

RAMUAN IMUNITAS DARI LONTAR USADA

Ramuan 1

Ramuan Mengatasi Gejala Flue Dan Batuk Dari Lontar Cukil Daki

Untuk membantu imunitas dengan gejala flue dan batuk ada pada Lontar Cukil Daki lumbar 8b, ada disebutkan:

[8b] Obat pilek dan batuk, bahan ramuannya, belimbing *buluh* (belimbing yang buahnya kecil-kecil dan bentuknya bulat panjang), yang disertai dengan akar batang dan daun, *semanggi gunung* (semanggi yang tumbuh di darat dan daunnya agak kecil), diisi arak dibungkus dan ditambus, diminum. Urap hulu hati, daun kemoning, ketumbar, tiga biji, kunyit, tiga, iris.

Bahan Ramuan segar	Cara meracik	Cara penggunaan
✓ belimbing <i>buluh</i>, akar batang dan daun (<i>Averrhoa bilimbi</i>) ✓ <i>semanggi gunung</i> (<i>Hydrocotyle sibthorpioides</i>) ✓ arak ✓ daun kemoning, (<i>Murraya paniculata</i>) ✓ ketumbar tiga biji, (<i>Coriandrum sativum</i>) ✓ kunyit tiga iris. (<i>Curcuma domestica</i>)	Ditambus (dimasukkan kedalam panas bara api)	✓ Airnya diminum ✓ Ampasnya dipakai uap di dada (hirup)

Averrhoa bilimbi (Belimbing Wuluh)

Hydrocotyle sibthorpioides (Semanggi gunung)

Murraya paniculata (Daun Kemuning)

Daun kemuning mengandung **cadinene**, methyl-anthranilate, bisabolene, β -caryophyllene, geraniol, carene-3, eugenol, citronellol, methyl-salicylate, s-guaiazulene, osthole, paniculatin, tannin, dan coumurrayin. Kulit batang mengandung mexotioin, 5-7-dimethoxy-8 (2,3-dihydroxyisopentyl) coumarin. Sedangkan bunga kemuning mengandung scopoletin, dan buahnya mengandung semi- α -carotenone.

Senyawa dari golongan kumarin yang berhasil diisolasi adalah murrmeranzin, isopropylidene murrangatin, murralonginal and pranferin

Bagian daun digunakan untuk menyembuhkan keputihan, kencing nanah, sakit gigi, radang buah zakar, dll. Sedangkan akarnya biasa digunakan untuk menyembuhkan memar, gigitan serangga, dan bisul. Kulit batangnya juga bisa untuk mengobati sakit gigi, dan luka luar.

Secara tradisional masyarakat Filipina dan Indonesia menggunakan daun kemuning untuk obat diare dan disentri

***Coriandrum sativum* (Ketumbar)**

Ketumbar biasanya digunakan pelancar pencernaan, peluruh kentut (carminative), peluruh ASI (lactago), dan penambah nafsu makan (stomachica). Namanya berbeda-beda di berbagai negara juga di berbagai daerah di Indonesia. Manfaat yang diambil dari ketumbar adalah dari daun, biji, dan buah. Dari semua bagian itu terdapat kandungan berupa sabinene, myrcene, α -terpinene, ocimene, **linalool**, geraniol, dekanal, desilaldehida, trantridecen, asam petroselinat, asam oktadasenat, d-mannite, skopoletin, p-simena, kamfena, dan felandren. Khasiatnya tak sebatas pelancar pencernaan saja. Ketumbar juga berguna untuk meredakan pusing, muntah-muntah, influenza, wasir, radang lambung dan radang payudara, campak, masuk angin, tekanan darah tinggi, dan lemah syahwat.

***Curcuma domestica* (Kunyit)**

Kandungan utama kunyit adalah **kurkumin** dan **minyak atsiri** yang berfungsi untuk pengobatan hepatitis, antioksidan, gangguan pencernaan, anti mikrob, anti kolesterol, anti HIV, anti tumor (menginduksi apoptosis), menghambat perkembangan sel tumor payudara, menghambat proliferasi sel tumor pada usus besar, anti invasi, anti rheumatoid arthritis (reumatik). Diabetes melitus, Tifus, Usus buntu, Disentri, Sakit keputihan; Haid tidak lancar, Perut mulas saat haid, Memperlancar ASI; Amandel, Berak lendir, Morbili, Cangkrang (Waterproken).

