

Lampiran

Aneka tanaman obat, menurut manfaat, cara pengolahan, dan pemakaiannya

Nama tanaman	Manfaat	Cara Pengolahan	Pemakaian
Kencur	Peluruh angin, peluruh keringat, menambah nafsu makan. Peluruh dahak, penyegar badan, memperbaiki pencernaan.	Kunyah kencur sedikit demi sedikit. Atau buatlah Minuman beras kencur : Tumbuk ½ genggam kencur tambah 2 sd makan beras, asam dan gula haluskan	Minum
	Mengempiskan bengkak, melancarkan peredaran darah.	Tumbuk halus segenggam kencur dan sesendok beras yang telah direndam sebelumnya, beberapa tetes minyak kayu putih/ gandapura lalu kompreskan.	Kompres
Bawang putih	Mengatasi : Kolesterol, sumbatan pembuluh darah. Antibiotik, anti jamur, anti cacing perut.	Makan beberapa setiap hari	Dimakan/ kunyah
Jahe	Rhematik, melancarkan peredaran darah, mengurangi ketegangan otot, flu, batuk rejan, mual. Merangsang proses pencernaan. Mencegah pilek, melegakan sistem pernafasan Menghangatkan dan sedikit bersifat antiseptik. Menyembuhkan rasa mual.	Memarkan 75 gra jahe, seduh dengan 250 ml mendidih. Diamkan hingga hangat. Tambahkan gula, Saring dan minum segera. Mandi dengan rebusan air jahe.	Minum air jahe 2-3 kali selama satu minggu.
	Melancarkan peredaran darah dan mengurangi ketegangan otot.	Parut jahe, campurkan ke dalam minyak pijat (baby oil).	Dibalurkan ketika dipijit.
	Rhematik, obat luar untuk luka gores, bisul, borok, wasir, gigitan serangga, selusupan duri dan serpihan kaca/kayu	Parutan jahe	Kompres
Jeruk nipis	Ekspektoran	Batuk : 1 sendok kecap + jeruk nipis.	Diminum
	Batuk disertai demam.	Air jeruk ditambah kapur dan garam.	Diolskan pada punggung dan dada
	Mengeluarkan racun/peluruh kencing Antiseptik dan antioksidan	Rebus 3-4 potong jeruk nipis dalam 2 gelas (500 ml) air, dididihkan, hingga separuh berisi madu.	Diminum
	Astringen/ mengeringkan luka	Belah jeruk	Oles
Kunyit	Antidiare,	Rebus satu jari iris kunyit dalam 2 gelas air. Setelah dingin bubuhi kapur sirih dan madu.	Diminum 3 kali sehari hingga sembuh
	Antikembung dan maag	Parut 1 jari kunyit dan peras, minum airnya	Minum 3 kali sehari.
	Nafsu makan	Minum air rebusan kunyit yang dibubuhi gula jawa.	
	Skabisida (menyembuhkan gangguan kulit seperti kudis dan eksim.	Kunyit yang dihaluskan, tambahkan air jeruk nipis dan kapur sirih, oleskan.	Oles/salep
Antiradang dan anti bakteri. peluruh			
Belimbing sayur	Ekpektorant dan anti radang Tidak disarankan bagi yang berpenyakit maag.	Haluskan/parut belimbing, garam, saring. Bubuhi madu untuk anak.	Diminum
	Diuretik : memperlancar keluarnya air kencing.	Oleskan parutan belimbing pada jerawat	Kompres
	Menurunkan tekanan darah tinggi. Kencing manis. Tidak disarankan bagi yang berpenyakit maag.	Haluskan/parut belimbing, lalu saring.	Haluskan/ parut belimbing, bubuhi garam, saring.

