ELEX MEDIA KOMPUTINDO

Herbal untuk Keluarga

Jus Herbal

Segar dan Menyehatkan

Berisi resep-resep jus herbal yang berguna untuk mengatasi masalah kesehatan

Ning Harmanto

Bahan dengan hak cipta

Herbal untuk Keluarga
Jus Herbal Segar dan Menyehatkan
Ning Harmanto
©2007 PT Elex Media Komputindo, Jakarta
Hak Cipta dilindungi Undang-Undang
Diterbitkan pertama kali oleh Penerbit PT Elex Media Komputindo
Kelompok Gramedia – Jakarta
Anggota IKAPI, Jakarta

170070514
ISBN: 978-979-27-0321-4

Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari penerbit

Dicetak oleh Percetakan PT Gramedia, Jakarta
Isi diluar tanggung jawab Percetakan

Bahan dengan hak cipta

DAFTAR ISI

Pendahuluan ix

1. MEMPERSIAPKAN JUS HERBAL 1

1. Memilih Tanaman dan Bagian yang akan Digunakan 1
2. Waktu Minum Jus Herbal dan Jangka Waktu Minumnya 2
3. Khasiat dan Efek Samping Herbal yang akan Dibuat 3
4. Umur Panen Herbal 4
5. Kebersihan Bahan dan Kualitas Bahan 5
6. Mengenal dan Memilih Rasa Herbal Sesuai Selera 6

 # HERBAL JENIS RIMPANG DAN BATANG 7

a. Temu Mangga 7
b. Bangle 7
c. Temu Kunci 8
d. Kencur 8
e. Kunyit 9
f. Jahe Merah, Gajah dan Emprit 9
g. Akar Alang-Alang 10
h. Temulawak 11
i. Batang Tebu 12

#HERBAL JENIS DAUN 12

a. Daun Cincau 12
b. Daun Dewa 13
c. Daun Pegagan 13
d. Daun Salam 14
e. Daun Sendok *(Plantago mayour L.,)* 14
f. Daun Mangkokan 15

Bahan dengan hak cipta

g. Daun Murbei (*Morus alba L*) 15
h. Daun Jinten, 18
i. Daun Ginseng 18
j. Sambung Nyawa 19
k. Lidah Buaya 20
l. Stevia 20
m. Seledri 21
n. Teh Hijau 21
o. Handeleum 22
p. Sambang Darah 22
q. Miana 23

#HERBAL JENIS BUAH **23**
a. Asem Jawa 23
b. Kelapa Hijau 24
c. Mentimun 24
d. Tomat 25
e. Jeruk Nipis 25

#HERBAL JENIS BUNGA **26**
a. Biji Teratai 26
b. Bunga Belimbing Wuluh 27
c. Bunga Rosela 27

7. Menambahkan Pemanis dan Penambah Rasa yang Aman 28
8. Dosis dan Ukuran Herbal yang akan Dibuat 29
9. Alat yang Digunakan Berbahan Stainless 30

2. MENGGABUNGKAN HERBAL **31**
Menggabungkan Herbal dan Buah 31
Mencampur Sayur dan Herbal 33
Menikmati Buah dan Sayur Mentah 34

Bahan dengan hak cipta

3. JUS HERBAL MENGATASI ANEKA PENYAKIT **35**

1. GANGGUAN PENCERNAAN 37
2. TEKANAN DARAH TINGGI 45
3. STAMINA DAN TEKANAN DARAH RENDAH 55
4. MENINGKATKAN HB DAN ATASI ANEMIA 61
5. GANGGUAN KULIT 65
6. INFEKSI/RADANG 71
7. OSTEOPOROSIS 73
8. GANGGUAN BUANG AIR BESAR 75
9. VAGINA/RAHIM 77
10. PANAS DALAM 79
11. RADANG GINJAL 81
12. BAU KERINGAT 83
13. JANTUNG KORONER 85
14. PIKUN DAN LAMBAT BERPIKIR 87
15. BATUK DAN PILEK 89
16. ASAM URAT 91
17. DIABET MELITUS 93
18. KANKER DAN TUMOR 95
29. GANGGUAN LEVER 97
20. LUMPUH DAN STROKE 99
21. OBESITAS 101

