

Jahe Melancarkan Sirkulasi Darah

BEBERAPA jenis minuman tradisional seperti wedang uwuh, bajigur dan bandrek biasa ada tambahan bahan wujud rimpang jahe, sehingga bisa mendukung kesehatan. Jenis minuman lain seperti kopi, teh, susu kambing maupun sapi juga bisa ditambah jahe. Tambahan jahe antara lain akan bisa berperan menghambat badan serta melancarkan sirkulasi darah.

Dengan sirkulasi darah yang lancar diharapkan mampu berperan dalam menjaga serta meningkatkan daya tahan tubuh dari gangguan kesehatan. Hal seperti ini diyakini pula oleh Adelia yang tinggal di Sleman. Adapun salah satu minuman yang disenangi dan menggunakan rimpang jahe, yaitu wedang uwuh. Jenis minuman tradisional ini pun cukup mudah ditemukan di pasaran dengan harga terjangkau. "Sebagian produsen wedang uwuh menyertakan rimpang jahe ada yang masih segar, sehingga perlu dibakar sejenak dan digeprek. Ada lagi yang sudah diiris tipis-tipis dan dikeringkan, bahkan ada pula yang wujud jahe serbuk," papar Adelia, Kamis (8/7) lalu.

Adanya tambahan jahe dalam suatu minuman, lanjutnya, bisa berperan pula dalam mempercepat sembuhnya beberapa gangguan kesehatan secara alami atau tanpa perlu membeli obat berbahan kimia. Sebagai contoh dapat menjadi musuh bebuyutan sakit perut, kembung, masuk angin, flu serta batuk kering. Bahkan membantu menghin-

darkan pembekuan darah (antikoagulan), memperlancar air seni, menurunkan kadar kolesterol jahat di tubuh serta sebagai musuh tekanan darah tinggi.

Lalu adanya bahan kayu se-cang dalam wedang uwuh, tak hanya menjadikan warna minuman ini merah khas, namun juga bisa membantu membersihkan darah, melegakan pernafasan, sebagai antioksidan, antikanker, memperlancar peredaran darah, musuh batuk berdarah serta antiradang. Ada lagi daun maupun kulit pohon kayu manis, selain bisa menambah cita rasa dan aroma minuman juga bersifat antioksidan atau membantu menyingkirkan radikal bebas di tubuh. Sedangkan adanya daun pala akan bisa berperan mengatasi sulit tidur atau insomnia.

Tak ketinggalan, dalam wedang uwuh juga biasa ada daun maupun gagang cengkih. Bahan alami ini antara lain bisa berperan juga dalam memperlancar sirkulasi darah, menghangatkan badan, membantu meredakan sakit kepala dan batuk. Sedangkan tambahan kapulaga juga semakin menambah manfaat kesehatannya, antara lain untuk membantu mencegah dan mengatasi radang lambung, masuk angin, demam, sakit perut, kembung serta muntah.

Sedangkan minuman tradisional jenis bajigur antara lain menggunakan bahan seperti rimpang jahe, gula merah ataupun gula semut, sedikit bubuk kopi dan sejumlah rempah-rempah

alami. Manfaat kesehatannya, antara lain bisa berperan dalam mendukung kebugaran/kesegaran badan, penghangat tubuh atau untuk melawan kedinginan, meredakan salesma serta batuk. Pemakaian gula semut dalam minuman ini bisa pula mendukung lancarnya metabolisme tubuh, menyeimbangkan keasaman darah, menormalkan tekanan darah dan memperkuat sistem syaraf.

Sementara itu menurut Sidiq R asal Minggu Sleman, rimpang jahe dicampur pada minuman kopi akan memberikan sensasi cita rasa tersendiri. Tak kalah penting, ada manfaat atau khasiat kesehatan yang bisa diperoleh. Ketika minuman kopi jahe rutin dikonsumsi antara lain bisa berdampak bagus pada sirkulasi darah agar lebih lancar, melonggarkan pernafasan, mengusir masuk angin, menghangatkan badan, mengurangi rasa sebah karena perut kembung, badan jadi lebih segar dan lebih bersemangat.

Selain bisa dicampurkan pada minuman, sebutnya, jahe juga dapat dikombinasi saat membuat bumbu-bumbu masakan. Bahkan sebelum menggoreng beberapa jenis ikan seperti lele, gurami dan nila dapat juga direndam beberapa saat menggunakan bumbu berbahan jahe. Bumbu ini selain memanfaatkan jahe, ada pula daun jeruk purut serta bawang putih. Adanya bahan daun jeruk purut antara lain bisa membantu menghindarkan dari serangan flu. Ada pula yang biasa memanfaatkan daun jeruk purut untuk melawan letih-lesu, yakni cukup merebus dua genggam daun tersebut dengan tiga liter air sampai mendidih. Hasilnya dicampurkan air biasa dan digunakan untuk mandi.

