Kopi Campur Arang Bisa Atasi Masuk Angin

KR-Sulistyanto

Minuman kopi ditambah arang (kopi jos) bermanfaat bagi kesehatan.

MINUMAN kopi ditambah potongan arang membara dikenal dengan nama kopi jos. Pasalnya, seperti terdengar suara *nge-joss.,* saat arang jatuh di air kopi. Selain memiliki cita rasa yang khas, minuman kopi jos diyakini mempunyai manfaat atau khasiat kesehatan.

Menurut pelaku usaha penjualan minuman kopi asal Kulonprogo, Iyok, tak sedikit sumber menyebutkan, penggunaan arang untuk terapi kesehatan sudah diterapkan oleh sebagian tabib saat zaman Mesir Kuno. Ada lagi orang-orang Indian Amerika Utara untuk membantu mengatasi atau mempercepat sembuhnya masuk angin dan infeksi kulit cukup menggunakan arang.

"Dapat disimpulkan arang yang telah dibakar sampai membara sifatnya steril. Bahan ini bisa dicampurkan pada minuman seperti kopi dan setelah arang tak membara, air kopi diminum tanpa perlu disaring dahulu. Tidak berbahaya bagi tubuh,î jelasnya, Rabu (24/2).

Minuman kopi yang ditambah arang, diyakini pula bisa membantu melawan kembung, sakit perut serta radang pada lambung. Bahkan bisa menyerap kelebihan gas akibat makan kacang-kacangan dan meringankan gejala diare. Selain itu berperan dalam mengatasi memar serta bengkak. "Berbagai sumber juga menyebutkan dengan rutin mengkonsumsi minuman kopi, yakni berbahan biji kopi murni asal tak berlebihan dalam meminumnya, juga baik untuk kesehatan,î tandas Iyok.

Minuman kopi antara lain bisa bermanfaat menghindarkan dari beberapa gangguan kesehatan seperti batu empedu serta kanker mulut. Selain itu dengan izin Yang Maha Kuasa, antara lain membantu menghentikan pertumbuhan tumor serta tak meningkatkan risiko jantung maupun stroke. Sebaliknya, minuman kopi diharapkan bisa berperan mengurangi risiko stroke.

Hal senada diungkap pula oleh Wicaksana asal Mlati Sleman, apalagi beberapa sumber terpercaya juga menyebutkan, minuman kopi ditambah bara arang bisa menjadi terapi alami mencegah dan melawan beberapa keluhan kesehatan. Termasuk pula dapat menjaga dan meningkatkan kesehatan saluran pencernaan serta membantu membersihkan darah.

Adapun untuk penggunaan luar tubuh, antara lain bisa membantu menyerap cairan luka, bakteri dan racun-racun atau toksin secara efektif. Lalu jika sudah diproses menjadi wujud pasta bisa menjadi musuh karena terkena sengatan serangga, gigitan laba-laba beracun, dan berbagai jenis gigitan ular. "Beberapa sumber juga menyebutkan, ampas dari minuman kopi termasuk jenis kopi jos bisa untuk mencegah dan melawan selulit. Caranya cukup menyampur ampas kopi dengan madu asli secukupnya serta minyak zaitun,î terangnya.

Ramuan ini lalu rutin dioleskan ke bagian selulit, dibungkus plastik/perban, diamkan selama lima menit dan dibasuh dengan air. Ada pula resep sederhana dan alami menggunakan arang untuk melawan gejala diare karena tegang, kejang usus besar maupun radang pada pencernaan dan lambung. Caranya, yaitu cukup menggunakan satu sendok teh bubuk arang, yakni diminum dua atau tiga kali sehari. Minuman alam ini diminum, minimal dua jam setelah makan.

Beberapa makanan atau masakan cocok juga rutin dikonsumsi, misalnya dikonsumsi sore atau petang hari sekalian *nyantai* dan *ngopi*. Satu di antaranya, masakan mangut ikan pari. Tak sedikit sumber juga menyebutkan, masakan atau olahan ikan pari mempunyai banyak kandungan nutrisi, sehinga berdampak bagus bagi kesehatan manusia termasuk mendukung imunitas atau kekebalan tubuh.

