

Daun Salam Mampu Menyembuhkan Asam Urat

DAUN salam dikenal sebagai tambahan bumbu dapur dan masakan yang lain, bisa membuat rasa lebih gurih, segar dan nyaman. Pohon salam biasanya tumbuh liar di hutan, kebun atau pekarangan karena tinggi bisa mencapai 30 meter. Namun kini seiring berkembangnya tanaman obat keluarga (toga) yang dibudidayakan masyarakat, daun salam ternyata mempunyai khasiat untuk kesehatan tubuh.

Dalam Serat Jampi Jawi tinggalan leluhur yang berisi hampir 291 resep obat-obatan tradisional, salah satunya menyebut penggunaan dan manfaat daun salam untuk kesehatan.

"Unjukana ramuan utawa godhogan godhong salam, yen kepengin kadar asam uratmu ilang. Kejaba kuwi godhogan godhong salam bisa ngurangi tekanan darah tinggi, sahingga kepenak ana ing badan". Minumlah ramuan rebusan daun salam, kalau ingin kadar asam urat berkurang bahkan hilang. Disamping itu juga rebusan daun salam bermanfaat untuk mengurangi tekanan darah tinggi, membuat badan terasa nyaman dan sehat. Itulah sekelumit resep jamu tradisional tinggalan para leluhur, yang kini juga masih relevan untuk dilestarikan.

Dengan meminum rebusan daun salam 2 kali sehari, bisa menghindari masalah asam

urat. Karena ramuan ini membantu mengurangi kadar asam urat, dalam tubuh membuat nyaman bagi penderita.

Manfaat yang lain, dengan meminum secara rutin akan membantu meningkatkan sirkulasi dan mengurangi tekanan darah. Sehingga penderita darah tinggi, akan merasakan manfaatnya meminum rebusan daun salam. Sedangkan bagi yang sedang melakukan diet, dengan mengkonsumsi rebusan daun salam akan membantu menghancurkan lemak. Caranya, disamping meminum rebusan daun salam, bisa juga mengunyah daun salam setiap hari. Bila ingin direbus, ambil sekitar 6 lembar daun salam kemudian masukkan air satu liter dan dimasak hingga masak. Bisa ditambahkan satu sendok makan kayu manis bubuk, madu murni dicampur dalam air yang mendidih. Akan lebih baik bila mengonsumsinya pada pagi hari, ketika kondisi perut masih kosong.

Rasa mual pada perut, akan hilang bila mengonsumsi rebusan daun salam. Bisa ditambah gula, agar enak diminum secara maksimal dan membuat pencernaan akan merasa lega. Ketika menyantap daun salam yang dimasukkan dalam masakan sebagai bumbu, akan membantu menyehatkan mata. Untuk itulah selain menambah sedap

masakan, ternyata daun salam mampu memberi manfaat untuk kesehatan mata.

Mengonsumsi secara rutin daun salam ternyata juga mampu mengontrol diabetes, karena dalam daun salam terdapat kandungan antioksidan, yang membantu produksi insulin dimana insulin tersebut sifatnya mengatur kadar gula darah.

Minyak yang dihasilkan daun salam juga bisa digunakan mengurangi nyeri yang disebabkan keseleo, rematik dan penyebab lain. Hal ini karena minyak daun salam mengandung zat yang sifatnya antiperadangan, sehingga mampu mengurangi rasa nyeri pada tubuh. Dengan menghirup uap pada air rebusan daun salam, akan membantu menyembuhkan flu dan batuk, juga hal masalah pernapasan akan lebih lega. Disamping itu, dengan memanaskan daun salam dan dicampur dengan minyak zaitun atau kemiri kemudian untuk memijat batak kepala akan membantu menyehatkan rambut. Pemijatan bisa dilakukan 2 kali sehari, agar hasilnya lebih maksimal.

Karena mempunyai kandungan antibakteri dan antimikroba, daun salam bisa membantu mengobati luka atau bekas luka. Caranya, daun salam ditumbuk halus kemudian diborehkan pada luka atau bekas luka, niscaya akan cepat sembuh. Daun salam yang dikeringkan, kemudian dihancurkan dengan bubuk jeruk lemon akan dapat digunakan sebagai pasta gigi. Selain gigi akan lebih putih, mulut juga terasa sehat nyaman.

