Daun Mint Bersihkan Usus

KR-Sulistyanto

Tanaman mint bisa mendukung kesehatan badan secara alami.

TANAMAN daun mint sering disebut pula mentha. Pemanfaatannya cukup beragam seperti dicampurkan pada minuman, penghias kue/puding, dibuat menjadi teh kesehatan sampai minyak mint. Bahkan sebagian produk pasta gigi, cairan untuk kumur-kumur, minyak aroma terapi dan permen ada yang menggunakan bahan olahan dari daun mint. Aroma dari daun ini dikenal pula cukup khas, bisa menyegarkan serta memberikan nuansa sejuk ketika dikonsumsi. Selain itu daun mint bisa dimanfaatkan secara tunggal maupun dikombinasi dengan bahan-bahan lain, sehingga manfaat atau khasiat kesehatannya kian bertambah.

Seperti dijelaskan Hasan SP asal Mlati Sleman, daun mint yang dikombinasi sejumlah bahan lain seperti jahe, lemon dan madu murni. bisa dijadikan sebagai minuman kesehatan untuk detoksifikasi. Khasiatnya seperti membantu melancarkan buang air besar dan membersihkan usus secara alami. Bahkan bisa memperoleh tak sedikit nutrisi yang dibutuhkan tubuh.

Adapun langkah sederhana membuat minuman kesehatan ini, misalnya dua ruas jari jahe kualitas bagus dikupas, dicuci bersih menggunakan air mengalir dan diblender dengan sedikit air dingin. Lalu ditambah air hangat dan disaring. Setelah itu daun mint diremas-remas daun mint dan campurkan dengan air secukupnya, lalu disaring. Langkah selanjutnya, dicampurkan antara air remasan daun mint, perasan lemon, air jahe dan madu murni.

Minuman kesehatan tersebut diyakini bisa sebagai sumber antioksidan, musuh sakit kepala, menghindarkan demam, melonggarkan pernapasan, meredakan serangan batuk serta mengeluarkan dahak. Sedangkan cara lain untuk mendapatkan khasiat daun mint, misalnya cukup dijadikan lalapan ataupun sekadar dikunyah-kunyah. Bahkan dapat dicampurkan ketika membuat beberapa masakan seperti berbahan ikan maupun sayur tumis.

Hasan menambahkan untuk bisa mendapatkan tanaman mint antara lain dengan membeli secara *online* maupun datang langsung ke sentra pembudidayaan ataupun penjualan tanaman hias/obat. Jika sudah mempunyai sendiri tanamannya, sewaktu-waktu membutuhkan daun-daunnya, maka tinggal memetik. Cara perbanyakan, dapat dengan setek batang. Sedangkan untuk penanamannya bisa di tanah langsung, plastik polybag, pot sampai menerapkan model hidroponik.

Sementara itu menurut Wibawa asal Sidoarum Sleman, selain tanaman daun mint, cincau juga bagus untuk kesehatan sistem pencernaan termasuk bisa menyehatkan usus dan menjadi musuh sakit perut. Dengan kata lain, ketika terserang sakit perut dan ingin mengatasinya secara alami, yaitu cukup menggunakan kisaran 20 helai daun cincau hijau yang sudah dicuci bersih. Bahan ini diremas-remas lalu diberi satu gelas air minum dingin dan disaring dengan kain.

Selanjutnya dapat ditambah perasan jeruk nipis sesuai selera. Bahan ini dibiarkan di tempat dingin sampai menjadi wujud seperti agar-agar. Hasilnya bisa dipotong-potong seperti dadu, ditempatkan di dalam gelas dan diberi madu murni atau gula aren cair yang sudah dimasak dengan daun pandan. Hasilnya rutin diminum, sampai sakit perut bisa sembuh. Ramuan seperti ini dapat juga untuk membantu mencegah dan melawan hipertensi. "Ketika terserang sariawan, dengan rutin mengonsumsi olahan berbahan cincau akan membantu mempercepat sembuh juga, tanpa perlu membeli obat berbahan kimia,î tambahnya.