Nama tanaman	Manfaat	Cara Pengolahan	Pemakaian
Kapulaga	Mengurangi rasa mual Peluruh angin Peluruh dahak Mengharumkan badan Menghangatkan tubuh Mengurangi rasa sakit.	Lima buah kapulaga tumbuk kasar, seduh dengan secangkir air mendidih, dinginkan, beri 1 sendok madu.	Diminum
	Bau mulut	Rebus ¼ genggam daun pegagan, rebus, minum pagi pagi setelah bangun tidur. Dapat pula langsung dikunyah bijinya.	Diminum dan dikunyah langsung.
	Keputihan	Rebus 1 genggam daun beluntas, 7 kapulaga, 1/ jari kunyit, seduh sengan segelas air panas. Minum setelah dingin.	Minum sehari ¼ gelas
Kayu manis (wanita hamil 3 bulan dilarang minum rebusan kayu manis sebab akan merangsang keguguran)	Merangsang keluarnya angin dan keringat, demam, perut kembung, dingin sebagai awal flu, rematik,	Rebus 2 batang kayu manis @ 5 cm dalam 2 gelas air, minum hangat setelah dibubuhi gula.	Diminum
	Menghilangkan rasa sakit. Obat luar bersifat antiseptik	Campur bubuk kayu manis bubuk dengan arak/minyak kayu putih, aduk hingga menjadi bubur pekat.	Balur
	Merangsang nafsu makan.	Rebus kayu manis dan asam jawa yang dibubuhi gula sebanyak dua cangkir sehari.	Diminum
	Tekanan darah tinggi	Rebus 2 jari kayumanis, 10 gr kencur, bubuhi gula.	Diminum
Kentang	Membantu pencernaan : perut sebah, sembelit, mulas, radang, usus, tukak dinding lambung, gangguan hati, batu empedu, Rematik, nyeri otot, asam urat, encok/sakit pinggang, Antivirus, Antiradang, Antioksidan	Haluskan kentang mentah ukuran sedang, bubuhi 1 gelas air, peras dan saring.	Diminum
	Kolesterol dan penghancur lemak	Kupas kentang, iris tipis, makan setiap hari sebelum sarapan	Dimakan
	Penghambat proses penuaan dan proses de generatif (kanker)	Kukus kentang setengah matang, iris.	Dimakan
Mentimun	Tekanan darah tinggi, asam urat, radang ginjal, artritis, hasiatnya : diuretik	Kupas 4-5 buah mentimun, parut/jus, saring.	Diminum 2-3 kali sehari
	Antiradang, Mendinginkan dan membersihkan	Parut	Kompres. Hingga mengering
	Penyegar mata	Iris mentimun tipis	Kompres di mata
Salam	Menurunkan tekanan darah. Dan kencing manis	Rebus 7 lembar daun beserta batangnya dalam 3 gelas air.	Diminum ¼ glas dua kali sehari.
	Menurunkan kadar gula darah		
	Menghentikan diare, Antibakteri	Rebus 7 lembar daun beserta batangnya dalam 3 gelas air.	Diminum ¼ glas tiga kali sehari.
	Kembung perut dan perih	Rebus 7 lembar daun beserta batangnya, kencur, kunyit sebesar ibu jari, garam dan gula merah dalam 4 gelas air.	Diminum ½ gelas duakali sehari.
	Gangguan kulit	Buat salep daun salam, kunyit, dan bratawali	Oleskan atau kompres.
Sereh	Batuk, melancarkan peredaran darah	Rebus satu batang sereh, 1 jempol jahe bakar, ½ kayu manis, 7 bunga cengkeh, 7 kalpulaga, garam dan gula merah dalam 4 gelas air	
	Rematik, pegal linu	Rebus 7 batang sereh, 1 genggam daun jeruk nipis dalam 6 gelas air, masukkan ke dalam air dingin.	Berendam selama ½ jam.
	Masuk angin, hidung tersumbat	Rebus 5 batang sereh, dalam 6 gelas air,	Hirup uap sambil berkerudung anduk menutupi bahu dan kepala serta wajah menghadap ke permukaan selama 15 menit.
	Melancarkan haid	Rebus 2 batang sereh, dalam 2 gelas air,	Minum ¼ gelas dua kali sehari
	Sakit gigi	Rebus sereh dinginkan	Kumur-kumur

