

Lengkuas Bisa Mengobati Asma

LENGKUAS dalam bahasa Jawa-nya disebut *laos* selama ini dikenal sebagai bumbu dapur, ternyata banyak sekali manfaatnya untuk kesehatan. Sekilas lengkuas mirip dengan jahe atau kunyit, sehingga banyak orang yang keliru membedakan satu sama lain.

Dalam Serat Jampi Jawi yang memuat hampir 291 macam ramuan pengobatan tradisional, disebutkan salah satunya adalah lengkuas atau *laos*.
"Yen sira nemahi lara seseg, watuk cekoh, asma sing marakake awak lara kabeh, ombenana wedang laos. Mesthi banjur lega, ilang watuk utawa cekohmu.", Bilamana kamu merasa sesak napas, batuk yang menggilu membuat badan menjadi sakit minumlah ramuan lengkuas, pasti batukmu reda dan hilang seketika. Batuk dan sakit tenggorokan yang mengganggu, dapat disembuhkan dengan mengonsumsi lengkuas. Sebagai ekspektoran, berguna untuk mengatasi penyakit pernapasan seperti batuk

dan sakit tenggorokan. Demikian salah satu petunjuk, tentang sifat dan khasiat lengkuas atau *laos*.

Lengkuas kaya akan vitamin C, bisa memperbaiki atau meremajakan sel-sel kulit dan menjaga kulit agar tampak muda, atau menghambat proses penuaan. Menyembuhkan penyakit kulit, panu, luka bakar dan gatal-gatal. Caranya, dengan mengoleskan *digosok* daging lengkuas atau *laos* pada areal kulit yang terinfeksi panu, dua sampai tiga kali sehari. Bilamana alergi udang, ikan dan lain sebagainya, bisa minum ramuan lengkuas setiap hari sebagai upaya pencegahan.

Untuk yang punya penyakit asma, batuk membandel baik berdahak maupun tidak bisa minum ramuan lengkuas pagi atau sore. Caranya, potong lengkuas secukupnya kemudian disedu dengan air panas, bisa ditambah madu atau gula aren sedikit. Niscaya, batuk anda akan segera hilang. Hal ini, karena lengkuas memiliki sifat antiinflamasi, pereda

batuk asma.

Di samping itu, terbukti lengkuas bisa menjaga kesehatan otak. Kandungan antioksidan, bisa mengurangi plak beta amyloid di otak atau mencegah timbulnya penyakit neurodegeneratif. Menurunkan kolesterol, dengan meminum ramuan lengkuas secara rutin. Hal ini karena ekstrak lengkuas dapat melawan sintase asam lemak, secara alami. Demam akibat infeksi, adanya virus ternyata lengkuas sangat efektif sebagai obat alami menghilangkan demam. Hal ini karena lengkuas sebagai antibakteri dapat menghambat bakteri patogen.

Yang lebih mencengangkan, adalah lengkuas terbukti membantu meningkatkan kesuburan pria. Akar lengkuas bermanfaat untuk meningkatkan motilitas dan jumlah sperma sehingga meningkatkan kesehatan umum, kalau motilitas dan sperma meningkat, dapat juga mempengaruhi pembuahan.

Lengkuas atau *laos* bisa dibudidayakan dengan mudah, tak heran banyak petani atau kelompok petani memanfaatkan tanah pekarangannya atau kebun untuk bertanam lengkuas. Salah satunya Ahmad Badawi (68) warga Gamplong 3, Sumberahayu, Moyudan, Sleman ini juga menyediakan lengkuas dalam polybag atau pot yang dijual murah meriah antara Rp 10.000 hingga Rp 20.000. setiap hari.

(Sutopo Sgh).-d



Lengkuas siap dibuat ramuan minuman yang menyehatkan badan.

Asem Jawa Percepat Penurunan Berat Badan

SERAT Jampi

Jawi yang memuat hampir 291 macam ramuan pengobatan tradisional, dari sekitar tumbuhan, biji, umbi maupun daun-daunan hingga sekarang masih efektif. Bagi masyarakat Jawa masih dipercaya *tamba teka lara lunga*, meski banyak obat keluaran pabrik, namun naluri bahwa alam adalah sumber pengobatan yang tidak akan ada habisnya. Tinggal kita sebagai generasi muda atau penerus nenek moyang, untuk tetap melestarikan agar Jampi Jawi tetap eksis di tengah maraknya pengobatan modern.

Asem Jawa becik digawe wedang, rasane kecut semu seger. Kejaba gawe segering badan, tetela bisa kanggo nambani saweneh lelara. Demikian salah satu cuplikan tentang manfaat *asem Jawa*, yang pohonnya banyak tumbuh di sekitar kita secara alami maupun dibudidayakan. Buah *asem Jawa* umumnya dijadikan bumbu dalam sebuah masakan, sehingga bisa memberikan rasa asam bercampur manis.

Di sisi lain ternyata asem Jawa bisa juga dibuat minuman, atau lebih dikenal *wedang asem* bisa diminum pagi hari atau sore menjelang tidur. Meminum ramuan asem Jawa ternyata akan membuat sistem pencernaan akan lebih kuat, yakni merangsang aktivitas empedu yang melarutkan makanan dengan mempercepat pencernaan.



KR-Sutopo Sgh

Proses pengeringan asem Jawa untuk dijadikan bahan minuman.

Asem Jawa juga mengandung kalium dalam asam yang dapat mengontrol tekanan darah, detak jantung mampu menyeimbangkan cairan normal dalam tubuh. Disamping itu *asem Jawa* juga mengandung zat besi, membantu pengembangan sel darah merah yang akhirnya menjaga sirkulasi darah tetap lancar.