Sedangkan untuk obat alami di luar tubuh, misalnya sebagai musuh bisul, yakni dapat menggunakan daun cincau hijau secukupnya yang sudah dicuci bersih menggunakan air mengalir. Bahan ini lalu dilumatkan dan ditempelkan pada bagian bernanah. Lain halnya jika untuk melawan demam, yakni bisa menggunakan bagian rimpang tanaman cincau. Setelah dicuci bersih lalu diiris-iris halus dan direbus dengan air secukupnya. Bahan alami ini segera diminum setelah matang dan dalam keadaan masih hangat. Bisa juga rimpang tanaman cincau cukup diseduh dengan air panas secukupnya, lalu diminum selagi masih hangat. **(Sulistyanto)-d**

Buah Kepel Perlancar Buang Air Kecil

BUAH kepel bagi masyarakat luar DIY mungkin kurang populer, tetapi bagi orang-orang yang berdomisili di DIY nama buah kepel sudah tidak asing lagi karena dijadikan flora identitas. Konon pohon kepel identik dengan *kebangsawanan*, karena umumnya yang menanam pohon kepel adalah para bangsawan keraton atau orang-orang *njeron beteng*. Beragam khasiat buah kepel untuk kesehatan telah lama terbukti, terutama bagi lingkungan keraton. Banyak puteri keraton menggunakan sebagai deodoran, memberi rasa wangi bagi tubuh.

Lantas apa saja manfaat buah kepel untuk kesehatan tubuh. Dalam Serat Jampi Jawi tinggalan leluhur yang memuat hampir 261 resep tradisional, salah satunya disebut manfaat buah kepel untuk kesehatan. *"Dhahara woh kepel kanthi ajeg, mengko kringetmu mesthi wangi tekan sa badan ira. Malah banyu seni uga bakal lancar lan ambune wangi, sahengga gawe kepenak ing awak"*. Konsumsilah buah kepel secara rutin, akan menghilangkan bau badan juga keringat akan berbau wangi.

Demikian juga air seni selain beraroma wangi, akan lancar. Demikianlah salah satu kutipan resep tradisional Serat Jampi Jawi tinggalan leluhur yang kini masih relevan untuk dilestarikan. Para puteri keraton sering mengambil buah kepel yang sudah masak, membuat keringatnya wangi dan napasnya pun harum. Karena menjadi kegemaran puteri keraton itulah, maka pohon kepel menjadi langka, hanya di dalam istana karena rakyat jelata tidak berani menanam. Namun seiring perkembangan zaman, kini buah kepel mulai dibudidayakan oleh masyarakat umum. Di samping ingin melestarikan tananam langka, juga ternyata banyak manfaatnya untuk kesehatan.

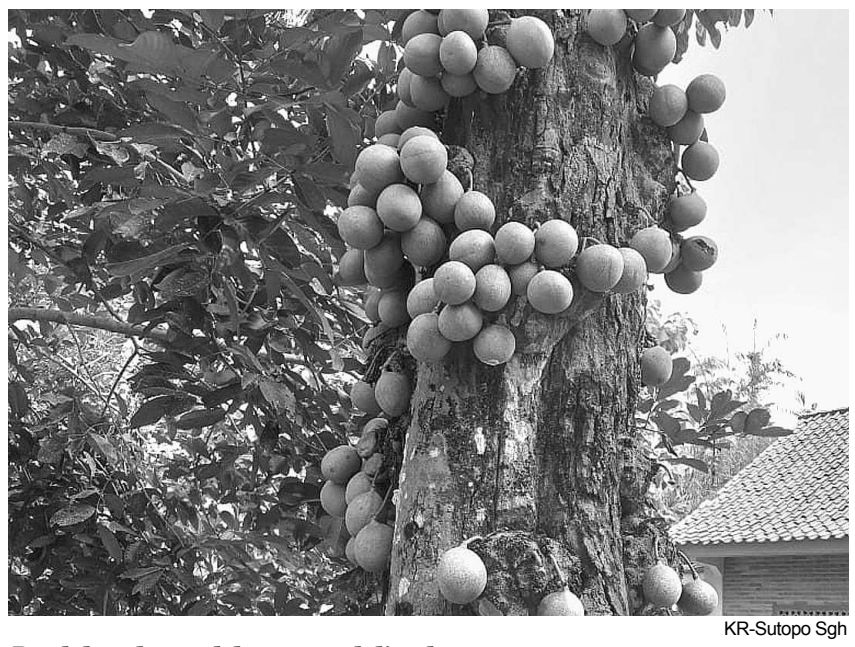
Buah kepel mirip dengan sawo, besar kecilnya pun sama. Bedanya buah kepel tumbuh di sepanjang batang, kalau sawo pada cabang-cabangnya. Buah kepel mampu memperlancar buang air kecil, mencegah inflamasi ginjal. Karena air kencing keluar dengan lancar, maka akan meringankan beban ginjal dalam kehidupan sehari-hari. Sedangkan daun kepel, bisa dimanfaatkan untuk mengatasi asam urat, dengan mengonsumsi lalapan daun kepel akan menurunkan kadar kolesterol. Dengan demikian kandungan vitamin yang ada pada buah kepel, akan membuat tubuh menjadi lebih sehat.

