

Bugar Berkat Secangkir Herbal



Hidup sehat dimulai dari kebiasaan sehari-hari. Nenek moyang kita mengajarkan pola hidup sehat antara lain lewat minuman tradisional yang diolah dari aneka bagian tanaman. Di pasar swalayan, minuman-minuman sejenis itu ditawarkan dalam bentuk serbuk-serbuk instan di kemasan-kemasan kecil. Resep meracik minuman itu sebenarnya sederhana dan bisa dibuat di rumah tanpa menyita waktu lama. Tiru pengalaman nenek moyang kita dan dapatkan hidup sehat lewat ramuan tradisional.

Bukan secangkir teh manis, tapi rebusan rimpang jahe dan daun pandan. Itulah minuman kesehatan warisan leluhur. Menyeruput minuman hangat asal rimpang Zingiberaceae itu bukan hanya mereguk kenikmatan serta kesegaran. Namun, juga membangun benteng kesehatan yang kokoh. Rimpang jahe berkhasiat melancarkan aliran darah dalam tubuh. Bila aliran darah lancar, tubuh pun sehat.

Mungkin benar ungkapan yang hidup di balik dinding keraton: *ajining raga gumantung agunging driya*. Penilaian atas diri seseorang sangat dipengaruhi oleh penampilan. Penampilan itu tentu saja menyangkut kesehatan tubuh. Sayangnya, banyak orang mengkonsumsi herbal justru ketika sakit (herbal sebagai kuratif atau penyembuhan). Padahal, banyak ragam herbal yang juga berfaedah sebagai promotif alias meningkatkan kebugaran dan preventif atau pencegahan.

Herbal-herbal itu lezat di lidah. Tak ada citarasa pahit seperti citra yang melekat kuat pada jamu. Yang lebih penting, berkhasiat menjaga kesehatan. Khasiat itu dapat dirasakan, tentu saja jika pemilihan bahan baku dan pengolahan tepat. Misalnya, hanya merebus bahan baku berkualitas tinggi: rimpang tua dan belum bertunas. Kerap kali karena ingin mempunyai persediaan, rimpang-rimpang itu disimpan. Akibat terlampau lama tak diolah, masa dormansi rimpang pun muncul. Dormansi adalah keadaan sementara tanaman tidak tumbuh akibat faktor genetik atau lingkungan.

Ketika bertunas, sebagian energi rimpang digunakan untuk pertumbuhan. Dampaknya kandungan senyawa aktif pun berkurang. Secara umum mengolah bahan minuman kesehatan dalam kondisi segar lebih baik daripada kering. Meski demikian, bahan kering tetap dapat diolah sepanjang bersih, tanpa cendawan.

Herbal berkhasiat tak sulit didapat, dengan sedikit pengolahan faedahnya sudah terasa





***Wadah tanah liat,
murah, mudah
didapat, dan cukup
aman dari efek buruk
reaksi kimia***

Selain bahan baku, wadah perebusan juga penting. Banyak yang merebus herbal dalam wadah besi sehingga terjadi reaksi kimia. Bahan terbaik untuk perebusan adalah kaca tahan panas atau pireks. Kaca itu tak akan bereaksi dengan herbal, tetapi harganya relatif mahal. Pilihan lain keramik tanah liat yang murah, mudah didapat, dan yang penting higienis. Jika keramik tanah liat yang kita pilih, isi dengan air cucian beras dan panaskan hingga mendidih. Tujuannya untuk menghilangkan aroma tanah. Rebuslah herbal dalam kondisi tertutup agar uap air akibat pemanasan yang masih mengandung senyawa aktif tak hilang.

Kadang-kadang usai mengkonsumsi herbal, seseorang mual diikuti diare. Bila itu terjadi, jangan berprasangka buruk kepada herbal. Yang salah bukan herbala, tetapi mungkin ada masalah dengan pencernaan kita. Mual-mual diikuti diare, pertanda terjadi detoksifikasi untuk mengeluarkan racun tubuh. Herbal sangat adaptif di tubuh kita sepanjang pengolahannya benar.