KESIMPULAN DAN SARAN **102**

DAFTAR RIWAYAT HIDUP **103**

ALAMAT KLINIK HERBAL **105**

DAFTAR PUSTAKA **107**

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

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

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

MEMPERSIAPKAN JUS HERBAL

1

Mengolah herbal dalam sediaan minuman jus perlu dipertimbangkan kondisi tubuh masing-masing dan khasiat yang terkandung di dalamnya agar tidak salah pilih dan mempertimbangkan juga hal-hal sebagai berikut:

1. Memilih tanaman dan bagian yang akan digunakan
2. Waktu minum dan jangka waktu minum
3. Khasiat herbal yang akan dibuat
4. Umur panen herbal khususnya jenis rimpang dan umbi-umbian
5. Kebersihan bahan dan kualitas bahan
6. Mengenali dan memilih rasa herbal sesuai selera
7. Menambahkan pemanis yang aman dengan madu atau gula batu
8. Dosis dan ukuran herbal yang akan dibuat
9. Alat yang digunakan berbahan stainless

1. Memilih Tanaman dan Bagian yang akan Digunakan

Sebelum membuat jus herbal perlu dipertimbangkan pemilihan tanaman dan bagian yang akan digunakan. Tanaman mempunyai bagian akar, batang, ranting, daun, bunga dan

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

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

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

Agar khasiat obat tidak berubah sebaiknya menggunakan pupuk organik seperti kompos dan pupuk kandang. Jangan pernah menggunakan pupuk kimia karena bisa mempengaruhi khasiatnya. Tanda secara fisik yang bisa dikenali untuk mengetahui umur panen rimpang memenuhi syarat atau belum adalah dari aroma yang lebih tajam dan kadar air lebih sedikit serta bila diiris atau diparut rimpangnya lebih keras.

Selain khasiat obatnya tinggi bila umur panennya tepat, ketajaman rasanya juga berbeda. Misalnya mau membuat minuman jahe, bila umur panennya memenuhi syarat 7 bulan, meski yang digunakan bahannya sedikit saja, rasanya akan pedas dan agak pahit. Selain rasa, umur panen herbal jenis rimpang akan menentukan kadar air. Rimpang muda akan mengandung banyak air, sedangkan rimpang yang tua mengandung air lebih sedikit.

Pada umumnya, khasiat obat dari herbal jenis buah akan tinggi bila umur buahnya sudah tua atau cukup matang. Misalnya buah mengkudu, belimbing, Untuk bahan herbal bentuk daun biasanya justru digunakan yang masih muda atau pucuk daun misalnya daun jambu, daun mengkudu, daun pepaya, daun sambung nyawa, daun dewa dan lain sebagainya.

5. Kebersihan Bahan dan Kualitas Bahan

Indonesia sesungguhnya mempunyai bahan tanaman obat cukup banyak dan bervariasi. Mulai dari bagian akar, rimpang, batang, daun, ranting, bunga dan buah dari 30.000 jenis tanaman obat. Yang sudah digunakan dan diteliti ada 10.000 jenis. Namun produk olahan herbal masih jauh tertinggal dibandingkan dengan Cina atau negara lain yang tidak memiliki potensi alam sebagus Indonesia. Kelemahan mendasar olahan tanaman obat Indonesia terletak pada perlakuan pasca panen dan penelitian. Masyarakat sering menjadi ragu bila sudah mengonsumsi olahan tanaman obat tertentu untuk mengobati penyakit. Namun, kenyataannya, justru penyakit makin parah.

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

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

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

putih dan dipakai untuk lalapan. Rimpang yang sudah tua ditutupi kulit berwarna cokelat. Baunya harum.

Rimpang kencur mengandung borneol, methyl-pcumaric acid, cinnamicacid ethyl-ester pentadecane, cinnamic aldehyde, camphene, dll.

Khasiatnya adalah untuk menghangatkan, menyingsetkan, menghilangkan rasa sakit, memudahkan pengeluaran air dan angin dari tubuh, mengencerkan dahak. Walau cuma sedikit, kencur segar mengandung anti bakteri.

