JAMUR LING ZHI

Raja Herbal, Seribu Khasiat

H. Parjimo dan
Hardi Soenanto

Plus Cara Budi Daya

Bahan dengan hak cipta

JAMUR LING ZHI

Raja Herbal, Seribu Khasiat

AP 9521.08.2008

Penulis : H. Parjimo dan Hardi Soenanto
Penyunting : M. Topan Nixon
Fotografer : Hadi Iswanto, Famil Ramandyta, dan Dok. Penulis
Ilustrasi : Lukman Hakim
Desain Sampul : Teguh Widyanto
Tata Letak : Iwan S.

Penerbit : PT Agromedia Pustaka

Redaksi:
Jl. H. Montong No. 57, Ciganjur, Jagakarsa, Jakarta Selatan 12630
Telp. (021) 7888 3030 ext. 213, 214, 216, Faks. (021) 727 0996
E-mail : redaksi@agromedia.net

Pemasaran:
Jl. Rajawali IV Blok HD-X No.3, Tangerang 15226
Telp. (021) 745 1644, 7486 3334, Faks. (021) 7486 3332
E-mail : pemasaran@agromedia.net

Cetakan pertama, 2008

Hak cipta dilindungi undang-undang

Buku Terbitan Agromedia Pustaka
Tersedia secara Online di www.agromedia.net

Katalog Dalam Terbitan (KDT)

Parjimo
Jamur ling zhi: raja herbal, seribu khasiat/H. Parjimo dan Hardi Soenanto; Penyunting, M. Topan.—Cet.1.—Jakarta; Agromedia Pustaka, 2008
iv + 116 hlm; 15 x 23 cm

ISBN 979-006-191-9

1. Jamur. I. Judul
II. Seri. 636

Bahan dengan hak cipta

DAFTAR ISI

PRAKATA iii

LING ZHI, SI RAJA HERBAL 3
A. Sejarah Ling Zhi 4
B. Senyawa Aktif 5
C. Kandungan Kimia dan Nutrisi 7
D. Hasil Penelitian 8
E. Bentuk Sediaan 9

JAMUR AJAIB, SERIBU KHASIAT 13

TESTIMONIUM DARI MEREKA YANG SEMBUH DENGAN LING ZHI 31

MENGENAL JAMUR LING ZHI 47
A. Ling Zhi Di Beberapa Negara 47
B. Biologi Ling Zhi 49
C. Jenis-jenis Jamur Ganoderma 51

