

RAMUAN HERBAL UNTUK

Nyeri haid

Bahan:

- ❖ Empu kunyit 3 jari
- ❖ Asam kawak 2 sdt
- ❖ Gula merah 2 sdm
- ❖ Air panas 3 gelas

**Cara pembuatan:**

Kunyit setelah dikupas, diiris tipis-
Tipis, rebus hingga air menyusut menjadi setengah, tambahkan asam kawak, gula merah, kemudian diaduk-aduk. Diamkan sampai hangat-hangat kuku

Cara pemakaian:

Minum ramuan kunyit asam diatas, 7 hari sebelum haid sampai 2 hari selama haid.

Keputihan

Bahan:

- ❖ Lempuyang wangi 3 jari
- ❖ Temu kunci 3 jari
- ❖ Sirih 7 lembar
- ❖ Air kapur sirih (beningnya) 1 sdt

Cara pembuatan:

3 bahan diatas digiling, hingga halus, hingga halus (kecuali air kapur) kemudian dibagi 3 bagian untuk 3 kali minum, Untuk 1 x minum:
1 bagian ramuan masukkan kedalam gelas berisi air panas kurang lebih ½ gelas lalu aduk dan ditambahkan 1 sendok teh air kapur, aduk lagi tunggu sampai hangat

Cara pemakaian:

Diminum sehari 2 kali. Kalau agak sembuh, minum sekali seminggu sampai benar-benar sembuh.

RAMUAN HERBAL UNTUK

Payudara bengkak (Mastitis)

Bahan:

- ❖ Bawang merah 3 siung
- ❖ Garam ½ sendok teh

**Cara pembuatan:**

Bawang dikupas, bilas dengan air bersih hangat. Kemudian diparut aduk dengan garam.

Cara pemberian:

Balurkan ke seluruh payudara yang bengkak, kecuali puting susu.

Perawatan ibu setelah melahirkan

Bahan:

- ❖ Daun pepaya muda segar 1 helai
- ❖ Garam sedikit
- ❖ Gula jawa/ aren 2 sdm
- ❖ Air 2 gelas

**Cara pembuatan:**

Daun pepaya dipotong-potong, kemudian direbus dengan sedikit garam dan dicampur/ditambah gula aren dididihkan sampai diperoleh 1 gelas.

Cara pemakaian:

Ramuan diminum segera setelah melahirkan, keesokan harinya dibuat ramuan baru dan minum sekali lagi.
(Ramuan diminum 2 hari berturut-turut)



RAMUAN HERBAL YANG DAPAT MENGATASI GANGGUAN KESEHATAN RINGAN



LOKA KESEHATAN TRADISIONAL MASYARAKAT

Ditjen Bina Gizi dan KIA Kemenkes RI

Jl. Inspektur Yazid KM 2,5 No. 7490 Palembang

Telp. (0711) 363582 Fax. (0711) 363582

RAMUAN HERBAL UNTUK

Tapel perut

Bahan:

- ❖ Daun iler segar 7 lembar
- ❖ Daun jung harap 1 sdm
- ❖ Air 1 sdm

Cara pembuatan:

Daun jung harap dibakar sampai menjadi abu kemudian dihaluskan dengan daun iler tambahkan air sedikit

Aturan pakai:

Dilumurkan pada bagian perut



Perawatan perut

Bahan:

- ❖ Jeruk nipis 1 biji
- ❖ Kapur sirih secukupnya
- ❖ Minyak kayu putih



Cara pemakaian:

Satu biji jeruk nipis diiris, sepotong irisan diolesi dengan kapur sirih. Tetesi minyak kayu putih sebanyak 5 tetes. Kemudian oleskan ke perut setelah mandi, pakailah gurita, lakukan pagi dan sore sampai kurang lebih 40 hari. Hati-hati yang kulitnya peka/kalau ada rasa gatal dan panas, bersihkan saja.

Melancarkan ASI

Bahan:

- ❖ Daun katuk segar secukupnya

Cara pemakaian:

Daun katuk dimakan sebagai sayur.



Pengobatan demam nifas

Bahan:

- ❖ Bunga sri gading segar ½ genggam
- ❖ Air 1 gelas

Cara pembuatan:

Bahan ramuan diatas dididihkan hingga tinggal ½ gelas

Cara pemakaian:

Diminum sekaligus, 3 kali sehari ½ gelas



Ramuan untuk mandi

Bahan:

- ❖ Daun beluntas 2 genggam
- ❖ Minyak kayu putih 3-4 tetes
- ❖ Air panas (mendidih) 1 ember

Cara pembuatan:

Air yang mendidih dimasukkan kedalam ember/ baskom. Kemudian masukkan daun beluntas dan tetesi 3-4 tetes minyak kayu putih.

Cara pemakaian:

Untuk mandi uap (=sauna)

1. Ibu sambil berdiri, tutupi seluruh tubuh dari kaki sampai leher dengan sarung panjang, letakkan ember berisi ramuan panas tadi diantara kedua kaki, usahakan uap panas tidak keluar dari sarung sehingga seluruh uap ramuan ini mengenai tubuh ibu.
2. Cara sama dengan nomor 1 hanya ibu dapat duduk dikursi/dibangku dari rotan, anyaman atau yang berlubang-lubang dan letakkan ember berisi air ramuan dibawah kursi. Kemudian tutuplah dengan kain sarung seperti pada pada nomor 1.



RAMUAN HERBAL UNTUK

Sumber:

- Standar pelayanan medik herbal (Menkes RI no 121/ Menkes/SK/III/2008)
- Formularium obat herbal asli indonesia (Kemenkes RI 2011)
- Pedoman kader pemanfaatan tanaman obat untuk kesehatan (Kemenkes 2011)

RAMUAN HERBAL UNTUK