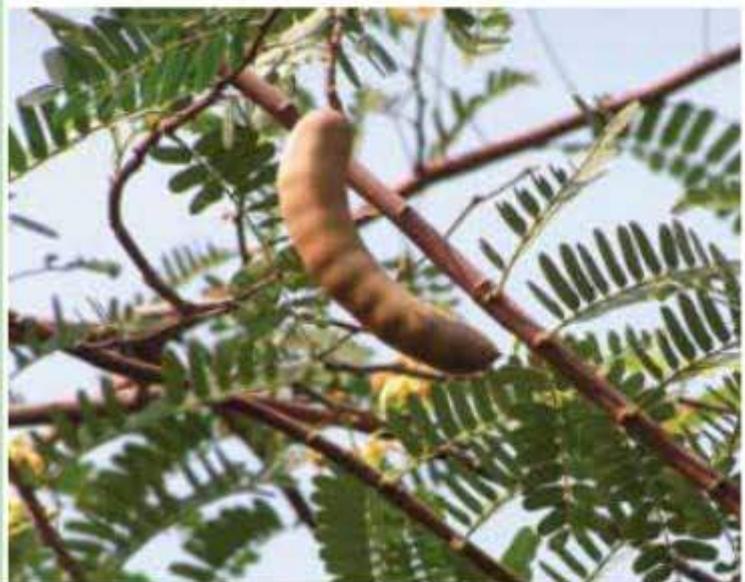
Andong (*Cordyline fruticosa*)



Anting-anting (*Acalypha indica*)



Apu-apu (*Pistia stratiotes*)



Asam (*Tamarindus indica*)



Bandotan (*Ageratum conyzoides*)



Bangle (*Zingiber purpureum*)



Baru cina (*Artemisia vulgaris*)



Bayam merah (*Amaranthus* sp.)



Belimbing wuluh (*Averrhoa bilimbi*)



Belimbing manis (*Averrhoa carambola*)



Blustru (*Luffa cylindrica*)



Boroco (*Celosia argentea*)



Brokoli (*Brassica oleracea*)



Brotowali (*Tinospora crispa*)



Buah makasar (*Brucea javanica*)



Bunga matahari (*Helianthus annuus*)



Bunga pagoda (*Clerodendrum japonicum*)



Bungur (*Lagerstroemia speciosa*)



Cakar Ayam (*Selaginella doederleinii*)



Calincing (*Oxalis corniculata*)



Ceguk (*Quisqualis indica*)



Ceremai (*Phyllanthus acidus*)



Daruju (*Acanthus ilicifolius*)



Daun Dewa (*Gynura segetum*)



Daun Duduk (*Desmodium triquetrum*)



Daun Kentut (*Paederia scandens*)



Daun Salam (*Syzygium polyanthum*)



Daun Sendok (*Plantago mayor*)



Daun wungu (*Graptophyllum pictum*)



Gandarusa (*Justicia gendarussa*)



Ginjean (*Leonurus heterophyllus*)



Iler (*Coleus scutellarioides*)



Inggü (*Ruta angustifolia*)



Jakang (*Homalocladium platycladum*)



Jali (*Coix lacryma-jobi*)



Jamblang (*Syzygium cumini*)



Jombang (*Taraxacum officinale*)



Jukut pendul (*Kyllinga brevifolia*)



Kecubung (*Datura metel*)



Keji beling (*Strobilanthes crispus*)



Kembang pukul empat (*Mirabilis jalapa*)



Ketepeng cina (*Cassia alata*)



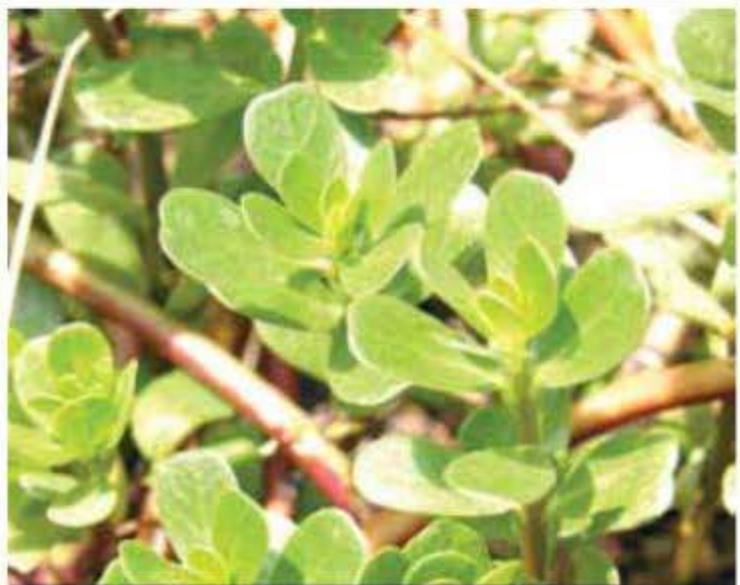
Ki tolod (*Isotoma longiflora*)



Kumis kucing (*Orthosiphon spicatus*)



Kompri (*Symphytum officinale*)



Krokot (*Portulaca* sp.)



