Rebusan Kayu Manis Perkuat Daya Tahan Tubuh

SALAH satu manfaat kayu manis (cinnamomum) jika direbus,air rebusan kayu manis bermanfaat untuk menambah daya tahan tubuh.Selain itu air rebusannya juga bisa berbagai obat kata Peneliti Bahan Alami Bidang Botani Pusat Penelitian Biologi LIPI, Chairul, pekan lalu.

Kayu manis, salah satu rempah yang sering ditambahkan dalam berbagai masakan sebagai penyedap rasa. Bukan hanya menu masakan utama, kayu manis juga tidak jarang dicampurkan ke dalam adonan kue untuk menambah aroma harum dan sedap. Bahkan tidak jarang batang atau bubuk kayu manis dibuat menjadi minuman herbal yang dapat menghangatkan tubuh.

Tidak sekadar menghangatkan tubuh, sajian minuman yang menggunakan bahan kayu manis ternyata mempunyai beberapa khasiat lain yang baik untuk kesehatan tubuh. "Beberapa kandungan yang terdapat dalam kulit batang kayu manis bahkan mampu mengobati berbagai penyakit. Mulai dari penyakit ringan hingga kronis,"ujar Chairul.

Kekebalan Tubuh

Bukan hanya itu, kandungan antioksidan yang tinggi dalam kayu manis juga sangat berguna untuk memperkuat sistem kekebalan tubuh. Dengan manfaat ini, dapat menghindarkan tubuh dari serangan berbagai bakteri, kuman dan virus penyebab penyakit.

Bagi wanita minum air rebusan kayu manis meringankan gejala menstruasi. Menjelang masuknya periode menstruasi selalu timbul berbagai gejala yang menjadi tanda akan terjadi peluruhan dinding rahim. Gejala ini disebut dengan PMS atau Sindrom Pramenstruasi. Munculnya gejala ini dapat diminimalisir dengan mengonsumsi rebusan kayu manis yang dicampur dengan teh.

Ramuan bahan alami ini mampu meredakan rasa nyeri saat haid juga menenangkan perut dari kontraksi. Bahkan dikatakan bahwa ramuan ini dapat mengurangi frekuensi muntah dan rasa mual yang parah saat PMS.

Aneka Khasiat

Bukan hanya itu, sifat antibakteri dan antijamur juga bermanfaat untuk mengurangi bau mulut, mencegah kerusakan gigi hingga mempercepat proses penyembuhan luka. Kedua hal ini termasuk dalam manfaat rebusan kayu manis yang bisa Anda dapatkan saat mengonsumsinya secara rutin.

Manfaat rebusan kayu manis jika dikonsumsi, sangat berguna untuk kesehatan jantung. Hal ini tidak lain karena senyawa yang terdapat dalam kayu manis mampu mengurangi tekanan darah, serta kadar trigliserida dan kolesterol buruk.

Bahkan kayu manis juga berguna untuk membantu memperlambat penguraian karbohidrat di usus, juga mencegah meningkatnya kadar gula darah setelah makan. Bukan hanya itu, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa kayu manis dapat membantu menstabilkan kadar glukosa dan lipid pada penderita diabetes tipe 2.

Kabar baik bagi orang-orang yang sedang menjalani program diet, bahwa rebusan kayu manis dapat dijadikan minuman untuk menurunkan berat badan. Manfaat rebusan kayu manis yang satu ini memang diyakini dapat membantu dalam penurunan lemak dan pengurangan lingkar pinggang.

Fakta menarik lainnya ternyata manfaat rebusan kayu manis dapat berguna untuk mencegah penuaan dini. Kandungan yang terdapat dalam kayu manis dapat meningkatkan kolagen, elastisitas dan hidrasi pada kulit. Hal ini pun secara tidak langsung dapat mencegah terjadinya kerutan-kerutan halus pada wajah dan penggelapan kantung mata.

Bukan hanya itu, sifat antibakteri yang terdapat pada kayu manis juga dapat melindungi kulit dari bakteri atau kuman penyebab jerawat. Bagi Anda yang ingin mendapatkan khasiat kecantikan ini, tidak ada salahnya mencoba ramuan herbal yang dibuat dari kayu manis.

Manfaat rebusan kayu manis berikutnya adalah dapat melindungi tubuh dari bahaya radikal bebas. Hal ini tidak lain karena kandungan antioksidan yang banyak terdapat dalam kulit batang kayu beraroma harum ini.