Ramuan 2 (lontar Cukil Daki 3b.)

Obat batuk yang disertai napas terengah-engah, seperti terputus-putus, dan terasa menyumbat pada hati, siyak, namanya, bahan ramuannya, pucuk daun andong, bagian batang pohon *kepah*, minyak kelentik, garam yang telah mengeras, diminum (**lontar Cukil Daki 3b.**)

Semua Bahan Ramuan Kering	Cara Meramu	Cara pemakaian
✓ pucuk daun andong (<i>Cordyline fruticosa</i>)	Digodok/rebus sampai airnya tersisa $\frac{3}{4}$ bagian + Made secukupnya	Disaring airnya untuk diminum

✓ bagian batang pohon <i>kepah</i> (<i>Sterculia foetida</i>) ✓ minyak kelentik (<i>Virgin Coconut Oil</i>) ✓ garam yang telah mengeras		
---	--	--

***Cordyline fruticosa* (Daun Andong)**

***Sterculia foetida* (Pohon Kepuh)**

Virgin Coconut Oil

Ramuan 3 Obat jampi di bagian dalam, bahan ramuannya, daun *pacarsona* , *dedap tis* (dedap yang pohonnya tidak berduri), lengkuas, *tmu tis* , sindrong dengan campuran rempah-rempah yang lengkap, diminum, obat perut membesar, di bagian dalam, dan **batuk-batuk**, bahan ramuannya, mpu kunir, jeruk nipis, *pada pendem* , sari lungid, diminum **(lontar Cukil Daki 11b-12a.)**

Semua Bahan Ramuan Kering	Cara Meramu	Cara pemakaian
✓ daun <i>pacarsona</i> , (<i>Plantago major</i>) ✓ <i>dedap tis</i> (<i>Erythrina variegata</i>) ✓ lengkuas, (<i>Alpinia galanga</i>) ✓ <i>temu tis</i> , (<i>Curcuma purpurascens</i>) ✓ Sindrong jangkep	Direbus	diminum

***Plantago major* (Daun sendok)**

Sebagai tumbuhan obat, daun sendok dapat digunakan sebagai anti radang, melancarkan air kemih, peluruh dahak, menghentikan batuk, memperbaiki penglihatan dan menormalkan aktivitas hati yang berlebihan. Kandungan kimia daun sendok diantaranya flavonoid dan polifenol, disamping itu daunnya mengandung vitamin C, asam sitrat dan tanin. Kandungan tanin pada daun sendok diperkirakan mempunyai efek sebagai adstrigen sehingga dapat mengurangi diare dengan menciutkan selaput Indera usus.

***Erythrina variegata* (Daun dadap)**

***Alpinia galanga* (Lengkuas)**

***Curcuma purpurascens* (Temu tis)**

Ramuan 4

Obat mendengkur dan menjadi sesak napas, bahan ramuannya, *semanggi gunung* (semanggi yang daunnya kecil-kecil dan tumbuh di darat), dilumatkan dengan santan, air jeruk nipis, diminumkan (**lontar Cukil Daki 11b.**).

Semua Bahan Ramuan Kering	Cara Meramu	Cara pemakaian
✓ <i>semanggi gunung</i> (<i>Hydrocotyle sibthorpioides</i>) ✓ santan, (<i>Cocos nucifera</i>) ✓ air jeruk nipis, (<i>Citrus aurantifolia</i>)	Loloh/jamu	diminum

***Hydrocotyle sibthorpioides* (Semanggi Gunung)**

***Cocos nucifera* (Santan Kelapa)**

***Citrus aurantifolia* (Jeruk Nipis)**

Ramuan 5

Obat batuk yang menimbulkan suara " kredek" , bahan ramuannya, bubur beras pulut, degan kelapa yang kulitnya berwarna hijau dan pada bawah tampuknya berwarna merah kehitaman, yang isinya tidak terlalu tipis, minyak lemak itik, yang hidupnya di sekitar rumah tempat tinggal, dimakan selama, sepuluh, hari, akan dapat menyembuhkan (**lontar Cukil Daki 12a.**)