PERSIAPAN BUDI DAYA LING ZHI 53

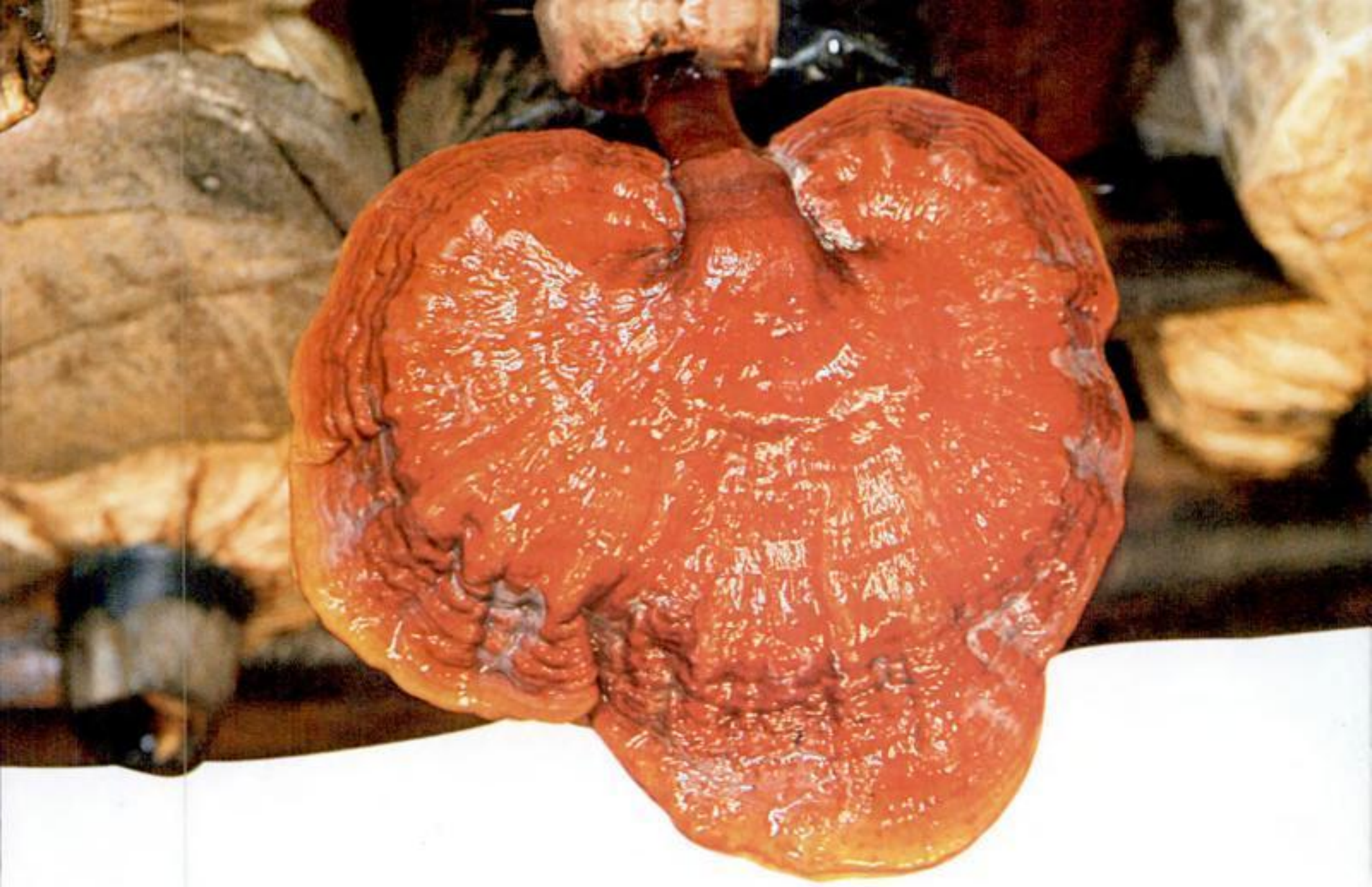
PEMBUATAN BIBIT LING ZHI 72

TEKNIK BUDI DAYA LING ZHI 81
A. Media Tanam 82
B. Sterilisasi 85
C. Inokulasi 87
D. Inkubasi 89
E. Proses Budi Daya di Kumbung 90
F. Pemeliharaan 92
G. Panen 100
H. Pemasaran 102

ANALISIS USAHA 104

DAFTAR PUSTAKA 108
LAMPIRAN 111
TENTANG PENULIS 114

Bahan dengan hak cipta



JAMUR LING ZHI

HERBAL NOMOR SATU, SEGUDANG KHASIAT

Cara alami untuk mencegah dan mengobati aneka penyakit

Bahan dengan hak cipta

LING ZHI, SI RAJA HERBAL

Jamur ling zhi (*Ganoderma lucidum*) sudah dikenal luas di berbagai negara, terutama di negara-negara produsen dan konsumen terbesar obat-obat herbal atau tradisional, seperti Cina, Jepang, dan Korea. Menurut buku Pengobatan Herbal Tiongkok, ling zhi (*Ganoderma lucidum*) tercantum sebagai bahan obat nomor satu dari 365 bahan obat lainnya. Karena itu, ling zhi dijuluki sebagai jamur ajaib, jamur seribu khasiat, jamur abadi, dan raja herbal yang ajaib.

Bahan dengan hak cipta

Penelitian terhadap pengaruh dan uji manfaat ling zhi terus dilakukan oleh para pakar farmakologi. Sebut saja Feng Lin Hsu dari Institut Farmakologi Teipeh, Jepang. Ia menyatakan ling zhi mampu menghambat sel kanker payudara, memperbaiki fungsi hati, dan dapat mengatur sistem kekebalan tubuh. Menurut Yohanes, pakar herbal Tionghoa di Surabaya, khasiat jamur ling zhi enam kali lipat dibandingkan dengan khasiat ginseng. Ling zhi mampu memperbaiki sistem kekebalan tubuh.

A. Sejarah Ling Zhi

Menurut sejarah Cina, ling zhi ditemukan oleh seorang petani bernama Seng Nong. Ia dijuluki sebagai petani yang suci (*holy farmer*). Lebih dari 365 jenis tumbuhan telah diuji coba dari segi manfaat untuk kesehatan. Ternyata, ling zhi terbilang yang paling unggul khasiatnya untuk pengobatan. Seng Nong menyatakan, kriteria unggul nilai atau manfaat dari sebuah tanaman obat adalah bila dikonsumsi dalam jangka waktu lama tidak menimbulkan efek samping. Selain itu, jamur ini dipercaya mampu menjaga kesehatan. Jika dikonsumsi secara teratur dapat memperpanjang usia alias awet muda.

JAMUR LING ZHI. Merupakan jamur kayu yang mengandung senyawa aktif germanium organik

dengan hak cipta

Pada zaman Dinasti Shu, sekitar 2400 tahun lalu, ling zhi atau *reishi* dalam bahasa Jepang hanya dikonsumsi untuk pengobatan para maharaja dan bangsawan di negeri Cina. Sayangnya, pada masa itu ling zhi sangat sulit diperoleh. Manusia terpaksa mendaki gunung dan menjelajah hutan belantara demi memperoleh jamur misteri ini. Jika menemukan ling zhi, jumlahnya pun sangat terbatas. Hal ini tidak sebanding dengan kebutuhan para kaisar dan bangsawan di negeri tirai bambu tersebut, termasuk pengorbanan untuk mendapatkannya. Bahkan, maharaja Cina yang pertama, Shi Huang Tie, telah membentuk ekspedisi yang terdiri dari 500 laki-laki dan perempuan muda ke Jepang melalui laut hanya untuk mencari jamur ini. Namun, ekspedisi itu gagal.

