

Buah Sirsak Jaga Daya Tahan Tubuh

POHON bermanfaat bagi kesehatan cukup beragam jenisnya. Sebagian di antaranya, bahkan diyakini memiliki khasiat kesehatan, baik bagian daging buah maupun daunnya. Antara lain jenis pohon sirsak, alpukat dan kepel. Salah satu herbalis asal Sewon Bantul, Bachroni bahkan mengakui, dengan rutin mengkonsumsi buah sirsak seperti telah dibuat jus sirsak akan berperan dalam usaha menjaga serta meningkatkan daya tahan tubuh. Minum jus sirsak, bisa cukup satu atau dua gelas sehari. Minuman alami menyehatkan ini diyakini pula dapat membantu memperlambat penuaan. Tak kalah penting, buah sirsak juga bisa sebagai musuh cacingan, anti bakteri, anti jamur, menurunkan hipertensi serta depresi. "Dengan rutin mengkonsumsi jus sirsak juga dapat mengurangi risiko gangguan kesehatan pada lambung. Lalu kandungan vitamin C-nya tinggi bisa berfungsi sebagai anti oksidan dan mendukung imunitas tubuh," terangnya, belum lama ini.

Adapun kandungan fosfor dan kalsium dalam daging buah sirsak antara lain bisa berperan dalam membentuk tulang yang kuat dan mencegah osteoporosis. Ada lagi kandungan fruktosa, manfaat kesehatannya seperti membantu menjaga tubuh tetap segar dan mengalirkan energi. Selain itu daging buah sirsak juga dapat menjadi sumber karbohidrat alami yang baik untuk kesehatan tubuh. Pen-

derita asam urat pun ada baiknya bisa rutin mengkonsumsi jus sirsak agar kesehatannya lebih terjaga.

Selain bagian buahnya, daun sirsak juga diyakini mempunyai khasiat kesehatan. Cara memanfaatkan daun sirsak seperti dengan merebus daunnya masih segar, diproses menjadi teh celup bahkan bisa dikeringkan dahulu lalu digiling dan menjadi wujud serbuk. Khasiat kesehatan dari daun sirsak antara lain sebagai musuh sulit tidur (insomnia), membantu melawan cacingan, hipertensi dan gangguan lambung. Dengan izin Yang Maha Kuasa, daun sirsak bisa berdampak bagus ketika dimanfaatkan untuk terapi penderita kanker sampai penyakit parkinson.

Secara terpisah, salah satu warga Seyegan Sleman, Agung Budi-yanto, mengungkapkan, pohon alpukat juga biasa dimanfaatkan bagian daging buah maupun daunnya untuk terapi kesehatan secara alami. Pemanfaatan daun alpukat antara lain untuk membantu melawan hipertensi atau darah tinggi. Resep sederhanaanya, yaitu cukup menggunakan tiga sampai lima lembar daun alpukat segar. Setelah dicuci bersih diseduh dengan satu gelas air panas. Setelah dingin, airnya diminum satu kali sehari sebanyak satu gelas. "Ada pula yang mampu mengolah daun alpukat kering menjadi wujud teh kesehatan," tandas Agung.

Minuman alami ini antara lain diyakini bisa menjadi musuh sakit

kepala, meredam nyeri lambung, musuh bengkak pada saluran napas, rasa nyeri saraf, haid tak teratur dan melarutkan batu ginjal. Sedangkan dalam daging buah alpukat terkandung lemak tak jenuh tunggal dan bebas sodium. Dengan demikian cukup ideal untuk menjaga kesehatan jantung.

Tak kalah penting, dalam daging buah alpukat terkandung leutin, yakni salah satu jenis vitamin E. Manfaat kesehatannya, antara lain diyakini dapat menghindarkan dari katarak dan degenerasi macular yang mengancam kesehatan mata. Caranya, yakni bisa dengan menyantap alpukat rata-rata 250 gram per hari. Bahkan, kandungan vitamin E dalam alpukat membantu mencegah datangnya kolesterol jahat. Sejumlah penelitian pun menyebutkan, buah ini membantu menurunkan kadar kolesterol dan lemak tertentu yang berkaitan dengan diabetes.

Selain itu di dalam buah alpukat terkandung zat alami seperti minyak dengan komposisi yang sama dengan minyak zaitun, antara lain mampu membantu melawan molekul oksigen yang merusak atau dikenal sebagai radikal bebas. Daging alpukat juga dapat diproses menjadi masker alami, antara lain dapat membantu membersihkan dan mencerahkan kulit wajah. "Cara membuat masker berbahan daging buah alpukat bisa dicek juga di berbagai sumber termasuk lewat internet," tambahya.