Kegunaan kencur sebagai obat tradisional adalah untuk mengatasi batuk, batuk asmatis, bengkak (untuk ditempelkan), jerawat, nyeri haid, sakit perut saat diare (untuk ditempelkan), masuk angin, migrain, pilek, pegal – linu.

e. Kunyit

Kunyit (*Curcuma domestica*) adalah tumbuhan berbatang basah, tingginya sampai 0,75 m, daunnya berbentuk lonjong, bunga majemuk berwarna merah atau merah muda. Tanaman herba tahunan ini menghasilkan umbi utama berbentuk rimpang berwarna kuning tua atau jingga terang. Perbanyakannya dengan anakan. Kunyit dapat tumbuh di ladang dan di hutan, terutama di hutan jati. Banyak juga ditanam di perkarangan. Dapat tumbuh di dataran rendah sampai ketinggian 2000 m dpl

Bagian tanaman yang digunakan adalah Rimpang. Kandungan kimia dari kunyit adalah Tumeron; Zingiberon; Seskuiterpena alkohol; Kurkumin; Zat pahit; Lemak hars; Vitamin C. Kunyit berkhasiat: Kholagog; Stomakik; Antispasmodik; Anti inflamasi; Anti bakteria; Kholeretik. Kunyit digunakan untuk mengobati Luka, kurap, mencret, nyeri haid, sakit perut.

f. Jahe Merah, Gajah dan Emprit

Rimpangnya yang berwarna kemerahan menyebabkan tanaman yang tergolong keluarga Zingiberaceae ini dinamakan jahe merah (*Zingiber officinale*). Perbedaan jahe

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

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

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

tradisional adalah rimpang dan daunnya. Cincau rambat memiliki efek farmakologis anti demam, anti racun, menurunkan tekanan darah.

Sifat Kimiawi dari cincau rambat: karbohidrat yang menyerap air, zat lemak dan alkoloid siklein, kardioplegikum, tentradine dan dimetil tentradine. Polifenol, saponoid dan flavonoida.

b. Daun Dewa

Tanaman Daun Dewa (*Gynura procumbens (Lour.) Merr.*) merupakan tanaman semak semusim, tinggi 10 - 25 cm, berbatang lunak, berambut halus, warna ungu kehijauan. Daun tunggal, bentuk bulat telur, berbulu lebat, permukaan atas hijau, bawah ungu. Bunga majemuk berbentuk tongkat, berbulu, kelopak hijau, mahkota berwarna kuning. Buah kecil berwarna cokelat.

Daun Dewa memiliki Kandungan kimia, antara lain saponin dan flavonoid. Tumbuhan ini bersifat anti koagulan (mencairkan bekuan darah), stimulasi sirkulasi, menghentikan pendarahan, menghilangkan panas, membersihkan racun. Dalam farmakologi cina disebutkan tumbuhan ini memiliki rasa khas dan sifat netral.

Bagian daun berguna untuk luka terpukul, melancarkan sirkulasi, menghentikan perdarahan (batuk darah, muntah darah, mimisan), pembengkakan payudara, infeksi kerongkongan, haid tidak teratur dan digigit binatang berbisa. Bagian umbi untuk menghilangkan pembekuan darah, pembengkakan tulang patah, pendarahan nifas.

c. Daun Pegagan

Pegagan (*Centella asiatica Urb*) merupakan tanaman penutup tanah, termasuk tumbuhan herba dengan batang horizontal, setiap ruas keluar akar dan menjalar di tanah. Daun berbentuk ginjal, bergerigi, dan pada pangkal berbentuk pelepah. Bentuk bunga panjang berkelopak 2 - 3, berhadapan dengan daun. Perbanyakan dengan tunas akar. Tumbuh liar di tanah yang agak lembap di daerah dengan ketinggian 1 - 2.500 m dpl.

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

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

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

linoleat, asam strearat, asam oleat dan vitamin (karoten B1, B2 dan C).

Kulit batang mengandung triterpenoids: a-, b-amyrin, sitosterol, sitosterol-a-glukoside. Flavonoids: morusin, cyclomorusin, kuwanone A, B, C, oxydihydromorusin. Coumrins: umbeliferone dan scopoletin.

Kulit akar mengandung derifat flavone mulberrin, mulberrochromene, cyclomurberrine, cyclomurberrochromene, morussine dan mulberrofuran A. Juga mengandung betulinic acid, scopoletin, a-amyrin, b-amyrin, undecaprenol dan dodecaprenol.

Biji mengandung urease

Daun, ranting, buah, dan kulit akar dapat digunakan sebagai obat. Untuk penyimpanan, buah dikukus baru dijemur, ranting dipotong tipis lalu dijemur dan kulit akar dicuci bersih lalu dipotong-potong tipis kemudian dijemur sampai kering.