Itulah beberapa manfaat dan kegunaan daun salam untuk kesehatan tubuh, dimana para leluhur tetap berkeyakinan *tamba teka lara lunga*. Meski banyak obat-obatan produksi pabrik, tidak ada jeleknya kita lestarikan *jamu tradisional* warisan leluhur. Karena bahan-bahan tersebut, banyak ditemukan di sekitar kita. (Sutopo Sgh)-f



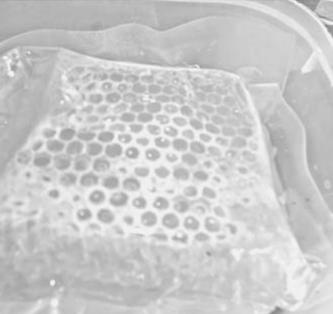
Daun salam yang sudah dikeringkan, bermanfaat untuk kesehatan. (Sutopo Sgh)

Madu Sebagai Sumber Antioksidan

MADU murni yang dihasilkan lebah madu maupun klanceng layak rutin dikonsumsi untuk menjaga kesehatan. Ketika dalam sehari mengonsumsi dua atau tiga sendok makan madu, diyakini mampu mendukung kesehatan badan. Bahkan bisa juga dicampurkan pada minuman sebagai pengganti gula ataupun dimakan bersama roti layaknya selai. Khasiat madu untuk kesehatan dan kebugaran tubuh tidak perlu diragukan lagi.

Menurut salah satu warga Kalibawang Kulonprogo, Rina W, madu murni mempunyai banyak kandungan nutrisi, antara lain protein, aneka mineral, vitamin B1, B2, C, K dan E. Bahkan bisa dimanfaatkan sebagai sumber antioksidan yang dapat mendukung kekebalan tubuh agar tak gampang terserang gangguan kesehatan. Diyakini pula dapat berperan mencegah terkena kanker dan penyakit jantung. Tentu saja, di masa pandemi Covid-19 sekarang ini, keberadaan madu sangat diperlukan untuk mendukung imunitas.

"Satwa lebah maupun klanceng banyak mencari makanan di alam berupa bahan alami dari sari-sari bunga, sehingga madu yang dihasilkan juga bersifat alami dan bagus untuk kesehatan badan," ungkapnya, Kamis (31/12). Agar bisa memperoleh madu murni atau asli yang benar-benar bagus untuk kesehatan, memang butuh ketelitian atau tak asal membeli. Ketika bisa datang langsung ke pemilik lebah ataupun klanceng akan lebih baik. Sering juga bisa menemukan dan membeli madu yang masih ada sarangnya. Madu seperti ini diyakini masih lebih banyak kandungan nutrisinya, sebab



Madu murni masih beserta sarangnya dimas dalam plastik tebal dan beking.

bahan alami yang dapat rutin dimanfaatkan yaitu cukup madu murni. Selain itu lebih aman untuk bisa rutin dikonsumsi dan biaya yang dikeluarkan tak banyak, i terangnya.

Ditambahkan, khasiat atau manfaat penting lain dari madu murni, misalnya dapat berperan membantu melancarkan radang tenggorokan serta demam berdarah. Bagus juga untuk membantu terapi luka bakar serta diare. Tak kalah penting, bisa ikut berperan membantu menjaga atau mendukung kekebalan atau imunitas tubuh. Bahkan selain ada madu dengan cita rasa manis, ada pula madu pahit. Cita rasanya agak pahit, karena madu ini berasal dari lebah liar yang banyak hidup di hutan-hutan. Rasa pahitnya karena lebah-lebah tersebut senang menghisap sari bunga dari aneka tumbuhan yang memiliki sari bunga rasa pahit, seperti kalianandra, mahoni dan bunga singkong.

Adapun manfaat atau khasiat kesehatan dari madu pahit, misalnya mengandung senyawa fenolat yang juga merupakan antioksidan, sehingga diyakini bisa berperan dalam meningkatkan sistem kekebalan atau imunitas tubuh. "Selain untuk membantu mengatasi gangguan kesehatan, bisa pula untuk mencegah aneka gangguan atau keluhan kesehatan, i terangnya. Madu pahit diyakini pula bisa membantu menurunkan ataupun menyeimbangkan gula darah di tubuh, sehingga baik juga untuk rutin dikonsumsi penderita diabetes. Termasuk juga bisa membantu terapi gangguan kesehatan lain seperti gangguan kesehatan pada sistem pernapasan, pada lambung serta darah tinggi atau hipertensi." (Sulistiyanto)-f

MELATIH INGATAN JUMBO BERHADIAH

PERTANYAAN MI JUMBO BERHADIAH NO 872

MENDATAR : 1. Berkait kacamata. 6. Jual murah. 9. Katalog. 11. Tip. 14. Logam tipis. 18. Pendidikan. 21. Bercanda. 22. Zat dalam tembakau. 23. Berdaya guna. 24. Karpet untuk Senam. 28. Prosedur. 31. Masak. 34. Kraton. 38. Pembelaan dalam pengadilan. 41. Selidiki. 42. Potongan harga. 43. Sindiran. 46. Sebanding. 50. Relaks. 53. Pengembangan (Ing). 54. Baku. 55. Tema.