Salah satu cara yang dapat diterapkan, yakni cukup memanfaatkan setengah daging dari satu buah alpukat yang sudah matang. Masih ditambah juga satu sendok makan bubur tomat (masih segar serta sudah dilumatkan) dan satu sendok makan perasan air jeruk lemon. Semua bahan dilumatkan sampai membentuk seperti pasta. Lalu dioleskan terutama pada bagian wajah maupun leher. Selanjutnya didiamkan sekitar 20 menit sebelum dicuci dengan air hangat.Setelah itu dikeringkan dengan handuk bersih. Khusus jenis kulit kering, bubur tomat sebaiknya diganti dengan madu murni.

(Sulistyanto)-f



Jus buah sirsak dan daun sirsak bermanfaat untuk menjaga kesehatan tubuh.

Brotowali Hilangkan Racun dan Bersihkan Darah

TANAMAN brotowali yang rasanya pahit terutama batang dan daunnya, ternyata dibalik itu punya beberapa manfaat untuk kesehatan. Biasanya tanaman ini tumbuh merambat pada tumbuhan lain, atau kalau dibudidayakan dikasih tongkat penyangga sehingga bisa tumbuh merambat ke atas bisa mencapai hampir tiga meter. Tanaman ini semakin langka, namun seiring dengan banyaknya *jamu tradisional*, kini mulai dibudidayakan sebagai tanaman obat keluarga (toga).

Dalam Serat Jampi Jawi tinggalan leluhur yang berisi hampir 261 macam resep *jamu tradisional*, disebut juga tanaman brotowali atau orang biasanya menyebut bertowali. "Ngunjuka ramuan brotowali bisa ngresiki getih sarta ngilangake racun ing badan,". Minumlah ramuan tanaman brotowali, karena bisa membersihkan darah serta menghilangkan racun di dalam tubuh. Itulah sekadar kutipan seputar manfaat tanaman brotowali, bagi kesehatan tubuh melalui *jamu tradisional* yang hingga kini masih dipakai para leluhur.

Batang dan akar tanaman brotowali bisa dibuat jus, bubuk atau minuman ramuan kemudian diminum dua kali sehari setelah makan. Rasanya pahit *nyetheg* dalam bahasa Jawanya, namun berfungsi untuk membersihkan darah kotor serta mampu menghilangkan racun jahat yang ada dalam tubuh. Disamping itu ketika bayi yang mau *disapih*, atau diberhentikan dari minum ASI bisa juga menggunakan ramuan brotowali yang diusapkan atau dioles pada tetek sang ibu akan membuat bayi tidak mau minum ASI lagi beralih minum secara alami pakai botol atau gelas.



KR-Sutopo Sgh

Tanaman brotowali yang dibudidayakan Sulistya PA.

Ramuan brotowali karena mengandung antioksidan alkaloid dalam daun, bermanfaat untuk mengontrol kadar gula darah. Kecuali itu mampu meningkatkan insulin yang memicu penyerapan glukosa ke dalam otot, sehingga mampu mengobati diabetes. Selama ini penyakit asam urat sangat membuat penderita kalang kabut, dengan meminum ramuan brotowali yang memiliki antiradang sehingga mengatasi rasa nyeri pada area persendian.