Asem Jawa juga ternyata memiliki salah satu senyawa dinamakan *hidroksisitrin*, dan ini terhubung dengan hal penurunan berat badan karena menghambat enzim dalam tubuh. Untuk itu bagi yang merasakan berat badan terlalu tinggi, sangat bermanfaat meminum ramuan asem Jawa atau *wedang asem* secara rutin. Singkatnya, asem Jawa mampu mempercepat proses penurunan berat badan.

Karena kaya akan sumber vitamin C serta antioksidan lain yang mampu meningkatkan kekebalan tubuh, serta menghambat pertumbuhan

infeksi mikroba dan jamur sehingga mampu menyembuhkan segala infeksi. Sedangkan kandungan vitamin A, dengan mengonsumsi asem Jawa bisa menjaga kesehatan mata, mencegah katarak karena faktor usia.

Kandungan asam membuat asem Jawa bisa dijadikan obat pencuci perut, sehingga bisa juga berfungsi menghilangkan rasa nyeri, peluruh keringat dan sebagai obat urus-urus. Adapun cara membuat ramuan asem Jawa atau *wedang asem*, ambil beberapa buah asem yang sudah masak biasanya warnanya kehitam-hitaman, dicuci yang bersih kemudian dimasukkan ke dalam air secukupnya. Seterusnya air direbus sampai mendidih atau *umeb*, bisa tambahkan gula aren, gula Jawa atau gula batu secukupnya. Air rebusan asem Jawa atau *wedang asem* bisa diminum dalam kondisi hangat-hangat, pagi atau sore hari.

(Sutopo Sgh).-d

MELATIH INGATAN JUMBO BERHADIAH

1	2	3				4		5				6	7		8
				9								10			
11	12	13										14	15	16	17
						18						19			20
21														22	
						23									
24	25	26	27									28	29		30
31	32	33										34	35	36	37
41														42	
46	47	48	49											50	51
54														55	



PERTANYAAN MI JUMBO BERHADIAH NO 859

MENDATAR : 1.Oplah. 6.Alat jahit. 9.Makmur. 11.Lumrah. 14.Sama. 18.Lahan. 21.Formulir. 22.Seremoni. 23.Memberitahukan. 24.Pancar. 28.Percakapan. 31.Kelasi. 34.Pesan. 38.Bagian dari perlengkapan kendaraan bermotor. 41.Pertama. 42.Maksimal. 43.Penyelenggara acara. 46.Interpretasi. 50.Karpet senam. 53.Perkongsi. 54.Ploi. 55.Fase.

MENURUN : 2.Kasih. 3.Bambu. 4.Mematikan (Ing). 5.Dibalik : Sari. 7.Benda cair. 8.Kukus. 9.Gelar sarjana hukum. 10.Poros. 11.Dadu. 12.Pemerintahan. 13.Unggas leher panjang. 15.Kumpulan ralat dan pembetulan. 16.Upaya. 17.Program. 18.Jenis sayur. 19>Nama zodiac. 20.Senjata api (Ing). 25.Dikte. 26.Deru (Ing). 27.Pulau di Sumatera. 28.Pahlawan. 29.metode. 30.Noktah. 31.Ketat. 32.Daftar harga. 33.Pidato. 35.Dimensi. 36.Angka. 37.Iklas. 38.Penutup. 39.Karangan bunga khas Hawai. 40.Lubang di kaki bukit. 44.Ritme. 45.Tempat berjualan barang. 47.Air susu ibu (singk). 48.Jenis olahraga di salju. 49. Rumah sakit (singk). 50.Tangga nada. 51.Renta. 52.Seperti.

KETENTUAN MENEBAK MIJ

- Jawaban ditulis di kartupos, tempeli Kupon MI Jumbo 859
- Paling lambat diterima 2 minggu setelah

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

Jawaban MI Jumbo 856

MENDATAR : 1.Benak. 6.Supel. 9.Berdikari. 11.Koloni. 14.Ngarai. 18.Saksama. 21.Rengkuh. 22.Singgang. 23.Upakara. 24.Susila. 28.Mafhum. 31.Pusaka. 34.Aparat. 38.Seliwer. 41.Rahasia. 42.Redusir. 43.Pakansi. 46.Kompas. 50.Impuls. 53.Eksklusif. 54.Sifat. 55.Poros.

MENURUN : 2.Ego. 3.Aso. 4.Adik. 5.Akta. 7.USA. 8.Era. 9.BI. 10.In. 11.Keris. 12.Lunas. 13.Nukil. 15.Ganda. 16.Rogoh. 17.Ilham. 18.SHU. 19.Sak. 20.ASA. 25.Untuk. 26.Imla. 27.Arca. 28.Mena. 29.Fana. 30.Usia. 31.Perak. 32.Saham. 33.Kasta. 35.Padam. 36.Risau. 37.Tiras. 38.SAP. 39.Iga. 40.RRI. 44.Koki. 45.Naup. 47.Obi. 48.Pra. 49.SE. 50.If. 51.Pro. 52.Leo.

Pemenang MI Jumbo 856

- Ichsan Nuri, Sembuhan Kidul IV 1/9, Sendangmulyo, Minggir Sleman.
- Titit Pratitis, Jl Parangkusumo IV No 21, Rt 04/02 Tlogosari Kulon, Pedurangan, Semarang 50196

KUPON MIJ 859

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: Yurinya 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 Budiarto, 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, Drs Sihono HT, Agung Purwandono., **Fotografer:** Effy Widjono Putro, Surya Adi Lesmana. **Grasis:** 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 Raya Yogyakarta - 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 5, Purwokerto, 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.