Nama tanaman	Manfaat	Cara Pengolahan	Pemakaian
Teh	Diare	Buatlah teh kental	
	Astringent, untuk menghaluskan kulit	Air teh diamkan semalam	Membasuh muka
	Pilek, alergi	Buatlah air teh beri jeruk nipis	Diminum
	Antioksidan untuk keracunan makanan, logam berat, zat alkolid		
	Penghitam dan penyubur rambut	Teh kental	Basuhkan ke rambut hingga kering, lalu bilas.
Temu kunci	Demam nifas	Buat sayur bening dengan bahan : 1 genggam daun bayam duri, 1 batang jagung muda, 1 jari temu kunci, bawang merah secukupnya, garam, gula sedikit.	Diminum airnya dan dimakan sayurnya.
	Peluruh cacing kremi	Satu sendok makan air temu kunci, 2 sendok makan santan kental campur jadi satu.	Minum satukali sehari menjelang tidur malam
	Peluruh dahak		
	Penurun panas		
	Peluruh kencing	Cuci 3-4 jari temu kunci, parut beri sedikit bawang merah, sedikit asam.	Kompres di bawah pusar.
	Cacar air	Parut 2 jari temu kunci, satu jari kunyit, sedikit bidara laut serutan, satu jempol asam lama, 6 sendok makan minyak kelapa, aduk rata. Hangatkan 10 menit.	Oleskan 3 kali sehari.
Wortel	Antineuralgia, menyembuhkan rasa sakit karena gangguan syaraf, seperti pening dan migrain.	Cuci wortel, makan mentah. Jika tidak kuat dengan bau langunya, kukus setengah matang.	Dimakan langsung
	Karminatif dan diuretik merangsang pengeluaran angin dalam perut dan air kencing.	Idem	Dimakan
	Hipokolesterolemik dan hipotensif menurunkan kolesterol dan tekanan darah tinggi. Meningkatkan daya tahan, terutama terhadap alergi.	Buat jus wortel tiga hari berturut-turut untuk membersihkan timbunan racun, sebaiknya tiga bulan sekali.	
	Radang hati, asam urat, batu ginjal, larutkan kolesterol, risiko serangan jantung.	Buat jus wortel tiga hari berturut-turut untuk membersihkan timbunan racun, sebaiknya tiga bulan sekali.	
	Borok, mata bintitan, luka teriris, luka bakar.	Parut wortel.	Tempelkan/kompres.
Belimbing manis	Menurunkan kolesterol, tekanan darah tinggi, menurunkan gula darah, melancarkan pencernaan, merangsang pengeluaran air kencing dan dahak, sakit tenggorokan dan influenza.	Makan buah belimbing 2 kali sehari sesudah makan, boleh juga di jus.	Makan dan diminum (juice)
	Sakit maag	Rebus daun belimbing, temu kunci, saring.	Minum setiap hari.
	Borok, luka teiris, luka bakar.	Tempelkan daun belimbing yang tekla dihaluskan pada tempat yang sakit	
	Diare	Rebus daun belimbing dan batangnya dipotong kecil-kecil	Diminum
Beluntas	Peluruh Keringat. Membantu pencernaan.		
	Menambah nafsu makan.	Nasi timberi sedikit daun bluntas.	
	Menguatkan badan.		
	Nafas tak sedap	Kunyah beberapa lembar dan dengan sedikit garam, dapat ditelan.	Dikunyah
	Menghilangkan bau badan	Kukus daun beluntas bersama daun singkong dan dan kedondong, beri bumbu urap.	Diurap
	Keputihan	Rebus daun beluntas bersama rantingnya bersama 1 sendok teh jintan hitam dan satu jari kunyit serta ditambah sedikit garam.	
	Melancarkan haid	Beluntas, sedikit garam, ½ cangkir air matang, peras.	Minum 2 kali sehari.

Nama tanaman	Manafaat	Cara Pengolahan	Pemakaian
Daun dewa	Menghentikan pendarahan. Menyembuhkan luka, maupun luka memar. Antibengkak	Tempelkan tumbukan dan dewa.	
	Wasir berdarah, batuk berdarah, mimisan	Makan umbi mentah sebesar jempol jari tangan.	
	Membantu menurunkan kolesterol darah, melancarkan sirkulasi darah		
	Membantu penyembuhan kanker, tumor, amandel bengkak	Ambil umbi daun dewa 1 ruas jempol 2 kail sehari selama 1 hingga 2 minggu untuk membantu penyembuhan.	
	Bersihkan flek hitam pada wajah	Umbi daun dewa diparut.	Oleskan parutan umbi daun dewa.
	Rhematik	1 genggam daun dewa rebus dalam 3 gelas air disihkan.	Minum ¼ gelas , 2 kali sehari.
Daun jintan	Sariawan	Hisap-hisap daunnya	
	Melancarkan ASI	Buat sup pakai daun jintan	
	Sakit kepala	Tumbuk daun jintan	Kompreskan pada kepala
	Encok	Tumbuk daun jintan campur kapur sirih.	Tempelkan dan balut pada bagian yang sakit
	Batuk	Rebus 10 lembar daun jintan, 3-5 lembar daun sirih, 7 kapulaga, 1 jari kayu manis dalam 5 gelas air, boleh ditambah dengan gula batu.	Diminum
Pegagan/ antanan	Menyegarkan kulit dan mencegah kepikunan	Makan sayur atau lalapan	
	Hepatitis dan liver	Daun direbus dicampur temulawak dan meniran	Diminum
	Susah kencing	Tempelkan di pusar	Tempelkan/kompres
	Membersihkan darah, melancarkan buang air kecil, Batuk kering, batuk darah, mimisan	1 genggam daun pegagan dalam ½ cangkir air.	Minum 3 kali sehari.
	Bisul, luka baru, atau luka lama.	Tempel daun pegagan pada luka/bisul	Tempelkan/kompres
Lidah buaya.	Radang tenggorokan dan batuk rejan, sembelit.	Kupas pelepah daun lidah buaya, haluskan dagingnya dalam gelas,. Tambahkan 1 gelas air panas dan 1 sdk madu.	Minumkan.
	wasir	Parut lidah buaya, saring, dapat dibuahi madu	Minum 3 kali sehari.
	Diabetes	Potong lida buaya, setelah dibuang durinya dan dikupas, rebus hingga imya kurang separuh.	Minum hangat 3 kali sehari
	Luka bakar	Lidah buaya parut	Kompreskan