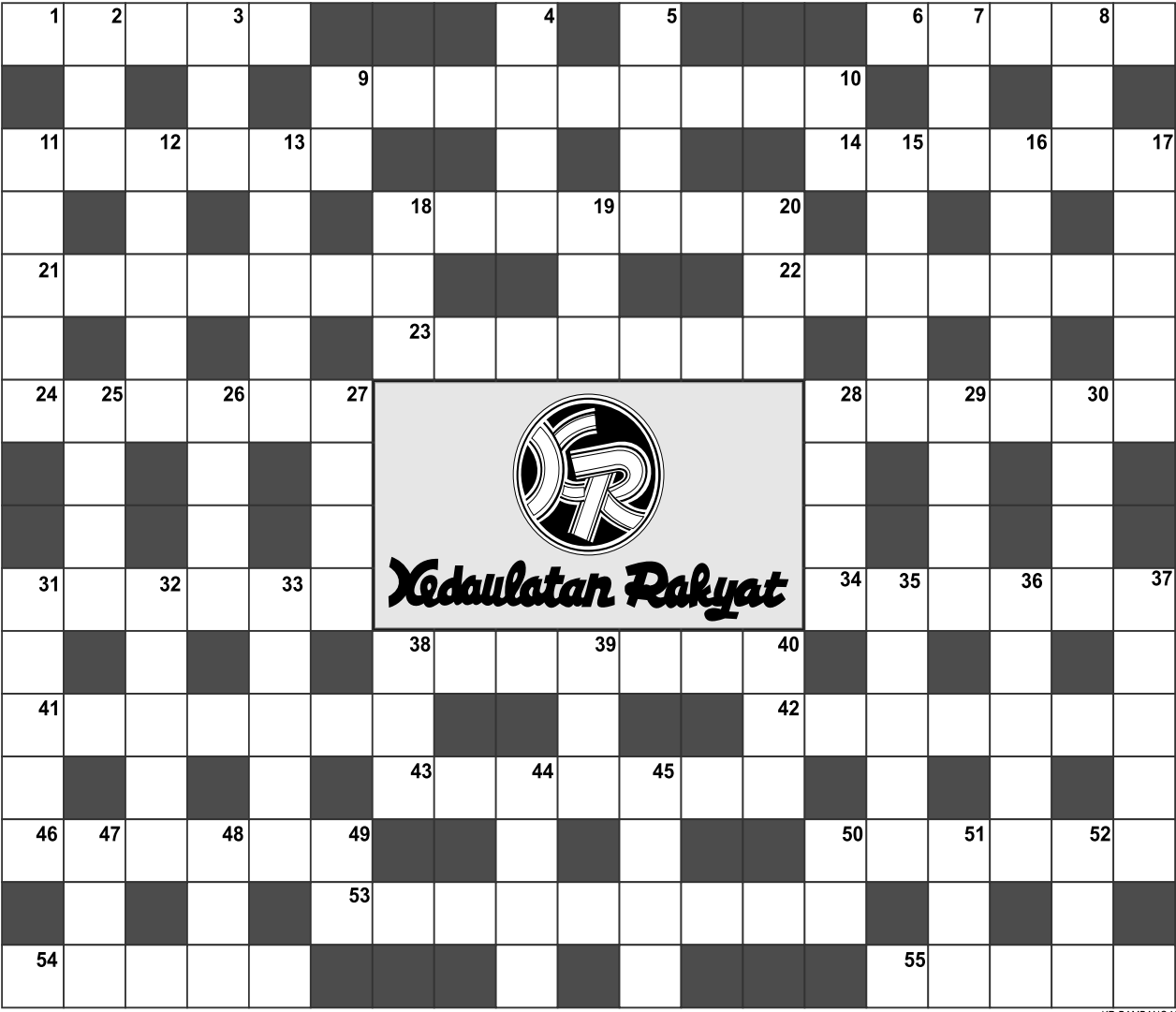
Karena mempunyai senyawa antimikroba maka brotowali mampu mengatasi berbagai gangguan kesehatan akibat virus dan jamur, maka dengan mengonsumsi daun brotowali mampu mengobati penyakit ruam, gatal, iritasi kulit bahkan konon bisa menyembuhkan penyakit kelamin seperti raja singa atau sipilis. Mengonsumsi ramuan daun brotowali bisa mencegah kenaikan suhu tubuh atau demam, sehingga membuat normal kembali juga meredakan rasa nyeri ketika menderita demam.

Banyak mengonsumsi ramuan daun brotowali, akan

mengatasi rematik serta mampu mencegah osteoporosis atau kesehatan tulang. Kecuali itu ramuan daun brotowali mampu meningkatkan daya tahan tubuh, dan mencegah penyakit berbahaya lainnya. Sedangkan cara mengonsumsinya, batang brotowali secukupnya, cuci yang bersih. Tambahkan temu hitam, kunyit, temulawak kemudian ditumbuk halus, panaskan dengan air sampai mendidih. Bisa juga ditambah daun siri, gula aren dan asam Jawa, diaduk rata. Ketika suam-suam kuku, ramuan tersebut bisa diminum sehari dua kali satu gelas.

