

terapi



sehat
keluarga

JUS

untuk rematik
& asam urat



+ Ramuan
Herbal

Prof. Dr. Ir. Ali Khomsan, MS.
Yuni Harlinawati

Prof. Dr. Ir. Ali Khomsan, MS
& Yuni Harlinawati

Terapi Jus untuk Rematik & Asam Urat



Puspa Swara 2006

terapi jus untuk rematik & asam urat

Penulis : Prof. Dr. Ir. Ali Khomsan, MS & Yuni Harlinawati

Penyunting : Adinda Chandralela

Perancang grafis : Praiza H. Ramadhan

Penata letak : Abi & Puthut

Fotografer : Dede Cazarez

Penerbit : Puspa Swara, Anggota Ikapi

Redaksi :

Wisma Hijau

Jl. Mekarsari Raya No. 15, Cimanggis, Depok - 16952

Telp. (021) 8729060, 87701746

Faks. (021) 8712219, 8729059

Website: www.puspaswara.com

E-mail: info@puspaswara.com,

swara@cbn.net.id

Pemasaran :

Jl. Gunung Sahari III/7

Jakarta - 10610

Telp. (021) 4204402, 4255354

Faks. (021) 4214821

Cetakan I - Jakarta, 2006

Buku ini dilindungi Undang-Undang Hak Cipta. Segala bentuk penggandaan, reproduksi, atau penerjemahan, baik melalui media cetak maupun elektronik harus seizin penerbit, kecuali untuk kutipan ilmiah.

C/111/671/IX/06

Perpustakaan Nasional RI : Katalog Dalam Terbitan (KDT)

Khomsan, Ali & Yuni Harlinawati

Terapi jus untuk rematik dan asam urat/Ali Khomsan & Yuni Harlinawati

—Cet. 1— Jakarta: Puspa Swara, 2006

vi + 86 hlm.; 23.5 cm.

ISBN 979 24 4894 2

dari kami

REMATIK bukan tergolong penyakit baru dan tentu tidak asing lagi di telinga Anda. Penyakit ini terdiri atas ratusan jenis. Salah satu yang paling banyak menyerang masyarakat adalah asam urat.

Penyakit yang menyerang anggota gerak ini menyebabkan penderitaan dan ketidaknyamanan sendi. Memang, rematik dan asam urat tidak mematikan, tetapi sakitnya luar biasa. Mau tidak mau, gejala sakit yang ditimbulkan mengganggu aktivitas. Tidak jarang gara-gara rematik, kualitas dan produktivitas seseorang menurun. Perlu diwaspadai, sekarang penyakit ini tidak hanya menyerang usia lanjut, kawula muda juga diincarnya.

Melihat besarnya efek negatif yang ditimbulkan penyakit rematik dan asam urat, buku ini berusaha memberikan solusi mengatasi kedua penyakit tersebut. Jus buah dan sayur sudah lama dikenal sebagai terapi aneka penyakit, dari ringan sampai berat. Salah satu yang dapat diatasinya adalah rematik dan asam urat.

Buku ini memaparkan ragam jus untuk mengatasi rematik dan asam urat. Terdapat puluhan jus yang dapat Anda pilih sesuai dengan ketersediaan bahan dan selera. Untuk menguatkan terapi jus, disertakan aneka ramuan tanaman obat. Dijelaskan dengan bahasa manual praktis yang memudahkan Anda memahami dan mempraktekannya.

Sudah saatnya Anda mengucapkan selamat tinggal pada rematik dan asam urat. Semoga buku ini membantu Anda untuk mengatasinya. *Selamat memulai hidup sehat Anda!*

Salam,
Penulis



pengantar ahli

PENYAKIT degeneratif kini semakin diwaspadai oleh masyarakat karena dampaknya sangat merugikan kesehatan. Penyakit rematik dan asam urat adalah contoh penyakit degeneratif yang meskipun tidak mematikan, tetapi sangat mengganggu kualitas hidup seseorang.

Mencegah lebih baik daripada mengobati. Namun, apabila penyakit sudah terlanjur bersarang di tubuh, tidak ada cara lain kecuali mengobati dan mengatur asupan makanan. Beberapa jenis penyakit diketahui dapat dicegah dengan mengatur pola makanan. Keluhan penyakit asam urat berupa nyeri di persendian dapat dikurangi apabila Anda mengurangi asupan purin. Penyakit ini mengharuskan penderita untuk menjaga konsumsi makanannya sehingga kristal asam urat tidak menumpuk di sendi. Anda tidak dilarang makan ini-itu sebagaimana persepsi yang muncul di masyarakat. Yang diinginkan hanyalah agar Anda mengatur kuantitas asupan makanan tertentu. Jadi, makanan tertentu sebenarnya masih boleh dimakan, tetapi jumlahnya dikurangi.

Terapi jus dapat membantu Anda mengatasi beberapa jenis penyakit degeneratif. Makanan yang dijus akan lebih mudah dicerna sehingga tidak membebani organ cerna di dalam tubuh. Dengan tambahan ramuan herbal, khasiat jus akan lebih meningkat.

Semoga buku ini dapat menjadi pegangan hidup sehat. Kami berharap Anda dapat mencegah munculnya penyakit degeneratif dengan memperhatikan pola makan seimbang dalam kehidupan sehari-hari.

Prof. Dr. Ir. Ali Khomsan, MS

ucapan terima kasih

Terucap syukur Alhamdulillah kepada sang Khalik, Allah SWT, dengan kehendak-Nya buku ini hadir menjadi salah satu bacaan keluarga Anda....

Semangat dan bantuan orang-orang di 'balik layar' membuat buku ini terwujud. Terima kasih kepada:

- Orang tua dan keluarga tercinta. Terima kasih atas dukungan dan doa yang tak pernah surut.
- Untuk istriku tercinta, Dece Rusmiati; dan anak-anakku tersayang, Erlangga Ibrahim dan Dea Sakina. Terima kasih atas hari-hari yang indah.
- Mas Dede, Iyal, Abi', Puthut... *thanks* sudah membuat buku ini lebih 'hidup'.
- Bu Yani, Mas Dwi, Bene', Hartin, dan teman-teman di Puspa Swara. Terima kasih atas kesempatan dan 'senyum'-nya selama ini.
- Dinda, yang sudah memberi masukan dan mengedit buku ini.

V

terapi jus untuk
rematik & asam urat

daftar isi

dari kami	iii
pengantar ahli	iv
01 seputar rematik & asam urat	1
A. Apa Itu Rematik?	1
B. Apa itu Asam Urat?	4
C. Mencegah Rematik dan Asam Urat	6
D. Mengatasi Rematik dan Asam Urat	8
02 terapi jus untuk mengatasi rematik & asam urat	13
A. Mengapa Buah dan Sayur?	13
B. Mengapa Jus?	16
C. Tip Praktis Membuat Jus	18
03 ragam jus untuk rematik & asam urat	21
A. Buah dan Sayur untuk Mengatasi Rematik dan Asam Urat	21
B. Ragam Jus untuk Mengatasi Rematik	40
C. Ragam Jus untuk Mengatasi Asam Urat	55
04 terapi herbal untuk rematik & asam urat	69
A. Apa Itu Ramuan Herbal?	69
B. Petunjuk Praktis Meramu Tanaman Obat	70
C. Ragam Ramuan Herbal untuk Rematik dan Asam Urat	72
daftar pustaka	84
tentang penulis	85

seputar rematik & asam urat

Mati segan, hidup tak mau. Mungkin itu kata yang tepat untuk melukiskan derita rematik. Jika sudah terkena penyakit ini, anggota gerak tubuh menjadi kurang berfungsi. Tak ayal, produktivitas dan kualitas kerja menurun.

A. Apa Itu Rematik?

PENYAKIT rematik sudah dikenal lama, dan sampai sekarang masih banyak menyerang penduduk dunia. Lebih dari 355 juta jiwa penduduk dunia menderita rematik. Artinya, satu dari enam orang di dunia menderita rematik. Angka ini diperkirakan akan terus meningkat hingga 2025, dengan indikasi 25% mengalami kelumpuhan.

Apakah sesungguhnya penyakit rematik itu? Rematik merupakan penyakit yang menyerang anggota gerak, yaitu sendi, otot, tulang, dan jaringan sekitar sendi. Keluhan yang sering muncul adalah nyeri, kaku, bengkak, sampai keterbatasan gerak tubuh. Nyeri pada rematik hampir sama pada saat keseleo. Namun, pada rematik disertai peradangan

Anggota
gerak kaki
menjadi
incaran
rematik.



pada persendian dan kulit terlihat memerah akibat munculnya peradangan.

Penyebab rematik sangat bervariasi. Umumnya, dipengaruhi oleh masalah autoimun, yaitu sistem kekebalan tubuh berbalik menyerang jaringan persendian. Akibatnya, tulang rawan di sekitar sendi menipis. Sebagai gantinya, muncullah tulang baru. Di saat tubuh bergerak, tulang-tulang di persendian bersinggungan. Kejadian inilah yang memicu rasa sakit dan nyeri yang tak tertahankan.

Selain faktor autoimun, ada beberapa pemicu rematik lainnya. Berikut dijelaskan beberapa faktor pemicu tersebut.

1. Pekerjaan

Sikap atau posisi badan yang salah saat melakukan pekerjaan akan memudahkan timbulnya penyakit rematik. Misalnya, posisi badan yang sering membungkuk dalam melakukan pekerjaan membuat pinggang sakit.

2. Usia

Seiring dengan penambahan usia, cairan dalam sendi yang berfungsi melumasi setiap gerakan mulai menipis dan mengental. Hal ini menyebabkan tubuh menjadi kaku dan mulai sakit jika digerakkan.

3. Makanan

Tidak semua jenis rematik dipengaruhi oleh faktor makanan. Rematik *gout* atau asam urat merupakan satu-satunya jenis rematik yang serangannya sangat dipengaruhi oleh pola

makan. Mengonsumsi makanan yang banyak mengandung purin dan lemak dapat meningkatkan kadar asam urat.

4. Hormon

Osteoporosis atau penyakit keropos tulang merupakan jenis rematik yang banyak dirasakan wanita setelah menopause. Kurangnya hormon estrogen setelah menopause memperburuk masa tulang yang sudah berkurang karena usia.

5. Kegemukan

Kegemukan memberikan beban berlebih pada tulang. Hal tersebut memengaruhi kesehatan sendi.

6. Cedera

Cedera akibat aktivitas fisik dan olahraga yang berlebihan dapat menyebabkan rematik. Lakukan pemanasan yang cukup untuk menghindari cedera.

7. Psikologis

Ketegangan yang diliputi dengan kelelahan dan ketidakmampuan menangani tuntutan fisik menjadi faktor pencetus timbulnya rematik. Rasa nyeri yang menjadi gejala khas rematik menjadi bertambah buruk jika terjadi stres, depresi, dan gelisah.

8. Radikal bebas

Radikal bebas yang timbul karena pencemaran dan bahan kimia dalam makanan menjadi racun yang menurunkan daya tahan tubuh. Akibatnya, hal ini memperburuk kerusakan jaringan tubuh dan menimbulkan gejala rematik.

Mandi malam, udara dingin, dan ruangan ber-AC sering didakwa jadi penyebab rematik. Namun, apakah benar? Kenyataannya tidak demikian. Sama seperti orang sehat, jika penderita rematik terkena air dingin atau suhu dingin, kapsul sendi mengerut. Hal inilah yang membuat rasa nyeri semakin terasa sakit. Oleh karena itu, dianjurkan mandi dengan air hangat untuk mengurangi nyeri persendian.

Dalam masyarakat, dikenal ratusan jenis rematik. Menurut lokasi patologik, rematik dibedakan menjadi dua kelompok besar, yaitu rematik *artikuler* dan *non-artikuler*. Rematik *artikuler*, disebut juga *arthritis* (radang sendi), merupakan gangguan rematik yang berlokasi di persendian. Rematik jenis ini terdiri atas *arthritis reumatoid*, *osteoarthritis*, dan *gout arthritis*. Rematik *non-artikuler* atau *ekstra-artikuler* terjadi di luar persendian, terdiri atas *bursitis*, *fibrositis*, *back pain*, dan *skiatika*. Di antara banyak jenis rematik, asam urat (*gout*) merupakan jenis rematik yang paling banyak menyerang penduduk Indonesia.

B. Apa itu Asam Urat?

Dulu, asam urat dikenal sebagai 'penyakitnya raja-raja' karena kebiasaan mereka mengonsumsi makanan enak. Namun, sekarang keadaan tersebut tidak berlaku lagi. Pasalnya, kini asam urat menyerang siapa saja, dari muda sampai tua. Bahkan, di Indonesia kejadian *gout* diderita pada usia yang lebih dini dibanding di negara Barat. Di Indonesia, 32% asam urat terjadi pada pria di bawah usia 34 tahun.

Sebenarnya, apa asam urat itu? Asam urat (*gout*) merupakan bagian dari metabolisme purin. Dalam keadaan normal, produk buangan ikut terbuang melalui urin atau saluran ginjal, termasuk asam urat. Jika keadaan ini tidak berlangsung normal, asam urat yang diproduksi akan menumpuk dalam jaringan tubuh. Akibatnya, terjadi penumpukan kristal asam urat pada daerah persendian sehingga menimbulkan rasa sakit yang luar biasa.

Serangannya terjadi secara tiba-tiba (akut). Gejala serangan asam urat ditandai dengan nyeri dan pembengkakan pada ibu jari sampai ke jari-jari lainnya. Biasanya, rasa nyeri yang hebat tersebut berlangsung selama 24 jam. Selanjutnya, berangsur berkurang sampai menghilang dalam waktu 3—7 hari. Jika kadar asam urat serangan pertama tidak diturunkan menjadi normal, akan terjadi serangan selanjutnya dan bersifat menahun.

Nyeri yang disebabkan asam urat mengakibatkan kesulitan gerak sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari. Tidak jarang, penderita menjadi depresi karena kualitas dan produktivitasnya menurun drastis. Yang harus diwaspadai adalah komplikasi di kemudian hari, seperti benjolan pada bagian tubuh tertentu, kerusakan tulang dan sendi, batu ginjal, kerusakan ginjal, dan tekanan darah tinggi (hipertensi).

Timbulnya serangan kedua dan selanjutnya sulit diprediksi. Namun, dari berbagai penelitian dikemukakan bahwa semakin tinggi kadar asam urat, semakin sering juga terjadi serangan nyeri dengan berbagai komplikasi. Serangan pun tidak hanya di ibu jari tangan, tetapi menyebar ke pergelangan kaki, lutut, siku, telinga, sendi kecil lain pada tangan, dan otot. Nyeri akan semakin bertambah saat tengah malam. Sendi yang terserang akan tampak merah, mengilat, bengkak, kulit di atasnya terasa panas, dan persendian sulit digerakkan. Selain itu, badan menjadi demam, kepala terasa sakit, nafsu makan berkurang, dan jantung berdebar.

Kadar normal asam urat dalam darah untuk pria: 3,4—7 mg/dl

Kadar normal asam urat dalam darah untuk wanita: 2,4—6 mg/dl

Angka kisaran kadar asam urat dalam darah yang stabil adalah 5 mg/dl

Terjadinya gangguan asam urat dipicu oleh beberapa hal. Berikut ini faktor risiko yang membuat seseorang terserang asam urat.