Manfaat kesehatan lainnya daging ikan pari antara lain dapat membantu mencegah dan melawan anemia atau kekurangan sel darah merah.

(Sulistyanto)-f

Gembili Obat Luka dan Mengurangi Berat Badan

GEMBILI sebagai tanaman merambat yang kini hampir sulit dijumpai, kecuali di pedesaan karena banyak petani yang budidaya gembili. Umbi gembili dimakan sebagai pengganti nasi, karena merupakan sumber karbohidrat yang baik untuk tubuh. Bentuknya mirip ubi jalar namun lebih kecil, karena merupakan tanaman langka maka di pasar pun jarang dijumpai.

Tumbuhan ini merupakan tumbuhan yang masa panennya lama, bisa 7-9 bulan sehingga banyak petani yang enggan untuk budidaya di kebunnya. Daunnya bisa untuk pembuat pupuk hijau, karena cepat menyuburkan tanaman. Lantas apa manfaat ubi gembili untuk kesehatan ?

Dalam Serat Jampi Jawi tinggalan leluhur memuat kurang lebih 261 resep *jamu Jawa* atau tradisional, yang hingga kini masih layak dilestarikan.

"Yen panjenengan ngalami tatu merga kegores peso, utawa barang lancip liyane pupukana parutan gembili mentah mesthi enggal garing lan mari. Semono uga kanggone sing rumangsa kabotan awak, bisa dhahar gembili minangka gantine sega,". Apabila kamu mengalami luka akibat goresan pisau atau benda tajam yang lain, segera boreh dengan gembili yang sudah dihaluskan pasti segera kering dan sembuh seperti semula. Demikian salah satu petikan dalam bahasa Jawa resep *jampi Jawi*, tentang khasiat umbi gembili. Kecuali itu juga bisa untuk obat memar atau bengkak, setelah *dipupuki parutan gembili mentah* bekas memar atau bengkak itu akan hilang atau *kingsep*.

Gembili mempunyai kandungan karbohidrat yang tinggi, biasa dikonsumsi dengan cara dimasak, dibakar, direbus atau dikukus, rasanya gurih dan enak. Namun juga bisa dijadikan makanan olahan seperti, tepung untuk bahan mi, kue atau zat pewarna alami karena punya warna kuning, putih dan ungu. Karena mengandung zat glukomanan yang berfungsi melawan kolesterol jahat, maka ubi gembili sangat cocok untuk pasien diabetes. Serat yang ada dalam umbi gembili, dapat membuat tubuh kenyang dalam waktu lama sehingga mengurangi rasa lapar.

Gembili memiliki rasa sedikit pahit tetapi mudah untuk dinetralisir sehingga aman untuk dikonsumsi, dan membuat siapa saja mau memakannya tanpa rasa khawatir. Kandungan glukomanan yang ada di dalamnya, membantu untuk menurunkan berat badan hal ini karena seratnya mudah dicerna dalam tubuh. Karena menyerap air dan membentuk serat besar di dalam sistem pencernaan, sehingga cepat merasa kenyang. Untuk itu cocok bagi yang membatasi asupan kalori, atau sedang proses menurunkan berat badan. Kecuali itu, juga membantu melawan kolesterol jahat dan meningkatkan kolesterol baik dalam tubuh.

Cara mengukus atau merebus gembili, ambilah beberapa gembili secukupnya kemudian dicuci bersih, masukkan kedalam air yang mendidih. Ubi gembili tidak perlu dikupas biar kulitnya yang tipis ikut direbus, juga nantinya tidak lengket dan licin. Setelah kurang lebih 50 menit, tusuk-tusuk dengan garpu, bila sudah *empuk* berarti sudah masak dan ubi gembili siap untuk disantap. Ubi gembili bisa dimakan sambil minum teh atau kopi, baik pagi, siang maupun sore. Dengan mengonsumsi ubi gembili secara rutin, tubuh akan terasa enak, ringan dan terhindar dari diabetes karena kadar gula menurun atau hilang. Itulah sekilas tanaman ubi gembili, yang bagi para leluhur diyakini sebagai *tamba teka lara lunga*, resep tradisional yang layak dilestarikan kendati banyak obat-obatan produksi pabrik.

