Putri Malu Mempercepat Penyembuhan Luka

PUTRI MALU jenis tumbuhan liar, biasanya banyak dijumpai di tepi jalan, pematang sawah atau di atas saluran irigasi. Sifatnya yang unik, bila daunnya tersentuh akan *mingkup* atau mengecil. Konon gerakan itu adalah usaha melindungi diri dari serangan hewan atau makhluk lain di sekitarnya. Batangnya yang berwarna merah dan akan menjadi hijau, bilamana semakin tua. Ternyata tumbuhan liar ini, sangat bermanfaat untuk kesehatan tubuh.

Dalam Serat Jampi Jawi yang memuat hampir 291 macam resep obat-obatan tradisional peninggalan leluhur, rata-rata berasal dari alam sekitar. Ada umbi, batang, daun bahkan kulit batang, semua bisa dimanfaatkan untuk kesehatan. Meski banyak obat-obat produksi pabrik, namun *jampi Jawi* warisan leluhur hingga kini masih relevan atau mujarab.

"Kejaba kanggo tamba watuk, pilek godhong putri malu tetela bisa kanthi cepet gawe waras tatu anyar utawa lawas." Selain untuk obat batuk, pilek ternyata daun putri malu bisa mempercepat sembuhnya luka, baik luka baru maupun lama. Demikian sepenggal kalimat dalam Serat Jampi Jawi, tentang kegunaan tumbuhan putri malu.

Itulah nenek moyang selalu menganjurkan, carilah *tamba tradhisional* yang banyak terdapat di sekitar kita serta harganya murah dan mujarab. Disebutkan, tumbuhan putri malu selain menyembuhkan batu, pilek serta masalah pernapasan ternyata juga mampu mempercepat penyembuhan luka baik baru maupun lama.

Tanaman putri malu yang berduri bisa menyembuhkan batuk berdahak, dengan cara membuat ramuan rebusan putri malu.

Setelah agak dingin atau hangat-hangat tahi ayam, rebusan tersebut bisa diminum. Kalau sakitnya telah lama bisa minum secara rutin, pagi dan sore sehari satu gelas. Tidak lama akan reda, dan batuk pun hilang. Sedangkan untuk pencegahan, bisa minum sehari satu kali.

KR-Sutopo Sgh

Tumbuhan putri malu merupakan tanaman liar ternyata berkhasiat untuk kesehatan.

Sedangkan untuk gangguan susah tidur, rebusan putri malu bisa diminum malam hari sebelum tidur.

Bagi yang sering terganggu sakit gigi dan gusi, ramuan putri malu sekaligus menjaga bau mulut yang tidak sedap, bisa memutihkan gigi dengan berkumur atau sebagai pasta gigi.

Warisan leluhur juga menyebut *oyot putri malu* atau akar putri malu sangat cepat membantu proses penyembuhan luka baik baru maupun lama. Hal ini karena dalam akar putri malu mengandung fenol, yang berfungsi untuk membunuh bakteri penyebab infeksi pada kulit. Bahkan dikatakan, ramuan putri malu, bisa berguna untuk pertolongan pertama pada luka bakar. Bagi yang punya penyakit rematik, meski sangat sepele namun sangat mengganggu. Daun dan batang putri malu ternyata mampu mengatasi rematik, atau masalah pada sendi tersebut.

Di samping itu tumbuhan putri malu ternyata bisa memperlancar saluran kemih, karena kandungan dalam daun putri malu memiliki sifat antibakteri, sehingga tubuh bebas dari serangan kuman.