1. Senyawa purin berlebih

Purin merupakan senyawa yang akan diubah menjadi asam urat dalam tubuh. Kadar asam urat meningkat karena asupan makanan tinggi purin. Jenis makanan yang tinggi purin, misalnya jeroan, *seafood*, *makanan kaleng*, dan kaldu daging.

2. Genetik

Adanya riwayat asam urat dalam keluarga membuat risiko terjadinya asam urat menjadi semakin tinggi.

3. Konsumsi alkohol berlebih

Alkohol merupakan penghambat pengeluaran asam urat dari dalam tubuh.

4. Berat badan berlebih

Kondisi berat badan yang berlebih (gemuk) dapat menyebabkan asam urat. Hal ini disebabkan lemak yang banyak terdapat pada tubuh orang gemuk menghambat pengeluaran asam urat melalui urin.

*Hati-hati!
Berat badan
berlebih
menjadi
pemicu
asam urat.*



*Perbanyak
minum untuk
menggelontor
asam urat
dalam tubuh.*



5. Obat tertentu

Jenis obat tertentu yang dikonsumsi dalam jangka panjang ternyata dapat meningkatkan kadar asam urat dalam tubuh, seperti diuretik (peluruh air kencing) dan aspirin (pencegah serangan jantung).

6. Gangguan fungsi ginjal

Asam urat dikeluarkan bersama urin melalui ginjal. Jika terjadi gangguan pada ginjal, pengeluaran asam urat juga terganggu.

7. Usia

Penyakit asam urat lebih sering menyerang pria di atas 30 tahun. Hal ini disebabkan pria mempunyai kandungan asam urat dalam darah lebih tinggi dibanding wanita. Kandungan asam urat pada wanita baru meningkat setelah menopause.

8. Penyakit degeneratif (hipertensi, jantung, diabetes mellitus)

Beberapa ahli menyatakan bahwa pada dasarnya asam urat bukan penyakit pokok. Ia menjadi penyerta dari penyakit degeneratif. Jika kadar asam urat tinggi, perlu dicurigai adanya penyakit degeneratif.

9. Kurang minum

Kurang minum memicu pengendapan asam urat dan menghambat pengeluaran asam urat.

C. Mencegah Rematik dan Asam Urat

Mencegah lebih baik daripada mengobati. Tampaknya, pepatah ini masih cukup relevan dipakai sebagai peringatan terhadap ancaman rematik dan asam urat. Sebelum Anda terserang rematik, berikut ini petunjuk yang dapat dipraktekkan.

1. Lakukan olahraga yang aman dengan pemanasan cukup.
2. Kurangi aktivitas fisik yang berlebihan.
3. Selalu upayakan berat badan ideal.
4. Kurangi konsumsi makanan sumber lemak hewani.
5. Konsumsi buah dan sayur.
6. Relaksasi.
7. Hindari terlalu lama menonton TV atau bekerja dengan komputer.
8. Hindari pemakaian sepatu hak tinggi.

Untuk mencegah asam urat, berikut ini upaya yang harus dilakukan.

1. Hindari kegemukan.
2. Kurangi asupan makanan tinggi purin.
3. Banyak minum.
4. Hindari latihan fisik berlebihan.
5. Hindari stres.
6. Kurangi konsumsi makanan berlemak.
7. Kurangi konsumsi alkohol.
8. Hindari pemakaian sepatu berhak tinggi dan sempit.



Lakukan olahraga teratur sebagai penolak datangnya rematik dan asam urat.

Kenalilah golongan makanan yang mengandung purin tinggi, sedang, dan rendah untuk mengontrol asupan purin dalam tubuh.

- 1) Purin tinggi (150—1.000 mg purin/100g): jeroan (otak, paru, jantung, hati, usus, babat, ginjal), udang, remis, kerang, cumi, sarden, kaldu daging, ragi, alkohol, dan makanan dalam kaleng.
- 2) Purin sedang (50—100 mg purin/100g): ikan, daging, kacang-kacangan kering, kembang kol, brokoli, bayam, asparagus, buncis, kerang, jamur, daun singkong, daun pepaya, dan kangkung.
- 3) Purin rendah (kurang dari 50 mg purin/100g): sumber karbohidrat (kecuali *haver-mout*), gula, telur, keju, susu, serta buah dan sayur.

A. Jeroan.
Makanan
tinggi purin.
B & C.
Kacang-
kacangan &
kembang kol.
Kandungan
purinnya
sedang.



D. Mengatasi Rematik dan Asam Urat

Para ahli menegaskan, jangan menunda pengobatan kedua penyakit ini. Khusus untuk asam urat, jika kadarnya dibiarkan di atas 7 mg%, kristal monosodium urat yang menumpuk dalam ginjal bisa mengakibatkan batu ginjal. Bahkan, bisa merusak jaringan ginjal yang bisa berujung pada terjadinya gagal ginjal. Tidak itu saja, disinyalir asam urat memicu timbulnya tekanan darah tinggi, jantung koroner, dan diabetes.

Di pasaran, beredar obat untuk rematik dan asam urat. Namun, obat tersebut hanya mengatasi rasa sakit untuk sementara waktu. Setelah beberapa saat, rasa nyeri atau sakit timbul kembali. Obat yang dapat mengurangi kadar asam urat yang berlebihan dalam darah juga belum ada. Yang tersedia adalah obat untuk menekan produksi asam urat. Pastinya obat tersebut tidak sepenuhnya aman. Diketahui konsumsi *pain killer* yang berkepanjangan bisa mengakibatkan kerusakan lambung dan ketergantungan obat.

Melihat faktor pemicu rematik dan asam urat, sebenarnya Anda dapat mengontrol kesehatan sendiri sebelum terjadi serangan yang lebih berbahaya. Perawatan sendiri merupakan usaha yang paling mudah dan tentunya aman.

1. Olahraga ringan

Olahraga yang teratur memperbaiki kondisi kekuatan dan kelenturan sendi serta memperkecil risiko terjadinya kerusakan sendi akibat radang sendi. Selain itu, olahraga memberi efek menghangatkan tubuh sehingga mengurangi rasa sakit dan mencegah pengendapan asam urat pada ujung-ujung tubuh yang dingin karena kurang pasokan darah. Jalan kaki, bersepeda, dan jogging bisa dijadikan alternatif olahraga untuk mengatasi rematik dan asam urat. Selain itu, olahraga yang cukup dan teratur memperkuat sirkulasi darah dalam tubuh. Namun, ingat! Lakukan pemanasan dan pendinginan sebelum dan sesudah melakukan latihan inti. Hal ini untuk menghindari kejadian rematik yang lebih parah.

2. Diet

Khusus untuk asam urat, diet merupakan bagian yang sangat penting untuk mengatasinya. Yang perlu diingat, turunkan kadar asam urat secara perlahan. Diet yang terlalu ketat malah membuat timbulnya serangan akut berikutnya. Berikut ini syarat diet untuk penderita asam urat.

a. Batasi asupan makanan tinggi purin

Penderita yang sudah mengalami pembengkakan sendi seharusnya tidak mengonsumsi makanan yang berpurin. Namun, menghindari makanan sumber protein hampir tidak mungkin dilakukan. Yang bisa dilakukan adalah membatasi asupan purin menjadi 100—150 mg/hari.

PERHATIAN!

Jika kadar asam urat dalam darah >7 mg/dL, Anda dilarang mengonsumsi bahan makanan golongan pertama dan batasi konsumsi makanan golongan kedua (lihat boks halaman 8). Untuk golongan ketiga, sangat disarankan untuk dikonsumsi penderita asam urat.

b. Cukup kalori

Sesuaikan kebutuhan kalori dengan berat badan dan tinggi badan. Bagi penderita yang mengalami kelebihan berat badan, kurangi asupan kalori. Namun, perlu diingat bahwa asupan kalori yang terlalu sedikit juga meningkatkan kadar asam urat. Hal ini disebabkan produksi *keton bodies* yang mengurangi pengeluaran asam urat melalui urin.

c. Tinggi karbohidrat

Konsumsi karbohidrat kompleks, seperti ubi, singkong, nasi, dan roti untuk meningkatkan pengeluaran asam urat. Konsumsi karbohidrat ini tidak kurang 100 gram per hari. Namun, hindari konsumsi karbohidrat sederhana, seperti permen, gula, sirup, dan gulali. Karbohidrat jenis ini dapat meningkatkan kadar asam urat dalam darah.

d. Rendah protein

Makanan sumber protein dapat meningkatkan kadar asam urat dalam darah. Terutama pada protein hewani, kadar purin yang dikandungnya tinggi (lihat boks halaman 8). Oleh karena itu, asupan yang dianjurkan bagi penderita asam urat adalah 50—70 gram/hari.

e. Rendah lemak

Lemak dapat menghambat pengeluaran asam urat melalui urin. Oleh karena itu, hindari makanan yang digoreng, bersantan, serta margarin dan mentega. Konsumsi lemak yang dianjurkan adalah 15% dari total asupan kalori/hari.

f. Tinggi cairan

Cairan dapat membantu mengeluarkan asam urat melalui urin. Cairan yang dikonsumsi bisa berasal dari air putih dan

buah-buahan. Konsumsi buah-buahan segar yang mengandung banyak air, seperti semangka, melon, blewah, belimbing manis, dan mentimun. Hindari avokad dan durian karena berlemak tinggi serta nanas karena kadar alkoholnya tinggi. Disarankan minum air putih minimal 10 gelas setiap hari. Untuk mengukur cukup-tidaknya konsumsi air, Anda bisa mengetes sendiri. Ketika bangun tidur, biasanya warna urin pertama lebih tua dan kurang bening. Setelah itu, warna urin seharusnya bening.

g. Tanpa alkohol

Alkohol mengandung purin tinggi dan sekaligus menghambat pengeluaran asam urat dari tubuh.

3. Terapi jus

Seperti yang telah diketahui, buah dan sayur kaya zat gizi. Kandungan vitamin, mineral, fitonutrien, dan serat makanan melimpah di kedua bahan makanan tersebut. Ternyata, kandungan buah dan sayur tersebut berkhasiat untuk kesehatan. Penelitian telah membuktikan kemujaraban buah dan sayur mengatasi ragam penyakit, dari ringan sampai berat.

Satu cara membuat khasiat buah dan sayur optimal sebagai terapi adalah dengan dijus. Terapi ini merupakan penyembuhan penyakit dengan memanfaatkan sari buah dan sayur. Caranya, bisa dengan diparut, serta diperas dan dilumatkan dengan tangan atau mesin (*blender dan juicer*). Terapi ini begitu mudah dipraktekkan karena jus bukanlah makanan asing di keseharian Anda, bukan? Namun, perlu diingat bahwa terapi ini tidak ber-



*Hindari durian
jika kadar
asam urat
Anda ingin
turun!*

sifat tunggal. Artinya, lakukan terapi ini bersamaan dengan cara penyembuhan lain, yaitu olahraga, diet, dan herbal. Yang penting juga, tetap kontrol kesehatan Anda dan konsultasikan terapi ini ke dokter. Untuk mengetahui penjelasan lebih lanjut tentang terapi jus, baca Bab II dan III.

4. Terapi herbal

Terapi herbal dilakukan dengan memanfaatkan tumbuhan obat yang diramu. Terapi ini sudah lama dikenal dan dipraktekkan sejak berabad-abad lalu. Sudah banyak bukti empiris yang menunjukkan keampuhan herbal mengatasi hampir semua penyakit. Beragam jenis tanaman obat juga sudah diteliti secara laboratorium untuk mengetahui kandungan zat dan efeknya.

Di antara ragam khasiat ramuan herbal, salah satunya adalah mengatasi rematik dan asam urat. Beberapa tanaman telah diketahui mengandung efek farmakologis yang membantu mengatasi derita rematik dan asam urat. Untuk mengetahui ragam ramuan herbal untuk mengatasi rematik dan asam urat, Anda dapat membaca Bab IV.

Jika Anda sedang menjalankan pengobatan dokter, konsultasikan dulu penggunaan ramuan herbal untuk menghindari kontraindikasi.



02

terapi jus untuk mengatasi rematik & asam urat

13

terapi jus untuk
rematik & asam urat

Di balik rasanya yang segar dan enak, buah dan sayur menyimpan sejuta khasiat untuk kesehatan. Anda ingin terbebas dari derita rematik dan asam urat? Pastikan jus buah dan sayur yang terpilih selalu tersedia di meja makan Anda.

A. Mengapa Buah dan Sayur?

BUAH dan sayur merupakan dua sumber makanan penting dalam menu makanan sehari-hari. Zat gizi dan non-gizi yang dikandungnya, meliputi vitamin, mineral, serat makanan, klorofil, air, oksigen, dan senyawa organik lainnya. Kekurangan



asupan zat gizi dan non-gizi buah dan sayur menyebabkan seseorang mudah terserang penyakit.

Buah dan sayur juga mengandung komponen yang disebut antioksidan. Senyawa ini melindungi tubuh dari kerusakan sel akibat radikal bebas serta molekul oksigen yang tidak stabil sehingga menyerang sel sehat dan mentransformasikan DNA.

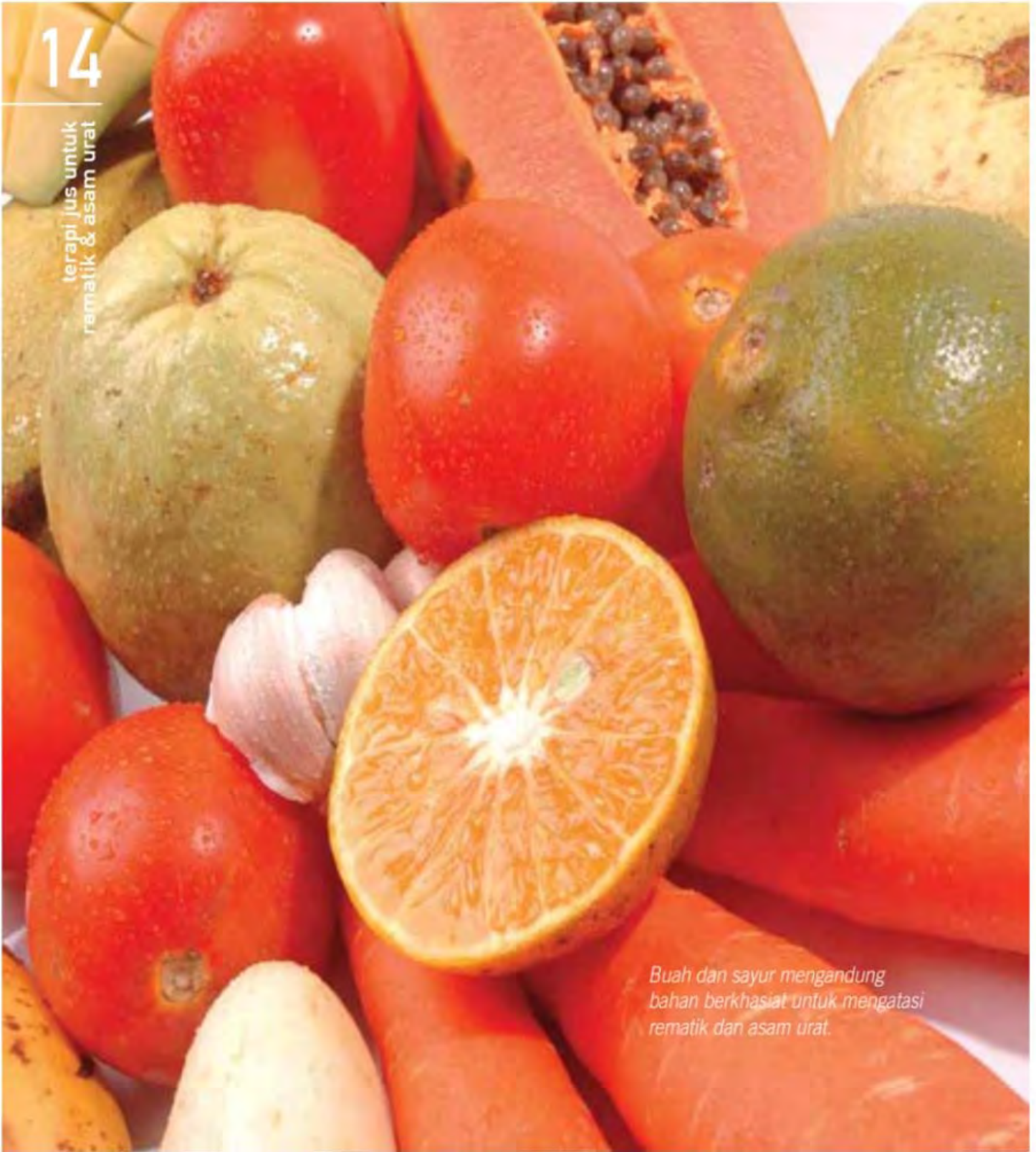
Oleh karena itu, sudah lama buah dan sayur dikonsumsi dan diolah secara alami untuk mendapatkan khasiat yang dikandungnya sebagai terapi penyembuhan penyakit. Salah satu khasiat buah dan sayur adalah mengatasi penyakit rematik dan asam urat.