Semua Bahan Ramuan Kering	Cara Meramu	Cara pemakaian
✓ bubur beras pulut, (<i>Glutinous rice</i>) ✓ degan kelapa setengah tua (<i>Cocos nucifera</i>)	makanan	dimakan selama, sepuluh, hari, akan dapat menyembuhkan

✓ minyak lemak itik, yang hidupnya di sekitar rumah tempat tinggal,		
---	--	--

Glutinous rice (Beras ketan)

Cocos nucifera (Kelapa)

Ramuan 6

obat batuk dan terasa kesemutan, bahan ramuannya, daun dedap yang telah berwarna kuning, ketumbar, sembar dadanya, borehnya, kulit asam, *canigara*, lengkuas, ditambus, sindrong, dilumatkan dan diborehkan. Ada lagi daun pohon asam, diisi air gosokkan cendana pada tembikar, diborehkan (lontar Cukil Daki 12b.)

Semua Bahan Ramuan Kering	Cara Meramu	Cara pemakaian
✓ daun dedap yang telah berwarna kuning, (<i>Erythrina variegata</i>) ✓ ketumbar, (<i>Coriandrum sativum</i>)	Simbuh / sembar	sembar dadanya,
✓ kulit asam, (<i>Tamarindus indica</i> L.) ✓ <i>canigara</i> , (<i>Helianthus annuus</i>) ✓ lengkuas, (<i>Alpinia galanga</i>)	Dialuskan	borehnya,
✓ sindrong, ✓ diborehkan.	dihaluskan	dilumatkan dan ditambus,uuntuk bored pada tembikar,

Bawang merah		
--------------	--	--

Cocos nucifera (Kelapa/bungkak)

Santalum album (Cendana)

Citrus hystrix (Jeruk purut)

Tamarindus indica L (Asam jawa)

Ramuan 8

Obat batuk dan suara seret, terkena serbuk perunggu, bahan ramuannya, ketela putih, sepotong yang panjangnya kira-kira sepanjang telunjuk, *sabrang* (umbi-umbian sejenis kentang), bawang merah yang mentah, minum (**lontar Cukil Daki 12b.**)

Semua Bahan Ramuan Kering	Cara Meramu	Cara pemakaian
✓ Ketela Putih 1 telunjuk (<i>Manihot esculenta</i>) ✓ <i>Sabrang</i> (<i>Ipomoea batatas</i>) ✓ bawang merah (<i>Allium cepa</i> L)	Buat utk dimakan	dimakan

Manihot esculenta (Ketela)

Ipomoea batatas (Ubi)

Allium cepa L (Bawang merah)

Ramuan 9

Hulu hati terasa sesak, *tiwang kapu*, namanya, bahan ramuannya, kunyit, pangkal *tampak liman*, semua ditakar, dicampur dengan air, juga pangkal pohon *tampak bela*, diminum. Bahan borehnya *belimbing basi* (belimbing yang sangat masam) meliputi akar batang dan daun, merica, bawang putih dan jerangan, diisi arak, dipipis, diborehkan. (**lontar Cukil Daki 9b.**)

Semua Bahan Ramuan Kering	Cara Meramu	Cara pemakaian
✓ kunyit (<i>Curcuma domestica</i>) ✓ tapak liman (<i>Elephantopus scaber</i>) ✓ pohon tampak bela (<i>Catharanthus roseus</i>) ✓ air seperlunya	Loloh	Diminum
✓ belimbing basi akar, batang Dan daun (<i>Averrhoa carambola</i>) ✓ merica, (<i>Piper nigri</i>) ✓ bawang putih (<i>Allium sativum</i>) ✓ jerangan ✓ air arak	dilumatkan	Boreh