Sejak tahun 1971, seorang peneliti dari Universitas Kyoto, Jepang, bernama Yukio Naoi mulai membudidayakan ling zhi dengan bantuan ilmu pengetahuan dan teknologi. Ia bereksperimen dengan berbagai cara dan percobaan menggunakan aneka media yang memungkinkan jamur ini tumbuh dan berkembang. Dari uji coba tersebut, Naoi berhasil menemukan cara menumbuhkan ling zhi menggunakan limbah pertanian, seperti dedaunan, ranting, dan kayu-kayu yang telah lapuk. Sejak saat itu, ling zhi mulai dikenal luas dan dibudidayakan di berbagai negara, seperti Amerika, Kanada, India, Cina, Jepang, Korea, Malaysia, dan Indonesia.

B. Senyawa Aktif

Tubuh *Ganoderma lucidum* mengandung lebih dari 200 senyawa aktif yang dapat dibagi menjadi tiga kelompok utama, yakni 30% senyawa larut dalam air, 65% senyawa larut dalam pelarut organik, dan 5% senyawa volatil. Polisakarida dan germanium organik merupakan senyawa larut dalam

Bahan dengan hak cipta

air. Adenosin dan terpenoid adalah senyawa yang larut dalam pelarut organik, sedangkan asam ganoderat termasuk senyawa volatil (Sumardi dan Widyastuti, 2001). Berikut ini manfaat zat aktif yang terkandung dalam ling zhi (Jin, 2000).

1. Polisakarida

— Memperkuat kemampuan tubuh dalam proses penyembuhan secara alami.
— Membantu mengaktifkan sistem kekebalan tubuh.
— Mencegah pertumbuhan sel yang tidak normal.
— Membantu mengurangi kadar gula dalam darah dan memelihara fungsi pankreas.
— Mencegah kerusakan organ-organ dalam tubuh.
— Membersihkan penumpukkan racun dalam tubuh.
— Menguatkan membran sel.
— Meningkatkan jumlah oksigen yang dibawa oleh sel darah merah.

2. Adenosin

— Menurunkan kadar kolesterol dan lemak dalam darah.
— Menurunkan kadar penggumpalan darah dan mencegah trombogenesis.
— Memperbaiki fungsi kelenjar adrenalin untuk menjaga keseimbangan endokrin.
— Menyeimbangkan metabolisme untuk keremajaan dan lebih bertenaga.

3. Triterpenoid

— Memperbaiki dan meningkatkan kerja sistem pencernaan.
— Mencegah alergi yang disebabkan oleh antigen.
— Mengurangi kolesterol dan menstabilkan lemak di dalam tubuh.
— Mengaktifkan inti sel dalam darah.

Bahan dengan hak cipta

4. Sari Ganoderik

— Membantu memulihkan masalah penyakit kulit.
— Meremajakan, mempercantik, dan menghaluskan kulit.
— Menghentikan perdarahan.
— Mengobati penyakit kulit, infeksi, dan luka.
— Menurunkan kadar gula darah.

C. Kandungan Kimia dan Nutrisi

Selain senyawa aktif di atas, ling zhi juga mengandung beberapa nutrisi dan vitamin penting. Berikut ini kandungan nutrisi dan vitamin dalam tubuh ling zhi.

Tabel 1. Kandungan nutrisi ling zhi (*Ganoderma lucidum*)

Nutrisi	Jumlah (%)
Karbohidrat	43,1
Protein	26,4
Lemak	4,5
Abu	19,0
Air	6,9

Sumber: www.ganoderma.online.com

Tabel 2. Kandungan mineral dan vitamin ling zhi (*Ganoderma lucidum*)

Komponen	Jumlah (mg/100 g bahan)
Posfor	4.150
Kalium	3.590
Magnesium	1.030
Kalsium	832
Natrium	735
Zat Besi	82,6
Niacin	61,90
Vitamin B2	17,10
Vitamin B1	3,49
Vitamin B6	0,71

Sumber: www.ganoderma.online.com

Bahan dengan hak cipta

D. Hasil Penelitian

Hasil penelitian mengenai uji khasiat atau manfaat jamur ling zhi telah banyak dilakukan, termasuk terhadap kandungan senyawa aktifnya. Berikut ini beberapa hasil penelitian tentang khasiat dan senyawa yang terkandung dalam jamur ling zhi.

1. **Yihuai Gao, peneliti dari Institute Nutrisi dan Kesehatan Masyarakat, Massey University, Auckland, Selandia Baru**

   Gao menyatakan efek imunomodulator ganoderma diperoleh dari kandungan polisakarida, khususnya β-D-glucan, protein-ling zhi-8, dan triterpenoid. Efek zat itu mengaktifkan sel penyebab kekebalan tubuh, seperti limfosit, makrofag, dan *natural killer cell* (Marliani dan Helmina, Oktober 2007).

2. **Xiao Ling Zhu, Departemen Farmakologi, Peking University Health Science Centre, Beijing, Cina**

   Uji praklinis pada mencit menunjukkan polisakarida pada ling zhi mampu meningkatkan respon proliferasi sel T dan sel B. Kedua sel itu berperan dalam sistem kekebalan tubuh (Marliani dan Helmina, Oktober 2007).