Berikut ini beberapa kandungan zat gizi dan non-gizi buah dan sayur yang berkhasiat untuk mengatasi rematik dan asam urat.

14

terapi jus untuk
rematik & asam urat

*Buah dan sayur mengandung
bahan berkhasiat untuk mengatasi
rematik dan asam urat.*



1. Rematik

a. Kalsium

Rematik merupakan penyakit autoimun yang menyebabkan tulang rawan menipis. Oleh karena itu, salah satu cara untuk mengatasinya adalah mengonsumsi sumber makanan tinggi kalsium. Seperti yang telah diketahui, kalsium berfungsi mengisi kepadatan tulang serta merupakan bagian integral dari struktur tulang dan sebagai cadangan. Buah dan sayur yang mengandung kalsium, seperti avokad, daun pepaya, daun singkong, daun kacang panjang, brokoli, bayam merah, bawang putih, belimbing wuluh, jagung, jamur kuping, sawi tanah, dan takokak.

b. Antioksidan

Salah satu faktor pencetus timbulnya rematik adalah radikal bebas dan stres. Di sinilah antioksidan berperan. Antioksidan merupakan senyawa imunitas yang menjaga tubuh dari serangan penyakit. Ia memutuskan reaksi berantai radikal bebas sehingga menyelamatkan sel tubuh dari kerusakan. Sumber antioksidan yang cukup potensial adalah provitamin A, vitamin C, E, seng, selenium, dan *karotenoid*.

c. Bromelin

Bromelin merupakan enzim yang dihasilkan nanas. Serangan rematik menyebabkan sendi meradang yang sakitnya begitu hebat. Bromelin mempunyai sifat antiradang.

2. Asam urat

a. Vitamin B5

Asam pantotenat (B5) dari kelompok vitamin B membantu pemecahan asam urat sehingga meningkatkan pengeluarannya melalui urin. Sumber vitamin B5 terdapat pada kentang, jeruk, dan stroberi. Sebaliknya, vitamin B3 (niasin) dalam dosis besar dapat meningkatkan produksi asam urat. Oleh karena itu, hindari konsumsi makanan sumber vitamin B3, seperti avokad.

b. Vitamin C

Dari penelitian ditemukan bahwa vitamin C berefek meningkatkan pengeluaran asam urat dari tubuh. Selain itu, vitamin ini merupakan sumber antioksidan yang membentengi tubuh dari serangan penyakit. Buah dan sayur yang tinggi vitamin C-nya, antara lain jambu biji, jeruk, stroberi, anggur, mangga, kiwi, sirsak, tomat, cabai, dan paprika.

c. Vitamin E (tokoferol)

Vitamin ini menjaga agar kadar asam urat tetap berada pada tingkat normal. Selain itu, bersama vitamin C, vitamin E memproteksi sel tubuh dari kerusakan akibat radikal bebas sehingga menjaga tubuh dari serangan asam urat. Vitamin E bisa diperoleh dari jagung dan tomat.

d. Kuersetin

Senyawa ini merupakan *bioflavonoid* yang menghambat kerja enzim *ksantin oksidase* dalam produksi asam urat. *Kuersetin* juga memiliki sifat antiradang.

e. Sifat diuretik

Buah dan sayur memiliki sifat diuretik, yaitu berperan untuk meluruhkan air kencing. Dengan demikian, membantu pengeluaran asam urat melalui urin. Contohnya, labu kuning, semangka, dan mentimun.

WARNING!

Bagi penderita asam urat, jauhi: durian, avokad, nanas, air kelapa, brokoli, bayam, kangkung, kol, kacang-kacangan, asparagus, buncis, kembang kol, daun singkong, taoge, dan jamur.

B. Mengapa Jus?

Telah dijelaskan sebelumnya bahwa buah dan sayur mengandung senyawa yang berkhasiat mengatasi rematik dan asam urat. Namun, bagaimana cara mengonsumsi buah dan sayur yang tepat? Pilihan tersebut menjadi penting agar memperoleh khasiat yang optimal.

Jus merupakan pilihan tepat. Mengapa? Berikut ini dipaparkan alasan yang membuat jus baik untuk terapi penyakit.

1. Makanan yang ideal terdiri atas 30% yang dimasak dan 70% yang dikonsumsi dalam keadaan mentah

Pemasakan buah dan sayur membuat beberapa kadar zat gizi berkurang, bahkan hilang. Ini dikarenakan nutrisi tersebut

peka terhadap pemanasan. Makanan yang dimasak matang juga tidak akan menumbuhkan sel baru dalam tubuh karena enzim di dalam makanan sudah rusak. Mengonsumsi buah dan sayur dengan dijus adalah suatu cara yang efisien dan efektif untuk tetap mempertahankan kadar vitamin, mineral, dan zat lain dibandingkan jika dimakan utuh.

2. Tidak membutuhkan proses penyerapan sari makanan yang panjang

Bandingkan waktu yang dibutuhkan usus untuk menyerap sari makanan dengan dijus dan jika tidak dijus! Cukup diperlukan waktu 20 menit saat makanan dijus dan 18 jam saat makanan itu tidak dijus. Ini dikarenakan proses pengejusan membuka dinding selulosa buah dan sayur yang tidak dapat dicerna. Singkatnya waktu itulah yang membuat nutrisi yang diperlukan untuk penyembuhan cepat bekerja dalam tubuh.

3. Menolong penderita yang memiliki pencernaan lemah dan usia lanjut

Bentuk jus yang cair akan meringankan kerja gigi dan organ pencernaan lain. Hal ini membantu para lansia yang kemampuan cernanya sudah berkurang dan penderita yang mengalami masalah pencernaan. Dengan demikian, kebutuhan gizi dan zat cair yang diperlukan tubuh tercukupi dengan cepat.

4. Saling melengkapi kekurangan zat gizi

Dengan mencampurkan bahan satu dan lainnya dalam bentuk cair, kekurangan zat gizi suatu buah atau sayur tercukupi dari buah atau sayur lainnya. Anda pun mendapatkan asupan zat gizi yang ganda dibandingkan mengonsumsi dalam bentuk utuh.

5. Cara yang praktis dan sederhana

Pengolahan buah dan sayur menjadi jus yang cair memudahkan untuk mengonsumsinya. Membuat jus juga tidak dibutuhkan keterampilan khusus serta alat yang rumit dan mahal. Anda bisa menggunakan *juicer*, blender, alat pemeras manual, atau parutan.

6. Menambah cita rasa dan kelezatan

Dengan dijus, Anda akan memperoleh cita rasa buah dan sayur yang khas dibandingkan jika mengonsumsinya secara

utuh. Apalagi dengan mencampurnya satu sama lain. Jus juga merupakan pilihan variasi mengonsumsi buah. Selama ini, mungkin Anda biasanya mengonsumsi buah secara utuh, dipotong, atau dirujuk.

C. Tip Praktis Membuat Jus

Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam pembuatan jus. Hal ini dimaksudkan agar khasiat jus tidak berkurang dan bekerja optimal dalam mengatasi rematik dan asam urat.

1. Pilih blender

Untuk terapi rematik dan asam urat, sebaiknya gunakan blender. Alat ini menghasilkan jus yang kaya serat makanan, baik serat yang larut air maupun yang tidak larut air. Serat makanan berkhasiat mengikat kelebihan lemak yang menjadi penghambat pengeluaran asam urat. Zat non-gizi ini juga berkhasiat menurunkan berat badan. Hal ini disebabkan serat makanan tidak menyumbang kalori dan menimbulkan rasa kenyang.

2. Pilih buah dan sayur yang segar dan utuh (belum dipotong-potong)

Pilih buah dan sayur yang masih segar (tidak layu dan rusak) dan utuh agar kandungan gizinya masih lengkap. Beberapa vitamin, seperti provitamin A dan vitamin C, sangat rentan terhadap cahaya, pemanasan, dan oksigen. Sebaiknya, pilih buah dan sayur segar yang ditanam secara organik. Buah dan sayur tersebut bebas dari perlakuan zat kimia, khususnya pestisida. Anda pun tidak perlu mengupas kulit buah atau sayur



sehingga bagian yang kaya serat makanan tetap utuh. Riset juga menunjukkan bahwa buah dan sayur organik mengandung vitamin C dan provitamin A yang lebih tinggi dibanding yang non-organik.

3. Pilih buah dan sayur yang matang optimal

Kematangan yang optimal memungkinkan mendapatkan zat gizi yang optimal juga karena sudah terbentuk dengan sempurna. Namun, jangan pilih yang terlalu matang. Selain cita rasanya menurun, kemungkinan kandungan beberapa vitamin dan mineralnya berkurang.

4. Cuci buah dan sayur

Sebelum dipotong-potong dan dijus, cuci buah dan sayur dengan air mengalir. Hal ini untuk membuang kotoran sekaligus menghilangkan residu pestisida yang mungkin terdapat pada buah non-organik. Untuk buah yang dilapisi lilin (seperti tomat, ubi jalar, paprika, dan mentimun), kupas terlebih dahulu. Selanjutnya, potong dengan menggunakan pisau *stainless steel*. Buang biji buah dan sayuran karena biasanya menimbulkan rasa pahit.

5. Jika perlu, bisa ditambahkan bahan tambahan

Beberapa jus terasa hambar sehingga bisa ditambahkan bahan pemanis, seperti gula batu, gula merah, dan madu. Namun, untuk penderita asam urat *tidak* disarankan menambahkan pemanis ke dalam jus. Untuk menambah kesegaran, tambahkan es batu.

6. Segera minum jus yang dibuat

Sebaiknya, segera konsumsi jus yang baru dibuat. Hal ini untuk menghindari kerusakan zat gizi yang dibutuhkan untuk mengatasi rematik dan asam urat, seperti senyawa antioksidan yang rentan terhadap oksigen dan panas. Semakin cepat diminum, semakin tinggi zat gizi yang dapat diserap tubuh.

7. Cara mengonsumsi jus

Mulailah mengonsumsi jus tunggal, yaitu jus yang terdiri atas buah-buahan saja atau sayuran saja. Saat perut Anda sudah terbiasa dengan jus, Anda dapat melanjutkannya dengan kombinasi buah dan sayur. Mulailah mengonsumsi jus

secara perlahan-lahan, biarkan tubuh Anda menyesuaikan diri. Jangan mengonsumsi jus dalam jumlah yang banyak sekaligus. Ini membuat tubuh bekerja terlalu berat sehingga pankreas, ginjal, hati, dan saluran pencernaan mendapat beban yang berlebihan. Idealnya, konsumsi jus dua kali sehari sebelum makan agar zat gizi dan non-gizi yang terkandung dalam buah dan sayur langsung diserap.

8. Dukung terapi jus dengan pola hidup sehat

Terapi jus bukan merupakan pengobatan tunggal untuk mengatasi rematik dan asam urat. Anda tetap harus mempraktekkan pola hidup dan makan yang sehat.



ragam jus untuk rematik & asam urat

21

terapi jus untuk
rematik & asam urat

A. Buah dan Sayur untuk Mengatasi Rematik dan Asam Urat

1. Anggur (*Vitis vinivera*, *Vitis labrusca*)

Anggur selama ini dikenal sebagai bahan pembuat minuman. Selain memiliki rasa manis, buah ini memang kaya nutrisi. Kandungan kalsium jus anggur cukup tinggi, yaitu 28 mg per 100 g. Selain itu, buah yang diyakini dapat meningkatkan vitalitas ini memiliki kandungan provitamin A dan vitamin C yang tinggi. Kedua vitamin ini bermanfaat sebagai antioksidan yang melindungi tubuh dari serangan penyakit, termasuk rematik. Anggur juga memiliki khasiat lain, seperti menurunkan kolesterol dan tekanan darah tinggi, mengatasi anemia, stroke, dan serangan jantung.



Tip: Gunakan anggur yang berwarna merah atau kehitaman, cerah, keras, dan besar. Agar anggur tetap renyah, simpan dalam temperatur dingin.

2. Apel (*Malus pumila Mill*)

Kandungan serat makanan yang tinggi membuat buah ini digunakan untuk menyembuhkan gangguan pencernaan. Makan apel setiap hari membantu buang air besar menjadi lancar dan meluruhkan lemak dalam tubuh. Dengan demikian, apel baik untuk menurunkan kadar kolesterol dalam darah.

Apel kaya provitamin A, vitamin C, kalsium, magnesium, dan pektin. *Kuersetin* yang terkandung dalam apel merupakan bahan antiradang. Oleh karena itu, apel baik untuk mengatasi rematik sekaligus asam urat.

Tip: Kulit apel jangan dikupas karena kandungan pektinnya tinggi. Cuci dulu dengan sabun pencuci buah dan bilas dengan air mengalir.

3. Avokad (*Persea americana*)

Tingginya kandungan lemak dalam avokad membuat buah ini sering dijaui oleh mereka yang tidak ingin mempunyai berat badan berlebih. Padahal, kandungan lemak dalam buah ini merupakan lemak baik yang justru menurunkan kadar kolesterol dalam darah. Kandungan vitamin dalam avokad terdiri atas provitamin A, vitamin B, C, dan E. Selain itu, avokad kaya mineral kalsium, fosfor, zat besi, kalium, dan magnesium.

