

## Tubuh Demam, Lada Bisa Jadi Penyembuh

LADA atau merica termasuk bumbu dapur dengan segudang manfaat kesehatan. Artinya juga dapat dijadikan sebagai obat alami, baik untuk membantu mencegah maupun melawan aneka keluhan kesehatan. Seperti diyakini oleh salah satu warga Tempel Sleman, Marsono, pemanfaatan lada tak hanya untuk bumbu aneka jenis masakan. Pasalnya, lada memiliki khasiat obat alami dan resepnya cukup mudah dilakukan berbagai kalangan. Adapun pemanfaatan lada bisa secara tunggal ataupun perlu dikombinasi bahan-bahan berkhasiat lain.

"Saya yakin, merica atau lada meski ukurannya kecil-kecil namun ada banyak manfaat kesehatannya," ungkap Marsono, baru-baru ini.

Gangguan kesehatan seperti muntah setelah makan, dapat dilawan dengan lada. Caranya, sebanyak satu gram lada dicampurkan pada minuman jahe hangat. Sebelum diminum, dapat pula disaring terlebih dahulu. Hasil penyaringan air jahe hangat, bisa ditambah madu murni secukupnya. Minuman hangat berkhasiat seperti ini dapat diminum dua atau tiga kali sehari sampai keluhan kesehatan tersebut teratasi.

Lain halnya jika digunakan sebagai musuh bebuyutan demam dan keputihan. Bahan yang dibutuhkan, yaitu lima sampai tujuh butir lada serta sebutir telur. Resep sederhananya, telur dibuatkan lubang kecil untuk memasukkan lada ke dalamnya. Setelah itu telur dibungkus kain lembab dan direbus sampai matang. Sebelum disantap dalam keadaan hangat, telur dikupas terlebih dahulu. "Cara seperti rutin bisa dilakukan setiap hari selama satu minggu, sehari bisa dua kali," tandasnya.

Sementara itu Sriyono yang tinggal di Kasihan Bantul mengakui juga bahan alami wujud merica, tak hanya untuk bumbu dapur. Bahan alami ini pun memiliki banyak manfaat kesehatan, misalnya untuk membantu memperlancar sirkulasi darah, menjaga dan meningkatkan stamina badan. Resep yang dapat diterapkan, yakni menggunakan dua rimpang jahe sebesar ibu jari, dua butir lada. Masih ditambah lagi, satu butir jeruk

nipis, satu butir telur ayam kampung, dua sendok teh bubuk kopi dan satu sendok makan madu. Cara meramunya, jahe dicuci, diparut dan ditambah segelas air masak lalu diperas. Lalu ditambah air jeruk nipis, kuning telur lalu dicampur dengan semua bahan lainnya. Bahan ini diaduk sampai merata dan segera diminum. Idealnya cukup diminum seminggu sekali.

"Bumbu dapur lain yang memiliki khasiat obat alami, misalnya ada bawang merah, bawang putih, ketumbar, pala dan kapulaga," tambah Sriyono. Kapulaga diyakini dapat membantu mengatasi keluhan kesehatan seperti kejang perut, rematik, batuk dan pegal-pegal maupun capek-capek. Bahkan dapat berperan pula dalam melawan demam, masuk angin, menjaga stamina serta memulihkan tenaga. Jika digunakan untuk melawan kejang perut, yaitu dapat memanfaatkan semua bagian tanaman kapulaga termasuk akarnya direbus selama lebih kurang lebih seperempat jam. Setelah itu disaring dan airnya diminum. Sedangkan untuk demam, bisa dengan merebus bagian batang tanaman selama lebih kurang seperempat jam, lalu disaring dan airnya diminum. Sebagai musuh alami serangan batuk, yaitu dapat memanfaatkan

bagian buah kapulaga, misalnya cukup dikunyah-kunyah.

"Bawang merah dan bawang putih yang termasuk jenis bumbu populer, banyak juga manfaat kesehatannya," tandas Sriyono.

Khasiat bawang merah, antara lain untuk membantu mengatasi perut kembung pada anak-anak. Cara sederhananya, yakni menggunakan umbi bawang merah secukupnya, dicuci bersih dan dipotong tipis-tipis. Setelah itu ditambah minyak kelapa dan minyak kayu putih secukupnya serta diremas-remas. Cara pemakaiannya, perpaduan bahan tersebut cukup rutin dioleskan pada perut yang kembung sampai keluhan kesehatan tersebut bisa sembuh.

