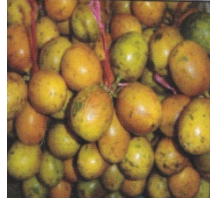


RAMUAN HERBAL UNTUK

Sembelit

Bahan:

- ❖ Buah markisa 5 buah
- ❖ Air secukupnya



Cara pembuatan:

Buah markisa dibersihkan. Ambil bagian dalamnya (isi buahnya), tambah air sedikit diblender termasuk bijinya.

Cara pemakaian:

Diminum sekaligus

Sulit tidur (Insomnia)

Bahan:

- ❖ Biji buah pala 1 buah
- ❖ Madu 1 sdm



Cara pembuatan:

Buah pala dicuci dan ditumbuk halus-halus
Seduh dengan air panas $\frac{3}{4}$ cangkir dan madu 1 sendok makan

Cara pemakaian:

Suam-suam kuku diminum 1-2 kali sehari.

Sumber:

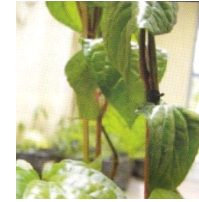
- Standar pelayanan medik herbal (Menkes RI no 121/ Menkes/SK/III/2008)
- Formularium obat herbal asli indonesia (Kemenkes RI 2011)
- Pedoman kader pemanfaatan tanaman obat untuk kesehatan (Kemenkes 2011)

RAMUAN HERBAL UNTUK

Susah buang air kecil

Bahan:

- ❖ Pegagan 20 lembar



Cara pembuatan:

Daun kumis kucing dicuci dan dipotong-potong seperlunya. Rebus dengan air 1 gelas makan bersih hingga air tinggal $\frac{1}{2}$ gelas, saring, tambahkan madu.

Cara pemakaian:

Ramuan diminum 2 x sehari.

Anemia

Bahan:

- ❖ Daun bayam duri segenggam
- ❖ Kuning telur ayam 2 butir
- ❖ Madu 2 sendok makan



Cara pembuatan:

Daun bayam ditumbuk, tambahkan air dingin masak $\frac{1}{2}$ gelas diperas airnya dan disaring.
Kuning telur ayam dikocok dalam gelas
Saringan daun bayam, dicampur kuning telur ayam dan madu.

Cara pemakaian:

Campuran sarinngan daun bayam, kuning telur dan madu diminum sekaligus.



RAMUAN HERBAL YANG DAPAT MENGATASI GANGGUAN KESEHATAN RINGAN



LOKA KESEHATAN TRADISIONAL MASYARAKAT Direktorat Jenderal Bina Gizi dan KIA Kemenkes RI

Jl. Inspektur Yazid KM 2,5 No. 7490 Palembang
Telp. (0711) 363582 Fax. (0711) 363582