Antioksidan polifenol yang banyak ditemukan dalam kayu manis juga dapat membantu mencegah pembekuan darah, mengurangi kadar gula darah, hingga mampu menurunkan risiko penyakit jantung. Bukan hanya itu, senyawa ini juga dapat meningkatkan fungsi otak, sistem pencernaan dan dapat melindungi tubuh dari risiko penyakit kanker.

Sifat anti-inflamasi yang terdapat pada kayu manis juga bekerja secara efektif untuk memperkuat kekebalan tubuh. Sifat antiperadangan ini, dapat membantu tubuh melawan infeksi dan memperbaiki kerusakan jaringan. **(Ati)-o**

KR- Franz Budi Sukarnanto

Kayu manis memiliki sifat antiperadangan.

Daun Adem Ati Tenangkan Pikiran

PERNAH mendengar tanaman adem ati? Ya, daun adem ati mempunyai nama yang sesuai dengan manfaatnya untuk tubuh, yaitu menenangkan pikiran. Mendengar namanya saja, mungkin banyak orang beranggapan bahwa khasiat dari pohon ini adalah mengademkan ati, atau menenangkan hati. Kalau dipikir-pikir secara logika memang benar, jika sakit yang kita alami selama ini sudah sembuh, tentu bikin hati bisa tenang.

Beberapa wilayah Indonesia, menyebut tanaman adem ati dengan nama yang berbeda. Orang Sunda yang menyebut tanaman adem ati sebagai huru batu, huru tangkalak, atau madang kapas. Sedangkan bagi masyarakat di Jawa, lebih mengenal tanaman adem ati sebagai tanaman nyampu wingka, wuru beling.

Tanaman adem ati sejatinya memiliki nama latin Litsea glutinosa (Lour.) C.D. Robins. Adapun nama sinonimnya adalah Litsea chinensis Lamk., atau Litsea littoralis (L.) Vill. Sedangkan dalam bahasa Inggris tanaman adem ati mempunyai nama soft bollygum, bolly beech, bollywood, bollygum, brown bollygum, brown bollywood, sycamore dan brown beech.

Menurut sejarah tanaman adem ati ini berasal dari India. Persebaran tanaman adem ati di India, China Selatan, Malaysia, Indonesia, Philipina, Australia, dan pulau-pulau Pasifik Barat. Tanaman adem ati dapat ditemukan pada daerah pinggiran hutan, hutan, tepi sungai, rawa, dan lain-lain. Dewasa ini para hobiis dan herbalis mulai mencoba bertanam adem ati.

Tanaman adem ati ketinggian mencapai 6-12 m. Batangnya berkayu, bentuk bulat, bercabang, coklat. Mempunyai daun tunggal, bentuk elips, berseling, panjang 19-26 cm, lebar 6-8,5 cm, berbulu halus, ujung dan pangkal runcing, tepi rata, pertulangan menyirip, hijau. Warna daun hijau pekat.

Bunganya menarik, berwarna putih kekuningan. Bunga termasuk majemuk, bentuk malai, di ketiak daun, daun mahkota terlepas. Tanaman adem ati mengeluarkan buah berbentuk bulat, masih muda hijau setelah tua hitam. Bijinya kecil, tiap buah berisi 1 biji, coklat. Tanaman ini berakar tunggang, dengan warna coklat muda.

Aneka Khasiat

Tanaman adem ati mengandung alkaloid (golongan fenantrena dan aporfina), flavonoida, tanin,polifenol, dan minyak atsiri. Tanaman ini terkenal sebagai obat penenang. Caranya, sediakan 15 gr daun adem ati segar lalu dicuci. Lantas, ditumbuk sampai lumat. Cara pemakaian: ditempelkan pada dahi. Nh, semoga semakin tenang, adem-ayem.

KR-Istimewa

Tanaman Adem Ati sejarahnya berasal dari India.

Adapun manfaat dan khasiat lainnya dari tanaman adem ati sebagai berikut:

● Diare dan Radang Usus.

Siapkan 6 gr akar adem ati, 6 gr rimpang kunyit segar , dan 110 ml air. Bahan dicuci bersih, lalu tambahkan air. Dididihkan selama 10-15 menit. Kemudian disaring dengan kain bersih, lalu diperas. Diminum 1 kali sehari 100 ml. Lama pengobatan: diulang selama 3 hari (Diare), dan 14 hari (Radang usus). Bila tidak menunjukkan gejala penyembuhan dianjurkan untuk ke dokter.