"Tentang manfaat kesehatan bawang putih bisa dicek di berbagai sumber, antara lain termasuk bahan alami sumber antioksidan, musuh cacingan, menyingkirkan toksin di tubuh atau sebagai detoksifikasi serta bisa membantu mencegah kanker," paparnya. (Sulistyanto)-f

Bengle Turunkan Demam Redakan Sakit Perut

BENGLE termasuk tanaman rimpang yang mirip dengan jahe, bahkan sering sulit untuk membedakan mana yang jahe mana yang bengle karena hampir sama bentuknya. Namun dari segi rasa sangat berbeda, kalau jahe punya rasa khas menyengat, pedas namun segar, sedangkan bengle dominan rasa pahit tetapi menyegarkan. Keduanya sangat bermanfaat untuk kesehatan tubuh, karena rasanya yang khas membuat tubuh jadi bugar. Dulunya rimpang bengle atau jahe hanyalah merupakan tanaman sela atau pagar, namun seiring perkembangan *jamu tradisional* atau herbal banyak yang menggunakan bahan *empon-empon* tanaman ini mulai dibudidayakan. Baik oleh perorangan, kelompok wanita tani (KWT), kelompok tani, dasawisma, PKK maupun komunitas yang lain.

Dalam Serat Jampi Jawi tinggalan leluhur yang berisi hampir 261 resep tradisional, salah satunya disebut rimpang bengle sangat bermanfaat untuk kesehatan tubuh. "*Yen panjenengan ngalami adhem panas, sirah cekut-cekut banjur weteng mules rasane ora karu-karuwan, unjukana godhogan bengle mesthi enggal saras.*" Apabila kamu merasa demam tinggi, sakit kepala yang berkepanjangan dan perut rasanya mual-mual, minumlah ramuan rimpang bengle, pasti segera pulih kembali.

Kandungan yang menghasilkan rasa pedas, sehingga bengle mampu menghangatkan tubuh, sehingga mengatasi demam tinggi. Caranya, kupas rimpang bengle secukupnya kemudian dicuci bersih, setelah diparut atau diblender tambahkan air secukupnya dan direbus. Bisa ditambahkan madu, perasan jeruk nipis, kemudian diminum hangat-hangat dua kali sehari. Sakit perut akibat asam lambung, bengle ditambah jahe dan kunyit akan mampu meredakan sakit perut dan mampu menstabilkan produksi asam lambung.

Sedangkan untuk mengatasi sakit kepala, parutan bengle dijadikan krim campur sedikit air kemudian dipijat-pijatkan pada bagian kepala yang sakit. Rasa hangat yang dihasilkan, akan membuat otot-otot menjadi rileks sehingga akan mengurangi rasa sakit kepala yang berlebihan. Bagi yang menderita sakit kuning, bisa mengonsumsi ramuan bengle ditambah jeruk nipis, madu dan minum selagi hangat dua kali sehari seperti mengobati demam.

Bagi yang mengalami rematik dan sendi, bengle bisa diparut kemudian ditambahkan arak cina dibuat param. Kemudian dioleskan sambil untuk pijatan keseluruhan tubuh, terutama bagian sendi yang sakit dan mengganggu. Dalam sekejap, sakit akan hilang.

Obat cacangan

Bagi anak yang mengalami cacangan, bengle bisa dimanfaatkan untuk pengobatan. Caranya, tumbuk bengle secukupnya ditambah temu ireng, ketumbar dan daun sirih kemudian dire-



KR-Sutopo Sgh

Badawi menunjukkan bengle yang sudah diiris.

bus dengan air. Setelah masak kemudian disaring, minumlah selagi hangat.

Ternyata bengle juga bisa untuk menangani saat sembelit, atau permasalahan dengan buang air besar (BAB). Minumlah ramuan bengle, selagi hangat dua kali sehari BAB akan lancar.

Bengle juga dipercaya memiliki efek sama seperti temulawak, yakni untuk menambah nafsu makan. Daun bengle sama dengan rimpangnya sama saja, remas daun bengle hingga keluar sarinya, kemudian rebus dengan air dan diminum sehari satu kali.

Batuk berdahak yang sangat mengganggu pun bisa diatasi dengan ramuan bengle, rasa hangat dari bengle akan melegakan tenggorokan menyembuhkan batuk berdahak. Caranya, ramuan bengle dicampur jeruk nipis kemudian diminum selagi hangat 2-3 kali sehari.

Dengan meminum ramuan bengle secara berkala minimal 3 hari sekali, akan bermanfaat melancarkan pencernaan. Rebusan bengle dan jeruk nipis, juga dapat menetralkan lemak dan menurunkan berat badan. Untuk dapat hasil yang optimal harus disertai olahraga, diet dan makanan yang bergizi.

Sebagai pengganti minyak angin, untuk *kerokan* rasa panas pada bengle dapat membuka pori-pori punggung serta membuat angin dalam tubuh keluar. Caranya, parutan bengle yang sudah halus campur dengan minyak kelapa kemudian untuk bahan *kerokan* rata seluruh punggung, niscaya masuk angin akan hilang.