Itulah sekelumit kegunaan tanaman brotowali untuk kesehatan tubuh, secara *jamu tradisional*. Para leluhur tetap berkeyakinan *tamba teka lara lunga*, meski banyak obat-obatan produksi pabrik tidak ada jeleknya mencoba *jamu tradisional* yang mudah di dapat di sekitar kita. Salah satunya tanaman brotowali ini dibudidayakan Sulistya PA warga Gamplong 4, Sumberrahayu, Moyudan, Sleman sebagai koleksi tanaman buah, sayuran dan toga. (Sutopo Sgh)-f

MELATIH INGATAN JUMBO BERHADIAH



PERTANYAAN MI JUMBO BERHADIAH NO 874

MENDATAR : 1.Survei. 6.Gambar peta. 9.Kongsi. 11.Lawan memberi. 14.Palang. 18.Respons. 21.Perhelatan. 22.Kecermatan. 23.Udik. 24.Sepakat. 28.Jenis warna. 31.Perlengkapan naik kuda. 34.Petugas. 38.Kesatuan tentara. 41.Pantai. 42.Cabang olahraga. 43.Alasan. 46.Makan. 50.Huruf. 53.Keseluruhan. 54.Hewan kaki seribu. 55.Biasa.

MENURUN : 2.Gagasan. 3.Udang kering. 4.Restu. 5.Dibalik : tempat gigi tumbuh. 7.Jalan bebas hambatan. 8.Huruf arab. 9.Jenis angkutan umum. 10.Poros. 11.Oplah. 12.Resap. 13.Ketat. 15.Angangan. 16.Hasil pembakaran. 17.Rumah. 18.Bonus. 19.Bahan pekat seperti lem (ing). 20.Bungkus. 25.Pulau di indonesia Timur. 26.Patung. 27.Jang disahkan notaris. 28.Pelayanan. 29.Ritme. 30.Gaung. 31.Jumpa. 32.Omongan. 33.Hina. 35.Rumit. 36.Mutumanikam. 37.Berbakti pada Tuhan. 38.Sebelum. 39>Nama pohon. 40.Yang. 44.Ukuran berat. 45.Surat (ing). 47.Diulang : Alat pemotong padi. 48.Renta. 49.Bentuk perusahaan. 50.Negara adikuasa. 51.Diulang : per-cuma. 52.Gembira.

KETENTUAN MENEBAK MIJ

- Jawaban ditulis di kartupos, tempeli Kupon MI Jumbo 874
- Paling lambat diterima 2 minggu setelah pemuatan.

- Akan dipilih 2 pemenang, masing-masing Rp 50.000,-.

Jawaban MI Jumbo 871

MENDATAR: 1.Optik. 6.Obral. 9.Direktori. 11.Komisi. 14.Kaleng. 18.Edukasi. 21.Seloroh. 22.Nikotin. 23.Efisien. 24.Tatami. 28.Proses. 31.Matang. 34.Istana. 38.Eksepsi. 41.Telisik. 42.Reduksi. 43.Satiris. 46.Setara. 50.Santai. 53.Developer. 54.Pokok. 55.Topik.

MENURUN: 2.Pro . 3.Isi. 4.Lesu. 5..Atma 7.Bel. 8.ASN. 9.Di. 10.Ik. 11.Kusut. 12.Mulut. 13.Siram. 15.Askar. 16.Entas. 17.Ganas. 18.Ehe. 19.Kas. 20.Inn. 25.Asta. 26.Arca. 27.Isug. 28.Pori. 29.Otot. 30.Edan. 31.Mitos. 32.Telat. 33.Nasar. 35.Sedia. 36.Awkat. 37.Alibi. 38.Eks. 39.Ebi. 40.Irs. 44.Trem. 45.Room. 47.Ego. 48.Aso. 49.AD. 50.Sr. 51.Neo.52.Api.

Pemenang MI Jumbo 871

- Tri Wuryadhita, Jl Selokan Mataram No 24, Pogung Delangan Rt 11/50, Sinduadi, Mlati, Sleman 55284.
- Sukartinah, Brosot Ds 1, Rt 04/02, Galur, Kulonprogo 55661.

KUPON MIJ 874

Kedaulatan Rakyat

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 Sustuiwa, Dra Prabandari, Isnawan, Benny Kusumawan, Drs H Hudono SH, Drs Swasto Dayanto, Husein Effendi SSI, Hanik Afriati, 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. **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, iklandarky23@yahoo.com, iklandarky13@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%

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 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.

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 pereotakan

Alamat Homepage: http://www.kr.co.id dan www.krjogja.com. **Alamat e-mail:** naskahr@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.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.