Kalsium yang dikandung avokad berperan menguatkan tulang. Avokad juga dapat menjaga kelenturan otot sendi sehingga berkhasiat untuk mengatasi rematik. Namun, avokad tidak baik untuk penderita asam urat karena memiliki kandungan lemak tinggi.

Tip: Ciri-ciri avokad yang berkualitas baik, antara lain daging buahnya tebal, tidak berserat, lembut, dan empuk.

4. Bawang putih (*Allium sativum*)

Bawang putih dikenal sebagai rempah yang paling populer untuk penyedap masakan. Di balik aromanya yang khas, bawang putih memiliki sejuta khasiat untuk kesehatan. Kandungan nutrisi dalam bawang putih terdiri atas kalsium, kalium, fosfor, zat besi, vitamin B dan C, dan *allicin*.

Hal itulah yang membuat sayuran ini berkhasiat sebagai antibakteri, antivirus, antiseptik, penurun kolesterol dalam darah, penjaga kekebalan tubuh, rematik, dan masih banyak penyakit lainnya.

Tip: Jangan lupa memperhatikan tingkat kekerasan, kekeringan, dan ada-tidaknya tunas pada bagian kepala umbi bawang putih. Jangan pilih yang sudah lembek dan bertunas.

5. Belimbing manis (*Averrhoa carambola* Linn)

Belimbing jenis ini sudah biasa dijadikan sebagai buah meja. Memang, kandungan air dan rasanya yang manis membuat belimbing ini digemari sebagai *dessert*. Buah bintang ini kaya provitamin A, vitamin B1, dan C. Belimbing manis juga merupakan sumber kalsium, fosfor, dan zat besi. Pektin sebagai serat makanan yang dikandung belimbing manis berfungsi mengikat dan mengeluarkan kolesterol. Kandungan nutrisi dan sifat diuretik yang dimiliki belimbing manis membuat buah ini berkhasiat menurunkan kadar asam urat dalam tubuh.

Tip: Pilih belimbing yang matang di pohon dengan kulit kuning mengilat (belimbing demak berwarna putih). daging buah pada setiap rusuk padat, dan rasanya manis.

6. Belimbing wuluh (*Averrhoa bilimbi* L.)

Rasanya yang asam tidak membuat manfaat belimbing ini berkurang. Ternyata, selain membuat masakan lebih nikmat, belimbing wuluh mampu mengatasi penyakit. Belimbing wuluh kaya provitamin A, vitamin B1, dan C, serta mineral kalsium, kalium, fosfor, dan zat besi. Selain vitamin dan mineral, kandungan air sayuran ini tergolong tinggi.

Belimbing wuluh baik untuk mengatasi rematik. Sayuran ini juga bisa mengatasi diabetes mellitus, hipertensi, wasir, cacar air, gondongan, menurunkan kolesterol, mencegah kanker, dan memperlancar pencernaan. Karena mengandung *bioflavonoid*, belimbing wuluh juga bersifat antiradang.

Tip: Hindari belimbing wuluh bagi penderita mag. Tingkat keasamannya yang cukup tinggi memicu mag kambuh.

7. Blewah (*Cucumis melo*)

Terbayang, betapa nikmatnya minum es blewah di siang hari yang terik. Ternyata, blewah tidak hanya bisa dijadikan es buah. Buah ini bisa diproses menjadi jus yang berperan untuk mengusir penyakit.

Kandungan vitamin C-nya berkhasiat untuk meningkatkan daya tahan tubuh. Bersama provitamin A dan vitamin E, blewah mampu mengatasi gangguan kesehatan yang disebabkan radikal bebas. Blewah juga kaya vitamin B1 dan B2. Mineral yang terkandung dalam sayuran ini terdiri atas kalsium, kalium, magnesium, fosfor, dan zat besi. Kandungan kalium dalam blewah berfungsi sebagai peluruh urin (diuretik) serta meningkatkan fungsi ginjal dan limpa.

Tip: Pilih blewah yang masih keras, tetapi sudah matang. Kupas kulitnya sebelum dijus.

8. Buah naga (*Hylocereus undatus*)

Buah naga (*dragon fruit*) termasuk keluarga tanaman kaktus yang memiliki duri pada setiap ruas batangnya. Buah yang kulit buahnya bersisik ini kaya potasium (kalium), zat besi, protein, serat makanan, sodium (natrium), dan kalsium yang baik untuk kesehatan. Kalsium yang tinggi membuat buah naga baik untuk mengatasi radang sendi. Selain itu, buah naga merupakan sumber betakaroten dan vitamin C. Buah yang sekarang sudah dapat ditanam di Indonesia ini juga tinggi kadar air dan gula sehingga rasanya segar dan manis.

Buah ini diyakini dapat menurunkan kadar lemak dan kolesterol serta menyeimbangkan gula darah. Penelitian lain

menyebutkan bahwa buah naga sangat baik untuk mengurangi tekanan emosi, menetralkan racun dalam darah, mencegah kanker usus, menjaga kesehatan jantung, kesehatan mata, menguatkan fungsi otak, dan menguatkan tulang.

Tip: ada empat jenis buah naga, yaitu yang berkulit merah dan berdaging buah putih, merah, super merah, serta berkulit kuning dan berdaging putih. Warna daging putih, lebih manis daripada lainnya.

9. Jahe (*Zingiber officinale*, *Rosc.*)

Selama ini jahe dimanfaatkan sebagai bahan baku pembuat minuman dan bumbu masakan. Aroma dan rasa yang khas membuat jahe banyak digemari. Selain itu, ternyata jahe bermanfaat sebagai obat batuk berdahak, pegal-pegal, sakit perut, sakit gigi, tidak nafsu makan, impoten, mual dan muntah, sakit kepala, mencret, penurunan kadar kolesterol, dan rematik.

Rasa pedasnya disinyalir bermanfaat mengatasi kelompok penyakit rematik. Suatu penelitian di Cina melaporkan bahwa suntikan 5—10% ekstrak jahe pada 113 penderita rematik dan sakit punggung kronis memberikan efek pengurangan rasa sakit dan menurunkan pembengkakan tulang sendi. Pemberian serbuk jahe secara oral pada penderita rematik dan *muskuloskeletal* dilaporkan menurunkan rasa sakit dan pembengkakan.

Tip: Pilih jahe merah yang rasanya lebih pedas dibanding jahe gajah dan kecil (emprit). Perhatikan ada-tidaknya tunas pada tepi kulit. Kupas dulu sebelum dijus.

10. Jambu biji (*Psidium guajava*)

Pasti Anda sudah sering membuat jus dari jambu biji. Rasanya memang enak dengan aroma jambu biji yang khas. Dengan meminum jus jambu biji, Anda juga mendapat manfaat kesehatan. Kandungan vitamin C jambu biji tergolong paling tinggi di antara buah lain. Nilainya dua kali lipat dari kandungan vitamin C pada jeruk. Untuk mendapatkan vitamin C yang optimal, cukup cuci bersih jambu biji tanpa dikupas.

Kombinasi vitamin C dengan provitamin A, mangan, dan magnesium yang tinggi menjadikan jambu biji kaya antioksidan. Senyawa ini menjaga imunitas tubuh dari serangan penyakit. Tidak itu saja, jambu biji juga merupakan sumber kalsium, fosfor, zat besi, serat makanan, dan zat fitokimia yang berkhasiat untuk kesehatan. Manfaat jambu biji, antara lain untuk kekebalan tubuh, menguatkan jantung, mengendalikan kadar gula darah, menyembuhkan diare, menurunkan kadar kolesterol, mempercepat kesembuhan flu, radang tenggorokan, dan sesak napas, serta menyembuhkan luka, borok, dan sariawan.

Tip: Untuk mendapatkan kadar serat makanan dan vitamin C optimal, jangan kupas kulit jambu biji. Pilih daging jambu biji yang berwarna merah.

11. Jeruk *orange* (*Citrus nobilis* Lour.)

Jeruk ini berasa manis dan keasaman. Di pasaran tersedia beragam jenis, seperti jeruk mandarin, *sunkist*, pakistan, dan medan. Keluarga jeruk cukup tinggi mengandung vitamin C. Bersama dengan betakaroten dan *bioflavonoid*, jeruk merupakan sumber antioksidan. Jeruk juga merupakan sumber pektin yang berfungsi menurunkan kadar kolesterol.

Selain itu, jeruk kaya akan mineral kalsium, fosfor, dan zat besi. Kandungan kalsium dan antioksidan itulah yang membuat jeruk bermanfaat mengatasi reumatik dan asam urat. Dalam proses pembuatan jus, ikutkan lapisan kulit putih yang menempel pada daging jeruk karena tersimpan banyak *flavonoid*. Bagi penderita diabetes, hati-hati mengonsumsi jus jeruk karena kadar gulanya cukup tinggi. Begitu juga dengan penderita mag karena rasanya asam.

Tip: Sertakan lapisan putih dekat kulit ke dalam jus karena banyak *flavonoid*-nya. Agar tidak terasa pahit, jangan ikut diblender.

12. Kayu manis (*Cinnamon burmani*)

Sudah lama kayu manis dijadikan rempah yang menyedapkan masakan. Memang kayu manis ini memiliki cita rasa yang khas,

yaitu wangi, pedas, hangat, dan sedikit manis. Tidak hanya itu, kayu manis juga bermanfaat untuk mengatasi ragam penyakit.

Banyak penyakit yang bisa diatasi dengan meramu kayu manis, seperti diabetes mellitus, rematik, asam urat, menurunkan kolesterol, sakit kepala, darah tinggi, mag, asma, sariawan, susah buang air besar, sulit kencing, muntah-muntah, perut kembung, masuk angin, dan diare.

Tip: Bentuk rempah kayu manis banyak beredar di pasaran. Ada yang sudah dihaluskan seperti bubuk dan ada juga yang berbentuk kayu utuh. Gunakan sesuai yang Anda suka.

13. Kiwi (*Actinidia chinensis*)

Buah asli Cina ini memiliki rasa yang manis dan agak asam. Buah yang memiliki bulu ini sering diolah menjadi aneka minuman, kue, puding, dan salad. Di balik bentuknya yang eksotis, kiwi merupakan buah yang kaya vitamin C. Kadar vitamin C-nya dua kali lipat dibandingkan jeruk. Satu buah kiwi sudah cukup untuk memenuhi persyaratan konsumsi vitamin C orang dewasa.

Sebagian besar komposisi kiwi terdiri atas air sebanyak 83%. Kandungan air dan vitamin C yang tinggi tersebut membantu pengeluaran asam urat melalui urin. Kiwi juga merupakan sumber kalium, magnesium, fosfor, zat besi, vitamin A, dan serat makanan. Dengan demikian, kiwi merupakan sumber antioksidan yang ampuh untuk mengusir penyakit.

Tip: Kiwi yang berkualitas adalah kiwi dengan kulit yang cukup padat dan tidak keras saat ditekan. Sebaiknya, kupas kulit kiwi.

14. Labu kuning (*Cucurbita pepo*)

Labu kuning lebih sering dihidangkan sebagai kolak. Di balik kulitnya yang keras, labu kuning memiliki daging buah yang manis dan lembut. Selain sebagai hidangan yang enak, labu kuning menyimpan ragam nutrisi dan khasiat kesehatan.

Labu kuning kaya provitamin A, vitamin B1, C, kalsium, fosfor, zat besi, dan serat makanan. Khasiat kesehatan labu kuning, antara lain meningkatkan kekebalan tubuh, menghambat perkembangan sel kanker, mengurangi risiko serangan jantung, menghambat berkembangnya katarak, dan memperlancar pencernaan. Tidak kalah dengan dagingnya, biji labu kuning juga bermanfaat untuk kesehatan. Manfaat lain biji labu kuning adalah bersifat diuretik (peluruh air kencing). Sifat inilah yang membantu pengeluaran asam urat melalui urin.

Tip: Labu kuning yang baik adalah berkulit keras, tidak lecet atau luka, tangkai buah sudah kering dan kecokelatan. Daging buah kuning kuning, tebal, dan padat. Jika diketuk, bunyinya nyaring.

15. *Lettuce (Lactuca sativa)*

Sayuran ini sering dijumpai saat Anda menikmati salad. Rasanya yang renyah dan aroma yang menyegarkan membuat jenis sayuran ini digemari banyak orang. Ternyata, tidak hanya rasanya yang membuat orang mengemari sayuran ini. *Lettuce* juga memiliki khasiat untuk kesehatan, antara lain mampu mengobati insomnia, mencegah anemia, antisembelit, membantu program kelangsingan tubuh, memerangi kanker, melancarkan buang air besar, dan bersifat diuretik.

Lettuce kaya unsur gizi. Semakin hijau warnanya, semakin tinggi kandungan vitamin A dan asam folatnya. Sayuran ini juga mengandung vitamin B1, C, kalsium, fosfor, dan zat besi. Kandungan airnya juga tinggi, yaitu 94,8%.

Tip: Cuci dengan air mengalir agar kotorannya terlepas. Tiriskan, lalu keringkan. Agar tetap renyah, bungkus dengan plastik dan simpan dalam lemari es.

16. *Mangga (Mangifera indica)*

Mangga merupakan buah musiman yang sudah populer karena dapat diolah menjadi ragam makanan. Di pasaran, dijumpai beberapa jenis mangga. Namun, jika melihat kandungan gizinya, satu sama lain tidak jauh berbeda.

Mangga mengandung provitamin A, vitamin B1, B2, C, kalium, kalsium, fosfor, natrium, dan klor. *Bioflavonoid* dan serat makanan dalam buah ini juga melimpah. Karena mengandung zat inilah maka mangga memiliki manfaat sebagai antisebelit, meredakan batuk, memperkuat limpa, meningkatkan imunitas tubuh, membersihkan sistem sirkulasi darah, serta dalam jangka panjang dapat mencegah aneka kanker dan gangguan pembuluh darah.

Tip: Sebaiknya, jangan memilih mangga yang terlalu keras atau terlalu lembek dan berbau fermentasi. Pilih mangga yang hijau kekuningan dengan kulit licin dan aroma wangi manis.

17. Melon (*Cucumis melo cantalupensis*)

Aroma yang khas dan rasanya yang manis membuat buah ini sering dijadikan minuman. Kandungan airnya yang tinggi membuat minuman ini terasa segar di tenggorokan. Melon dikenal sebagai buah yang mengandung kadar air yang tinggi. Sepotong melon sama dengan satu gelas air. Melon kaya provitamin A, vitamin B kompleks, dan C. Warna buah yang oranye dan merah lebih banyak mengandung provitamin A dibandingkan warna buah yang hijau. Mineralnya terdiri atas kalium, kalsium, magnesium, dan fosfor.

Kandungan nutrisi yang dimiliki melon membuat buah ini berkhasiat untuk kesehatan. Khasiat tersebut meliputi anti-kanker, imunitas tubuh dari serangan penyakit, kesehatan mata dan kulit, menurunkan kolesterol, menurunkan risiko penyakit jantung dan stroke, membantu sistem pembuangan, dan mencegah penggumpalan darah.

Tip: Melon yang matang dapat dicium dari aromanya. Pilih daging buah yang berwarna oranye dan merah karena kadar provitamin A-nya tinggi.