Nama tanaman	Manfaat	Cara Pengolahan	Pemakaian
Pepaya <ul style="list-style-type: none"> • Peluruh air kencing • Memperbanyak ASI • Pencahar ringan • Mematikan cacing perut. • Peluruh empedu dan mengsang nafsu makan. 	Hepatitis dan pembengkakan hati	Blender/haluskan buah pepaya sebesar telapak tangan, tambahkan secangkir air masak, bubuhi sesendok madu,	Minum tigakali sehari
	Sakit maag, sembelit, sariawan	Kupas pepaya matang	Makan 2-3 kali sehari.
	Nafsu makan	Perasan daun pepaya. Pilih daun pepaya muda, haluskan, bubuhkan air masak, peras. Beri madu.	Diminum
	Flu dan malaria	Haluskan daun pepaya, tambahkan 75 ml air masak, peras beringaram,	Minum
	Nyeri haid, keputihan	Haluskan daun pepaya bersama asam jawa dan garam. Bubuhi air masak, peras	Minum seminggu menjelang haid, darah haid tuntas.
	Memperbanyak ASI	Daun pepaya dimemarkan, olesi baby oil/minyak goreng, lalu panaskan diatas api, tempelkan pada payudara.	Tempel/ kompres
	Demam	Haluskan biji pepaya matang, bubuhi cuka.	Oleskan ke seluruh badan.
	Membunuh cacing di perut.	Rebusan daun pepaya	Minum sekali tiap 3 bulan
	Gangguan kulit : jerawat, luka bakar, eksim, panu.	Grtah pepaya muda	Oleskan
	Disentri	Rebus daun pepaya dengan teh/kopi bubuk, lalu saring	Minum hangat-hangat.
Saga <ul style="list-style-type: none"> • Antiradang dan antipiretik (meredakan demam). • Ekpektorant. • Antiparasit. • Diuretik : melancarkan kencing 	Batuk, sariawan, radang amandel, demam.	Rebus ½ genggam daun saga bersama 1 batang kayu manis, saring. Dapat ditambah daun sirih dan kencur.	Minum 2 kali sehari.
	Batuk berdahak, perut panas.	Rebus 3 gelas air dan daun saga beserta batangnya.	Minum beberapa hari hingga sembuh
	Radang mata, gatal, mata berair	Haluskan daun saga, rebus dalam panci tertutup. Tampung air yang terkumpul dalam tutup panci,	Teteskan ke mata.
	Kencing tidak lancar/anyang-anyangen	Rebus batang daun saga.	Diminum, hindari minum air panas.
Sambiloto <ul style="list-style-type: none"> • Penurun panas • Penawar racun dan bisa, Mengurangi rasa sakit, • Anti radang, • Mengurangi bengkak. • Membersihkan darah. • Menambah nafsu makan. • Meningkatkan daya tahan tubuh. 	Luka bakar	Tumbuk daun sambiloto baik basah atau kering, panaskan dengan beberapa sendok minyak kelapa. Setelah dingin, saring	Oleskan
	Digigit semut	Remas daun sambiloto	Tempelkan/kompres
	Tekanan darah tinggi	Rebus ¼ genggam akar alang-alang, ¼ genggam sambiloto kering, ¼ genggam pegagan, 2 jari temulawak, ¼ genggam meniran, ¼ genggam kumis kucing dengan 4-5 gelas air.	Minum ¼ gelas, 2 kali sehari.
	Radang kandung kencing, sinusitis, radang saluran nafas, infeksi mulut	¼ genggam sambiloto direbus	Minum 2 kali sehari.
	HIV	¼ genggam daun pegagan, ¼ genggam sambiloto, ½ genggam temu lawak kering dengan ½ gelas air matang,	Minum ¼ gelas, 2 kali sehari.
Sambung Nyawa (Ngokilo) <ul style="list-style-type: none"> • Menghambat sel tumor. • Menurunkan tekanan darah. • Menghaluskan kulit. • Membersihkan darah 	Tumor, Prostat	Makan 9 lembar daun	Makan sekali sehari
	Tumor dan kanker	Konsumsi 5 lembar daun sambung nyawa dan 3 lembar daun dewa	Makan secara rutin 1 x sehari
	Jerawat, flek pada wajah, Sinusitis	Makan daun, dapat sebagai lalap, campuran mie, nasi goreng, pepes, urap dll.	Makan 2x seminggu sebagai lalapan