3. **Departemen Biokimia Kyoto Prefectural University of Medicine**

   Uji klinis pada tikus-tikus yang disuntik sel kanker S-180 sarcoma. Tikus-tikus tersebut dibagi dalam 3 kelompok. Kelompok I diberi cyclophosphamide atau senyawa aktif yang biasa digunakan pada kemoterapi tumor solid dengan dosis 30 mg/ml. Kelompok II diberi 500 mg/ml ekstrak ling zhi secara oral. Kelompok III diberi ekstrak agaricus, yakni salah satu

Bahan dengan hak cipta

genus jamur dengan dosis yang sama. Setelah 14 hari perlakuan, bobot kanker ditimbang. Hasil penelitian menunjukkan, ekstrak ling zhi mampu menghambat 37,2% pertumbuhan sel kanker, Agaricus hanya 28%, sedangkan yang diberi cyclophosphamide mampu menghambat 55,3% (Wiguna, Maret 2008)

Sumardi dan S.M. Widyastuti (2001) dalam jurnalnya menyebutkan ada beberapa senyawa aktif yang terkandung dalam ganoderma, di antaranya polisakarida, terpenoid dan asam ganoderik, germanium organik, protein, adenosin, dan serat.

E. Bentuk Sediaan

Seiring dengan kemajuan teknologi dan ilmu pengetahuan, ling zhi bisa dengan mudah diperoleh. Bahkan, sudah dalam bentuk sediaan yang sangat praktis berbentuk kapsul, serbuk atau instan, sirup, dan teh herbal. Semua diproses secara modern dan higienis oleh para produsen obat herbal yang telah mendapat rekomendasi dari Badan POM serta melalui sistem pemasaran yang baik dan rapi.

BENTUK-BENTUK SEDIAAN HERBAL LING ZHI. Memungkinkan konsumen untuk memilih sesuai selera, tingkat kepraktisan, dan manfaatnya

Bahan dengan hak cipta

a. Bentuk Kapsul

Kapsul ling zhi diproses melalui tahap pengeringan, penggilingan, penyaringan, lalu diekstrak. Tujuannya, agar rasa pahit ling zhi hilang. Ling zhi yang telah digiling dicampur dengan alkohol dan air, lalu disaring. Bahan baku cair dimasak hingga berbentuk kristal. Selanjutnya, serbuk ini dimasukkan ke dalam kapsul. Ling zhi yang telah dikemas dalam bentuk kapsul paling disukai konsumen karena lebih praktis, tidak terikat oleh waktu dan tempat. Selain higienis, kapsul ling zhi juga lebih awet untuk disimpan.

KAPSUL LING ZHI.
Bentuk sediaan yang terbilang sangat praktis

Kapsul ling zhi berkhasiat untuk mencegah dan mengobati segala macam penyakit. Kapsul ini bisa dikonsumsi oleh anak-anak, orang dewasa, bahkan ibu hamil. Bagi Anda

Bahan dengan hak cipta

yang dalam masa penyembuhan dianjurkan mengonsumsi satu kapsul dengan frekuensi tiga kali sehari. Namun, untuk kebutuhan pencegahan cukup 1—2 kapsul sehari.

b. Bentuk Serbuk (Instan)

Serbuk atau instan ling zhi biasanya dikemas dalam bentuk *sachet* ataupun botol. Cara penggunaannya, ambil 1—2 sendok teh atau satu *sachet* instan, lalu seduh dengan air hangat. Tambahkan madu bila perlu. Sebaiknya, diminum 1—2 jam sebelum atau sesudah makan agar zat aktif ling zhi lebih cepat dan efektif diserap oleh pembuluh darah.

SERBUK ATAU INSTAN LING ZHI. Penggunaannya mudah, cukup diseduh dengan air hangat

c. Bentuk Sirup

Sirup ling zhi diciptakan dengan rasa seperti sirup. Jadi, secara tidak langsung menikmati sirup sambil menjaga kesehatan. Sirup ini rasanya sangat enak dan disukai oleh

Bahan dengan hak cipta

anak-anak hingga orang tua. Caranya, campur sirup dengan air hangat dan tambahkan es bila ingin dinikmati dalam keadaan dingin.

SIRUP LING ZHI.
Merupakan hasil ekstraksi ling zhi yang diberi bahan tambahan rempah-rempah dan gula

d. Bentuk Rajangan

Di Cina, sebelum ling zhi tersedia dalam bentuk kemasan, masyarakat masih menggunakan cara tradisional. Caranya, ling zhi dikeringkan terlebih dahulu, lalu diiris-iris dan direbus. Setiap 20 gram ling zhi kering direbus dengan empat gelas air hingga tersisa setengahnya (2 gelas). Air rebusan ling zhi tersebut diminum dua kali sehari.

RAJANGAN LING ZHI. Bentuk sediaan yang telah lama dikenal oleh masyarakat

Bahan dengan hak cipta

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

Sejauh ini belum pernah ditemukan efek negatif yang ditimbulkan setelah mengonsumsi ling zhi, seperti keracunan atau justru timbul penyakit baru lainnya. Justru yang terjadi adalah sebaliknya. Efeknya sangat positif. Ketika seseorang memiliki penyakit lebih dari satu macam, penyakit penyertanya pun ikut sembuh. Contoh dalam kesaksian di buku ini, Bapak Tochri terkena tumor payudara dan memiliki penyakit penyerta diabetes. Sebenarnya, sasaran pengobatan untuk menyembuhkan tumor payudara. Namun setelah mengonsumsi ling zhi, benjolan di payudaranya mengempis dan kadar gulanya turun hingga batas normal.