18. Mentimun (*Cucumis sativus*)

Kandungan airnya yang tinggi membuat mentimun terasa segar saat dimakan mentah/dilalap. Selain kandungan airnya

yang tinggi, mentimun kaya provitamin A, vitamin B1, B2, B3, C, E, dan asam folat. Sayuran ini juga merupakan sumber kalsium, kalium, fosfor, magnesium, dan silika.

Sayuran renyah ini bermanfaat melancarkan buang air kecil sehingga dapat membantu menurunkan kadar asam urat dalam darah. Manfaat lain buah lalapan ini adalah menghilangkan ketegangan/stres, imunitas tubuh, memperlancar saluran pencernaan, kesehatan kulit, mendinginkan suhu tubuh, dan mempertahankan kebugaran tubuh.

Tip: Jangan buang biji mentimun karena merupakan sumber vitamin E yang berfungsi sebagai antioksidan.

19. Nanas (*Ananas comosus*)

Nanas termasuk buah tropis. Di Indonesia, dijumpai beberapa jenis nanas, seperti nanas bogor, Palembang, subang, blitar, dan banten. Rasanya yang manis dan aromanya yang menggoda, membuat buah ini populer di masyarakat. Nanas memiliki kandungan provitamin A, vitamin B1, C, kalsium, fosfor, dan zat besi.

Selain digunakan sebagai bahan pelunak daging, buah ini juga bermanfaat untuk membantu pencernaan, menguraikan pembekuan darah, mencegah sinusitis dan infeksi saluran kemih, mencegah serangan jantung dan stroke, mengurangi pembengkakan, serta mempercepat penyembuhan kasus cedera otot.

Tip: Buang "mata" nanas saat dijus sehingga tidak mengubah cita rasanya yang khas. Nanas hanya untuk penderita reumatik. Penderita asam urat dilarang mengonsumsinya.

20. Paprika (*Capsicum longum* L. Sendt)

Sayuran dari kelompok cabai-cabaian ini memiliki rasa yang tidak begitu pedas dan sedikit manis sehingga sering disebut *sweet pepper*. Selain digunakan sebagai bahan makanan, sayuran ini juga bermanfaat untuk kesehatan. Kandungan nutrisi yang dimiliki sayuran ini adalah provitamin A, vitamin C,

asam folat, serat, kalium, dan *bioflavonoid*. Dengan demikian, paprika merupakan sumber antioksidan untuk menangkal serangan penyakit.

Penduduk Amerika Utara sudah lama memanfaatkan paprika sebagai obat alami. Golongan cabai-cabaian ini memiliki khasiat kesehatan, antara lain menjaga imunitas tubuh, menjaga kesehatan kulit dan selaput lendir, menjaga kesehatan mata, menurunkan kadar kolesterol, serta mengatasi stroke dan serangan jantung. Sifatnya yang panas sering dimanfaatkan untuk mengatasi nyeri serangan rematik.

Tip: Pilih paprika merah karena mengandung vitamin C dua kali lipat dan betakaroten sembilan kali lipat dibanding paprika hijau.

21. Pepaya (*Carica papaya*)

Pepaya merupakan buah yang serba guna. Tidak hanya buahnya yang matang yang dapat dimanfaatkan, buah yang masih muda pun dapat dimanfaatkan sebagai sayuran. Selain enak disantap, buah ini pun mempunyai khasiat untuk kesehatan. Kandungan yang dimiliki buah ini adalah provitamin A, vitamin B1, C, kalsium, fosfor, dan zat besi.

Pepaya dapat digunakan untuk menyingkirkan radikal bebas, melancarkan buang air besar, antioksidan, dan meningkatkan daya tahan tubuh. Kandungan vitamin C yang cukup tinggi mampu meningkatkan pembuangan asam urat melalui urin.

Tip: Pepaya varietas unggul berbentuk bulat panjang dengan daging tebal, kulit tebal, tekstur tidak lembek, dan rasa manis.

22. Peterseli (*petroselinium hortense*)

Bentuk daun peterseli hampir mirip dengan daun seledri, tetapi daun peterseli lebih keriting. Rasa dan aromanya khas. Peterseli kaya kalsium, fosfor, zat besi, natrium, kalium, provitamin A, dan vitamin C.

Peterseli mengandung zat alkalin yang dapat meningkatkan kerja ginjal dan membersihkan ginjal dari senyawa beracun yang dapat mengganggu kerja ginjal. Zat ini juga bermanfaat melancarkan peredaran darah.



Anggur



Apel



Avokad



Bawang putih



Belimbing manis



Belimbing wuluh



Blewah



Buah naga



Jahe merah



Jambu biji



Jeruk orange



Kayu manis



Kiwi



Labu kuning



Lettuce



Mangga



Melon



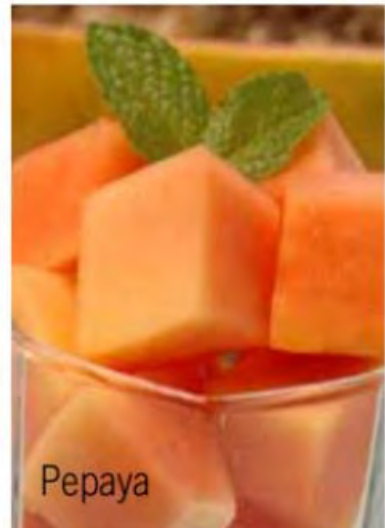
Mentimun



Nanas



Paprika



Pepaya



Peterseli



Pisang



Sawi putih



Seledri



Serai



Semangka



Sirsak



Tomat



Ubi



Wortel



Stroberi

Peterseli juga berkhasiat untuk mengatasi alergi, radang sel atau jaringan penghubung, gangguan kulit, meningkatkan kekebalan tubuh, dan menurunkan tekanan darah.

Tip: Sebaiknya, pilih peterseli yang berwarna hijau cerah dan segar, serta tangkai yang tidak keras. Cuci di bawah air mengalir agar kotorannya terlepas.

23. Pisang (*Musa paradisiaca*)

Pisang adalah jenis buah yang paling sering digunakan sebagai makanan penutup. Rasanya yang manis merupakan salah satu alasan yang menjadikan buah ini digemari. Pisang kaya mineral, seperti kalium, magnesium, fosfor, zat besi, dan kalsium. Pisang juga mengandung provitamin A, vitamin C, B2, dan asam folat.

Pisang bermanfaat untuk memperlancar saluran pencernaan, menjaga keseimbangan air dalam tubuh, menyembuhkan sakit mag, menyembuhkan radang usus, mengurangi ketegangan dan rasa sakit, antioksidan, dan mengatasi kanker.

Tip: Pisang dapat dicampur dengan buah lain untuk meningkatkan cita rasa. Pisang yang sudah tua paling enak untuk disantap.

24. Sawi putih (*Nasturtium montanum* Wall.)

Bentuk sawi putih mirip dengan sawi hijau, hanya susunan daunnya lebih rapat dan pelepah daunnya berwarna putih. Tanaman yang biasa digunakan sebagai sayuran ini mengandung zat *rorifone*, *rorifamide*, dan *6-crystalline substans*. Zat tersebut memiliki efek farmakologi pedas dan hangat. Selain itu, sawi putih kaya provitamin A, vitamin B dan C, serta serat makanan.

Seluruh bagian sawi putih berkhasiat mencegah dan mengobati berbagai penyakit, antara lain influenza, campak, bisul, luka memar, sakit lambung, TBC, sakit kuning, kencing darah, kencing sedikit, diare, dan rematik.

Tip: Cuci sawi putih di bawah air mengalir agar kotorannya terlepas. Jangan pilih daun yang layu dan tidak segar. Simpan di dalam plastik dan masukkan ke dalam lemari es.

25. Seledri (*Apium graveolens*)

Sayuran ini biasa dijumpai saat menikmati sup dan makanan berkuah lainnya. Selain menciptakan aroma yang khas, sayuran yang bertangkai daun panjang ini mengandung banyak nutrisi. Seledri merupakan sumber provitamin A, vitamin B, dan C. Sayuran ini juga kaya mineral kalsium, fosfor, natrium, klor, kalium, dan magnesium. Selain itu, sayuran ini mengandung *bioflavonoid* dan serat makanan.

Seledri dapat dimanfaatkan untuk mengobati hipertensi, kolesterol tinggi, sakit kepala, radang mata, telinga berdenging, tifus, antikanker, menjaga berat badan agar tetap normal, haid tidak teratur, frigiditas, pegal linu, dan rambut rontok. Jus seledri sudah lama dikenal di Jepang untuk menyembuhkan rematik dan asam urat. Sifat diuretiknya membantu mengeluarkan asam urat melalui urin.

Tip: Sebaiknya, pilih seledri yang berwarna hijau cerah dan segar, serta tangkai yang tidak keras. Cuci di bawah air mengalir agar kotorannya terlepas.

26. Semangka (*Citrullus vulgaris*)

Semangka merupakan buah yang banyak digemari karena rasa daging buah yang manis dan mengandung banyak air. Selain gula dan air, semangka juga merupakan sumber provitamin A, vitamin C dan B2 serta mineral kalium dan fosfor. Selain itu, buah yang berwarna merah dan kuning ini kaya *bioflavonoid*, likopen, dan serat makanan. Kandungan nutrisi itulah yang membuat semangka menjadi antioksidan yang baik untuk menggempur radikal bebas.

Air yang banyak dikandung semangka berfungsi meluruhkan asam urat yang berlebih. Jus semangka akan merontokkan

asam tersebut dan memperbaiki kandungan darah. Kelebihan kandungan asam urat dalam tubuh yang menyebabkan penyakit *arthritis*, encok, dan keracunan urea, dapat dihilangkan dengan meminum jus semangka secara teratur dua kali sehari.

Tip: Sebaiknya, pilih daging semangka yang merah karena likopenya lebih tinggi dibanding daging yang berwarna kuning.

27. Serai (*Cymbopogon Nardus* L.)

Sayuran yang tergolong rempah ini banyak dimanfaatkan untuk meningkatkan cita rasa masakan. Serai mengandung beberapa jenis minyak asiri yang bermanfaat untuk kesehatan, antara lain mengobati rematik, sakit kepala, pegal linu, nyeri lambung, kembung, batuk, luka memar dan bengkak, serta memperlancar menstruasi.

Rasa pedas dan hangat yang dimiliki serai membuat sayuran ini memiliki efek farmakologis, antara lain antiradang, menghilangkan rasa sakit, dan melancarkan sirkulasi darah.

28. Sirsak (*Anona muricata* Linn.)

Buah yang mempunyai kulit berduri ini mempunyai daging buah yang putih, lunak, dan berserat. Rasa buah ini manis keasaman dengan aroma yang harum. Kandungan airnya pun cukup tinggi sehingga sering dibuat jus.

Sirsak kaya provitamin A, vitamin B1, B2, dan C. Mineralnya terdiri atas zat besi, kalsium, kalium, dan fosfor. Manfaat sirsak untuk kesehatan cukup banyak, antara lain mengobati batu empedu, asam urat, memperlancar saluran pencernaan dan mencegah sembelit, serta meningkatkan daya tahan tubuh dan nafsu makan. Buah ini juga bermanfaat untuk mengobati pegal dan nyeri pinggang, penyakit kandung kemih, serta wasir.

Tip: Jangan pilih sirsak yang berkulit keras. Buang bijinya dahulu sebelum dijus. Pilih sirsak yang matang dengan merasakan kelunakan kulitnya, bukan yang berair.

29. Stroberi (*Fragaria spp.*)

Warna merah dan bentuknya yang eksotis menambah daya tarik buah satu ini. Rasanya yang segar dan aromanya yang khas membuat stroberi sering diolah menjadi berbagai jenis campuran minuman, puding, salad, dan kue.

Kandungan nutrisi stroberi terdiri atas provitamin A, vitamin B1, B2, dan C, asam folat, mineral kalium, magnesium, serta fosfor. Stroberi juga kaya akan kandungan *flavonoid* dan serat makanan. Melihat kandungan nutrisinya, stroberi merupakan sumber antioksidan yang baik untuk menjaga tubuh dari serangan penyakit. Stroberi juga berfungsi sebagai antivirus dan antikanker, mengatasi tekanan darah tinggi, menurunkan kadar kolesterol, dan mengobati gangguan saluran kemih. Seorang ahli botani berkebangsaan Swedia membuktikan sendiri manfaat stroberi untuk mengatasi rematik dan asam urat. Khasiat kesehatan ini kemungkinan disebabkan kandungan zat aktif stroberi yang meredakan iritasi sendi akibat asam urat.

Tip: Pilih stroberi yang segar dan matang. Untuk orang yang sensitif, stroberi bisa menimbulkan alergi.

30. Tomat (*Solanum lycopersicum* L.)

Buah berwarna kuning, oranye, dan merah ini biasa digunakan sebagai campuran dalam makanan. Kandungan airnya yang tinggi, membuat tomat juga sering dikonsumsi dalam bentuk jus. Tomat mengandung provitamin A, vitamin B1, C, E, dan asam folat. Selain itu, mineral yang terdapat pada tomat adalah kalium, kalsium, fosfor, zat besi, dan belerang.

Tomat bermanfaat untuk mengobati *arthritis*, mencegah usus buntu, antikanker, mencegah penggumpalan darah, serta mencegah kanker prostat dan payudara. Selain itu, tomat juga meningkatkan imunitas tubuh dan berfungsi menstabilkan tekanan darah.

Tip: Pilih tomat yang tidak terlalu masak, padat, dan warnanya seragam. Sertakan bijinya saat dijus.

31. Ubi jalar (*Ipomea batatas* Poiret)

Ubi jalar sering diolah menjadi aneka makanan sebagai pengganti makanan pokok. Meskipun mempunyai warna daging yang berbeda-beda, tetapi rasanya tetap tidak berubah (manis). Ubi jalar kaya vitamin B6, C, E, dan serat makanan.

Ubi jalar merupakan karbohidrat kompleks. Proses metabolisme karbohidrat jenis ini berlangsung lebih lama dibanding karbohidrat sederhana sehingga tidak menaikkan kalori secara drastis. Keadaan ini sangat baik untuk diet penderita asam urat. Selain itu, kandungan vitamin C dan E-nya membantu penurunan kadar asam urat dalam darah.

Tip: Pilih ubi jalar yang daging umbinya berwarna merah karena mengandung kadar betakaroten tinggi.

32. Wortel (*Daucus carota*)

Umbi wortel berkulit tipis dan memiliki aroma khas. Di balik rasa renyahnya, wortel memiliki kandungan nutrisi yang cukup beragam, antara lain provitamin A, vitamin B, C, D, dan E. Kandungan mineral dalam wortel meliputi kalsium, kalium, zat besi, klor, dan magnesium.

Wortel bermanfaat untuk kesehatan mata, menurunkan kolesterol darah, memperlancar saluran pencernaan, meningkatkan ketahanan tubuh, antikanker, dan menurunkan tekanan darah. Selain itu, wortel juga dapat dimanfaatkan untuk mengatasi alergi, kadas, dan flek hitam di kulit.

Tip: Pilih wortel yang segar, berkulit halus, dan berwarna terang. Semakin oranye warna wortel, semakin tinggi kadar betakarotennya. Agar kadar betakaroten tidak turun, jangan kupas kulit wortel, cukup digosok saja.