Mengonsumsi buah kepel akan mengendalikan produksi zat mercaptan, sebagai salah satu pemicu faktor bau badan. Selain itu juga terdapat antibakteri, yang kuat melawan amonia yang berasal dari keringat dan jamur. Dengan demikian, akan badan akan terasa segar tanpa keringat yang berlebihan. Ekstrak buah kepel juga akan membawa dampak bau mulut, akan terasa harum dan wangi. Karena memiliki kandungan antioksidan yang tinggi, membuktikan membantu kerja ginjal dan memelihara kesehatannya, di samping membantu kelancaran urine dan meluruhkan endapan ginjal.

Jika kalian mengalami asam urat, konsumsi buah kepel merupakan obat organik yang tepat untuk mencegahnya. Hal ini karena buah kepel mempunyai zat yang berfungsi mengoreksi kelebihan atau kekurangan kadar asam urat dalam tubuh. Paling tidak mampu menjaga kadar asam darah dalam komposisi yang seimbang. Mempercepat regenerasi sel untuk kebugaran tubuh membikin awet muda, hal ini karena kandungan vitamin E yang sangat ampuh dalam proses regenerasi sel dan pemurnian DNA. Sifat tersebut membantu dalam menjaga kebugaran tubuh dan membuat awet muda, dan segar.

Di samping meningkatkan kebugaran tubuh dan awet muda, buah kepel juga mampu memperlancar saat datang bulan bagi wanita. Namun perlu diingat bagi wanita yang sedang hamil jangan memakan buah kepel karena bisa menggugurkan kandungan. Mengonsumsi buah kepel dapat merangsang perkembangan bakteri dalam tubuh, terutama usus untuk menjaga sistem pencernaan. Ternyata buah kepel juga dapat dijadikan sebagai alat kontrasepsi, karena dapat menahan proses reproduksi manusia. Hal ini karena mempunyai antiimplantasi, yang dapat bekerja sebagai KB alami.