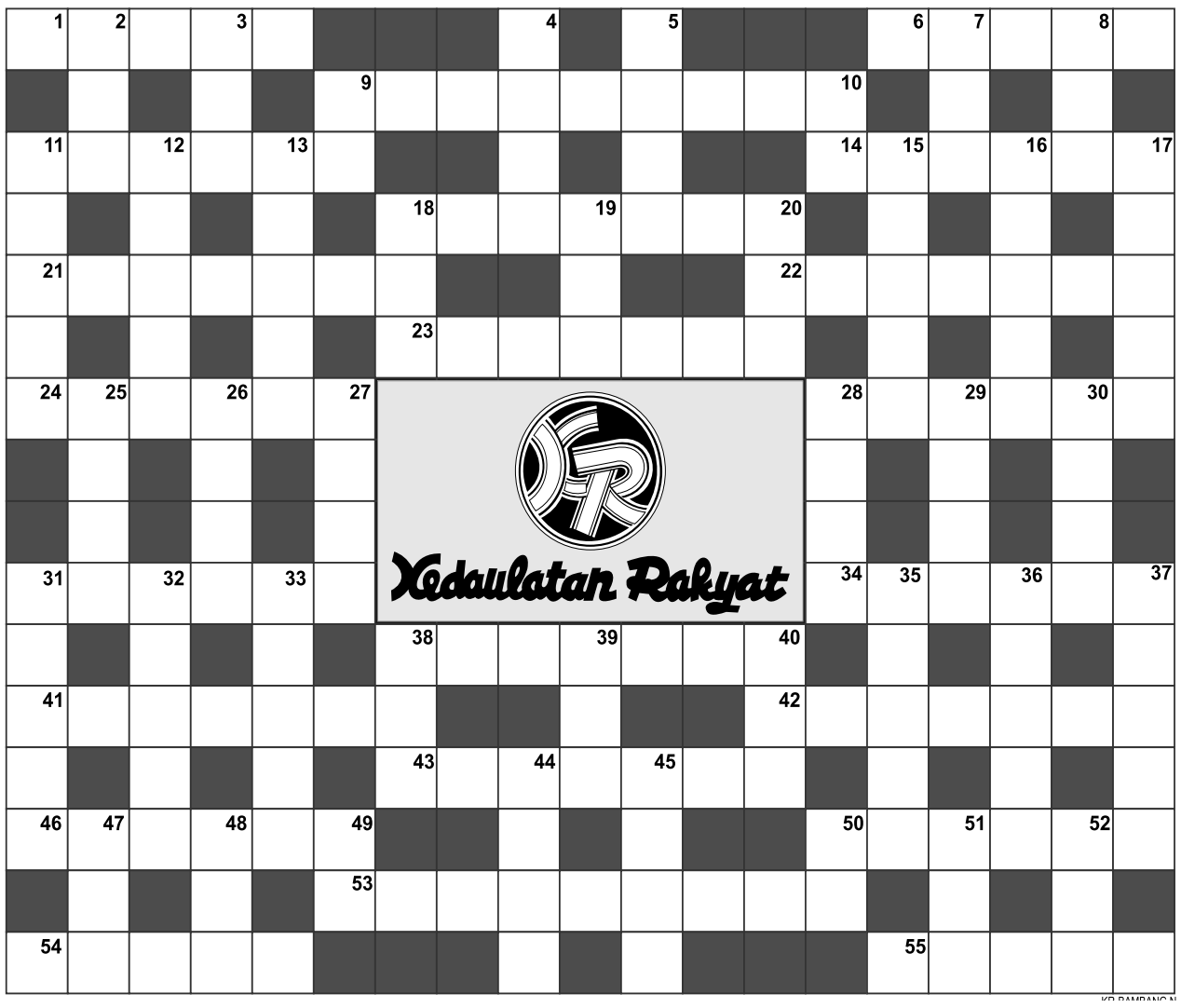
● Kencing Manis

Siapkan 5 gr akar adem Ati , 4 lembar daun salam segar, dan 140 ml air . Bahan dicuci bersih, lalu tambahkan air. Dididihkan selama 10-15 menit. Kemudian disaring dengan kain bersih, lalu diperas. Diminum 2 kali sehari, pagi dan sore, setiap minum 100 ml.