B. Ragam Jus untuk Mengatasi Rematik

40

terapi jus untuk
rematik & asam urat



apple milkshake

Bahan:

Apel 150 g
Susu kedelai 100 ml
Air matang 50 ml
Madu 2 sdm
Es batu 50 g

Cara membuat:

1. Blender semua bahan.
2. Tuang dalam gelas saji, minum selagi dingin.



jus anggur

smoothie anggur



41

terapi jus untuk
reumatik & asam urat

Bahan:

Anggur 150 g
Air matang 150 ml
Air jeruk lemon 1 sdm
Es batu 50 g

Cara membuat:

1. Blender anggur, air jeruk lemon, dan air sampai lembut.
2. Tuang dalam gelas saji, tambahkan es batu. Minum segera.

Bahan:

Anggur 150 g
Yoghurt rasa anggur 100 ml
Air matang 50 ml
Es batu 50 g

Cara membuat:

1. Blender semua bahan sampai lembut.
2. Tuang dalam gelas saji dan minum segera.





apel berempah

Bahan:

Apel 150 g
Kayu manis bubuk $\frac{1}{4}$ sdt
Air rebusan jahe (dari 30 g
jahe merah) 150 ml
Madu 2 sdm
Es batu 50 g

Cara membuat:

1. Rebus jahe sampai mendidih selama lima menit. Saring, ambil airnya.
2. Blender apel, air rebusan jahe, bubuk kayu manis, dan madu.
3. Tuang dalam gelas saji, tambahkan es batu. Minum segera.



jus avokad

Bahan:

Avokad 150 g
Air matang 150 ml
Gula jawa 2 sdm
Es batu 50 g

Cara membuat:

1. Blender semua bahan.
2. Tuang dalam gelas saji. Minum segera.



avocado milkshake

Bahan:

Avokad 120 g
Susu skim 100 ml
Gula batu 2 sdm
Air matang 50 g
Es batu 50 g

Cara membuat:

1. Blender semua bahan.
2. Tuang dalam gelas saji.
Minum selagi dingin.



43

terapi jus untuk
rematik & asam urat

allium shake

Bahan:

Bawang putih 2 siung
Wortel 150 g
Air matang 50 g
Es batu 50 g

Cara membuat:

1. Blender semua bahan,
kecuali es batu.
2. Tuang dalam gelas saji,
tambahkan es batu.
Minum segera.



allium tomato

Bahan:

Bawang putih 2 siung

Tomat 120 g

Air jeruk lemon 1 sdm

Air matang 120 ml

Es batu 50 g

Cara membuat:

1. Blender semua bahan sampai lembut.
2. Tuang dalam gelas saji, minum selagi dingin.



orango carota

Bahan:

Jeruk manis 100 g

Wortel 50 g

Air matang 150 ml

Es batu 50 g

Cara membuat:

1. Blender semua bahan, kecuali es batu.
2. Tuang dalam gelas saji, tambahkan es batu. Minum segera.





punch belimbing wuluh

Bahan:

Belimbing wuluh 120 g
Air matang 150 g
Es batu 50 g

Cara membuat:

1. Blender semua bahan.
2. Tuang dalam gelas saji, minum segera.

belimbing wuluh rempah

Bahan:

Belimbing wuluh 120 g
Bubuk kayu manis $\frac{1}{4}$ sdt
Air rebusan jahe (dari 50 g
jahe merah) 150 g
Gula merah 2 sdm
Es batu 50 g

Cara membuat:

1. Iris tipis jahe, lalu rebus sampai mendidih selama 5 menit. Saring.
2. Blender belimbing wuluh, air rebusan jahe, kayu manis, dan gula merah sampai lembut.
3. Tuang dalam gelas saji, tambahkan es batu. Minum selagi dingin.

45

terapi jus untuk
rematik & asam urat



shake d-j

Bahan:

Air jeruk manis 150 ml
Susu kedelai 50 ml
Es batu 50 g

Cara membuat:

1. Blender semua bahan.
2. Tuang dalam gelas saji, minum selagi dingin.



lettuce punch

Bahan:

Lettuce 30 g
Jeruk manis 100 g
Air matang 150 g
Es batu 50 g

Cara membuat:

1. Blender semua bahan, kecuali es batu.
2. Tuang dalam gelas saji, tambahkan es batu. Minum selagi dingin.



jahe penyegar

Bahan:

Jahe, geprek 30 g
Air jeruk lemon 1 sdt
Air mendidih 100 ml
Madu 1 sdm
Air soda 100 ml

Cara membuat:

1. Masukkan jahe dalam air mendidih, biarkan 10 menit. Saring.
2. Tambahkan air jahe dengan air jeruk lemon, madu, dan air soda.
3. Minum segera. Bisa ditambahkan es batu.





47

pumpkin milky

Bahan:

Labu kuning 150 g
Susu skim 100 ml
Air matang 50 g
Gula merah 2 sdm
Es batu 50 g

Cara membuat:

1. Kukus labu kuning, kuliti.
2. Blender labu kuning dan bijinya, susu skim, air, gula merah, dan es batu sampai lembut.
3. Tuang dalam gelas saji. Minum segera.

terapi jus untuk
reumatik & asam urat



pina smoothie

Bahan:

Nanas 120 g
Susu skim 100 ml
Air matang 50 ml
Es batu 50 g

Cara membuat:

1. Blender semua bahan sampai lembut.
2. Tuang dalam gelas saji, minum selagi dingin.

lettuce mix

Bahan:

Lettuce 30 g
Anggur 100 g
Air matang 150 g
Air jeruk nipis 1 sdm
Madu 2 sdm
Es batu 50 g

Cara membuat:

1. Blender semua bahan, kecuali es batu.
2. Tuang dalam gelas saji, tambahkan es batu. Minum segera.

pina juice

Bahan:

Nanas 150 g
Air matang 150 ml
Es batu 50 g

Cara membuat:

1. Blender nanas dan air sampai lembut.
2. Tuang dalam gelas saji, tambahkan es batu. Minum selagi dingin.





paprika shake

Bahan:

Paprika 50 g
Jeruk manis 100 g
Yoghurt rasa jeruk 100 ml
Es batu 50 g

Cara membuat:

1. Blender semua bahan.
2. Tuang dalam gelas saji, minum segera.

pineapple hot

Bahan:

Paprika 50 g
Nanas 120 g
Air matang 150 g
Es batu 50 g

Cara membuat:

1. Blender semua bahan, kecuali es batu.
2. Tuang dalam gelas saji, tambahkan es batu. Minum selagi dingin.

jus peterseli

Bahan:

Peterseli 10 g
Air matang 120 ml
Es batu 50 g

Cara membuat:

1. Blender semua bahan sampai lembut.
2. Tuang dalam gelas saji, minum segera.





lemonade papaya

Bahan:

Pepaya 150 g
Air jeruk lemon 2 sdm
Air matang 150 g
Es batu 50 g

Cara membuat:

1. Blender semua bahan.
2. Tuang dalam gelas saji.
Minum segera.



pina papaya punch

Bahan:

Pepaya 80 g
Nanas 70 g
Air matang 150 ml
Es batu 50 g

Cara membuat:

1. Blender semua bahan.
2. Tuang dalam gelas saji.
batu. Minum segera.



nanas campur peterseli

Bahan:

Peterseli 5 g
Nanas 120 g
Air 100 g
Es batu 50 g

Cara membuat:

1. Blender semua bahan.
2. Tuang dalam gelas saji.
Minum segera.





jus sawi putih

Bahan:

Sawi putih 50 g
Yoghurt rasa jeruk 100 ml
Air jeruk lemon 2 sdm
Gula batu 2 sdm
Air matang 50 ml
Es batu 50 g

Cara membuat:

1. Blender semua bahan, kecuali es batu.
2. Tuang dalam gelas saji, tambahkan es batu. Minum selagi dingin.



serai kocok

Bahan:

Serai, memarkan 2 batang
Susu skim 80 ml
Air 200 ml
Madu 2 sdm
Es batu 50 g

Cara membuat:

1. Rebus serai sampai mendidih selama lima menit. Saring, ambil airnya.
2. Blender sebentar air rebusan serai, susu, madu, dan es batu.
3. Tuang dalam gelas saji. Minum segera.



acher shaker

Bahan:

Stroberi 50 g
Nanas 100 g
Pisang ambon 50 g
Air matang 150 ml
Es serut 50 g

Cara membuat:

1. Blender semua bahan sampai lembut.
2. Tuang dalam gelas saji, minum segera.

51

terapi jus untuk rematik & asam urat





milkshake stroberi

Bahan:

Stroberi 120 g
Yoghurt rasa stroberi 100 ml
Air matang 50 ml
Es batu 50 g

Cara membuat:

1. Blender semua bahan.
2. Tuang dalam gelas saji,
minum selagi dingin.



serai kayu manis

Bahan:

Serai, memarkan 2 batang
Bubuk kayu manis ¼ sdt
Air 200 ml
Madu 2 sdm

Cara membuat:

1. Rebus serai dan bubuk kayu manis dengan air sampai mendidih selama dua menit. Saring.
2. Tuang dalam gelas saji, tambahkan madu. Aduk dan minum segera.

tomato juice

Bahan:

Tomat 150 g
Air jeruk lemon 1 sdm
Air matang 150 ml
Es batu 50 g

Cara membuat:

1. Blender semua bahan sampai lembut.
2. Tuang dalam gelas saji. Minum selagi dingin.

jus seledri

Bahan:

Seledri 10 g
Air 150 ml
Es batu 50 g

Cara membuat:

1. Jus semua bahan sampai lembut, kecuali es batu.
2. Tuang dalam gelas saji, tambahkan es batu. Minum selagi dingin.

53

terapi jus untuk
rematik & asam urat



jus seledri wortel

Bahan:

Seledri 5 g
Wortel 120 g
Air 120 ml
Es batu 50 g

Cara membuat:

1. Blender semua bahan.
2. Tuang dalam gelas saji. Minum segera.





carota juice

Bahan:

Wortel 150 g
Air matang 120 g
Es batu 60 g

Cara membuat:

1. Blender semua bahan, kecuali es batu.
2. Tuang dalam gelas saji, tambahkan es batu. Minum segera.



jus tomat anggur

Bahan:

Tomat 100 g
Anggur 50 g
Air jeruk nipis 1 sdm
Air matang 150 g
Es batu 50 g

Cara membuat:

1. Blender semua bahan sampai lembut.
2. Tuang dalam gelas saji, minum segera.



carota punch

Bahan:

Wortel 150 g
Air rebusan jahe (dari 50 g jahe merah) 150 g
Air jeruk lemon 2 sdm
Es batu 50 g

Cara membuat:

1. Iris jahe merah. Rebus irisan jahe sampai mendidih selama lima menit. Saring.
2. Blender wortel, air rebusan jahe, dan air jeruk lemon sampai lembut.
3. Tuang dalam gelas, tambahkan es batu. Minum selagi dingin.



C. Ragam Jus untuk Mengatasi Asam Urat

55

terapi jus untuk
rematik & asam urat

blewah campur mangga

Bahan:

Blewah 100 g
Mangga arum manis 50 g
Air matang 120 ml
Es batu 50 g

Cara membuat:

1. Blender semua bahan sampai lembut.
2. Tuang dalam gelas saji, minum selagi dingin.



jus semangka

Bahan:

Semangka 150 g
Air jeruk lemon 1 sdm
Air matang 50 ml
Es batu 50 g

Cara membuat:

1. Blender semua bahan.
2. Tuang dalam gelas saji.
Minum segera.

semangka campur

Bahan:

Semangka 100 g
Apel 70 g
Air matang 100 ml
Es batu 50 g

Cara membuat:

1. Blender semangka, apel, air matang, dan es batu sampai lembut.
2. Tuang dalam gelas saji.
Minum selagi dingin.

orange juice

Bahan:

Jeruk manis 150 g
Air matang 150 ml
Es batu 50 g

Cara membuat:

1. Blender semua bahan.
2. Tuang dalam gelas saji. Minum segera.



orange smoothie

Bahan:

Jeruk manis 150 g
Yoghurt rasa jeruk 100 ml
Air matang 50 ml
Es batu 50 g

Cara membuat:

1. Blender semua bahan sampai lembut.
2. Tuang dalam gelas saji, minum segera.



rempah buah naga

Bahan:

Buah naga 200 g
Jahe, geprek 3 cm
Kayu manis 2 cm
Air 200 ml
Es batu 50 g

Cara membuat:

1. Rebus jahe dan kayu manis sampai mendidih selama lima menit. Saring dan ambil airnya.
2. Blender buah naga, air rebusan jahe dan kayu manis, serta es batu.
3. Tuang dalam gelas. Minum selagi dingin.



dragon fruit juice

Bahan:

Buah naga 200 g
Air jeruk lemon ½ sdm
Air matang 150 ml
Es batu 50 g

Cara membuat:

1. Blender semua bahan, kecuali es batu.
2. Tuang dalam gelas saji, tambahkan es batu. Minum selagi dingin.

ginger mango smoothie

Bahan:

Mangga 100 g
Air rebusan jahe (dari 50 g
jahe merah) 150 ml
Air matang 150 ml
Es batu 50 g

Cara membuat:

- 1) Iris jahe merah. Rebus irisan jahe sampai mendidih selama lima menit. Saring, ambil airnya.
- 2) Blender semua bahan sampai lembut.
- 3) Tuang dalam gelas saji, minum segera.



jus apel

Bahan:

Apel 150 g
Air matang 150 ml
Es batu 60 g

Cara membuat:

- 1) Blender apel, air, dan es batu sampai lembut.
- 2) Tuang dalam gelas saji. Minum selagi dingin.



mango freezi

Bahan:

Mangga 150 g
Air jeruk lemon 1 sdm
Air matang 120 ml
Es batu 50 g

Cara membuat:

- 1) Blender mangga, air jeruk lemon, air, dan es batu sampai lembut.
- 2) Tuang dalam gelas saji. Minum selagi dingin.

banana shake

Bahan:

Pisang ambon 150 g
Yoghurt netral 100 ml
Air matang 50 ml
Es batu 50 g

Cara membuat:

- 1) Blender semua bahan.
- 2) Tuang dalam gelas saji, minum selagi dingin.

apple grape cloudy

Bahan:

Apel 80 g
Anggur 80 g
Air matang 150 ml
Es batu 50 g

Cara membuat:

- 1) Blender semua bahan, kecuali es batu.
- 2) Tuang dalam gelas saji, tambahkan es batu. Minum segera.