Konon para leluhur untuk menjaga stamina dengan mengonsumsi ramuan putri malu, karena efek dari minuman tersebut sangat bermanfaat guna peningkatan stamina pria saat berhubungan seksual. Caranya, rebus kurang lebih 15 lembar daun putri malu direbus dengan 3 gelas air hingga tersisa kurang lebih satu gelas, kemudian setelah dingin minum sampai habis. Khasiatnya akan terasa setelah meminum rebusan daun putri malu. Betulkah? Wallahualam, karena ini perlu penelitian lebih jauh dari para ahli. **(Sutopo Sgh)-d**

Belimbing Wuluh, Turunkan Tekanan Darah Tinggi

BELIMBING wuluh, yang buahnya kecil padat dan 'bergerombol' sekilas memang tidak bisa dikonsumsi (dimakan) secara langsung. Hal itu disebabkan rasanya yang sangat asam atau dalam istilah Jawa disebut *kecut banget*, sehingga harus dibuat olahan tersendiri apabila hendak mengonsumsi belimbing wuluh. Tumbuhan yang disebut-sebut berasal dari Pulau Maluku memiliki nama latin Averrhoa Blimbi, banyak tumbuh di negara-negara beriklim tropis di Asia Tenggara, termasuk Indonesia.

KR-Franz Budisukarnanto

Buah belimbing wuluh, banyak didapati di pekarangan-pekarangan rumah di pedesaan.

Belimbing wuluh rasanya sangat asam dan memiliki kandungan air yang cukup banyak. Air belimbing wuluh memiliki kandungan asam oksalat, sehingga air yang terkandung di dalamnya bisa memutihkan gigi dan kulit. Tak hanya itu, belimbing wuluh juga mampu menguatkan tulang bagi yang sudah berumur. Seiring dengan perkembangan usia, seseorang pasti mengalami penurunan daya tahan di berbagai sisi kehidupannya. Namun demikian, dengan mengonsumsi belimbing wuluh, baik langsung memakan buahnya atau meminum airnya, daya tahan seseorang bisa terkendali alias tetap fit.

Berdasar pengalaman sejumlah orang yang memiliki kebiasaan mengonsumsi obat-obatan tradisional, ternyata belimbing wuluh berkhasiat untuk menurunkan tekanan darah tinggi. Saat ini, penyakit darah tinggi tergolong mendominasi sebagai penyebab 'datangnya' penyakit yang lain, salah satunya stroke. Dengan mengonsumsi belimbing wuluh, seseorang bisa terselamatkan dari penyakit darah tinggi. Caranya, belimbing wuluh dibelah menjadi beberapa bagian kemudian direbus hingga mendidih. Setelah didiamkan beberapa saat, air rebusan itu diminum. Agar tidak terkesan instan, mengonsumsi belimbing wuluh harus secara rutin, setidak-tidaknya dua kali dalam sehari (pagi dan sore). Selain untuk mengatasi penyakit darah tinggi, rutinitas mengonsumsi belimbing wuluh bisa meningkatkan kekebalan tubuh.