Daun (Sang ye) berkhasiat untuk mengobati: demam karena flu, malaria, batuk, sakit kepala, sakit tenggorokan, sakit gigi, rematik, darah tinggi (hipertensi), kencing manis (diabetes melitus), kaki gajah (elephantiasis tungkai bawah), sakit kulit, bisul, radang mata merah (conjungtivitis acute), memperbanyaik air susu ibu (ASI), keringat malam, muntah darah dan batuk darah akibat darah panas, kolesterol tinggi (hiperkolesterolemia) dan gangguan pada saluran pencernaan.

Kulit Akar (Sang bai pi) berkhasiat untuk mengobati: sakit gigi, tidak datang haid, batuk berdahak, sesak napas (asma), muka bengkak, (edema), kencing yang nyeri dan susah (disuria) dan cacingan.

Buah (Sang shen) berkhasiat untuk mengatasi: tekanan darah tinggi (hipertensi), jantung berdebar (palpitasi), kencing manis (diabetes melitus), rasa haus dan mulut kering, sukar tidur (insomnia), batuk berdahak, pendengaran berkurang dan penglihatan kabur, telinga berdenging (tinnitus), tuli, tujuh

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

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

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

Daun dan akar stevia mengandung saponin, flavonoid dan polifenol.

Daun stevia rebaudiana berkhasiat sebagai obat kencing manis. Untuk obat kencing manis dipakai 4-6 lembar daun segar stevia.

m. Seledri (*Apium graveolens L.*)

Tanaman seledri daunnya berpangkal pada batang dekat tanah, berbentuk lekuk tangan, baunya agak sedap. Seledri banyak ditanam di sawah dan di ladang yang tanahnya agak lembap di daerah pegunungan. Bagian tanaman yang digunakan: seluruh bagian tumbuhan; biji seledri memiliki kandungan kimia: Asparagin; Manit; Zat pati; Lendir; Pentosan; Glutamina; Tirosin; Flavon glukosida; Vitamin; Kolin; Linase; Zat pahit; Minyak atsiri. Khasiat daun seledri adalah Stomakik; Diuretik; Antispasmodik. Seledri digunakan untuk mengatasi asam urat, reumatik, tekanan darah tinggi.

n. Teh Hijau

Teh (*Camellia sinensis*) saat ini dibedakan berdasarkan lokasi tumbuhnya. Hal inilah yang menyebabkan dikenalnya beragam teh, seperti: teh Cina, Sri Lanka, Jepang, Indonesia, atau teh Afrika. Teh hijau, seperti juga teh hitam, berasal dari tumbuhan yang sama. Nama dan wujudnya menjadi berbeda karena proses persiapan yang dijalani berbeda.

Teh hijau diproses dengan cara khusus. Setelah dipetik, daun teh akan mengalami pengasapan. Proses ini akan mengeringkan daun teh, namun tidak sampai mengubah warna daun. Kondisi inilah yang menyebabkan air seduhan daun teh tetap terlihat berwarna hijau muda. Proses ini kemudian terbukti dapat mempertahankan berbagai kandungan nutrisi, antara lain zat antioksidan polyphenols pada daun teh.

Kandungan dalam teh hijau adalah polyphenol yang mampu mengurangi risiko penyakit jantung, membunuh sel tumor, dan menghambat pertumbuhan sel kanker paru-paru, kanker usus terutama sel kanker kulit, Fluoride sebagai mineral yang

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

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

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

mentimun-watang, mentimun-turus, mentimun-suri dan mentimun-krai.

Buah mentimun mengandung zat-zat: saponin (menge-luarkan lendir), protein, lemak, kalsium, fosfor, besi, belerang, vitamin A, B1 dan C dan biji buah mentimun mengandung banyak vitamin E (menghambat penuaan dan menghilangkan keriput).

Mentimun mentah bersifat menurunkan panas dalam, meningkatkan stamina dll. Selain itu, mengandung flavonoida dan polifenol yang anti radang, mengandung asam malonat yang berfungsi menekan gula agar tidak berubah menjadi lemak (baik untuk mengurangi berat badan). Kandungan seratnya yang tinggi berguna untuk melancarkan buang air besar, menurunkan kolesterol, dan menetralkan racun. Mentimun juga mengandung kukurbitasin C yang berkhasiat meningkatkan kekebalan tubuh dan mencegah hepatitis.

d.Tomat

Tomat (*Solanum Lycopersicum*) banyak ditanam di daerah pegunungan dimana tanahnya mengandung pasir. Biasanya tanaman ini tumbuh pada ketinggian sekitar 2.500 m di atas permukaan laut. Daun pada tanaman tomat menyirip setengah. Bunganya berbentuk bintang berwarna kuning. Buahnya berbentuk bulat agak pipih dimana kalau sudah makan akan berwarna kuning dan kemerahan.