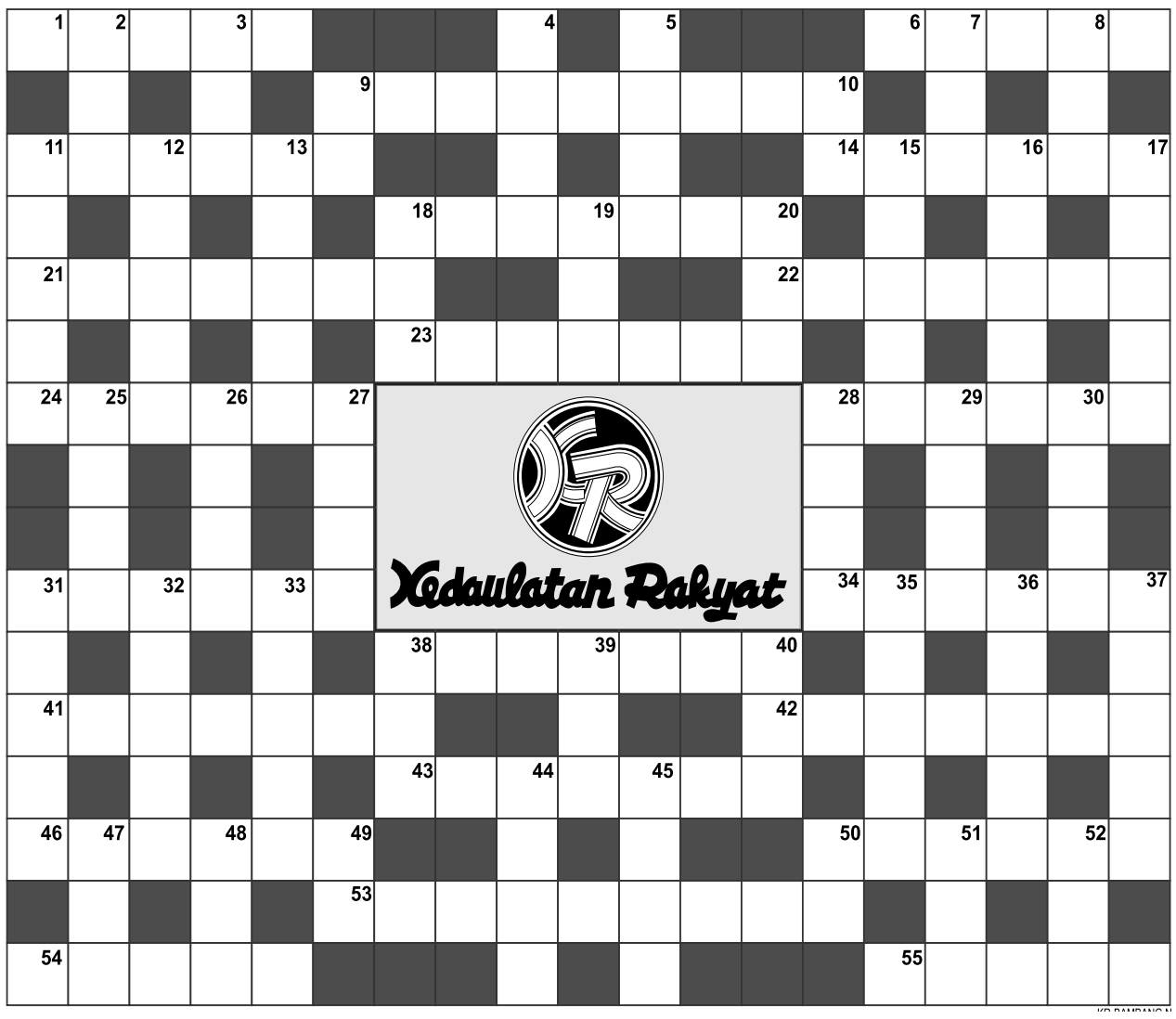
Adalah Muhlasin (52) warga Gamplong V, Sumberrahayu, Moyudan, Sleman telah beberapa tahun terakhir ini budidaya tanaman gembili di lahan pekarangannya seluas kurang lebih 100 meter persegi. Ada sekitar 20 buah tanaman gembili, yang *dirambatke* pohon jati miliknya kini dalam kondisi hidup subur.

