



Rekomendasi:

Dr. Tifauzia Tyassuma, M.Sc

Dokter, akademisi, Nutritional Epidemiology dan Integrative Health

Bahan (Semua dalam keadaan segar bukan kering):

- 1 (satu) liter air
- Jabe: 100 gram (jabe merah 50 gram dan jabe putih 50 gram)
- Kunyit: 50 gram
- Sereh: 50 gram
- Jeruk lemon : 1 butir (60 gram)
- Daun bambu (Batang hijau, Daun lebar, daun tidak berbulu): 5 lembar
- Gula aren : 80 gram

Catatan :

Tambahkan Temulawak 20 gr jika ada masalah pencernaan

Tambahkan Kencur 20 gr jika ada masalah batuk

Ibu hamil dan menyusui tidak diperkenankan memakai daun bambu

Alat: Panci dari bahan:

Steinless/Titanium/Enamel/Keramik/Tanah/Pyrex
Jangan gunakan panci dari bahan Aluminium/Teflon

Cara Pembuatan:

- Semua bahan dicuci bersih
 - disikat, dicuci dengan sabun pencuci sayur dan buah,
 - bilas di air mengalir
 - rendam dengan air garam / air cuka selama 5 menit.
 - bilas lagi dengan air bersih.
- (Dengan tujuan membunuh bakteri/kuman)
- Semua bahan diiris tipis beserta kulitnya (bioaktif compound paling banyak berada di bawah kulit) dan biji
- Masak air, setelah mendidih kecilkan api
- Masukkan semua irisan rempah berikut kulit lemon beserta bijinya
- Tutup dan biarkan dengan api sangat kecil selama 10 menit agar bioactive compounds keluar dari semua bahan dan tidak rusak

- Saring ampas/sisa rebusan, pindahkan air rebusan ke wadah lain
- Dinginkan (sampai benar-benar dingin) bila mau dimasukkan ke dalam botol (lebih baik botol kaca). Boleh diminum dalam keadaan dingin atau Cara menghangatkan: Di tim (masukan gelas atau botol kaca dan dalam rebusan air)
- Sisa bahan digunakan untuk membuat Infused water dengan cara 1 ke dalam 1 liter minum. Diamkan selama 6-12 jam agar terfermen dan minum sebagai air alkalin yan bersifat basa.

Cara Penyajian

- Pencegahan: 1 x 200 ml
- Pengobatan: 3 x 200 ml (Pagi, siang, sore)

Dianjurkan diminum sebelum makan (dalam keadaan perut kosong)
Penderita sakit maag atau keluhan pada lambung minum setelah makan
Penderita Diabetes yang minum obat penurunan gula darah minum sore makan.

↳ MANFAAT KANDUNGAN

- ✓ JAHE : Anti oksidan, anti inflamasi, anti mual, anti kanker, anti diabetes, anti alergi, tonik penguat, penyemimbang hormon, penebal efek penurunan berat badan, memperbaiki pencernaan, meningkatkan seksualitas
- ✓ KUNYIT : Anti nyeri, anti bakteri, anti inflamasi, anti virus, anti mi kolesterol, anti diabetes, anti depresi, anti kanker, anti alergi, m berat badan, anti mual
- ✓ SEREH :Anti inflamasi, analgesik, melancarkan sirkulasi darah, m osteoporosis, anti bakteri, anti oksidan, menghangatkan tubuh, m otot, anti hipertensi, anti mual
- ✓ LEMON : Sumber Anti Oksidan dan Vitamin C memperbaiki hidrasi memperbaiki pencernaan, menurunkan berat badan, meningkatkan metabolisme tubuh, sumber kalium, mencegah batu ginjal, anti ba virus
- ✓ DAUN BAMBU : Anti radang, anti kanker, anti mikroba, anti feertilitas kolesterol, menurunkan obesitas, anti bakteri, memperbaiki osteoporosis, anti hipertensi, anti jamur, anti bakteri, anti virus