***Curcuma domestica* (Kunyit)**

***Elephantopus scaber* (Tapak liman)**

***Catharanthus roseus* (Tapak dara)**

***Averrhoa carambola* (Belimbing besi)**

***Piper nigri* (Merica)**

Kandungan zat berkhasiat **piperin**

Manfaat lada hitam sebagai stimulan dan antitusif

***Allium sativum* (Bawang putih)**

BEBERAPA RAMUAN USADA TARU PRAMANA UNTUK MEMBANTU IMUNITAS TUBUH

Ramuan 10

Memory plus Immonumodulator

Bahan Ramuan Segar	Cara meramu	Cara menggunakan
✓ Pegagan 100 gr (<i>Centella asiatica</i>) ✓ Meniran 50 gr (<i>Pyllanthus niruri</i>) ✓ Patikan Keb0 50 gr (<i>Euphorbia hirta</i>) ✓ Kunyit Putih 100 gr (<i>Curcuma zedoaria</i>) ✓ Air 600 ml	Dibuat Loloh / Jamu Atau direbus sampai air tersisa $\frac{3}{4}$ bagian	Diminum 3x sehari sampai habis

(Sastra Bali Geguritan Sucita-Sebudi).

***Centella asiatica* (Daun pegagan)**

Kandungan zat berkhasiat **Asiatikosida**, Brahminoside dan alkaloid, saponin, tanin, flavonoid, steroid, dan triterpenoid

Manfaat Daun pegagan sebagai antioksidan, memperkuat sistem imun dan revitalisasi pembuluh darah

Brahminoside adalah senyawa yang memiliki protein penting bagi sel otak. Protein merupakan nutrisi yang diperlukan tubuh untuk membentuk jaringan otot. Jika jaringan terbentuk secara baik maka sel satu dengan sel lainnya akan bekerja dengan baik pula. Hal ini akan menyebabkan otak berfungsi lebih baik dari biasanya.

***Pyllanthus niruri* (Daun meniran)**

Kandungan zat berkhasiat lignans, **phyllanthin**, **hypophyllanthin**, flavonoids, glycosides

Manfaat Meniran untuk memperkuat sistem imun, dengan meningkatkan respon imun humoral dan seluler, serta memperbaiki profil lipid

***Euphorbia hirta* (Patikan kebo)**

Kandungan zat berkhasiat **kuersetrin** dan **asam kafeat**

Manfaat patikan kebo mencegah degranulasi sel mas, imunostimulan serta memperkuat sistem imun dengan cara mencegah kerusakan pada sel dengan cara menyumbangkan elektronnya untuk menangkai senyawa-senyawa radikal bebas yang merusak sel untuk membentuk sistem imun

***Curcuma zedoaria* (Kunyit putih)**

Kandungan zat berkhasiat **kurkumangosida**, flavonoid, polifenol

Manfaat temu mangga sebagai antioksidan. Antioksidan bekerja dengan cara mencegah terjadinya oksidasi yang disebabkan oleh radikal bebas, sehingga dapat mencegah kerusakan komunikasi antar sel dalam membentuk sistem imun.

Ramuan 11

Obat untuk anak-anak yang kondisi tubuhnya lemah, sarananya adalah telur kecoak, jeruk nipis, bawang, santan, garam hitam, diramu untuk diminum. (Kurantabolong 26a)

Bahan Ramuan Segar	Cara meramu	Cara menggunakan
✓ telur kecoak, ✓ jeruk nipis, (<i>Citrus aurantifolia</i>) ✓ bawang (<i>Allium cepa</i> L), ✓ santan (<i>Cocos nucifera</i>), ✓ garam hitam, ✓ Air secukupnya	Dibuat Loloh / Jamu Atau direbus sampai air tersisa $\frac{3}{4}$ bagian	Diminum

***Citrus aurantifolia* (Jeruk nipis)**

***Allium cepa* L (Bawang)**

Ramuan 12

Obat untuk anak-anak keletihan, lesu, sarananya adalah daun *liligundi*, beras, kencur, isi kemiri, bawang putih, *jangu*, dilumatkan untuk bedak. Dan untuk bedak kaki, sarananya adalah beras merah, buah sirih, *masui*, bawang putih, *jangu*. Sarana untuk obat tempel di bawah telinga, terdiri atas daun *bawus*, bawang putih, *jangu*. (kuranta bolong 25b)

Bahan Ramuan Segar	Cara meramu	Cara menggunakan
--------------------	-------------	------------------