Dari pengalaman para pengguna ling zhi, jamur berkhasiat obat ini aman dikonsumsi dalam jangka waktu lama sesuai aturan atau petunjuk dari ahlinya. Berbeda dengan obat medis, penggunaan jangka panjang berisiko negatif bagi organ tubuh. Penggunaan ling zhi secara teratur dengan dosis tepat membuat badan terasa segar, tidak gampang sakit, kulit bersih, dan awet muda.

Dari berbagai penelitian yang dilakukan di berbagai negara, ling zhi berkhasiat sebagai herbal antidiabetes, antihipertensi, antialergi, antioksidan, anti-inflamasi, antihepatitis, analgesik, anti-HIV, serta perlindungan terhadap liver, ginjal, hemoroid atau wasir, antitumor, dan sistem imun (kekebalan tubuh).

a. Diabetes Mellitus

Penyakit diabetes mellitus atau kencing manis adalah penyakit yang ditandai dengan kadar glukosa darah melebihi batas normal, sehingga tubuh kekurangan insulin. Kriteria glukosa darah normal adalah kurang dari 140 mg/dl. Bila seseorang memiliki kadar gula darah di atas 200 mg/dl, orang tersebut dapat dipastikan mengidap kencing manis.

Bahan dengan hak cipta

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.

cepat, membelah diri, menyusup ke jaringan sekitarnya, dan beranak pinak. Sementara itu, tumor adalah kanker jinak. Biasanya, sel tumor hanya merusak jaringan yang diserang sel tersebut.

Zat-zat aktif yang terkandung dalam ling zhi, seperti polisakarida bekerja memperkuat jaringan yang terserang, membuang racun, melindungi jaringan yang normal dengan sistem imunnya. Sifat-sifat yang dimiliki oleh ganoderma, seperti antiradang, antibiotik, antineoplastik, dan antitoksin mampu mengusir kanker atau tumor dalam tubuh seseorang. Sementara itu, kandungan vitamin dalam ling zhi membantu memperkuat daya tahan tubuh penderita. Banyak jenis kanker yang dapat diobati dengan ling zhi, seperti kanker payudara, kanker getah bening, kanker indung telur, dan kanker paru.

Penyembuhan tumor atau kanker dengan herba ling zhi memerlukan waktu relatif lebih lama. Karena itu, ketelatenan dan kesabaran sangat dibutuhkan. Banyak penderita tumor dan kanker sembuh dengan mengonsumsi ling zhi. Sebaiknya, untuk pengobatan tumor dan kanker menggunakan kapsul yang komposisinya terdiri dari ekstrak ling zhi, jamur kuping, dan jamur shiitake (Elzhi Plus). Minum satu kapsul tiga kali sehari, dua jam sebelum atau setelah makan. Minum secara teratur hingga sembuh.

e. Stroke

Stroke adalah penyakit yang disebabkan oleh gangguan atau penyumbatan pembuluh darah yang menuju ke otak. Stroke bisa mengakibatkan kelumpuhan sebagian anggota tubuh, biasanya kaki atau tangan. Penyumbatan pembuluh darah bisa terjadi secara total atau sebagian. Bisa juga terjadi perdarahan di otak. Sebagian penderita stroke diawali dengan penyakit darah tinggi.

Bahan dengan hak cipta

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.

Ganoderma memiliki sifat antitoksin (racun) dan anti peradangan. Karena itu, jamur ling zhi sangat baik untuk mengobati penyakit peradangan. Penderita hepatitis disarankan untuk mengonsumsi ling zhi rajangan yang direbus untuk membantu pulihnya kondisi liver. Minum rebusan ling zhi secara teratur, tiga kali sehari masing-masing satu *sachet*. Kurangi dosis dan frekuensi konsumsi apabila keadaan penderita mulai membaik.

k. Wasir (Ambeien)

Wasir atau ambeien adalah penyakit pembesaran vena dalam anus atau sekitar dubur. Jika penyakit ini sudah parah, biasanya terjadi pembengkakan dan perdarahan di anus. Ling zhi memiliki sifat antiradang dan antipembengkakan yang dapat mengatasi penyakit wasir. Dengan mengonsumsi ling zhi secara rutin, pembengkakan dan perdarahan dapat dipulihkan dan dihentikan. Selain itu, ling zhi juga memiliki sifat antibiotik. Dengan keunggulannya tersebut, virus, bakteri, ataupun kuman dapat dihentikan penyebarannya atau dihambat perkembangannya.

Penderita wasir disarankan mengonsumsi kapsul atau rajangan ling zhi. Minum satu kapsul atau satu gelas rebusan rajangan ling zhi, masing-masing tiga kali sehari. Caranya, rebus satu *sachet* rajangan ling zhi dengan satu gelas air hingga tersisa setengah gelas rebusan ling zhi. Jika keadaan sudah membaik, dosisnya dapat dikurangi menjadi satu kapsul atau satu gelas rebusan ling zhi per hari.

l. Rematik

Rematik termasuk penyakit radang sendi atau artitis. Biasanya, rematik menyerang sendi kaki, jari, lutut, dan tumit. Sendi dan tulang terasa nyeri, ngilu, dan panas jika digerakkan, terutama bila udara dingin. Penyebab

Bahan dengan hak cipta

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.

dibangun dan diperkuat sehingga tidak mudah terinfeksi. Penderita maag sebaiknya mengonsumsi kapsul ling zhi tiga kali sehari, masing-masing satu kapsul.

r. Migren

Migren atau sakit kepala sebelah biasanya timbul, baik karena kelelahan maupun psikis. Selain itu, migren juga bisa terjadi karena kekurangan suplai oksigen di kepala dan ketidaklancaran peredaran darah yang menuju ke kepala.