Sedangkan bawang putih dapat membantu membersihkan darah, yaitu cukup memanfaatkan dua siung bawang putih mentah dengan air hangat setiap hari. Caranya bisa cukup mengkonsumsi bahan tersebut pada di pagi hari, lalu berusaha meminum banyak air putih di sepanjang hari. Bahkan bisa menjadi musuh sakit gigi, yakni cukup menghaluskan bawang putih, lalu ditakkan pada gigi yang terasa sakit beberapa saat. Resep ini diharapkan dapat mengurangi atau bahkan menyingkirkan rasa sakit pada gigi.

(Sulistiyanto)-d



Lada dan bumbu lain bisa untuk menjaga kesehatan kesehatan.

## Buah dan Daun Parijoto Tingkatkan Kesuburan

TANAMAN parijoto merupakan tanaman semak yang bisa hidup di sembarang tempat, baik perkebunan, sawah atau pinggir sungai. Namun dalam perkembangannya, kini tanaman ini mulai dibudidayakan oleh masyarakat sebagai tanaman obat keluarga (toga). Buah berbentuk bulat atau lonjong, kecil-kecil sedangkan daunnya seperti lanset dengan diameter rata-rata 15 centimeter berwarna hijau tua dengan urat yang menonjol. Buah dan daun parijoto ternyata juga bermanfaat untuk kesehatan tubuh, dengan mengonsumsi buah atau daunnya.

Dalam Serat Jampi Jawi tinggalan leluhur yang memuat hampir 291 resep jamu Jawa, yang hingga kini masih relevan untuk dilestarikan, disebutkan di antaranya manfaat tumbuhan parijoto adalah untuk menambah kesuburan bagi wanita.

"*Yen wadonira angel anggone nggarbini unjukana ramuan godhong parijoto utawa dhahar wohe, uga yen sajroning ngandheg amrih tetep sehat lan pu-tranira bagus lan ayu kerepana dhahar utawa ngunjuk rajuhan godhong parijoto*". Apabila istri hamil atau minum ramuan daun parijoto, juga ketika istri dalam kondisi hamil agar anaknya lahir dengan tampan dan cantik banyak-banyak mengonsumsi buah dan daun parijoto.

Dengan kata lain buah dan daun parijoto dapat membantu tingkat kesuburan seorang wanita, sehingga akan cepat hamil. Demikian juga bagi wanita hamil akan memberikan nutrisi tambahan bagi wanita yang sedang hamil, se-



KR- Sutopo Sgh

Daun dan buah parijoto bisa dikonsumsi untuk kesehatan.

hingga diharapkan nantinya akan lahir anak yang sehat, tampan maupun cantik. Selain itu dengan mengonsumsi buah parijoto, bisa untuk menjaga fisik bayi dalam kandungan. Menjaga daya tahan tubuh, karena ibu hamil sangat rentan terserang penyakit yang membuat sistem imun tubuhnya melemah. Nah, dengan banyak mengonsumsi buah parijoto akan meningkatkan sistem kekebalan dan terhindar dari beberapa penyakit ketika ibu hamil. Karena adanya zat antioksidan, buah parijoto juga bisa untuk mengurangi risiko keguguran pada ibu hamil.

Kecuali itu dengan mengonsumsi buah atau daun parijoto akan meredakan sariawan di mulut, caranya dengan menumbuk buah parijoto sampai halus kemudian dilarutkan ke dalam air untuk berkumur dua kali sehari, kalau masih ada sisa bisa dipakai kembali hingga sariawan hilang. Bagi anak-anak atau orang dewasa yang mengalami diare *menret*, bisa memanfaatkan daun parijoto kemudian direbus dengan air hingga men-

didih. Setelah itu disaring, hingga dingin kemudian diminum dua kali sehari, pagi atau sore.

Kegunaan yang lain adalah untuk mengobati kolesterol, dengan memakan buahnya langsung setelah dicuci bersih dengan air mengalir.

Kanker pada tubuh akibat adanya kerusakan sel tubuh yang dipicu radikal bebas, karena buah parijoto mampu menangkal radikal bebas maka secara tidak langsung mampu mencegah perkembangannya sel kanker pada tubuh. Selain itu juga tumor merupakan penyakit yang berbahaya, karena mengandung antioksidan alami maka buah parijoto juga bisa mencegah perkembangan sel tumor yang ganas.

