

## BAYAM (*Amaranthus spp*)

Bayam memiliki kandungan gizi yang sangat tinggi, sehingga bayam di kenal dengan "Raja Sayuran".

### Apa manfaat bayam?

Di bidang kesehatan Bayam sangat bermanfaat, diantaranya:

Kandungan asam folat dan asam oksalat dapat membantu:

- Menurunkan kolesterol
- Mencegah sakit gusi
- Mengobati eksim, asma
- Perawatan kulit muka. Kulit kepala dan rambut

Kandungan serat yang cukup tinggi sangat bermanfaat untuk pencernaan, sehingga mampu mencegah dan mengobati:

- Penyakit sembelit
- Jantung
- Stroke

### Perhatian:

Bagi penderita rematik dan asam urat tidak boleh mengkonsumsi sayur bayam, Karena kandungan purin yang sangat tinggi pada bayam dapat menyebabkan rasa ngilu yang berlebihan.

## Berbagai Ramuan dari sayur Bayam:

### 1. Untuk mengatasi sembelit, Sakit Gusi dan Tukak Lambung

Bahan:

- Seikat bayam - sesendok madu

Cara Membuat:

- Setelah dicuci dan dipotong, giling bayam samapi.
- Tambahkan setengah cangkir air matang dan satu sendok makan madu.
- Setelah itu diperas dan disaring. Minum 3 x sehari, setengah cangkir.

### 2. Perawatan Kulit Muka, Kepala dan Rambut

Bahan:

- Segenggam kunyit - Seikat daun bayam

Cara Membuat:

- Bayam yang sudah dibersihkan, di blender.
- Setelah itu peras dan ambil airnya. Ambil kunyit yang sudah dibersihkan, di blender.
- Tambahkan air secukupnya.
- Peras kunyit dan tinggalkan air sarinya. Campur air sari kunyit dan bayam.
- Tambahkan dengan sedikit air hangat. Gunakan untuk mencuci muka atau keramas.

### 3. Bronkitis, Anemia, Demam, Keputihan dan Gangguan Lever

Bahan: - seikat bayam - sesendok madu

Cara Membuat:

- Masukkan bayam kedalam blender tambahkan sedikit air matang
- Peras hasil blenderan bayam dan tambahkan madu ke dalamnya. Minum sehari sekali satu gelas



### 4. Disengat Lebah, Ulat Bulu, Lipan

Bahan: - Segenggam bayam

Cara Membuat:

- Memarkan bayam dan tempelkan pada bagian tubuh yang sakit atau gatal. Bisa juga dilengkapi dengan membuat jus bayam dan diminum sehari sekali satu cangkir.



## Daun Seledri (*Apium Graveolens*)

### Manfaat dan Khasiatnya bagi Kesehatan.

#### 1. Reumatik:

Potong 1 genggam daun dan batang seledri kecil-kecil, lalu rebus dalam 2 gelas air sampai tersisa 1 gelas. Setelah dingin, saring dan air saringannya diminum sekaligus

#### 2. Mata Kering:

Makan daun seledri sebagai lalapan segar bersama-sama dengan makan nasi. Lakukan tiap hari

#### 3. Tekanan Darah Tinggi

Cuci daun 100 gram daun seledri, lalu tumbuk halus, tambahkan 1 cangkir air, lalu peras dan saring. Selanjutnya tim sampai mendidih. Setelah dingin bagi 2 bagian diminum pagi dan siang

#### 4. Batuk

Cuci 30 gr seledri, potong-potong. Selanjutnya direbus dalam 3 gelas air bersih. Setelah dingin, saring dan tambahkan madu secukupnya. Minum 2 x minum pagi dan sore.

#### 5. Kolik

Sediakan 60 gr seledri segar. 1 ruas jari jahe merah dan sepotong gula aren. Cuci bahan tersebut dan potong-potong seperlunya lalu rebus dalam 2 gelas air, samapi tersisa separuhnya. Setelah dingin saring dan minum sekaligus.