Salah satu sifat ganoderma adalah antirasa sakit (analgesik) yang mampu menghilangkan rasa sakit kepala akibat migren. Senyawa aktif ling zhi membantu melancarkan suplai darah ke seluruh organ tubuh yang membutuhkan. Dengan mekanisme tersebut, semua organ dapat berfungsi secara normal.

Bagi penderita migren, disarankan untuk mengonsumsi teh ling zhi dalam bentuk *sachet* tiga kali sehari. Bila sulit memperoleh produk ini, Anda dapat membeli di toko obat Tionghoa (*shinshe*), yakni berupa ling zhi kering. Caranya, iris sebayak 10 gram untuk sekali pemakaian, lalu rebus bahan dengan tiga gelas air hingga tersisa satu gelas untuk sekali minum. Biasanya, migren lebih cepat sembuh dengan mengonsumsi herba ling zhi.

s. Memperlambat Proses Penuaan

Proses penuaan adalah hukum alamiah. Setiap orang akan mengalaminya seiring bertambahnya usia. Namun dengan kemajuan ilmu dan teknologi, proses penuaan dapat diatasi. Tujuannya, agar seseorang selalu tampak awet muda, meskipun pertambahan usia tak dapat dihentikan.

Bahan dengan hak cipta

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.

dalam tubuhnya, sehingga saat mengonsumsi herba ling zhi terasa pusing, mual, atau gatal di kulit. Inilah yang disebut reaksi balik. Namun, hal ini hanya berlangsung 2—3 hari, setelah itu tidak lagi. Tidak semua orang yang meminum herba ling zhi mengalami reaksi balik.

Bahan dengan hak cipta

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. Ling Zhi Turunkan Kadar Gula Darah, Diabetes pun Sembuh

Suatu hari, pada bulan Juni 2002, Bapak Seno Budhiarso tersandung sebuah batu saat berjalan tanpa alas kaki. Ia mengalami luka gores di kaki. Luka tersebut tidak mengeluarkan darah, hanya tampak terbuka sedikit dan berwarna putih. Namun ketika pulang dari luar kota, ia merasakan demam tinggi. Ia mengira hal ini mungkin disebabkan oleh luka tersebut.

Pak Seno segera memeriksakan diri ke dokter. Ia pun meminum obat sesuai anjuran dokter. Namun, tiga hari kemudian telapak kaki Pak Seno melepuh, basah, dan bernanah. Ia pun kembali lagi ke dokter. Dokter menyarankan agar Pak Seno memeriksakan darah di laboratorium. Ternyata, hasil tes darah menunjukkan bahwa kadar gula darah (puasa) Pak Seno mencapai 460 mg/dl. Hasil tes gula darah itu membuatnya khawatir.

Pak Seno memutuskan untuk memeriksakan diri ke dokter internist. Ia pun diberi obat penurun gula darah. Obat tersebut diminumnya secara teratur sambil berpuasa. Tujuannya, agar kadar gula dalam darah menjadi normal. Sebelumnya, pola makannya memang kurang teratur. Ketika menjalani puasa, ia sempat mengalami diare, mungkin karena perubahan pola makan yang tadinya rutin makan nasi diganti dengan kentang.

Sepuluh hari kemudian, Pak Seno *check up* lagi ke laboratorium. Hasilnya, kadar gula darahnnya turun, dari 460 mg/dl menjadi 230 mg/dl. Pak Seno tetap melanjutkan minum obat dari dokter dan melakukan puasa dengan tidak makan nasi. "Setiap dua minggu sekali saya mengecek gula

Bahan dengan hak cipta

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.

Gejala vertigo itu pertama kali dirasakannya pada Juni 1990. Ketika ingin bangun tidur, ia tiba-tiba tak bisa bangkit. Pak Mudzakir mengira mungkin hanya pusing biasa atau hanya kelelahan.

Beberapa minggu kemudian, rasa pusing menggelayut kepala Pak Mudzakir. Ia minum obat analgesik (penurun rasa sakit) yang dijual di warung-warung untuk mengobati pusing tersebut. Namun, rasa pusing tersebut sering terjadi hingga akhirnya vertigo menyerang. Keseimbangannya hilang sama sekali, bahkan berdiri lima menit saja tak kuat. Akhirnya, Pak Mudzakir mengambil keputusan untuk memeriksakan diri ke Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Solo. Ia dirawat inap di rumah sakit tersebut selama satu minggu. Walaupun sudah membaik, dokter belum bisa memastikan penyakitnya.

Enam bulan kemudian, penyakit pusing-pusing yang diderita Pak Mudzakir kambuh lagi, bahkan lebih parah. Saat tidur, untuk beralih dari posisi miring kanan ke kiri pun rasanya sakit sekali. Ia pun harus dibantu ketika berdiri dan berjalan. Pak Mudzakir kembali harus menginap di Rumah Sakit PKU untuk yang kedua kalinya.