Buah pada tanaman ini mengandung fosfor, kalsium, besi, belerang, protein, vitamin A, B1 dan C.

Tomat bermanfaat untuk membersihkan darah dan hati, mencegah usus buntu, gusi berdarah, sembelit, muka terbakar sinar matahari, demam-kuning (buahnya), jerawat.

e. Jeruk Nipis

Jeruk nipis (*Citrus aurantifolia (Christm) Suringle*) merupakan tumbuhan perdu yang bercabang banyak, tingginya 6 m, daunnya berbentuk bulat-telur, bunganya berbentuk bintang, warnanya putih. Buahnya bulat rata dan berkulit tipis,

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

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

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

menyukai jamu yang rasanya pahit karena memberi sugesti khasiatnya lebih tinggi. Begitu pula, sayuran berkhasiat obat yang rasanya pahit, misalnya buah pare, daun pepaya, bunga pepaya. Sebaliknya, bagi yang tidak menyukai rasa pahit, justru membuat trauma minum jamu dan makan sayur yang pahit. Mereka mempunyai sugesti yang berbeda, rasanya pahit justru membuat mau muntah, dan mencium aromanya saja sudah pusing kepala. Untuk menanggulanginya bagi yang tidak tahan pahit bisa menambahkan pemanis yang aman, seperti madu atau gula batu ke dalam jamu atau olahan jus herbal.

Bahan pemanis madu paling baik untuk menambah cita rasa herbal karena selain manis juga mempunyai khasiat dan gizi yang tinggi. Bagi orang sakit sendiri menambahkan madu ke dalam ramuan akan meningkatkan daya tahan tubuh dan mempercepat kesembuhan. Madu yang mempunyai nilai gizi dan khasiat obat yang tinggi dicampur dengan ekstrak tanaman obat akan semakin meningkatkan khasiat obatnya.

8. Dosis dan Ukuran Herbal yang akan Dibuat

Jus herbal sesungguhnya bisa dikonsumsi orang tua maupun muda bahkan anak-anak. Hanya saja dosis yang diberikan berbeda. Untuk menurunkan dosis tanaman obat tentu tergantung volume bahan yang akan digunakan. Misalnya saja herbal dari bagian daun, bila untuk orang tua atau dewasa menggunakan 7 lembar daun, sedangkan anak-anak bisa dengan satu atau 3 lembar saja.

Jenis rimpang cukup dengan ukuran satu atau dua sentimeter saja bagi anak-anak, sedangkan orang dewasa perlu sebesar telur atau tiga kalinya dari volume anak-anak. Selain tergantung umur juga disesuaikan dengan berat badan seseorang.Yang paling aman untuk anak-anak cara mengonsumsinya sedikit demi sedikit namun sering. Organ tubuh anak-anak masih sangat sensitif, maka menerima asupan makanan dan minuman sebaiknya perlahan-lahan agar tubuh mudah menyesuaikan.

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

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

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

Mencampur Sayur dan Herbal

Aneka sayuran mempunyai khasiat obat. Dengan mengonsumsi sayuran yang terpilih bisa membantu proses penyembuhan. Bagi orang sehat mau konsisten menikmati sayur dan buah akan membantu meningkatkan daya tahan tubuh. Begitu pula dengan tanaman obat atau herbal yang sudah sering diteliti para ahli, mempunyai dasar ilmiah mampu mengatasi aneka penyakit dan bisa difungsikan sebagai sayur (baca buku "*Herbal untuk Bumbu dan Sayuran*", terbitan Penebar Swadaya). Membuat minuman jus menggabungkan sayur-sayuran dan herbal bisa menjadi solusi untuk membantu mengatasi berbagai penyakit degeneratif. Kita pilih herbal yang tidak pahit dan biasa dikonsumsi dengan cara dilalap namun tidak semua orang senang menikmati lalapan. Dengan membuat jus diharapkan bisa menjadi alternatif lain memanfaatkan tanaman obat segar.