#### 6. Sebagai Penyubur rambut

Cuci 7-10 tangkai daun seledri, lalu tumbuk halus. Setelah dikeramas gosokkan tumbukan daun seledri tersebut ke kulit kepala dan rambut secara merata sambil dipijat ringan. Setelah selesai, bungkus rambut dengan handuk selama kurang lebih 1 jam. Selanjutnya, bilas rambut dengan air bersih. Lakukan seminggu sekali.

Selain itu ada salah satu produk dari daun seledri yang banyak dipasarkan yaitu *keripik daun seledri*.

Adapun komposisi dari keripik ini antara lain :

- Daun seledri
- Tepung beras
- Tepung tapioka
- Minyak kelapa
- Telur
- Garam dan bumbu secukupnya



## Ubi Ungu (*Ipomea Batatas L Sin*)

### Manfaat ubi ungu bagi kesehatan:

1. Kandungan betakaroten pada ubi ungu bermanfaat sebagai antioksidan
2. Kandungan betakaroten, vit E dan C bermanfaat sebagai antioksidan pencegah kanker dan beragam penyakit kardiovaskuler
3. Serat dan pektin dalam ubi ungu sangat baik untuk mencegah gangguan pencernaan seperti wasir, sembelit hingga kanker kolon
4. Antosianin ubi ungu juga memiliki fungsi fisiologis misal antioksidan antioksidan, antikanker, antibakteri, perlindungan terhadap kerusakan hati, penyakit jantung dan stroke.
5. Kandungan aktif zat selenium dan iodin dua puluh lebih tinggi dari pada ubi lainnya, sehingga ubi jalar ungu dapat menjadi anti kanker.

6. Ubi ungu memiliki aktivitas antioksidan dan antibakteri 2,5 dan 3,2 kali lebih tinggi dari dari pada beberapa varietas "blueberry"
7. Selain itu dapat dijadikan sebagai sumber karbohidrat bagi tubuh dan sebagai pewarna makanan yang alami.



Beberapa pemanfaatan ubi ungu dalam kehidupan sehari, antara lain dibuat menjadi keripik ubi ungu, donat dan kue bahkan es krim. Adapun yang paling mudah diolah adalah *keripik ubi ungu*.

**Bahan bahan** yang perlu kita persiapkan antara lain :

- 250 g ubi jalar ungu
- Bawang putih secukupnya
- Garam
- Minyak Goreng



### Cara Pembuatan Keripik Ubi Ungu :

Ubi jalar ungu dikupas, dicuci, diiris, ditiriskan dan diiris tipis tipis, kemudian direndam dalam larutan air kapur beberapa saat. Bawang putih dan garam dihaluskan dan diberi sedikit air. Setelah itu ubi jalar ditiriskan dan direndam dalam bumbu bawang dan garam tersebut. Ditiriskan kemudian digoreng beberapa saat sampai menjadi kering, setelah itu tiriskan melalui mesin peniris minyak. Setelah dingin siap untuk disajikan.



## SIRSAK (*Annona muricata L*)

### Manfaat Daun Sirsak dan Buah Sirsak Untuk Kesehatan

Jika anda belum mengetahui manfaat dari kandungan buah dan daun Sirsak semoga pada pembahasan singkat mengetahui apa saja [manfaat daun sirsak](#) dan buah sirsak pada kali ini dapat memberikan sebuah berita yg bermanfaat untuk kita semua. Apalagi jaman sekarang ini segala macam solusi kesehatan orang banyak menjatuhkan pilihan pada jenis herbal alias bahan-bahan yang alami dari alam.



### Beberapa khasiat daun sirsak yang harus kita Ketahui:

1. **Untuk Pengobatan Penyakit Kanker:** 10 lembar daun sirsak yg tua direbus dengan 3 gelas air hingga tersisa 1 gelas, minum 2 kali per hari selama 2 minggu. Daun sirsak ini informasinya mempunyai sifat seperti kemoterapi, bahkan