Nama tanaman	Manfaat	Cara Pengolahan	Pemakaian
Sirih <ul style="list-style-type: none"> • Hentikan pendarahan. • Antiradang dan antiseptik. • Ekspektoran 	Mimisan	Remas daun sirih sampai lemas	Selipkan ke hidung
	Batuk kering dan berdahak	Rebus 10 lembar daun dalam 1 ½ liter air sampai tinggal separuh. Bubuhi madu dan gula. Untuk bronchitis tambahkan cengkih, kayu manis, kapulaga dan kemukus.	Minum 3 kali sehari @ 1 gelas.
	Cuci mata	Remas sirih masukan dalam air panas, dinginkan	Rendam
	Bau mulut	Rebus 5 – 7	Berkumur
	Pendarahan akibat dicabut gigi	Rebusan sirih	Berkumur setiap satu jam
	Gatal karena alergi	Haluskan 5 lembar daun sirih bersama 2 jari jahe kupas, bubuhi dengan beberapa tetes minyak kayu putih,	Gosokan ke seluruh badan yang gatal
	Kelebihan kolesterol	Minum 3 lembar rebusan bersama 1 sendok jintan putih, 11 biji kemukus, 3 siung bawang merah.	Minum sekali sehari secara teratur.
	Luka bakar	Lumatkan 1-2 lembar daun sirih dicampur dengan 1 sendok madu.	Oleskan bebrapa kali.
	Bisul, eksim, gatal, jerawat, dll	Lumatkan 5 lembar daun sirih sisihkan sebagian. Bagian lainnya direbus air	Olesi kult dengan lumatan daun sirih. setelah mengering bilas dengan air hangat.
Temulawak <ul style="list-style-type: none"> • Antiradang dan antiseptik. • Antipiretik meredakan demam. • Hipokolesterolemik., menurunkan kolestrol. • Peluruh, ASI, empedu maupun air kencing. 	Melancarkan ASI nyeri haid, maag, sakit kepala, perut mulas, sariawan, asma.	Iris temulawak yang telah dikupas, rebus dalam air secukupnya (air menutupi temulawak), asam jawa dan gula sekadarnya, dinginkan.	Minum 2 kali sehari.
	Encok, sakit pingang.	1 jari temulawak, 1 jari kunyit, 1 batang daun kumis kucing, iris temu lawak sebelum direbus.	Diminum
	Batu ginjal dan batu empedu	Irisan temulawak sebesar telur bebek, 1 genggam daun kumis kucing, ¼ daun kejibeling segar atau kering. Rebus dengan 4 gelas air, saring. Dinginkan	Minum 3 kali sehari
	Radng limpa	Irisan temulawak sebesar telur bebek, 2 jari lengkuas, 1 genggam daun meniran, segar, .Parut temu lawak dan lengkuas sebelum direbus.	Diminum
	Bau badan dan bau amis (nifas)	Parut temulawak sebesar telur ayam hingga disaring menjadi 2 sendok makan sari temulawak, Bubuhi 1 cangkir air masak, peras dan bubuhi madu.	Minum teratur setiap hari.
	Kolesterol	Iris temulawak, keringkan. Seduh temulawak dengan 1 cangkir air mendidih. Tambahkan gula, asal manis, saring.	Diminum
	Tempuyang	Batu ginjal, empedu	5 helai daun tempuyung cuci, makan sebagai lalab. 500 mg daun seduh dengan
Bisul		Batang dan daun tempuyung ditumbuk sampai halus.	Oleskan ramuan ini pada bisul.
Cincau	Disentri	20 helai daun, remas beri 1 gelas air minum yang sudah dingin. Aduk saring dengan kain. Biarkan mengental seperti agar. Dimakan bersama sirup atau gula aren dan beri pandan.	Minum seminggu berturut-turut.
	Sariawan	Idem	Minum 5-7 hari berturut-turut.

Sumber : Seri kesehatan swadaya, Obat Alami dari dapur dan halaman. NIRMALA