MENURUN : 2. Berpihak. 3. Organisasi dokter Indonesia. 4. Dari air menjadi es. 5. Jiwa. 7. Lonceng. 8. Huruf Arab. 9. Awalan menunjukkan tempat. 10. Ilmu Kepolisian (Sing). 11. Lusuh. 12. Untuk bicara. 13. Guyur. 15. Pasukan. 16. Angkat. 17. Liar. 18. Tahun Jawa. 19. Berkait penyimpanan uang. 20. Penginapan (Ing). 25. Penyakit pernapasan. 26. Patung. 27. Dibalik : tempat gigi tumbuh. 28. Istana. 29. Urat. 30. Gila. 31. Dongeng. 32. Terlambat. 33. Nama burung. 35. Siap. 36. Dibalik : berbakti pada Tuhan. 37. Berada di tempat lain. 38. Bekas. 39. Udang kering. 40. Dibalik : dewi padi. 44. Kereta listrik. 45. Kamar (Ing). 47. Diri sendiri. 48. Istirahat. 49. Plat nomor kendaraan Solo. 50. Sekarang bernama SD. 51. Baru. 52. Air susu ibu.

KETENTUAN MENEBAK MIJ
1. Jawaban ditulis di kartupos, tem-

pele Kupon MI Jumbo 872

2. Paling lambat diterima 2 minggu setelah pemuatan.

3. Akan dipilih 2 pemenang, masing-masing Rp 75.000,-.

JAWABAN MI JUMBO 869

MENDATAR : 1. Arsir. 6. Sabar. 9. Tataniaga. 11. Galeri. 14. Sarang. 18. Belalai. 21. Selesma. 22. Sedimen. 23. Koneksi. 24. Pusaka. 28. Lintas. 31. Kronik. 34. Antero. 38. Edukasi. 41. Skeptis. 42. Niscaya. 43. Abstrak. 46. Pualam. 50. Abrasi. 53. Adisional. 54. Tipis. 55. Akrab.

MENURUN : 2. Ria. 3. Ide. 4. Kail. 5. Siul. 7. Aur. 8. Ain. 9. Ti. 10. As. 11. Gosip. 12. Lolos. 13. Rasuk. 15. Andai. 16. Asmat. 17. Ganas. 18. Bak. 19. Are. 20. Isi. 25. Umur. 26. Aman. 27. Awak. 28. Loba. 29. Niat. 30. Akar. 31. Kasep. 32. Opera. 33. Intra. 35. Nasib. 36. Erata. 37. Orasi. 38. Esa. 39. Kit. 40. Ink. 44. Sisi. 45. Room. 47. Ubi. 48. Lei. 49. MA. 50. AL. 51. Rok. 52. Sua.

PEMENANG MI JUMBO 869

1. Priyo Windarto ST, Rt 16/08, Pedukuhan IV, Pleret, Panjatan, Kulonprogo 55655.

2. Yuwono, gg Sudirman 77, Suda-garan, Banyumas 53192. □

KUPON MIJ 872

Kedaulatan Rakyat

SIUPP (Surat Izin Usaha Penerbitan Pers) No. 127/SK/MENPEN/SIUPP/A.7/1986 tanggal 4 Desember 1990. Anggota SPS. ISSN: 0852-6486.

Penerbit: PT-BP Kedaulatan Rakyat Yogyakarta, Terbit Perdana: Tanggal 27 September 1945.
Perintis: H Samawi (1913 - 1984) M Wonohito (1912 - 1984).
Penasihat: Drs HM Idham Samawi. **Komisaris Utama:** Prof Dr Inajati Adrisjianti. **Direktor Utama:** M Wirmon Samawi SE MIB.
Direktor Pemasaran: Fajar Kusumawardhani SE. **Direktor Keuangan:** Imam Satriadi SH. **Direktor Umum:** Yurinya Nugroho Samawi SE MM MS. **Direktor Produksi:** Bakoro Jati Prabowo S.Sos.

Alamat Kantor Utama dan Redaksi: Jalan Margo Utomo 40, Gowongan, Jetis, Yogyakarta, 55232. Fax (0274) - 563125, Telp (0274) - 565685 (Hunting)
Alamat Percetakan: Jalan Raya Yogyakarta - Solo Km 11 Sleman Yogyakarta 55573, Telp (0274) - 496549 dan (0274) - 496449. Isi di luar tanggungjawab perعتakan
Alamat Homepage: <http://www.kr.co.id> dan www.krjogja.com. **Alamat e-mail:** naskahkr@gmail.com. **Radio :** KR Radio 107.2 FM.
Bank: Bank BNI - Rek: 003.0440.854 Cabang Yogyakarta.