Labu siam (*Sechium edule*)



Lidah buaya (*Aloe vera*)



Ling zhi (*Ganoderma lucidum*)



Mahkota dewa (*Phaleria macrocarpa*)



Meniran (*Phyllanthus urinaria*)



Mimba (*Azadirachta indica*)



Mindi kecil (*Melia azedarach*)



Murbei (*Morus alba*)



Pare (*Momordica charantia*)



Paria gunung (*Cardiospermum halicacabum*)



Patah tulang (*Euphorbia tirucalli*)



Patikan kebo (*Euphorbia hirta*)



Pecut kuda (*Stachytarpheta jamaicensis*)



Pegagan (*Centella asiatica*)



Prasman (*Eupatorium triplinerve*)



Pulai (*Alstonia scholaris*)



Pule pandak (*Rauvolfia serpentina*)



Rambutan (*Nephelium lappaceum*)



Rangga dipa (*Clerodendron indica*)



Rumput mutiara (*Hedyotis corymbosa*)



Salvia (*Salvia splendens*)



Sambiloto (*Andrographis paniculata*)



Sambung nyawa (*Gynura procumbens*)



Sawi langit (*Vernonia cinerea*)



Sawi tanah (*Nasturtium montanum*)



Semanggi gunung (*Oxalis corniculata*)



Senggani (*Melastoma candidum*)



Senggugu (*Clerodendron serratum*)



Sidaguri (*Sida rhombifolia*)



Som jawa (*Talinum paniculatum*)



Srigading (*Nyctanthes arbor-tristis*)



Tali putri (*Cassytha filiformis*)



Tapak kuda (*Ipomoea pes-caprae*)



Tembelekan (*Lantana camara*)



Tempuyung (*Sonchus arvensis*)



Valerian (*Valeriana javanica*)

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 cina, *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 odorum*; 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
- Lenglangan, *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
- Mangkokan, *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



Dr. Setiawan Dalimartha

Dilahirkan di Jakarta pada 2 Agustus 1950. Gelar dokter diperolehnya dari Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanegara dan lulus ujian negara di Universitas Airlangga. Hingga kini penulis masih bekerja sebagai pegawai negeri sipil pada Pemda DKI Jakarta dengan pangkat terakhir Pembina Utama Muda, Golongan IV/C. Penulis juga tercatat sebagai anggota IDI cabang Jakarta Barat yang sejak tahun 1983 aktif memperdalam pengetahuan di bidang pengobatan tradisional seperti akupunktur dan herbal. Oleh karena itu, tak heran bila namanya juga tercatat dalam kepengurusan Ikatan Naturopatis Indonesia (IKNI), yakni suatu organisasi profesi yang menaungi para sinthe dan akupunkturis. Bersama beberapa rekan seprofesi, pada tahun 1992 penulis mendirikan Himpunan Pengobatan Tradisional dan Akupunktur se-Indonesia (HIPTRI) dan saat ini menjabat sebagai Sekretaris Umum. Pada akhir tahun 1995, penulis dilantik sebagai anggota Sentra Pengembangan dan Penerapan Pengobatan Tradisional (Sentra P₃T) DKI Jakarta, oleh Menteri Kesehatan RI dan menjabat posisi Sekretaris Bidang Pelayanan dan Uji Coba yang bersekretariat di Dinas Kesehatan DKI Jakarta. Penulis juga menjabat sebagai Wakil Ketua Umum Pengurus Pusat Perhimpunan Dokter Indonesia Pengembang Kesehatan Tradisional Timur (PP PDPKT), yakni suatu perhimpunan seminat di bawah naungan organisasi IDI. Kegiatan lain penulis saat ini antara lain menjadi pengajar herbal di PPDS Akupunktur RS Cipto Mangunkusumo, staf ahli majalah *Nirmala* dan mengasuh rubrik "Sebelum ke Dokter", serta menjadi pembicara/narasumber seputar masalah kesehatan/herbal di berbagai forum (univeristas, TV, radio, majalah, tabloid, atau surat kabar). Terkait dengan kesenangannya dalam kegiatan menulis, karya tulisnya mengenai pengobatan tradisional telah banyak diterbitkan di berbagai media cetak seperti buku, buletin, majalah, ataupun surat kabar. Buku 1001 resep herbal adalah salah satu buku mengenai pengobatan herbal yang diterbitkan oleh Penebar Swadaya. Buku lainnya yang juga telah lebih dahulu diterbitkan oleh Penebar Swadaya antara lain *Resep Tumbuhan Obat untuk Asam Urat*, *Deteksi Dini Kanker dan Simplisia Antikanker*, *36 Resep Tumbuhan Obat untuk Menurunkan Kolesterol*, *Ramuan Tradisional untuk Pengobatan Darah Tinggi*, *Ramuan Tradisional untuk Pengobatan Diabetes Mellitus*, *Ramuan Tradisional untuk Pengobatan Hepatitis*, serta *Ramuan Tradisional untuk Pengobatan Kanker*.

Alamat kontak penulis:

Taman ratu indah B4/21, gg Macan, Daan Mogot, Jkt 11510

email: sdalimartha@yahoo.com