Kita dapat mengkonsumsi suatu jenis minuman kesehatan selama sepekan. Frekuensinya 2 kali sehari pada pagi dan sore. Pekan berikutnya, kita dapat menggantinya dengan minuman herbal lain. Pergiliran itu dapat pula disesuaikan dengan kondisi kesehatan. Misalnya, ketika batuk pilihlah beras kencur. Atau bagi perempuan yang tengah datang bulan, minumlah kunyit asam.

Perpaduan jahe-temumangga atau kunyit asam, hanya beberapa dari minuman kesehatan. Masih banyak minuman kesehatan berbahan herbal lain yang mudah dibikin dan berkhasiat. Konsumsi minuman itu salah satu cara paling efektif untuk menjaga kebugaran dan kesehatan. Harap maklum, dalam kehidupan modern radikal bebas bertebaran di mana-mana. Pada makanan atau minuman berpengawet, pewarna, dan penambah citarasa. Asap knalpot, rokok, stres semua memicu penyakit degeneratif.

Berikut beberapa minuman kesehatan berbahan baku herbal dan cara membuatnya. Dosis dalam resep di bawah ini tidak berlaku mutlak. Artinya, dosis dapat ditambah atau dikurangi sesuai selera dan kebutuhan. Penggunaan gula dapat digantikan madu bagi penderita diabetes mellitus.

A. Bajigur

Minuman tradisional Indonesia dari daerah Jawa Barat. Kerap disajikan di waktu santai, terutama saat udara dingin. Biasanya disandingkan dengan pisang dan ubi rebus. Bajigur dihidangkan dalam keadaan hangat. Sebaiknya dibuat untuk satu kali penyajian, karena citarasanya akan berbeda jika dihangatkan berkali-kali. Bajigur mengandung jahe. Rimpang tanaman *Zingiber officinale* ini berkhasiat antara lain merangsang pelepasan hormon adrenalin, sehingga memacu pelebaran pembuluh darah. Aliran darah bergerak lebih lancar dan tekanan darah menurun. Jahe biasanya digunakan untuk mengobati rematik dan gangguan pencernaan. Daun pandan selain memberi aroma wangi juga bermanfaat sebagai tonikum dan merangsang nafsu makan.

