

# PERTEMUAN AISYIYAH PDA, PCA, AUA, NA BANTUL

15 DES 2019

Bertempat di SDU Aisyiyah Bantul

## ❖ Pemanfaatan Tanaman Obat untuk Kesehatan

- Sifat obat tradisional

1. Efek sampingnya kecil jika digunakan secara tepat
2. Efeknya lambat tetapi jelas manfaatnya
3. Bersifat holistik atau memiliki kombinasi efek kombinasi dari setiap ramuan
4. Lebih cocok untuk penyakit metabolik dan degeneratif
5. meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan pencegahan

- Kebenaran bahan: mirip kunir putih dan temu mangga. Cara mengkonsumsinya. Temu mangga dikunsumsi dalam keadaan segar. Kunyit putih kalau dikunsumsi segar dapat menimbulkan gangguan lambung.

- Lempuyang ada 3 macam: emprit, gajah dan wangi.

- Ketepatan takaran.

contoh timun. Makan timun banyak sekaligus dapat drop tensinya

Gambir: obat diare, kalau terlalu banyak jadi sembelit.

Keji beling lebih dari 8 lembar dapat iritasi lambung. Direbus.

Berefek lambat tetapi jelas, malam diminum pagi baru terasa. Kalau cespleng malah dicurigai ditambah bahan kimia. Tidak boleh dicampur. Infeksi tidak cocok dengan obat tradisional karena perlu anti biotik.

## ❖ Promotif dan preventif

penyegar badan: beras kencur, temu lawak dan cabe puyang.

- Cara pembuatan
  1. Dicuci
  2. Perasan gunakan air matang
  3. Tidak boleh menggunakan aluminium, pakai kendil
  4. Beraroma minyak harus ditutup agar tidak hilang baunya
- Batuk tanpa demam
 

jeruk nipis 1 buah, tambahkan kecapatau madu 3 kali satu sendok makan
- Sariawan
 

Daun saga segar 2 genggam air 4 gelas. didihkan 30 menit disaring dan diamvil airnya. 1-2 lembar sirih dikunyah setelah dibersihkan dibiarkan sebentar dalam mulut, ditelan kemudian minum air hangat, sehari 3x
- Pelumas lutut makan kolang-kaling. Pengapuran karena kolesterol harus dg obat kimia.
- Daun sirih merah anti nyeri.
- Pegel linu ganda rusa segar tanama hias warna ungu, daunnya runcing panjang: 25 lembar ditumbuk kapur sirih 1 sendok teh.
- Diare
 

Daun jambu bini tang muda
- Batu ginjal: daun tempuying 10-20 ditambah air 100 ml. panaskan 15 menit minum pagi sore 50 ml. Kalau terlalu besar batunya bisa pecah dan berbahaya bisa menusuk ginjal dan menyebabkan infeksi.
- ❖ Tanaman dibudidayakan untuk apotik hidup. Skala besar perlu lahan. Pakai poli bag bisa. Perawatan tanam sangat penting. Pengolahan menjadi product yg siap konsumsi, bisa disimpan dan diminum jika diperlukan
- ❖ Product yang sudah dibuat
  - Agar2kering/garing: agar2 yang dikeringkan di dalamnya jamu tradisional.

- Minyak habatus saudah untuk membersihkan pembuluh darah. Bijinya untuk sistem kekebalan tubuh sama dg kunyit putih.
- Lempuyang empri kecil, gajah besar, wangi sedang besarnya. Patahannya yg wangi kekuningan.
- Ketumbar  
untuk menurunkan kholesterol berbeda untuk setiap orang. ukuran 1/2 sendok teh, efek samping gringgingen/kesemutan. Menghambat penyerapan Vit B1. Manfaat ketumbar hampir sama dg kapulogo.
- Infus water ekstraksi dg perendaman, seberapa zat aktif dalam lemon, semakin lama semakin bagus. Berapa lama?
- Kedelei menghambat penuaan menambah estrogen, menghambat menopause dan osteoporosis.