Perwakilan dan Biro:
Jakarta: Jalan Utan Kayu No. 104B, Jakarta Timur 13120, Telp (021) 8563602/Fax (021) 8500529. **Kuasa Direksi:** Ir Ita Indirani. Wakil Kepala Perwakilan: Hariyadi Tata Raharja.
Wartawan : H Imong Dewanto (Kepala Biro), H Ishaq Zubaedi Raqib, Syaifullah Hadmar, Muchlis Ibrahim, Rini Suryati, Ida Lumongga Ritonga.
Semarang : Jalan Lampersari No.62, Semarang, Telp (024) 8315792. Kepala Perwakilan: Budiono Isman, Kepala Biro : Isdiyanto Isman SIP.
Banyumas : Jalan Prof Moh Yamin No. 18, RT 7 RW 03 Karangklesem, Purwokerto Selatan, Telp (0281) 622244. Kepala Perwakilan: Ach Pujiyanto SPd. Kepala Biro : Driyanto.
Klaten : Jalan Pandanaran Ruko No 2-3, Bendogantungan Klaten, Telp (0272) 322756. Kepala Perwakilan dan Kepala Biro : Sri Warsiti.
Magelang : Jalan Achmad Yani No 133, Magelang, Telp (0293) 363552. Kepala Perwakilan: Sumiyarsih, Kepala Biro : Drs M Thoha.
Kulonprogo : Jalan Veteran No 16, Wates, Telp (0274) 774738. Kepala Perwakilan : Suprpto, SPd Kepala Biro : Asrul Sani.
Gunungkidul : Jalan Sri Tanjung No 4 Purwosari, Wonosari, Telp (0274) 393562. Kepala Perwakilan: Drs Guno Indarjo.

Pemimpin Umum: M Wirmon Samawi SE MIB. **Pemimpin Redaksi/Penanggung Jawab:** Drs H Octo Lampito MPd. **Wakil Pemimpin Redaksi:** Drs H Ahmad Luthfie MA. Ronny Sugiantoro SPd, SE, MM. **Redaktur Pelaksana:** Primaswolo Sudjono SPt. Joko Budhiarto, Mussahada. **Manajer Produksi Redaksi:** Ngabdul Wakid. **Redaktur:** Drs Widyo Suprayogi, Dra Hj Fadmi Sustiwi, Dra Prabdari, Isnawan, Benny Kusumawan, Drs H Hudono SH, Drs Swasto Dayanto, Husein Effendi SSI, Hanik Affati, MN Hassan, Drs Jayadi K Kastari, Subchan Mustafa, Drs Hasto Sutadi, Muhammad Fauzi S.Sos, Drs Mukti Haryadi, Retno Wulandari S.Sos, H M Sobirin, Linggar Sumukti, Drs Sihono HT, Agung Purwandono., **Fotografer:** Effy Widjono Putro, Surya Adi Lesmana. **Grafis :** Joko Santoso SSn, Bagus Wijanarko. **Sekretaris Redaksi:** Dra Hj Supriyatin.

Pemimpin Perusahaan: Fajar Kusumawardhani SE. **Kepala TU Langganan:** Drs Asri Salman, Telp (0274) - 565685 (Hunting)
Manajer Iklan: Agung Susilo SE, Telp (0274) - 565685 (Hunting) Fax: (0274) 555660. E-mail: iklan@kr.co.id, iklankrk23@yahoo.com, iklankrk13@gmail.com.

Langganan per bulan termasuk 'Kedaulatan Rakyat Minggu'. Rp 90.000,00, Iklan Umum/Display...Rp 27.500,00/mm klm, Iklan Keluarga...Rp 12.000,00/mm klm, Iklan Baris/Cilik (min. 3 baris, maks. 10 baris). Rp 12.000,00/baris, Iklan Satu Kolom (min. 30 mm, maks. 100 mm) Rp 12.000,00/mm klm, Iklan Khusus: Ukuran 1 klm x 45 mm .. Rp 210.000,00, (Wisuda lulus studi D1 s/d S1, Pernikahan, Ulang Tahun) ● Iklan Warna: Full Colour Rp 51.000,00/mm klm (min. 600 mm klm), Iklan Kuping (2 klm x 40 mm) 500% dari tarif. Iklan Halaman I: 300 % dari tarif (min. 2 klm x 30 mm, maks. 2 klm x 150 mm). Iklan Halaman Terakhir: 200% dari tarif. Tarif iklan tersebut belum termasuk PPN 10%

- Wartawan KR tidak menerima imbalan terkait dengan pemberitaan - Wartawan KR dilengkapi kartu pers/surat tugas.