Sekembalinya dari rumah sakit, rasa pusing yang dialaminya semakin frekuentif. Singkat kata, selama 12 tahun menderita pusing–pusing Pak Mudzakir sudah enam kali dirawat di tiga rumah sakit berbeda. Ketika dirawat terakhir di Rumah Sakit Pandanaran Boyolali, penyakit Pak Mudzakir sampai ditangani tiga dokter, yakni dokter saraf, dokter jantung, dan dokter penyakit dalam. Dari berbagai pemeriksaan, seperti tes darah, *rontgent*, dan *scan*, akhirnya diketahui bahwa Pak Mudzakir yang berdomisili di Desa Nayan Rt. 25/7, Palem, Simo, Boyolali positif menderita vertigo.

Bahan dengan hak cipta

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.

Ia pun sudah sering memeriksakan diri ke dokter. Hasil tes tekanan darah menunjukkan angka 240 mmHg (sistolik). Padahal, tekanan darah normal untuk orang dewasa kurang dari 120 mmHg (sistolik). Walaupun Pak Pur sudah minum obat penurun tekanan darah yang diberikan dokter, penurunannya tidak konstan. Setelah minum obat, tekanan darah turun, tetapi ketika obat dihentikan, tekanan darah naik lagi. Demikian seterusnya. Akibatnya, Pak Pur sangat tergantung pada obat. Apalagi kalau pikiran sedang kacau, tekanan darah begitu cepat naiknya.

Akibat tekanan darah tinggi yang cukup lama, akhirnya Pak Pur terkena stroke dan sempat dirawat di Rumah Sakit Hidayah, Mancasan, Baki, Sukoharjo, Jawa Tengah. Setelah beberapa hari dirawat, Pak Pur memilih pulang dan dirawat di rumah. Sejak menderita stroke, tangan kanan dan kakinya nyaris tak bisa digerakkan, bahkan untuk pergi ke kamar kecil harus dibantu istrinya.

Suatu hari Pak Pur mendengarkan siaran di salah satu radio swasta di Solo yang secara kebetulan menyiarkan bincang-bincang kesehatan. Pembicaranya berasal dari CV. Herba Nusantara, produsen produk herbal ling zhi. Dalam *talk show* tersebut, dijelaskan manfaat jamur ling zhi bagi kesehatan. Banyak macam penyakit yang dapat disembuhkan dengan mengonsumsi ling zhi. Di acara tersebut juga diceritakan pengalaman orang-orang yang sembuh dari penyakitnya setelah rajin minum jamur ling zhi.

Sejak mendengarkan radio itu, Bapak yang berperawakan gemuk ini seolah memperoleh pencerahan, bahwa penyakitnya akan sembuh dengan ling zhi. Dengan semangat yang menyala-nyala, Pak Pur minta kepada sang istri untuk mengantarnya menemui langsung produsen herba lingzhi yang jaraknya tidak jauh dari rumah kediaman Pak Pur.

Bahan dengan hak cipta

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.

misalnya timbunan sampah bahan makanan maupun yang masih berbentuk selulosa. Jamur tumbuh subur di setiap lingkungan yang menyediakan makanan, suhu, nutrisi, kelembapan, dan persediaan oksigen.

BERBENTUK PAYUNG. Berwarna merah mengilap dengan guratan yang jelas dan tegas

Tubuh jamur terdiri dari filamen atau benang yang bercabang-cabang yang disebut hifa. Benang-benang tersebut dapat menyatu dalam massa atau gumpalan yang dinamakan miselium. Pembentukan miselia pada jamur diawali dengan terbentuknya spora. Spora akan berkecambah, kemudian membentuk miselia awal dan berangsur-angsur membentuk miselia lengkap. Miselium dihasilkan oleh *Ganoderma lucidum* yang baru berumur sekitar 15 hari. Miselium mengandung enzim vitamin dan mineral yang sangat dibutuhkan oleh tubuh manusia.

Bahan dengan hak cipta

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.

Selain itu, tentukan apakah Anda ingin menyediakan bibit sendiri atau membeli bibit siap tanam yang sudah berada dalam baglog.

Dari hasil penelusuran budi daya jamur di lapangan, ada tiga kategori skala usaha, yakni skala kecil (rumah tangga), skala menengah, dan skala besar.

a. Skala Kecil

Budi daya ling zhi skala kecil biasanya dilakukan oleh petani jamur secara perorangan dengan fasilitas apa adanya. Jumlah ling zhi yang ditanam 1.000—3.000 baglog. Jika setiap log dapat menghasilkan 40 gram jamur kering, petani akan memperoleh 40—120 kg ling zhi kering.

Selain ukuran volume produksi, usaha skala kecil dicirikan dengan proses pembudidayaan yang tidak perlu menyiapkan media tanam, ruang inkubasi, dan sterilisasi alat. Petani juga tidak membuat bibit sendiri, melainkan membeli bibit siap tanam dari pengusaha bibit. Berikut ini keuntungan dan kerugian usaha budi daya ling zhi skala kecil.

1. Keuntungan

— Modal yang dibutuhkan relatif sedikit.
— Tidak perlu menyediakan ruangan-ruangan untuk pengomposan media tanam, inkubasi, dan inokulasi.
— Tidak perlu menyediakan alat-alat, seperti autoklaf (pengukus untuk sterilisasi) dan alat-alat laboratorium lainnya.
— Pengelolaannya mudah, tinggal menyediakan rumah jamur (kumbung) dan merawatnya.
— Tidak membutuhkan lahan yang luas, cukup untuk tempat kumbung.