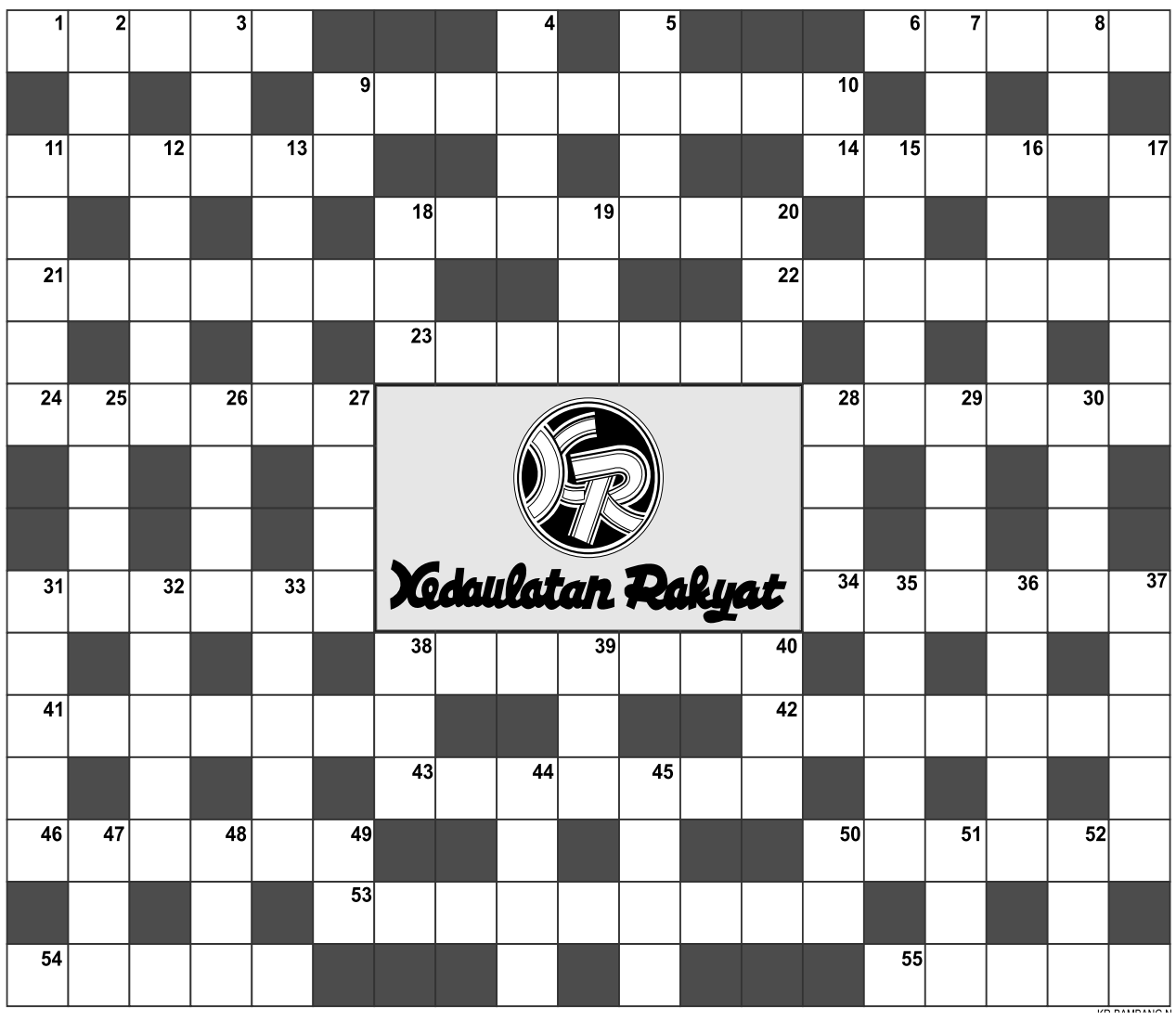
Itulah beberapa manfaat mengonsumsi buah kepel untuk kesehatan, dimana para leluhur tetap yakin *tamba teka lara lunga*, sehingga masih sangat relevan untuk dilestarikan. Sulistya PA, warga Gamplong 4 Sumberrahayu, Moyudan, Sleman dengan memanfaatkan pekarangan seluar kurang lebih 200 meter pesegi kini dengan giat budidaya tanaman buah langka termasuk kepel, sayuran dan tanaman obat untuk keluarga (toga). Ada sawo, gambas, cabai Jawa, sembukan, bunga kenanga, bratawali dan lain sebagainya. Semua bisa dimanfaatkan untuk obat tradisional, dan bagi yang membutuhkan silakan datang. "Di samping hobi bertanam saya juga ingin melestarikan tanaman langka serta *jamu tradisional*, semoga hidup saya berguna untuk orang banyak, *migunani tumraping liyan*." ujarnya di rumahnya Sabtu (20/3). **(Sutopo Sgh)-d**



KR-Sutopo Sgh

Buah kepel yang lebat nempel di pohonnya.

MELATIH INGATAN JUMBO BERHADIAH



PERTANYAAN MI JUMBO BERHADIAH NO 884

MENDATAR: 1.Oplah. 6.Tungku. 9.Olahraga menggunakan bola. 11.Berlabuh. 14.Tuduh. 18.Kerajaan di Pulau Jawa. 21.Bebas. 22.Adikuasa. 23.Landasan untuk memotong. 24.Ketek. 28.Cerutu. 31.Peliharaan. 34.Kuna. 38.Gambar yang bisa bergerak. 41.mampu. 42.Sekeliling. 43.Hasutan. 46.Menjalankan. 50.Perhatian. 53.Peralihan. 54.As. 55.Bocor.