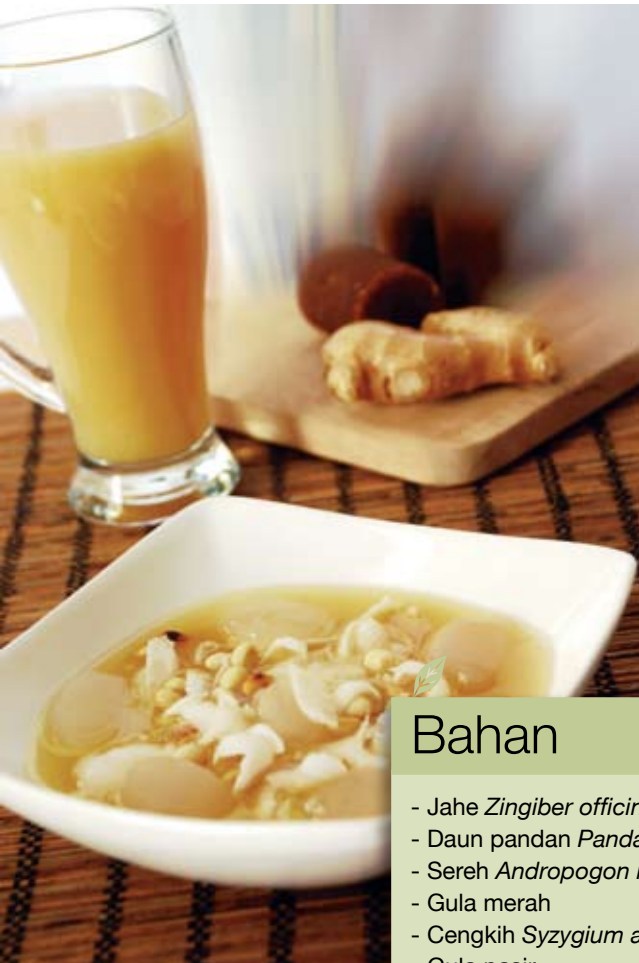


Bahan

- | | |
|--|------------------------------|
| - Santan | 1 liter, dari 1 butir kelapa |
| - Jahe <i>Zingiber officinale</i> | 2 ruas, dimemarkan |
| - Daun pandan <i>Pandanus amaryllifolius</i> | 3 lembar |
| - Gula merah | 125 g |
| - Kopi | 2 sendok teh |

Cara membuat

Didihkan semua bahan. Masukkan kopi, aduk hingga merata. Saring, dan sajikan dalam gelas saji. Disajikan saat masih hangat.



B. Bandrek

Bandrek merupakan modifikasi lain dari bajigur. Bedanya bandrek juga mengandung aneka rempah seperti cengkih, sereh, pala juga mengandung susu. Seperti juga bajigur, bandrek paling pas disajikan panas saat udara dingin atau musim hujan. Bandrek berguna untuk menghangatkan badan, meringankan batuk, dan masuk angin. Jahe mengandung antioksidan yang bisa membantu sistem imunitas tubuh melawan patogen asing. Daun pandan membantu mengatasi pegal linu dan rematik. Daun sereh berkhasiat mengeluarkan angin di dalam perut, mencegah kembung, dan menambah nafsu makan.

Bahan

- Jahe <i>Zingiber officinale</i>	250 g, kupas lalu memarkan
- Daun pandan <i>Pandanus amaryllifolius</i>	2 lembar
- Sereh <i>Andropogon nardus</i>	2 batang, dimemarkan
- Gula merah	150 g, disisir
- Cengkih <i>Syzygium aromaticum</i>	5 buah
- Gula pasir	75 g
- Susu segar	200 ml
- Air	2 liter

Pelengkap

- Kacang tanah, disangrai lalu kupas kulitnya
- Kolang kaling yang sudah direbus bersama gula
- Kelapa muda serut

Cara membuat

Rebus air, jahe, daun pandan, sereh, gula merah, gula pasir, cengkih hingga mendidih dan sedikit mengental. Tuangkan susu segar. Didihkan sebentar. Angkat dan saring. Bandrek bisa disajikan langsung atau ditambah bahan pelengkap. Tata kelapa muda, kolang kaling, dan kacang tanah dalam mangkok. Tuang kuah bandrek, sajikan dalam kondisi hangat.

C. Beraskencur

Khasiat: Meski namanya beras kencur, tetapi bahan penunjang lain cukup banyak seperti asam jawa dan kunyit. Khasiat minuman beras kencur adalah menghilangkan pegal-pegal otot dan persendian.



Bahan

- Beras <i>Oryza sativa</i>	60 g
- Rimpang kencur segar <i>Kaempferia galanga</i>	15 g
- Rimpang jahe segar <i>Zingiber officinale</i>	4 g
- Rimpang kunyit <i>Curcuma domestica</i>	sekelingking
- Buah asam jawa <i>Tamarindus indica</i>	5 g
- Bunga cengkih <i>Syzygium aromaticum</i>	5 buah
- Gula aren	15 g
- Garam	secukupnya

Cara membuat

- 1 Sangrai atau mengoreng tanpa minyak 60 gram beras hingga berbau harum.
- 2 Setelah disangrai tumbuk beras hingga halus.
- 3a—d Iris tipis-tipis semua rimpang bahan minuman herbal itu. Demikian juga bunga cengkih, kulit kayumanis, dan asam jawa. Satu per satu masukkan bahan itu ke dalam air yang mendidih. Aduk beberapa saat.
- 4a—c Lima belas menit kemudian, matikan api, tambahkan garam dan gula secukupnya. Aduk hingga garam dan gula larut.
- 5a—b Saring rebusan itu ketika hangat dan beras kencur siap diminum.



1



2



3a



3b



3c



3d



4a



4b



4c



5a



5b