Itulah beberapa manfaat buah dan daun parijoto untuk kesehatan tubuh, dimana tinggalan leluhur tersebut diyakini sebagai *tamba teka lara lunga*. Meski banyak obat-obat produksi pabrik, namun memanfaatkan buah dan daun parijoto untuk *jamu tradisional* masih relevan dan dilestarikan hingga sekarang. (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
						38		39		40			
41										42			
						43		44		45			
46	47		48		49					50		51	52
					53								
54													
										55			

## PERTANYAAN MI JUMBO BERHADIAH NO 869

**MENDATAR** : 1. Garis silang-menyilang pada lukisan. 6. Tidak gampang marah. 9. Sistem perdagangan. 11. Tempat menyimpan benda seni. 14. Rumah burung. 18. Yang dipunyai gajah. 21. Sakit pilek. 22. Endapan. 23. Hubungan. 24. Peninggalan nenek moyang. 28. Lewat. 31. catatan. 34. Seluruh. 38. Pendidikan. 41. Ragu. 42. Pasti. 43. Tak berwujud. 46. Batu marmer. 50. Pengikisan air laut. 53. Tambahan. 54. Tak tebal. 55. Karib.

**MENURUN** : 2. Gembira. 3. Gagasan. 4. Untuk memancing. 5. Bunyi hembusan mulut. 7. Bambu. 8. Huruf Arab. 9. Teknologi Informasi (Singk). 10. Poros. 11. Isu. 12. Lulus. 13. Masuk. 15. Misal. 16. Suku di Papua. 17. Buas. 18. Bagi. 19. Ukuran luas. 20. Tak kosong. 25. Usia. 26. Tenteram. 27. Badan. 28. Untung. 29. Maksud. 30. Bagian dari pohon. 31. Terlambat. 32. Pertunjukan tari dan nyanyi. 33. Di dalam. 35. Peruntungan. 36. Kumpulan ralat dan pembetulan. 37. Pidato. 38. Satu. 39. Dibalik : Tujuan Instruksional Khusus (Singk). 40. Tinta (Ing). 44. Tepi. 45. Kamar (Ing). 47. Akar enak dimakan. 48. Karangan bunga khas Hawaii. 49. Mahkamah Agung (Singk). 50. Angkatan Laut (Singk). 51. Baju wanita. 52. Jumpa.

### KETENTUAN MENEBAK MIJ

1. Jawaban ditulis di kartupos, tem-

pele Kupon MI Jumbo 869  
2. Paling lambat diterima 2 minggu setelah pemuatan.  
3. Akan dipilih 2 pemenang, masing-masing Rp 75.000,-.

### JAWABAN MI JUMBO 866

**MENDATAR** : 1. Serep. 6. Sifat. 9. Berangkat. 11. Pirang. 14. Klasik. 18. Egoisme. 21. Lantang. 22. Bangkis. 23. Gemulai. 24. Tambak. 28. Perigi. 31. Rintis. 34. Tunbdra. 38. Agraria. 41. Selatan. 42. Stamina. 43. Intelek. 46. Serupa. 50. Lantai. 53. Sejahtera. 54. Kolot. 55. Polos.

**MENURUN** : 2. Edi. 3. Era. 4. Kado. 5. Agas. 7. Iga. 8. Ari. 9. BG. 10. TK. 11. Pelat. 12. Ranum. 13. Nyna. 15. Lance. 16. Sakti. 17. Kasti. 18. Egg. 19. Isu. 20. Ebi. 25. Asri. 26. Baut. 27. Kans. 28. Paut. 29. Rain. 30. Giur. 31. Reses. 32. Nalar. 33. Intip. 35. Utama. 36. Drift. 37. Abadi. 38. Ani. 39. Are. 40. Ask. 44. Tuas. 45. Lata. 47. Elo. 48. Ufo. 49. As. 50. La. 51. Neo. 52. Asa.

### PEMENANG MI JUMBO 866

1. **Farid Yudo Wicaksono**, Jl Gayam 20, Baciro, Yogyakarta.  
2. **Bram Sumadi**, Dipowinatan MG N1/217, Yogyakarta. □-d

## KUPON MIJ 869

## 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 Adrisrijanti. **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.  
**Alamat Kantor Utama dan Redaksi:** Jalan Margo Utomo 40, Gowongan, Jetis, Yogyakarta, 55232. Fax (0274) - 563125, Telp (0274) - 565685 (Hunting) **Alamat Perencanaan:** Jalan Raya Yogyakarta - Solo Km 11 Sleman Yogyakarta 55573, Telp (0274) - 496549 dan (0274) - 496449. Isi di luar tanggungjawab peretakan  
**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 Achmad Yani No 133, Magelang, Telp (0293) 363552. Kepala Perwakilan: Budiono Isman, Kepala Biro : Isdiyanto Isman SIP.  
**Banyumas:** Jalan Prof Moh Yamin No. 18, RT 7 RW 03 Karangkesem, 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: Suniyarsih, 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.