Itulah beberapa manfaat bengle untuk kesehatan, resep tradisional ini para leluhur tetap melestarikan karena yakin *tamba teka lara lunga* dan sangat relevan untuk dipakai hingga kini. Adalah Badawi (69) warga Gamplong 3, Sumberhayu, Moyudan, Sleman ini memanfaatkan *kebon* di belakang rumahnya seluas kurang lebih 2000 meter persegi untuk tanaman empon-empon. "*Kebon alias kebak empon-empon* untuk bahan jamu herbal, ada temulawak, jahe, kunyit, lempuyang, kunir putih tersedia," katanya di rumahnya, Sabtu (3/7). (Sutopo Sgh)-f



KR-Sulistyanto

Minuman berbahan rimpang jahe bagus untuk kesehatan.

MELATIH INGATAN JUMBO BERHADIAH

1	2	3	4	5	6	7	8
			9			10	
11	12	13			14	15	16
			18		19		20
21					22		
			23				
24	25	26	27		28	29	30
31	32	33			34	35	36
							37
			38		39		40
41						42	
			43	44	45		
46	47	48	49			50	51
			53				
54						55	


Kedaulatan Rakyat

PERTANYAAN MI JUMBO BERHADIAH NO 896

MENDATAR : 1.Tugas jaga. 6.Ahli. 9.Prakondisi. 11.Meregang-regangkan badan. 14.Mess. 18.Terpelajar. 21.Jenis piring. 22.Cara membiakkan pohon. 23.Menurut yang tertulis. 24.Terkejut sekali. 28.Jenis kesenian di Jawa. 31.Jalan keluar. 34.Pengikisan oleh air. 38.Lemah lembut. 41.Emblem. 42.Koalisi. 43.Pemilihan. 46.Adres. 50.Dalih. 53.Jenis alat penerangan. 54.Lawan pasif. 55.Tempat penjualan karcis.

MENURUN : 2.Gagasan. 3.Udang kering. 4.Jumlah barang yang dimiliki. 5.Untuk memancing. 7.Bambu. 8.Suara harimau. 9.Bentuk perusahaan. 10.Tugas Akhir (singk). 11.Berkas. 12.Impas. 13.Unggas leher panjang. 15.Mandi uap. 16.Program. 17.Tak dikenal. 18.Penginapan (ing). 19.Indah (jw). 20.Jenis sayur. 25.Gema (ing). 26.Yang diajarkan di sekolah. 27.Pohon beras. 28.Hutan. 29.Tahun (ing). 30.Pulau di Sumatera. 31.Mengawasi. 32.Bagian dari kacamata. 33.Bunyi. 35.Satuan ukuran isi. 36.Asuransi kesehatan (singk). 37.Jenis batu mulia. 38.Jenis bahan bakar. 39.Guna (ing). 40.Tak kosong. 44.Kereta pengangkut tebu. 45.Jenis kerang. 47.Lem keras. 48.Setelah April. 49.Tentara pelajar (sing). 50.Poros. 51.Istirahat. 52.Ukuran luas.

KETENTUAN MENEBAK MIJ

1. Jawaban ditulis di kartupos, tempeli Kupon MI Jumbo 896

2. Paling lambat diterima 2 minggu setelah pemuatan.
3. Akan dipilih 2 pemenang, masing-masing Rp 75.000,-

JAWABAN MI JUMBO 893

MENDATAR : 1.Rimba. 6.Leher. 9.Sepakbola. 11.Sembuh. 14.Slogan. 18.Teratai. 21.Selasar. 22.Sahabat. 23.Injeksi. 24.Kamera. 28.Proses. 31.Milisi. 34.Alasan. 38.Jasmani. 41.Percaya. 42.Nikotin. 43.Seleksi. 46.Taksir. 50.Almari. 53.Sekuritas. 54.Bisik. 55.Suluh.

MENURUN : 2.Ide. 3.Bab. 4.Baur. 5.Obat. 7.Ego. 8.Era. 9.SH. 10.As. 11.Sasak. 12.Malam. 13.Unsur. 15.Lahar. 16.Gabus. 17.Notes. 18.Tri. 19.Are. 20.Isi. 25.Ahli. 26.Esai. 27.Arti. 28.Pena. 29.Onta. 30.Etna. 31.Mepet. 32.Lurik. 33.Spasi. 35.Lokal. 36.Satwa. 37.Nanti. 38.Jas. 39.MEE. 40.Ini. 44.Laut. 45.Kait. 47.Ari. 48.Sri. 49.RS. 50.As. 51.Mau. 52.RUU.

PEMENANG MI JUMBO 893.

1. **Ny Maria E Suwartin**, Pringgokusuman Gt 2/635, Yogyakarta 55272.
2. **NR Arkananta**, Jl Semeru 58 B, Ngabean, Sinduharjo, Ngaglik, Sleman 55581. ☐-f

KUPON MIJ 896

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 Adrisjanti. **Direktur Utama:** M Wirnon Samawi SE MIB. **Direktur Pemasaran:** Fajar Kusumawardhani SE. **Direktur Keuangan:** Imam Satriadi SH. **Direktur Umum:** Yurija Nugroho Samawi SE MM MSC. **Direktur 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 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: 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 Wirnon 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 Afiafi, 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, 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 Langanan:** 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, iklandkrk@yahoo.com, iklandkrk13@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 Di 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%