MENURUN: 2.Tulang rusuk. 3.Bantuan (Ing). 4.Pasangan mur. 5.Rem. 7.Tidak. 8.Lem keras. 9.Sekarang SD. 10.Negara adikuasa. 11.Perhatikan. 12.Bubuk arang obat sakit perut. 13.Ajang. 15.Berada di tempat lain. 16.Pupuk kotoran burung. 17.Hasil pembakaran. 18.Irama. 19.Ukuran luas. 20.Pria (Ing). 25.Kamu (Arab). 26.Salah satu suku Dayak. 27.Kroni. 28.Kelok. 29.Persis. 30.Urat. 31.Hewan pengerat. 32.Diterimakan sekaligus. 33.Wadah abu rokok. 35.Lengket. 36.Jenis kain. 37.Tempat duduk. 38.Seperti. 39.Dibalik : regu. 40.Tak kosong. 44.Ukuran panjang. 45.Indah. 47.Diri sendiri. 48.Istirahat. 49.Ke atas (Ing). 50.Plat nomor kendaraan Magelang. 51.Bagus (Jw). 52.Dewi Padi.

KETENTUAN MENEBAK MIJ

1. Jawaban ditulis di kartupos, tempeli Kupon MI Jumbo 884
2. Paling lambat diterima 2 minggu setelah pemuatan.
3. Akan dipilih 2 pemenang, masing-masing Rp 50.000,-.

Jawaban MI Jumbo 881

MENDATAR: 1.Optik. 6.Bambu. 9.Maturitas. 11.Solusi. 14.Tangki. 18.Akustik. 21.Kemilau. 22.Irigasi. 23.Selasar. 24.Makbul. 28.Lisong. 31.Baruna. 34.Alamat. 38.Lembaga. 41.Gembira. 42.Semarak. 43.Semesta. 46.Setori. 50.Sangsi. 53.Negosiasi. 54.Komik. 55.Intim.

MENURUN: 2.Pro. 3.Isu. 4.Susu. 5.Liat. 7.Ain. 8.Bak. 9.Mi. 10.ST. 11.Sekam. 12.Lemak. 13.Salju. 15.Alibi. 16.Guano. 17.Iring. 18.Aus. 19.Sua. 20.Kir. 25.Asia. 26.Buru. 27.Laba. 28.Lata. 29.Soda. 30.Noda. 31.Bagus. 32.Rumit. 33.Nyiur. 35.Lomba. 36.Makag. 37.Taksi. 38.Las. 39.Bee. 40.Asa. 44.Moon. 45.Sais. 47.Ego. 48.Obi. 49.In. 50.Si. 51.Nun. 52.Sri.

Pemenang MI Jumbo 881

1. ***Bagus W,*** *Temon Rt 21, Temon Wetan, Kulonprogo.*
2. ***Jalu Waskito,*** *Sanggrahan Rt 22/21, Makamhaji, Kartosuro, Sukoharjo 57164.*

KUPON MIJ 884

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).
Penerus: Dr H Soemadi M Wonohito SH (1985-2008), dr H Gun Nugroho Samawi (2011-2019) **Penasihat:** Drs HM Idham Samawi. **Komisaris Utama:** Prof Dr Inajati Adrisijanti. **Direktur Utama:** M Wirmon Samawi SE MIB.
Direktur Pemasaran: Fajar Kusumawardhani SE. **Direktur Keuangan:** Imam Satriadi SH. **Direktur Umum:** Yuriya Nugroho Samawi SE MM MSc. **Direktur Produksi:** Baskoro Jati Prabowo SSos.

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 Prabandari, Isnawan, Benny Kusumawan, Drs H Hudono SH, Drs Swasto Dayanto, Husein Effendi SSI, Hanik Atfiati, MN Hassan, Drs Jayadi K Kastari, Subchan Mustafa, Drs Hasto Sutadi, Muhammad Fauzi SSos, Drs Mukti Haryadi, Retno Wulandari SSos, H M Sobirin, Linggar Sumukti, Daryanto Widagdo, Latief Noor Rochmans. **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, iklankryk23@yahoo.com, iklankryk13@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%

Alamat Kantor Utama dan Redaksi: Jalan Margo Utomo 40, Gowongan, Jetis, Yogyakarta, 55232. Fax (0274) - 563125, Telp (0274) - 565685 (Hunting)
Alamat Percetakan: Jalan RayaYogya - Solo Km 11 Sleman Yogyakarta 55573, Telp (0274) - 496549 dan (0274) - 496449. Isi di luar tanggungjawab percetakan
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 : Suprapto, SPd Kepala Biro : Asrul Sani.
Gunungkidul : Jalan Sri Tanjung No 4 Purwosari, Wonosari, Telp (0274) 393562. Kepala Perwakilan: Drs Guno Indarjo.

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