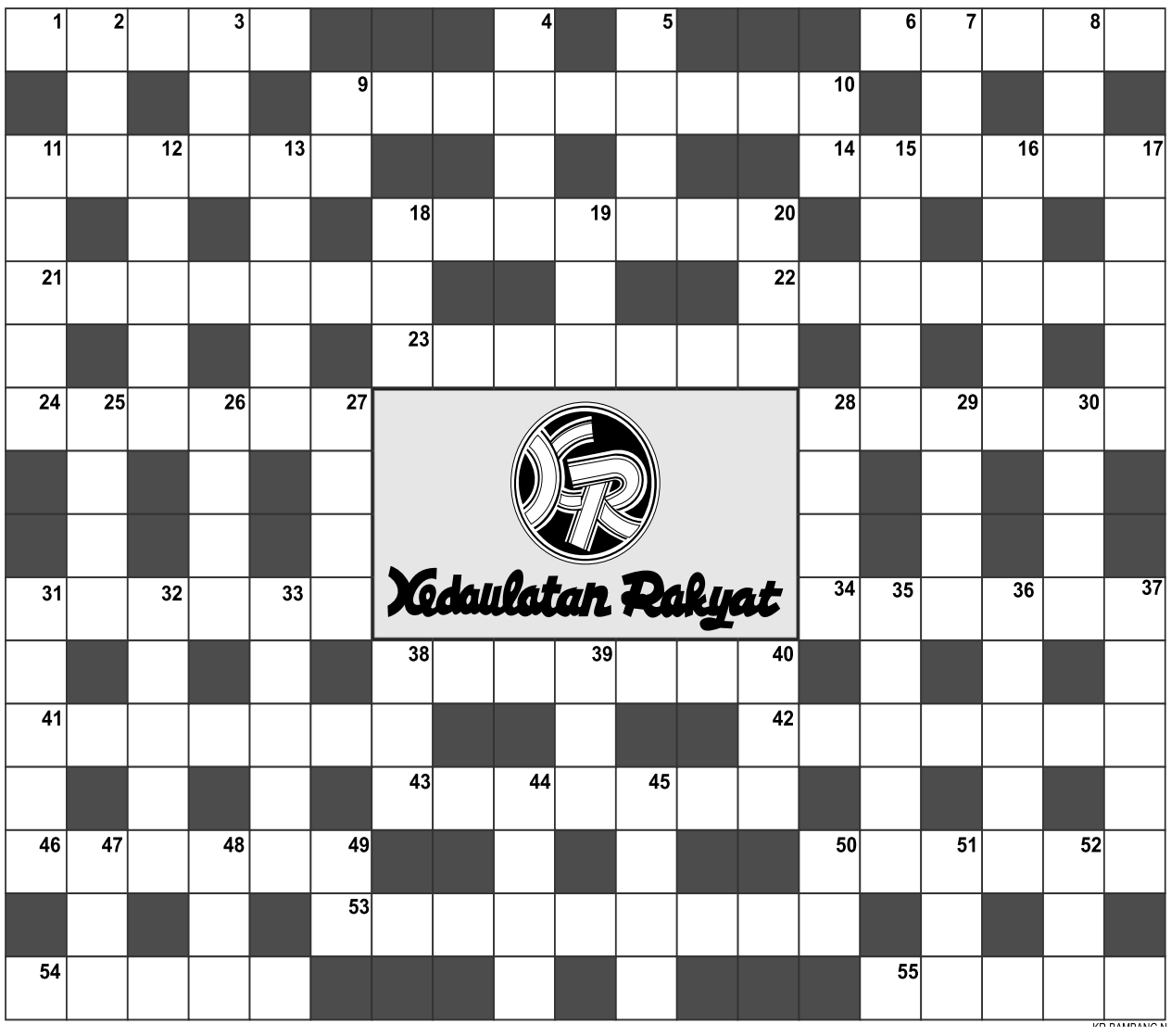
Selain untuk keperluan obat-obatan, di Indonesia belimbing wuluh biasa juga untuk campuran kari, sambal, dan kuah berbagai masakan. Hal itu berdasarkan pertimbangan, belimbing wuluh memiliki khasiat untuk kesehatan dan kebugaran tubuh, karena belimbing wuluh mengandung nutrisi, vitamin A, C dan B kompleks serta protein. Belimbing wuluh juga mengandung mineral, seperti kalsium, fosfor dan zat besi yang menjadi sumber ketahanan tubuh. Banyaknya kandungan nutrisi di dalam belimbing wuluh, menjadikan buah-buahan ini memiliki khasiat bagi kesehatan tubuh. Bahkan untuk kalangan perempuan, belimbing wuluh biasa juga untuk merawat kecantikan.

Untuk penyakit-penyakit ringan semisal pilek, demam, dan batuk, belimbing wuluh juga bisa untuk pencegahan maupun pengobatannya. Caranya, dengan merebus belimbing wuluh, kemudian air rebusan diminum sehingga bisa meningkatkan imunitas. Teori sederhana menyatakan, bahwa pilek, demam, dan batuk bisa 'hilang' jika ketahanan tubuh meningkat, tentu saja sambil mengonsumsi obat-obatan rujukan dokter.

Tak hanya untuk mengatasi penyakit-penyakit yang telah disebutkan di atas, belimbing wuluh juga ampuh untuk mengatasi diabetes. Khasiat belimbing wuluh sebagai obat diabetes sangat ampuh. Buah ini bisa membuat kadar gula seseorang yang berlebihan dalam tubuh bisa normal kembali. Caranya, dengan memakan langsung belimbing wuluh layaknya buah-buahan yang lain atau dengan cara direbus terlebih dahulu, kemudian air rebusan diminum secara rutin, paling tidak dua kali sehari.