Sayuran dan herbal yang dikonsumsi segar selain mengandung antioksidan tinggi juga bisa menjadi pengusir racun dan menghalau radikal bebas yang ada dalam tubuh kita keluar melalui urine, tinja dan keringat. Manusia yang sehat akan lancar buang air kecil, mudah buang air besar serta bisa banyak berkeringat. Keringat akan lebih banyak keluar bila kita berolahraga dan banyak bergerak.

Radikal bebas dan racun yang terus tertimbun dan menumpuk di dalam tubuh kita akan mengakibatkan kerusakan sel dan menimbulkan berbagai penyakit, seperti penuaan dini, penyakit jantung, artritis, kanker, katarak, dll. Radikal bebas adalah molekul yang tidak memiliki pasangan elektron, dan karena dalam keadaan normal elektron hadir secara berpasangan, radikal bebas memiliki tendensi untuk mencari pasangan elektronnya. Terkadang radikal bebas mengambil elektron yang telah berpasangan sehingga merobek membran sel dan merusak materi genetik. Proses ini dikenal dengan nama oksidasi. Sebagian radikal bebas terbentuk sebagai hasil dari proses metabolisme tubuh. Tetapi sebagian lainnya

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

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

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

1. GANGGUAN PENCERNAAN

Manusia dikatakan sehat bila bisa tidur nyenyak, makan enak dan tidak merasakan gangguan sakit dari bagian tubuhnya. Kesulitan tidur biasanya karena banyak masalah atau banyak yang dipikir atau mungkin juga lapar. Manusia merasakan lapar karena belum makan atau kurang makan. Proses pengolahan dan penyaringan makanan yang ditujukan untuk menyehatkan badan kadang kala justru mengganggu kesehatan karena jenis makanan yang dikonsumsi tidak sesuai dengan kondisi tubuh seseorang. Misalnya, makanan yang berlemak rasanya memang enak dikunyah dan diperlukan sebagai zat pembangun, namun bila dimakan terlalu banyak begitu diolah di dalam perut justru menjadi gangguan jantung dan tekanan darah tinggi, diabetes, kanker dan lever.

Karena makanan yang kurang sesuai dengan kondisi tubuh bisa mengganggu cara kerja pencernaan. Mulai dari bau napas atau bau mulut dan bau keringat, serta gangguan sariawan, maag, disentri, diare, radang usus buntu dan tifus.

Makanan yang mengganggu kerja pencernaan bukan hanya karena jenis makanan tidak sesuai kondisi tubuh namun juga cara pengolahan dan perlakuan penyimpanan serta kebersihannya.

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

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

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

b. JUS JAKUN (Jahe dan Kunyit)

BAHAN

50gr Jahe merah

50gr kunyit

50gr Gula merah diserut

1.000 cc air air panas

1 sdm madu Made

CARA MEMBUAT

Kupas dan cuci bersih jahe dan kunyit lalu potong-potong, kemudian blender dengan air selama kurang lebih 2 menit. Saring dan tuang ke dalam gelas dan tambahkan air mendidih 500cc. Tunggu hingga agak hangat tambahkan madu 1 sendok makan.

(untuk 4 orang)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Jus Herbal Segar dan Menyehatkan

Buku ini berisi tentang informasi aneka tanaman obat dan khasiatnya, baik berupa rimpang, batang, daun, bunga dan buah. Selain itu juga berisi aneka resep jus herbal yang bisa dibuat sendiri dan rasanya sangat menyegarkan, bisa membantu mempercepat kesembuhan penyakit, bahkan bisa mengobati penyakit. Semoga karya sederhana ini bisa menambah wawasan Anda tentang tanaman obat milik Indonesia dan bermanfaat untuk kesehatan Anda.

Silakan mencoba.

M. Wuryaning Setyawati, atau lebih dikenal dengan **Ning Harmanto**, dilahirkan di Yogyakarta pada tanggal 8 Mei 1957. Lulusan ABA Jurusan Bahasa Inggris ini mempunyai hobi bermacam-macam, antara lain membaca buku, menulis buku dan meracik herbal. Buku *"Jus Herbal Segar dan Menyehatkan"* merupakan karyanya yang ke-16, dan merupakan buku kedua yang diterbitkan oleh PT Elex Media Komputindo, Kelompok Gramedia.

Penerbit PT Elex Media Komputindo
Jl Palmerah Selatan 22
Jakarta 10270
Telp. (021) 5483008 ext. 3323
Web Page: http://www.elexmedia.co.id

R.50n '7

ISBN 978-979-27-0321-4

9 789792 703214

EMK 170070514

Bahan dengan hak cipta