- lebih hebat lagi karena daun sirsak hanya membunuh sel sel yang tumbuh abnormal dan membiarkan sel sel yang tumbuh normal.
2. **Mengobati Sakit Pinggang:** Ambil 20 lembar daun sirsak, lalu direbus dengan 5 gelas air hingga mendidih dan tinggal 3 gelas, diminum setelah dingin 1 kali sehari 3/4 gelas.
3. **Pengobatan Bayi Mencret:** Ambil Buah sirsak yang telah masak dan selanjutnya buah sirsak tersebut diperas dan disaring untuk diambil airnya saja, Berikan dengan cara meminumkan pada bayi yang mencret sebanyak 3-4 sendok makan hingga sembuh penyakitnya.
4. **Obat Ambeien:** Ambil buah sirsak yang sudah masak. Lalu peras untuk diambil airnya sebanyak 1 gelas dan diminum 2 kali sehari, pagi dan sore.
5. **Mengobati Bisul:** Ambil daun sirsak yang masih muda sebanyak 5 sampai 10 helai lalu tempelkan di tempat yang terkena bisul hingga bisul mengering.
6. **Obat Anyang-anyangen:** Siapkan buah sirsak setengah masak dan gula pasir secukupnya. Lalu buah sirsak tersebut dikupas dan direbus dengan gula tadi bersama-sama dengan campuran air sebanyak 2 gelas, setelah itu disaring dan diminum rutin.
7. **Sakit Pada Kandung Air Seni:** Ambil buah sirsak setengah masak, gula pasir dan garam dapur secukupnya. Semua bahan tadi dimasak seperti membuat kolak. Dimakan biasa dan

- terus dilakukan secara rutin setiap hari selama kurang lebih 1 minggu berturut-turut.
8. **Mengobati Penyakit Liver:** Puasa untuk memakan makanan lain, hanya minum juice buah sirsak selama 1 minggu penuh.
9. **Ampuh untuk Eksim dan Rematik:** Tumbuk beberapa helai daun sirsak sampai halus dan tempelkan di bagian yang sakit hingga tidak terasa sakit lagi, biasanya harus dilakukan hingga beberapa hari.
10. **Manfaat Bunga Sirsak:** Bunga sirsak juga dapat digunakan untuk menyembuhkan penyakit katarak.

Itulah beberapa manfaat buah sirsak yang bisa kita ambil dari mengkonsumsi buah yang mempunyai daging yang lunak ini. Tapi bagi anda yang mempunyai bibit penyakit malaria harus sedikit berhati-hati mengkonsumsi [buah sirsak](#), Karena rasanya yang asam dapat membangkitkan penyakit malaria yang ada di tubuh anda.

Beberapa produk herbal yang terbuat dari sirsak antara lain *teh daun sirsak, kapsul daun sirsak, daun sirsak kering dan daun sirsak bubuk halus.*



\_\_\_\_\_ SEMOGA BERMANFAAT \_\_\_\_\_

## Serai (*Andropogon nardus*)

### Manfaat Serai untuk Kesehatan



Serai atau dalam bahasa latinnya disebut dengan *Andropogon nardus* ini ternyata menyimpan banyak manfaat untuk kesehatan manusia.

Dalam Serai, ada banyak kandungan senyawa seperti *geraniol butirat*, *lomonen*, *eugenol*, *metileugenol*, *geraniol* yang sangat bermanfaat untuk kesehatan. Untuk lebih jelasnya, terkait fungsi Serai yang sangat berkhasiat untuk kesehatan, berikut merupakan penjabarannya.

- **Serai mencegah penyakit kanker**  
Ada penelitian yang menjelaskan bahwa setiap 100 gram Serai mengandung zat antioksidan yang kita tahu bermanfaat untuk mencegah terjadinya penyakit kanker. Kemudian, penelitian yang dilakukan oleh tim dari *University Gurion* di Israel telah menemukan bahwa dalam Serai ada senyawa yang dapat mematikan sel kanker tanpa merusak sel sehat.