Bagi kalangan perempuan, belimbing wuluh biasa dimanfaatkan untuk keperluan perawatan kecantikan, yakni untuk membuat masker wajah dan kulit. Belimbing wuluh diyakini bisa mengembalikan pori-pori yang mengembang bisa kembali 'menyempit' kembali. Dengan cara itu, flek hitam yang ada di dalam muka bisa hilang dan kulit bisa kencang. Belimbing wuluh yang 'diolah' sebagai kosmetika diyakini bisa untuk mengatasi masalah penuaan. **(Fredo Kustanto)-d**

MELATIH INGATAN JUMBO BERHADIAH



PERTANYAAN MI JUMBO BERHADIAH NO 861

MENDATAR : 1.Kawan. 6.Urut tunggu giliran. 9.Penghargaan. 11.Pintar. 14.Makan. 18.Khusus. 21.Pratsegel. 22.Penyimpangan. 23.Berjalan dengan tangan dan kaki. 24.Duga. 28.Gurun di Arab. 31.Wadah pakaian. 34.Masa bodoh. 38.Suntikan. 41.Mayoritas. 42.Bagaikan. 43.Umum. 46.Tujuan. 50.Bagian. 53.Antariksawan. 54.Karakter. 55.Tema.

MENURUN : 2.Gagasan. 3.Merah (ing). 4.Jenis ikan. 5.Sekarang. 7.Bukan. 8.Gembira. 9.Poros. 10.Adalah (Ing). 11.Khawatir. 12.Ajeg. 13.Batu cermin. 15.Bau. 16.Mahkota susun tiga. 17.Sempurna. 18.Gelar bangsawan di Inggris. 19.Dibalik : jenis bahan bakar. 20.Lem keras. 25.Jerawat (Ing). 26.Pose. 27.Makna. 28.Persis. 29.Tarik. 30.Kue. 31.Sepatu kuda. 32.Air muka. 33.Tumpang tindih. 35.Tak suka rela. 36.Kucur. 37.Bunyi. 38.Tinta (Ing). 39.Nama pohon. 40.Sakit (Ing). 44.Kata ajakan. 45.Gadis. 47.Utama. 48.Jumpa. 49.Dibalik : plat nomor kendaraan Surakarta. 50.Bentuk perusahaan. 51.Baru. 52.Dewi padi.

KETENTUAN MENEBAK MIJ

1. Jawaban ditulis di kartupos, tempeli Kupon MI Jumbo861
2. Paling lambat diterima 2 minggu setelah pemuatan.
3. Akan dipilih 2 pemenang, masing-masing Rp 75.000,-.

Jawaban MI Jumbo 858

MENDATAR : 1.Tipis. 6.Asasi. 9.Filantrop. 11.Busana. 14.Tatami. 18.Jeladri. 21.Rencana. 22.Spesial. 23.Simpati. 24.Tentir. 28.Jargon. 31.Pusaka. 34.Amanat. 38.Tradisi. 41.Serambi. 42.Gerakan. 43.periksa. 46.Kuntit. 50.Ikatan. 53.Konsekuen. 54.Logis. 55.Belok.

MENURUN : 2.Itu. 3.Iba. 4.kail. 5.Atud. 7.set. 8.Sim. 9.Fa. 10.PT. 11.Berat. 12.Senin. 13.Nyali. 15.Arena. 16.Asing. 17.Iklan. 18.Jas. 19.Arp. 20.Isi. 25.Empu. 26.Tala. 27.Rona. 28.Jera. 29.Rata. 30.Onta. 31.Pasak. 32.Saran. 33.Kompi. 35.Marak. 36.Nekat. 37.Tenn. 38.Tip. 39.Dwi. 40.Iga. 44.Rase. 45.Koki. 47.UFO. 48.Tri. 49.TK. 50.In. 51.Are. 52.Aso.

Pemenang MI Jumbo 858

1.H Agus Subagyo, *Drg. Jl Timoho II No 38, Rt 03/01, Yogyakarta .*

2.Ananda Zahdaniati Amalia, *Bejen Rt 03 Bantul, Bantul 55711. ❑-d*

KUPON MIJ 861

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, 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, 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 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 : 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.