59

terapi jus untuk
reumatik & asam urat



guava cloudy

Bahan:

Jambu biji, buang bijinya
150 g
Air matang 150 ml
Es batu 50 g

Cara membuat:

1. Blender jambu biji, air, dan es batu sampai lembut.
2. Tuang dalam gelas saji. Minum segera.

papaya green smoothie

Bahan:

Pepaya 150 g
Seledri 10 g
Air jeruk nipis 2 sdm
Air matang 150 ml
Es batu 50 g

Cara membuat:

1. Blender semua bahan.
2. Tuang dalam gelas saji. Minum segera.

papaya melonase

Bahan:

Pepaya 100 g
Melon 50 g
Air matang 120 ml
Es batu 50 g

Cara membuat:

1. Blender semua bahan sampai lembut.
2. Tuang dalam gelas saji. Minum segera.



banana orange smoothie

Bahan:

Pisang 150 g
Jeruk manis 50 g
Air matang 150 ml
Es batu 50 g

Cara membuat:

1. Blender semua bahan sampai lembut.
2. Tuang dalam gelas saji, minum segera.



yellow pink smoothie

Bahan:

Jambu biji, buang bijinya
100 g
Mangga 100 g
Yoghurt netral 100 ml
Air matang 60 ml
Air jeruk nipis 1 sdm
Es batu 60 g

Cara membuat:

1. Blender jambu biji, 50 ml yoghurt, 30 ml air matang, $\frac{1}{2}$ sdm air jeruk nipis, dan 30 g es batu sampai lembut. Lakukan hal yang sama pada mangga.
2. Tuang smoothie jambu biji, disusul smoothie mangga. Minum segera.





red passion

Bahan:

Stroberi 100 g
Semangka 100 g
Air matang 150 g
Es batu 50 g

Cara membuat:

1. Blender semua bahan sampai lembut.
2. Tuang ke dalam gelas saji. Minum selagi dingin.



jus sirsak

Bahan:

Sirsak, buang bijinya
150 g

Air matang 150 ml
Es batu 50 g

Cara membuat:

1. Blender semua bahan sampai lembut.
2. Tuang dalam gelas saji, minum segera.

green fresh juice

Bahan:

Melon 150 g
Air matang 150 ml
Es batu 50 g

Cara membuat:

1. Blender melon, air matang, dan es batu sampai lembut.
2. Tuang dalam gelas saji. Minum selagi dingin.





jus kiwi

Bahan:

Kiwi 150 g
Air matang 150 ml
Es batu 50 g

Cara membuat:

1. Blender kiwi, air matang, dan es batu.
2. Tuang dalam gelas saji. Minum segera.

cucumber melonase

Bahan:

Mentimun 100 g
Melon 50 g
Air matang 120 ml
Es batu 50 g

Cara membuat:

1. Blender mentimun, melon, air, es batu sampai lembut.
2. Tuang dalam gelas saji. Minum selagi dingin.

melon spicy

Bahan:

Melon 150 g
Bubuk kayu manis ¼ sdt
Air jeruk lemon 1 sdm
Air rebusan jahe (dari 30 g
jahe merah) 120 ml
Es batu 50 g

Cara membuat:

1. Iris jahe merah. Rebus irisan jahe sampai mendidih sampai lima menit. Saring, ambil airnya.
2. Blender semua bahan.
3. Tuang dalam gelas saji. Minum segera.

stroberi blewah

Bahan:

Stroberi 100 g
Blewah 100 g
Air matang 120 ml
Es batu 50 g

Cara membuat:

1. Blender semua bahan sampai lembut.
2. Tuang dalam gelas saji. Minum selagi dingin.





punch sirsak pepaya

Bahan:

Sirsak, buang bijinya
150 g

Pepaya 50 g

Air matang 150 ml

Es batu 50 g

Cara membuat:

1. Blender semua bahan.
2. Tuang dalam gelas saji,
minum selagi dingin.

starfruit juice

Bahan:

Belimbing manis 150 g

Air matang 150 g

Es batu 40 g

Cara membuat:

1. Blender semua
bahan sampai
lembut.
2. Tuang dalam gelas
saji. Minum segera.

smoothie piwi

Bahan:

Kiwi 60 g

Pisang ambon 100 g

Air matang 150 ml

Es batu 50 g

Cara membuat:

1. Blender semua bahan.
2. Tuang dalam gelas
saji, minum selagi
dingin.

65

terapi jus untuk
reumatik & asam urat



66

terapi jus untuk
reumatik & asam urat



punch blewah

Bahan:

Blewah 120 g
Kiwi 80 g
Air jeruk manis 50 ml
Air matang 100 ml
Es batu 50 g

Cara membuat:

1. Blender semua bahan.
2. Tuang dalam gelas saji.
Minum segera.



jus seli-bing

Bahan:

Peterseli 30 g
Belimbing manis 120 g
Air matang 120 ml
Es batu 50 g

Cara membuat:

1. Blender semua bahan.
2. Tuang dalam gelas saji.
Minum segera.



67

terapi jus untuk
reumatik & asam urat

celery tomato

Bahan:

Seledri 10 g
Tomat 100 g
Air matang 120 ml
Es batu 50 g

Cara membuat:

1. Blender semua bahan.
2. Tuang dalam gelas saji.
Minum selagi dingin.

or-ber cooler

Bahan:

Mentimun 100 g
Jeruk manis 100 g
Air jeruk lemon 1 sdm
Air matang 100 ml
Es batu 50 g

Cara membuat:

1. Blender semua bahan.
2. Tuang dalam gelas saji.
Minum segera.

jus belindri

Bahan:

Belimbing manis 100 g
Seledri 10 g
Jeruk mandarin 50 g
Air matang 150 g
Es batu 50 g

Cara membuat:

1. Blender semua bahan
sampai lembut.
2. Tuang dalam gelas saji.
Minum segera.





68

terapi jus untuk
rematik & asam urat



tomat berempah

Bahan:

Tomat 150 g
Kayu manis bubuk $\frac{1}{4}$ sdt
Air matang 150 ml
Es batu 50 g

Cara membuat:

- 1) Blender tomat, kayu manis, dan air matang sampai lembut.
- 2) Tuang dalam gelas saji, tambahkan es batu. Minum segera.

jus semangka tomat

Bahan:

Tomat 100 g
Semangka 80 g
Air jeruk lemon 1 sdm
Air matang 120 ml
Es batu 50 g

Cara membuat:

- 1) Blender semua bahan.
- 2) Tuang dalam gelas saji. Minum selagi dingin.

sweet potato juice

Bahan:

Ubi jalar, rebus 120 g
Gula merah 2 sdm
Air matang 150 ml
Es batu 50 g

Cara membuat:

- 1) Blender semua bahan sampai lembut.
- 2) Tuang dalam gelas saji. Minum selagi dingin.



terapi herbal untuk rematik & asam urat

69

terapi jus untuk
rematik & asam urat

A. Apa Itu Ramuan Herbal?

RAMUAN herbal sudah sejak lama digunakan oleh orang tua dulu untuk menyembuhkan penyakit. Terapi menggunakan herbal merupakan terapi yang memanfaatkan tanaman atau tumbuhan yang berkhasiat obat. Pengobatan dengan terapi herbal ini dapat menggunakan tanaman atau tumbuhan yang masih segar atau yang sudah dikeringkan.

Pengobatan menggunakan terapi herbal tidak mempunyai efek samping, tetapi dibutuhkan waktu yang relatif lama untuk kesembuhan suatu penyakit. Ketepatan dosis dan aturan pakai pun sangat mutlak dipatuhi untuk memaksimalkan khasiat tanaman atau tumbuhan yang digunakan dalam terapi herbal.

Pengobatan dengan menggunakan tanaman obat relatif murah. Anda bisa memperoleh tanaman tersebut di sekitar Anda atau menanam sendiri. Membelinya juga mudah karena sekarang telah berdiri toko obat khusus yang menjual ramuan herbal.

Gunakan
periuk tanah
liat untuk
merebus
ramuan
herbal.



Telah banyak penyakit dari ringan sampai berat dapat diatasi dengan tanaman obat. Salah satunya adalah mengatasi rematik dan asam urat. Efek yang dimiliki tanaman obat untuk mengatasi rematik dan asam urat adalah antiradang (inflamasi), menghilangkan rasa sakit (analgesik), membersihkan darah dari racun, dan meningkatkan kinerja ginjal dalam pembuangan asam urat. Tanaman obat untuk rematik dan asam urat juga memiliki efek sebagai peluruh kencing (diuretik) sehingga memperbanyak pengeluaran urin dan menurunkan kadar asam urat, melancarkan sirkulasi darah, dan memperbaiki metabolisme organ.

B. Petunjuk Praktis Meramu Tanaman Obat

1. Cara mendapatkan tanaman obat

Pengetahuan tentang bentuk fisik dan kegunaan suatu tanaman obat memudahkan Anda untuk mendapatkan tanaman tersebut. Tanaman obat bisa diperoleh di lingkungan sekitar, toko penjual jamu, toko obat Tionghoa, atau kebun tanaman obat.

2. Pastikan bagian tanaman yang digunakan

Bagian tanaman yang berkhasiat obat berbeda untuk tiap jenis tanaman. Bisa berupa daun, batang, buah, akar, rimpang, atau seluruh bagian tanaman. Oleh karena itu, pastikan bagian tanaman yang digunakan untuk rematik dan asam urat, seperti jahe merah (rimpang), brotowali (batang), dan kumis kucing (daun).

3. Kualitas bahan baku

Pilih tanaman yang tumbuh subur, tidak berulat, tidak busuk, dan layu. Jika menggunakan bahan kering (simplicia), pilih yang tidak berjamur.

4. Peralatan

Gunakan panci yang dilapisi email atau periuk yang terbuat dari tanah liat. Jangan gunakan panci yang terbuat dari alumunium, kuningan, atau besi. Hal ini untuk menghindari timbulnya endapan dan bereaksinya bahan tersebut dengan tanaman obat.

5. Takaran

Pastikan takaran yang digunakan sesuai dengan resep ramuan yang dianjurkan. Hal ini dimaksudkan agar pengobatan yang dilakukan aman dan efektif.

6. Cara merebus

1. Cuci bahan tanaman obat dengan air bersih yang mengalir.
2. Potong tipis bahan yang berupa rimpang.
3. Masukkan bahan ke dalam wadah dan masukkan air sesuai takaran.
4. Jika tidak ada ketentuan akhir perebusan, perebusan dianggap selesai jika air rebusan tersisa setengah dari jumlah air semula. Jika bagian tanaman obat yang direbus terdiri atas banyak bahan yang keras (batang dan biji), perebusan berakhir jika airnya tersisa sepertiga dari jumlah air semula.
5. Gunakan api kecil sampai sedang.

7. Penggunaan

Pengobatan reumatik dan asam urat meliputi ramuan yang diminum dan dioleskan. Oleh karena itu, pastikan penggunaannya. Untuk ramuan yang tidak direbus, gunakan segera maksimum dalam waktu 12 jam. Untuk ramuan yang direbus, penggunaannya maksimum dalam waktu 24 jam.

8. Aturan pakai

Ikuti petunjuk aturan pemakaian yang dianjurkan untuk memperoleh hasil yang diinginkan.

C. Ragam Ramuan Herbal untuk Rematik dan Asam Urat

1. Bahan:

Daun tembelekan secukupnya

Air kapur sirih secukupnya

Cara pembuatan dan penggunaan:

Lumatkan daun tembelekan segar. Tambahkan air kapur sirih sambil aduk rata sampai menjadi adonan seperti bubur kental. Tempelkan ke tempat yang terkena rematik.

2. Bahan:

Daun kumis kucing 5 lembar

Meniran 5 batang

Cara pembuatan dan penggunaan:

Rebus daun kumis kucing dan meniran dengan air secukupnya sampai airnya menjadi $\frac{1}{2}$ -nya. Minum beberapa kali sehari.

Catatan: Resep ini terutama digunakan untuk mengatasi asam urat

3. Bahan:

Daun kumis kucing 7 lembar

Daun meniran 1 sendok makan

Air 1 gelas

Cara pembuatan dan penggunaan:

Cuci daun meniran segar dan daun kumis kucing segar. Rebus sampai airnya menjadi $\frac{1}{2}$ -nya. Setelah dingin, saring. Minum sekaligus.

Catatan: Resep ini terutama digunakan untuk mengatasi rematik.

4. Bahan:

Akar sidaguri kering secukupnya

Air 3 gelas

Cara pembuatan dan penggunaan:

Cuci akar sidaguri kering, lalu iris tipis-tipis. Rebus sampai airnya menjadi 1 gelas. Setelah dingin, saring. Minum 2 kali $\frac{1}{2}$ gelas sehari.



Beluntas



Biji mahoni



Cakar ayam



Daun encok



Daun jarak



Daun pandan



Gandarusa



Kapulaga



Kecubung



Kumis kucing



Kemuning



Komfrey



Lempuyang



Lidah buaya



Meniran



Bunga pukul empat



Pala



Pecut kuda



Mengkudu



Putri malu



Sambiloto



Sembung



Senggugu



Sidaguri



Sosor bebek



Sisik naga



Suruhan



Tembelekan



Temu lawak

Catatan: Resep ini terutama digunakan untuk mengatasi asam urat. Wanita hamil dilarang minum ramuan ini.

5. Bahan:

Akar beluntas 15 g

Air 3 gelas

Cara pembuatan dan penggunaan:

Cuci akar beluntas, potong seperlunya. Rebus sampai airnya menjadi 1 gelas. Setelah dingin, saring. Minum 2 kali $\frac{1}{2}$ gelas sehari (pagi dan sore hari).

Catatan: Resep ini terutama digunakan untuk mengatasi nyeri pada rematik.

6. Bahan:

Akar kemuning secukupnya

Akar tembelekan secukupnya

Kaki ayam 3 pasang

Air secukupnya

Cara pembuatan dan penggunaan:

Cuci akar kemuning, akar tembelekan, dan kaki ayam. Potong seperlunya. Tambahkan air secukupnya sampai terendam. Tim, makan sekaligus selagi hangat.

Catatan: Resep ini terutama digunakan untuk mengatasi rematik sendi.

7. Bahan:

Serbuk temu lawak 0,5—1 g

Air secukupnya

Cara pembuatan dan penggunaan:

Seduh serbuk temu lawak dengan air mendidih. Diamkan 5—10 menit, saring, lalu minum.

Catatan: Resep ini terutama digunakan untuk mengatasi nyeri sendi dan tulang (rematik).

8. Bahan:

Herba cakar ayam 15—30 g

Air 4 gelas

Cara pembuatan dan penggunaan:

Rebus dengan api kecil herba cakar ayam kering sampai airnya menjadi 1 gelas. Setelah dingin, saring, lalu minum

sekaligus di pagi hari. Rebus ampasnya kembali, minum di sore hari. Untuk pemakaian luar, giling herba segar, tempelkan ke bagian tulang yang patah atau bagian sendi yang nyeri (rematik).

9. Bahan:

Daun pandan 3 lembar
Minyak kelapa ½ cangkir

Cara pembuatan dan penggunaan:

Cuci daun pandan segar, iris tipis-tipis. Seduh dengan minyak kelapa yang telah dipanaskan sambil aduk rata. Setelah dingin, gunakan untuk menggosok bagian tubuh yang sakit.

Catatan: Resep ini digunakan untuk rematik dan pegal linu.

10. Bahan:

Daun pandan segar 5 lembar
Daun serai 20 lembar
Minyak kayu putih 1 sdm
Minyak gandapura 1 sdm

Cara pembuatan dan penggunaan:

Cuci daun pandan segar dan daun serai, tumbuk sampai halus. Tambahkan minyak kayu putih dan minyak gandapura. Aduk sambil remas merata. Gunakan untuk menggosok dan mengurut bagian yang sakit.

Catatan: Resep ini terutama digunakan untuk mengatasi nyeri sendi dan tulang (rematik).