Bahan dengan hak cipta

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.

dalam bentuk kredit usaha kecil menengah (UKM). Petani pun bisa menempuh cara lain dengan sistem kerja sama dengan pemilik modal yang tidak memiliki lahan dan tenaga kerja. Pemilik tanah menangani urusan budi daya, sedangkan pemilik modal memastikan permodalan tersedia.

SKALA USAHA MENENGAH DAN BESAR. Membutuhkan tenaga kerja lebih banyak karena volume produksi yang tinggi

Bahan dengan hak cipta

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.

miselium (sekitar 15 hari). Ruangan inkubasi bisa berupa ruang tertutup atau terbuka, asalkan tidak terkena sinar matahari langsung.

5. Lampu Spiritus

Sebelum diinokulasikan ke baglog, bibir botol yang berisi bibit jamur harus dipanaskan sesaat di atas api spiritus (aseptik). Tujuannya, agar spora atau bakteri yang ada di sekitar botol bibit mati. Proses ini harus dilakukan di ruangan yang bersih. Lampu spiritus bisa dibuat sendiri dari botol bekas yang diberi seutas sumbu.

6. Plastik Polypropylene

Kantong plastik untuk wadah media tanam. Ukuran yang standar digunakan adalah 20 x 35 cm dengan tebal 0,5 mm. Setelah kantong plastik diisi media tanam berupa serbuk kayu, bekatul, dan kapur, bentuknya akan menyerupai botol yang disebut baglog atau *polybag*.

7. Cincin atau Ring

Cincin ini terbuat dari bahan plastik yang berfungsi untuk membentuk leher kantong plastik (baglog) agar media tanam menjadi solid. Ring bisa dibeli di toko-toko plastik dan alat rumah tangga atau di toko bahan kimia.

CINCIN ATAU RING.
Membantu untuk membentuk leher baglog

Bahan dengan hak cipta

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.

Umumnya, rumah jamur memiliki tinggi 5—6 meter dari tanah sampai ke ujung atap. Tujuannya, agar sirkulasi udara lancar dan kelembapan di dalam kumbung stabil. Di dalam rumah jamur dibuat rak-rak yang disekat untuk meletakkan baglog. Jarak antarbaris di setiap rak idealnya 80—90 cm. Setiap rak berisi 15 baglog yang disusun vertikal dan 20—30 baglog yang disusun horizontal. Di setiap baris ke-10 (barisan horizontal) diberi penyekat dari batang bambu. Jadi, setiap rak memiliki kapasitas 15 x 20 = 300 baglog.

RUMAH JAMUR ATAU KUMBUNG. Bisa terbuat dari bahan bambu dengan ukuran bangunan tergantung dari skala usaha

Kumbung harus dilengkapi satu pintu dan dua jendela. Jika lokasi budi daya terletak di dataran rendah, bagian luar kumbung perlu dilapisi plastik untuk menjaga penguapan yang berlebihan. Agar kelembapan udara stabil, lantai

Bahan dengan hak cipta

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.

Orang-orang menjulukinya jamur seribu khasiat, menu para raja, hingga raja herbal yang ajaib. Itulah ling zhi. Jamur dari keluarga Ganoderma ini dikenal sebagai herbal nomor satu sejak 2400 tahun lalu. Bahkan kini, ling zhi telah dikemas dalam bentuk kapsul, serbuk, rajangan, teh, hingga sirup. Ling zhi yang berarti pohon kehidupan dalam bahasa Cina memiliki segudang manfaat bagi kesehatan manusia. Senyawa aktifnya berkhasiat sebagai antidiabetes, antihipertensi, antialergi, antioksidan, anti-inflamasi, antihepatitis, analgesik, perlindungan terhadap liver, meningkatkan sistem imun, dan lain sebagainya.

Buku yang sedang Anda baca ini membahas ling zhi dari dua segi berbeda, yakni dari segi manfaat bagi kesehatan dan teknik budi daya. Dari segi kesehatan, buku ini menguraikan khasiat dan sistem kerja ling zhi untuk mencegah dan mengobati aneka penyakit, disertai beberapa kesaksian dari mereka yang telah sembuh setelah mengonsumsi herbal ling zhi. Sementara dari segi budi daya, buku ini mengupas tuntas pembudidayaan ling zhi dari tahap persiapan alat, penentuan skala usaha, pembuatan bibit, penanaman, pemeliharaan, hingga pemanenan. Tidak lupa, disertakan pula analisis usaha untuk membantu pembaca dan pelaku usaha untuk estimasi modal dan keuntungan.

AGROMEDIA

Redaksi:
Jl. H. Montong No.57, Ciganjur
Jagakarsa - Jakarta Selatan 12630
Telp. (021) 7888 3030, Ext. 213, 214, 216
Faks. (021) 727 0996
E-mail: redaksi@agromedia.net
Website: www.agromedia.net

ISBN (13) 978-979-006-191-0
ISBN 979-006-191-9
9 789790 061910 >
Kesehatan dan Pertanian

Bahan dengan hak cipta