● Radang Kulit Bernanah, Radang Payudara, Luka, dan Bisul

Siapkan kulit kayu atau daun segar adem ati secukupnya, daun sambilata secukupnya, dan air matang secukupnya . Bahan dicuci bersih, ditambah sedikit air matang. Silakan di-blender sampai halus. Diperas melalui saringan hingga jadi pasta. Cara pemakaian: Sebelum dibaluri dengan pasta tersebut, sebaiknya pada bagian yang sakit dibersihkan dengan air. Lantas, ratakan pasta pada bagian kulit yang sakit. Sebaiknya, setiap 3 jam sekali pastanya diganti pasta baru. **(Hieronymus BS)-o**

MELATIH INGATAN JUMBO BERHADIAH



KR-BAMBANG N

PERTANYAAN MI JUMBO BERHADIAH NO 849

MENDATAR : 1.Makanan berbahan kedelai. 6.Ruang tunggu di stasiun. 9.Orang yang menjadi tokoh. 11.Tempat penjualan pakaian. 14.Kuno. 18.Selain musim hujan di Indonesia. 21.Klan. 22.Alat penerangan. 23.Bentuk yang sangat besar. 24.Yang tumbuh di kepala. 28.Haus. 31.Penjualan di muka orang banyak dengan sistem tawar. 34.Keadaan. 38.Perahu. 41.Sakti. 42.Lawan statis. 43.Liga. 46.Alas senam. 50.Suci. 53.Pemerintahan Kerakyatan. 54.Teman. 55.Tipu.

MENURUN : 2.Udang kering. 3.Tempat menanam bunga. 4.Pelindung kepala. 5.Supaya. 7.Zaman. 8.Sabuk lebar dari kain. 9.Drop Out (Singk). 10.Sebelum SD. 11.Cara goreng telur. 12.Salah satu cabang olahraga. 13.Izin. 15.Bagian dari kamera. 16.Bagan. 17.Yang diberi mandat. 18.Periksa. 19.Berkurang karena gesekan. 20.Dibalik : antan. 25.Sakit (Ing). 26.Lain. 27.Alat penjepit. 28.Mimbar (ing). 29.Udara. 30.Pengajar. 31.Sepatu kuda. 32.Dialek. 33.Sangka. 35.Kemah. 36.Arah mata angin. 37.Kejar. 38.Bagai. 39.Jalan bebas hambatan. 40.Utama. 44.Bagian benda terkecil. 45.Dibalik : makna. 47.Ukuran luas. 48.Gembira. 49.sebelum SMP. 50.Kata sandang. 51.Jenis ikan hias. 52.Saya.

KETENTUAN MENEBAK MIJ

1. Jawaban ditulis di kartupos, tempeli Kupon MI Jumbo 849
2. Paling lambat diterima 2 minggu setelah pemuatan.
3. Akan dipilih 2 pemenang, masing-masing Rp 100.000 ,-.

JAWABAN MI JUMBO 846

MENDATAR : 1.Keris. 6.Endon. 9.Komersial. 11.Jelita. 14.Antero. 18.Abstrak. 21.Janggal. 22.Imitasi. 23.Adaptor. 24.Kasasi. 28.Bupati. 31.patron. 34.Apatis. 38.Kapabel. 41.Suasana. 42.Origami. 43.Pantang. 46.Anggit. 50.Atensi. 53.Konotasi. 54.Nobat. 55.Logat.

MENURUN : 2. Ehe. 3.Isi. 4.Pers. 5.Tsar. 7.net. 8.Oar. 9.KA. 10.La. 11.jejak. 12.Lunas. 13.Tugas. 15.Ngilu. 16.Erata. 17.Opini. 18.Ala. 19.Tip. 20.Kir. 25.Area. 26.Abar. 27.Ikan. 28.Buka. 29.Pena. 30.Topi. 31.Pesta. 32.Tiang. 33.Orasi. 35.Print. 36.Train. 37.Sriti. 38.Kap. 39.Aut. 40.Log. 44.Noon. 45.Akad. 47.Neo. 48.Goa. 49.TK. 50.Af. 51.Ego. 52.Sua.

PEMENANG MI JUMBO 846

1. ***Wimar Muh Anwar,*** *SMPN 1 Wates, Jl Terbah No 6, Wates, Kulonprogo 55651.*
2. ***Niskala Rumeksi Wibi,*** *d/a Sanggar Seni Tules Mulia, Blangkunan, Mungkid, Magelang 56551.*

KUPON MIJ 849

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 65.000,00, 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.