11. Bahan:

Daun komfrey 4 lembar
Air 4 gelas

Cara pembuatan dan penggunaan:

Rebus daun komfrey sampai airnya menjadi 3 gelas. Minum 2 kali sehari.

Catatan: Resep ini terutama digunakan untuk mengatasi rematik.

12. Bahan:

Daun sisik naga 15—30 g

Air 3 gelas

Cara pembuatan dan penggunaan:

Cuci daun sisik naga segar, lalu rebus sampai airnya menjadi 1 gelas. Setelah dingin, saring. Minum 2 kali $\frac{1}{2}$ gelas sehari.

Catatan: Resep ini terutama digunakan untuk mengatasi rematik non-artikuler.

13. Bahan:

Akar bunga pukul empat secukupnya

Air 3 gelas

Cara pembuatan dan penggunaan:

Cuci akar segar bunga pukul delapan, potong-potong. Rebus sampai airnya menjadi 1 gelas. Setelah dingin, saring. Minum 2 kali $\frac{1}{2}$ gelas sehari.

Catatan: Resep ini terutama digunakan untuk mengatasi rematik sendi yang disertai bengkak.

14. Bahan:

Daun encok secukupnya

Air hangat secukupnya

Cara pembuatan dan penggunaan:

Cuci daun encok segar, tumbuk halus. Tambahkan air hangat sampai adonan seperti bubur. Gunakan untuk melumas dan menggosok bagian tubuh yang sakit. Lakukan 2 kali sehari.

Catatan: Resep ini terutama digunakan untuk mengatasi rematik. Wanita hamil dilarang menggunakan ramuan ini.

15. Bahan:

Daun gandarusa 30—60 g (kering) atau 15—30 g (segar)

Air 3 gelas

Cara pembuatan dan penggunaan:

Rebus daun gandarusa segar atau kering sampai airnya menjadi 1 gelas. Setelah dingin, saring. Minum 2 kali $\frac{1}{2}$ gelas sehari, pagi dan sore hari.

Catatan: Resep ini terutama digunakan untuk mengatasi rematik. Wanita hamil dilarang menggunakan ramuan ini.

16. Bahan:

Daun gandarusa 60 g

Akar sembung 30 g

Air 3 gelas

Cara pembuatan dan penggunaan:

Cuci akar sembung dan daun gandarusa, potong seperlunya.

Rebus sampai airnya menjadi 1 gelas. Setelah dingin, saring.

Minum 2 kali $\frac{1}{2}$ gelas sehari.

Catatan: Resep ini terutama digunakan untuk mengatasi rematik sendi.

17. Bahan:

Jahe merah 30 g segar (potong-potong)

Mengkudu matang 2—3 buah (potong-potong)

Sambiloto kering 10 g

Kunyit 20 g

Cengkeh 10 butir

Gula aren secukupnya

Air 3 gelas

Cara pembuatan dan penggunaan:

Cuci semua bahan dan rebus hingga airnya tersisa $1\frac{1}{2}$ gelas. Saring, minum 2 kali sehari sebanyak $\frac{1}{2}$ gelas.

Catatan: Resep ini terutama digunakan untuk mengatasi asam urat.

18. Bahan:

Jahe merah 15 g

Kulit kayu manis 1 jari

Cengkeh 5 butir

Kapulaga 5 butir

Biji pala 5 gr

Daun sosor bebek 4 g

Air 3 gelas

Cara pembuatan dan penggunaan:

Rebus semua bahan sampai airnya tersisa $1\frac{1}{2}$ gelas, saring, dan minum.

Catatan: Resep ini terutama digunakan untuk mengatasi asam urat.

19. Bahan:

Jahe merah 30 g
Temu lawak 30 g
Daun lidah buaya 90 g (kupas kulitnya)
Air jeruk lemon secukupnya
Madu secukupnya
Air 3 gelas

Cara pembuatan dan penggunaan:

Cuci dan potong semua bahan, rebus hingga airnya tersisa sekitar 1 gelas. Saring, tambahkan madu dan perasan air jeruk lemon. Minum selagi hangat. Lakukan 2 kali sehari.
Catatan: Resep ini digunakan untuk mengatasi asam urat dan rematik.

20. Bahan:

Beras merah 1 sendok makan
Lempuyang $\frac{1}{2}$ jari
Cabai rawit 3 buah

Cara pembuatan dan penggunaan:

Cuci beras merah, lempuyang, dan cabai rawit. Tumbuk sampai menjadi adonan seperti bubur. Balurkan di tempat yang sakit.
Catatan: Resep ini terutama digunakan untuk mengatasi rematik.

21. Bahan:

Serbuk cabai merah 10 g
Air panas $\frac{1}{2}$ gelas

Cara pembuatan dan penggunaan:

Seduh cabai merah dalam air panas. Aduk rata, diamkan beberapa menit. Balurkan pada bagian tubuh yang sakit.
Catatan: Resep ini terutama digunakan untuk mengatasi rematik.

22. Bahan:

Cabai rawit 10 buah
Kapur sirih $\frac{1}{2}$ sendok
Air perasan jeruk nipis 1 buah

Cara pembuatan dan penggunaan:

Giling halus cabai rawit. Tambahkan kapur sirih dan air perasan jeruk nipis, aduk rata. Balurkan pada bagian tubuh yang sakit.

Catatan: Resep ini terutama digunakan untuk mengatasi rematik.

23. Bahan:

Bunga kecubung 2—3 kuntum

Air secukupnya

Cara pembuatan dan penggunaan:

Cuci bunga kecubung, lalu rebus dengan air sampai mendidih sekitar 15 menit. Gunakan untuk obat kompres selagi hangat.

Catatan: Resep ini terutama digunakan untuk mengatasi rematik.

24. Bahan:

Daun kecubung 5 lembar

Bawang merah 5 butir

Jahe 1 ibu jari (buang kulitnya)

Kapur sirih

Cara pembuatan dan penggunaan:

Cuci daun kecubung, bawang merah, dan jahe. Tumbuk halus, tambahkan sedikit kapur sirih sambil aduk rata. Balurkan ke tempat yang sakit, balut dengan kain perban.

Catatan: Resep ini terutama digunakan untuk mengatasi rematik.

25. Bahan:

Serbuk biji mahoni $\frac{1}{2}$ sendok

Air panas $\frac{1}{2}$ cangkir

Madu 1 sdm

Cara pembuatan dan penggunaan:

Seduh serbuk biji mahoni dengan air panas. Selagi hangat, tambahkan madu, aduk. Minum sekaligus 2—3 kali sehari.

Catatan: Resep ini terutama digunakan untuk mengatasi rematik.

26. Bahan:

Herba pecut kuda 30—6 g

Air 3 gelas

Cara pembuatan dan penggunaan:

Cuci herba pecut kuda, potong seperlunya. Rebus sampai airnya menjadi 1 gelas. Setelah dingin, saring. Minum 2 kali $\frac{1}{2}$ gelas sehari.

Catatan: Resep ini terutama digunakan untuk mengatasi rematik.

27. Bahan:

Akar putri malu 15 g

Arak putih 500 cc

Cara pembuatan dan penggunaan:

Cuci akar putri malu segar, potong seperlunya. Tambahkan arak putih, biarkan terendam selama 2 minggu. Gunakan untuk mengompres bagian sendi yang sakit.

Catatan: Resep ini terutama digunakan untuk mengatasi rematik.

28. Bahan:

Sambiloto 30 g (segar) atau 15 g (kering)

Kunyit 25 g (potong-potong)

Air 3 gelas

Cara pembuatan dan penggunaan:

Cuci semua bahan dan rebus hingga airnya tersisa $1\frac{1}{2}$ gelas. Saring, minum 2 kali sehari sebanyak $\frac{1}{2}$ gelas (dapat juga ditambahkan madu atau gula aren).

Catatan: Resep ini digunakan untuk asam urat dan rematik yang disertai peradangan.

29. Bahan:

Suruhan 30 g segar
Ceplukan 30 g segar
Air 3 gelas

Cara pembuatan dan penggunaan:

Cuci semua bahan dan rebus hingga airnya tersisa 1½ gelas. Saring, minum 2 kali sehari sekitar ½ gelas.

Catatan: Resep ini terutama digunakan untuk mengatasi asam urat.

30. Bahan:

Daun jarak 10 lembar
Air hangat secukupnya

Cara pembuatan dan penggunaan:

Cuci dan tumbuk halus daun jarak segar, remas dengan air hangat. Tempelkan dan gosokkan pada bagian yang sakit. Lakukan 2 kali sehari secara teratur.

Catatan: Resep ini digunakan untuk mengatasi asam urat dan rematik.



daftar pustaka

- Anonim. 2004. *Buah, Nutrisi dan Manfaatnya (I)*. Dalam www.vision.net.id/Kesehatan.
- , 2004. *Buah, Nutrisi dan Manfaatnya (II)*. Dalam www.vision.net.id/Kesehatan.
- Apriadji, Wied Harry, dkk. 2003. *Bahan Pangan dan Khasiatnya bagi Kesehatan*. Jakarta: Buku Populer Nirmala.
- Dalimartha, S. 2002. *Atlas Tumbuhan Obat Indonesia (Jilid 1)*. Jakarta: Puspa Swara.
- , 2002. *Atlas Tumbuhan Obat Indonesia (Jilid 2)*. Jakarta: Puspa Swara.
- , 2002. *Atlas Tumbuhan Obat Indonesia (Jilid 3)*. Jakarta: Puspa Swara.
- Hamlyn. 2005. *100 Health-Boosting Drinks*. London: Octopus Publishing Group.
- Harapan, Moehammad Samoedra. *Manfaat Sayur dan Buah bagi Kesehatan*. Dalam www.detik.com.
- Harlinawati, Yuni. 2006. *Terapi Jus untuk Kolesterol*. Jakarta: Puspa Swara.
- Heinerman, John. 2005. *Ensiklopedi Juice Buah dan Sayur untuk Penyembuhan* (terjemahan). Jakarta: Pustaka Delapratasa.
- Hernani dan Mono Rahardjo. 2005. *Tanaman Berkhasiat Antioksidan*. Jakarta: Penebar Swadaya.
- Khomsan, Ali. 2003. *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Krisnatuti, Diah., Rina Yennina., & Vera Urip. 2006 (cet XI). *Perencanaan Menu untuk Penderita Gangguan Asam Urat*. Jakarta: Penebar Swadaya.
- Utami, Prapti & Lentera. 2004. *Terapi Jus untuk Rematik dan Asam Urat*. Jakarta: Agromedia Pustaka.
- Waluyo, Srikandi. 2005. *Aneka Tip Obat Alami dalam Buah dan Sayuran* (cet 2). Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Wijayakusuma, Hembing. 2006. *Atasi Asam Urat dan Rematik Ala Hembing*. Jakarta: Puspa Swara.
- Winarto, W. P. dan Tim Lentera. 2004. *Memfaatkan Tanaman Sayur untuk Mengatasi Aneka Penyakit*. Jakarta: Agromedia Pustaka.
- Wirakusumah, Emma S. 2006. *Jus Buah dan Sayuran* (cet 3). Jakarta: Penebar Swadaya.
- Vitahealt. 2005. *Asam Urat*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

tentang penulis



Prof. Dr. Ir. Ali Khomsan, MS. Dilahirkan tanggal 2 Februari 1960 di Ambarawa. Lulus dari Fakultas Peternakan IPB (1983), ia bekerja sebagai dosen di Jurusan Gizi Masyarakat dan Sumberdaya Keluarga (GMSK), Fakultas Pertanian IPB. Hal ini mendorong penulis untuk mulai menekuni bidang ilmu gizi masyarakat. Pada tahun 1987, ia meraih gelar Magister Sains dari Program Studi Ilmu Gizi Masyarakat dan Sumberdaya Keluarga, Pascasarjana IPB. Gelar doktor diperoleh pada tahun 1991 (usia 31 tahun) di

Iowa State University-AS untuk bidang ilmu *Home Economics Education* dengan *supporting courses* mata kuliah ilmu gizi untuk mendukung riset disertasinya. Pada tahun 1992–1994, ia menjadi dosen luar biasa di Pascasarjana SEAMEO-UI, tahun 1992–1997 sebagai Sekretaris Jurusan GMSK IPB, dan tahun 1999–2005 sebagai Ketua Program Studi Ilmu Gizi Masyarakat dan Sumberdaya Keluarga, Pascasarjana IPB. Jabatan guru besar (profesor) diraih pada tahun 2001 (usia 41 tahun).

Dalam perjalanan kariernya, ia banyak menghasilkan artikel ilmiah populer, opini, dan artikel ringan lainnya di berbagai media massa. Ia juga sering menjadi pembicara di seminar populer tentang pangan, gizi, dan kesehatan serta narasumber di televisi dan radio. Ia pernah menjadi konsultan Nutrition Awareness Campaign dalam rangka penyelenggaraan "Program Susu UKS (Usaha Kesehatan Sekolah)" bekerja sama dengan Land O'Lakes dan juga pernah terlibat dalam pemberdayaan gizi untuk para pengungsi.



Yuni Harlinawati. Dilahirkan tanggal 26 Juni 1979. Pendidikan terakhirnya ia selesaikan di Jurusan Gizi Masyarakat dan Sumber Daya Keluarga, IPB. Pada tahun 2002, ia menyambangi dunia penerbitan yang digelutinya sampai sekarang. Berbekal ilmu gizi dan minatnya, ia banyak mengonsentrasikan diri pada penggalan buku kesehatan populer.

Di tempat bekerjanya, ia merasa mendapat 'bonus' ilmu tulis-menulis. Hal ini juga yang menggugah lajang ini untuk menghasilkan karya tulis. Empat buku kesehatan populer telah ditulisnya bersama penulis lain, yaitu *Bebas Segala Penyakit dengan VCO* yang masuk kategori *best seller*, *Taklukkan Diabetes dengan Yoga*, *Menu Sehat VCO*, dan *Terapi Jus untuk Kolesterol*. Buku *Terapi Jus untuk Rematik dan Asam Urat* adalah buku kelimanya yang diterbitkan Puspa Swara.

terapi JUS untuk rematik & asam urat



+ Ramuan
Herbal

Gaya hidup dan pola makan yang tidak sehat memunculkan penyakit 'kelas berat'. REMATIK DAN ASAM URAT salah satunya. Walaupun tidak mematikan, tetapi deritanya luar biasa. Aktivitas dan produktivitas Anda terganggu karena kedua penyakit ini.

Buku ini memberi solusi *back to nature*. Menawarkan terapi jus dan herbal untuk mengatasi REMATIK DAN ASAM URAT yang membandel. Buah, sayur, dan tanaman obat di sekitar Anda dapat diracik menjadi obat alami. Ragam informasinya dipaparkan secara ringan dan gampang. Beberapa tip rahasia disajikan hanya untuk Anda.

Segera obati diri Anda sendiri dengan cara yang mudah, murah, dan menyenangkan. Nikmati hidup sehat alami. Selamat mencoba!



ISBN 979 24 4894 2



sehatkeluarga



Wisma Hijau, Jl Mekarsari Raya No. 15, Cimanggis,
Depok, 16952. Telp: (021) 8729060 Fax: (021) 8712219,
Website: www.puspaswara.com,
E-mail: Info@puspaswara.com, Swara@cbn.net.id