(Sutopo Sgh)-f

KR-Sutopo Sgh

Tanaman gembili budidaya Muhlasin hidup subur.

MELATIH INGATAN JUMBO BERHADIAH



PERTANYAAN MI JUMBO BERHADIAH NO 880

MENDATAR: 1.Gantian jaga. 6.Hindar. 9.Etika. 11.Perputaran. 14.Tak sesuai kenyataan. 18.Busana. 21.Hubungan. 22.Penanggalan. 23.Tak menetap. 24.Satu-satunya. 28.Kedudukan. 31.Tampil. 34.Masa bodoh. 38.Rencana. 41.Militer. 42.Kekuasaan sendiri. 43.Mampu. 46.Kacamata. 50.Seleksi. 53.Prosedur. 54.Kutip. 55.Gema.

MENURUN: 2.Berpihak. 3.Kakak (minang). 4.Layak. 5.Buya. 7.Diri sendiri. 8.Ikatan Notaris Indonesia (singk). 9.Tangga nada. 10.Kata sandang. 11.Tamak. 12.Semaikan. 13.Pembatas. 15.Orang kuat dalam film Amerika. 16.Tunggu. 17.Yang melihat kejadian. 18.Emblem. 19.Seperti. 20.Yang. 25.Kota di NTT. 26.Perkakas. 27.Lincah. 28.Rawa. 29.Senang. 30.Draw. 31.Layak. 32.Nama buah. 33.Program. 35.jenis karya sastra. 36.Sejenis piala. 37.Saling b erlomba. 38.Wadah buku. 39.Badan intelijen di amerika. 40.Bola masuk gawang. 44.Tempat sirih. 45.Bagus. 47.Udang kering. 48.Setelah april. 49.Ukuran jarak. 50.Sarjana Ekonomi (singk). 51.Gembira. 52.Tidak.

KETENTUAN MENEBAK MIJ

1. Jawaban ditulis di kartupos, tempeli Kupon MI Jumbo 880
2. Paling lambat diterima 2 minggu setelah pemuatan.
3. Akan dipilih 2 pemenang, masing-masing Rp 75.000,-.

Jawaban MI Jumbo 877

MENDATAR: 1.Kanta. 6.Incar. 9.Ilusionis. 11.Limpas. 14.Istana. 18.Percaya. 21.Jambore. 22.Lentera. 23.Tamtama. 24.Rakyat. 28.Timang. 31.Komisi. 34.Proses. 38.Almanak. 41.Tandang. 42.Ornamen. 43.Origami. 46.Tambat. 50.Rekrut. 53.Inkarnasi. 54.Lekat. 55.Optik.

MENURUN : 2.Ani . 3.Top. 4.Tsar. 5.Moda. 7.Not. 8.Ain. 9.Is. 10.Si. 11.Lajur. 12.Momok. 13.Aroma. 15.Sunyi. 16.Arena. 17.Awang. 18.Pet. 19.Cat. 20.Ala. 25.Alto. 26.Yuri. 27.Tali. 28.Tiup. 29.Mono. 30.Nice. 31.Kutat. 32.Minum. 33.Skala. 35.Ronde. Kpi36.Semir. 37.Senat. 38.Ago. 39.Aog. 40.Koi. 44.Iman. 45.Anno. 47.Are. 48.Bea. 49.TI. 50.Ri. 51.Kop. 52.Ubi.

Pemenang MI Jumbo 877

1. ***Sudarjati BA,*** *Wates Rt 06/08, Kulonprogo 55611.*
2. ***Sudaryono,*** *Gancahan 5 Rt 3/10, Sidomulyo, Godean Sleman.*

KUPON MIJ 880

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, 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 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. 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 : 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.