- **Mengobati gangguan pencernaan**  
Serai sangat bermanfaat untuk mengatasi gangguan pencernaan, sakit perut, masuk angin, mengurangi gas dari usus, dan juga diare.
- **Menurunkan tekanan darah**  
Serai juga banyak dimanfaatkan untuk mengurangi tekanan darah dan merangsang sirkulasi darah. Dengan mengonsumsi minuman yang mengandung Serai setiap harinya maka akan sangat membantu dalam menurunkan hipertensi.
- **Detoksifikasi**  
Serai juga sangat baik untuk detoksifikasi tubuh dengan cara meningkatkan jumlah buang air kecil. Hal tersebut tentunya sangat bermanfaat untuk membuat seluruh organ pencernaan seperti hati, pankreas, ginjal, dan juga kandung kemih bersih dan sehat karena beragam racun akan tersingkir.
- **Manfaat pada sistem saraf**  
Minyak esensial yang mengandung Serai juga dapat bermanfaat untuk memperkuat dan meningkatkan fungsi sistem saraf. Hal itu disebabkan minyak Serai tersebut akan memberikan efek yang menghangatkan, melemaskan otot, dan meredakan kejang-kejang.
- **Berfungsi sebagai analgesik**  
Serai juga dapat meringankan semua jenis peradangan dan iritabilitas yang Anda derita yang berhubungan dengan rasa sakit dan

nyeri seperti nyeri sendi, nyeri otot, sakit gigi, dan lainnya.

- **Memperindah kulit**  
Penggunaan daun Serai juga sudah terjadi dalam bidang kosmetik yang digunakan untuk memperindah kulit. Efek dari penggunaan kosmetik yang mengandung daun Serai adalah dapat menghilangkan jerawat dan berfungsi juga sebagai penyegar.
- **Kesehatan wanita**  
Serai juga biasanya dimanfaatkan oleh wanita untuk meredakan rasa nyeri ketika haid dan meredakan timbulnya rasa mual.

Dengan banyaknya fungsi Serai ini, diharapkan ke depannya seiring dengan berkembangnya pengetahuan masyarakat terkait dengan pengobatan alternatif, bisa memperluas penggunaan Serai dimana bukan hanya dijadikan sebagai bumbu masakan namun juga sebagai *herbal kesehatan*.

Penggunaan daun Serai untuk mengatasi berbagai masalah kesehatan di atas memiliki banyak keuntungan, yakni selain mudah didapatkan dan murah, juga tidak memberikan efek samping apapun jika penggunaannya tepat.



\_\_\_\_\_ SEMOGA BERMANFAAT \_\_\_\_\_

## BANDREK

### Bahan :

Jahe	250 gr (di geprok)
Daun Pandan	2 Lembar
Serai	2 batang (di geprok)
Cengkeh	5 biji
Gula Pasir	100 gr
Gula Merah	250 gr ( di sisir)
Susu Cair	200 ml
Air	2 liter

**Pelengkap** : Kacang tanah di sangrai  
Nata de coco 1 bungkus  
Roti di potong dadu

### Cara Membuat

Masak air lalu masukkan jahe, daun pandan, serai, cengkeh. Tambahkan gula pasir dan gula merah aduk hingga rata dan mendidih. Kecilkan api lalu masukkan susu cair, masak sebentar. Lalu saring minuman dan siap di sajikan.



### Khasiat :

- Membantu meredakan perut kembung
- Sebagai anti oksidan dan meningkatkan imunitas
- Menambah nafsu makan
- Mengatasi pegal linu
- Meringankan batuk



### Cara membuat :

Jahe merah dibersihkan lalu di blender dengan sedikit air, setelah itu disaring lalu di endapkan selama 2 jam. Masak air perasan jahe merah, masukkan secang, cengkeh, kapulaga, kayu manis, daun pandan dan sedikit garam. Tambahkan gula sedikit demi sedikit sambil terus di aduk. Masak dengan api kecil sampai mengkristal.

### Cara penyajian :

2 sendok makan instan minuman sehat di seduh dengan 200 cc air hangat, aduk hingga rata dan siap untuk di sajikan.

### Khasiat :

- Mengatasi pusing / sakit kepala
- Melancarkan peredaran darah
- Mengatasi rematik dan pegel linu
- Mengatasi batuk
- Mengatasi diare
- Menghangatkan badan



## SECANG INSTAN

### Bahan :

Jahe merah 500 gr  
Gula pasir 750 gr  
Secang 1 genggam  
Cengkeh secukupnya (10 buah)  
Kapulaga secukupnya (10 buah)  
Kayu manis 2 jari  
Daun pandan secukupnya  
Sedikit garam

SEMOGA BERMANFAAT