✓ daun liligundi, (<i>Vitex trifolia</i> L) ✓ beras, (<i>Oryza sativa</i>) ✓ kencur, (<i>Kaempferia galanga</i>) ✓ kemiri, (<i>Aleurites moluccanus</i>)	Dilumatkan	Bedak/boreh
✓ bawang putih (<i>Allium sativa</i>), ✓ jangu (<i>Acorus calamus</i>)	Dilumatkan	Boreh pada Kaki
✓ beras merah, (<i>Oryza Glaberrima</i>) ✓ buah sirih (<i>Piper betle</i>), ✓ masui (<i>Cryptocarya massoia</i>), ✓ bawang putih (<i>Allium sativa</i>), ✓ jangu (<i>Acorus calamus</i>) .	Dilumatkan	Tempel di bawah telinga,
✓ daun bawus, bawang putih, (<i>Allium sativa</i>), ✓ jangu (<i>Acorus calamus</i>). ✓ Air seperlunya		

***Vitex trifolia* L (Liligundi)**

***Oryza sativa* (Beras)**

***Kaempferia galanga* (Kencur)**

***Aleurites moluccanus* (Kemiri)**

***Allium sativa* (Bawang putih)**

***Acorus calamus* (Jeranggau)**

***Oryza Glaberrima* (Beras merah)**

***Piper betle* (Sirih)**

***Cryptocarya massoia* (Kayi mesoyi)**

Ramuan 13

obat untuk kepala pusing-pusing dan sakit kepala seperti menusuk-nusuk, sarananya adalah kapur, air jeruk nipis, diramu untuk meneteskan lubang hidung pasien. Jika **hulu hati pasien berdetak-detak**, dinamakan terserang penyakit *tiwang gagedul*, sarana obatnya adalah daun *liligundi*, kulit pohon kelor, bawang merah, bawang putih, *jangu*, diramu untuk diminum. Dan sarana untuk menempel pusarnya adalah akar terung bola, bawang merah, bawang putih, *jangu*, biji *paya puwuh*, air cuka. Sarana untuk bedak kaki adalah *tabia bun dakep*, bawang merah, bawang putih, *jangu*, dan air cuka. (lontar usada rare 22b)

Bahan Ramuan Segar	Cara meramu	Cara menggunakan
✓ kapur, ✓ air jeruk nipis (<i>Citrus aurantifolia</i>)	Dilumatkan cari airnya Atau direbus sampai air tersisa $\frac{3}{4}$ bagian Dilumatkan cari airnya	Tetes lubang hidung Diminum
✓ daun <i>liligundi</i> (<i>Vitex trifolia</i> L), ✓ kulit pohon kelor (<i>Moringa oleifera</i>), ✓ bawang merah (<i>Allium cepa</i> L.), ✓ bawang putih (<i>Allium sativa</i>), ✓ <i>jangu</i> (<i>Acorus calamus</i>) , ✓ Air secukupnya	Dilumatkan	Tempelkan pada pusar
✓ akar terung bola (<i>Solanum melongena</i>), ✓ bawang merah (<i>Allium cepa</i> L.), ✓ bawang putih (<i>Allium sativa</i>), ✓ <i>jangu</i> (<i>Acorus calamus</i>), ✓ biji <i>paya puwuh</i> (<i>Momordica charantia</i>), ✓ air cuka.		

✓ <i>tabia bun dakep</i> (<i>Piper retrofractum</i>), ✓ bawang merah (<i>Allium cepa</i> L.), ✓ bawang putih, (<i>Allium sativa</i>) ✓ jangu (<i>Acorus calamus</i>), ✓ dan air cuka.	Dilumatkan	Bedak/boreh pada kaki
---	------------	-----------------------

Ramuan 14

Selasa, datangnya sakit, **tenaganya lemah tidak bisa tidur**, bedaknya bunga paspasan masukkan ke dalam air, tetesi matanya, (lontar usada tiwang 3a)

Bahan Ramuan Segar	Cara meramu	Cara menggunakan
✓ bunga paspasan ✓ rendam didalam air,	Dilumatkan cari airnya	tetesi matanya

Ramuan 15

Rabu, datangnya sakit, periksa dengan cermat tenaganya, badannya lemah lesu, bedaknya daun pule yang telah tua, daun maja, serbuk cendana, sembur tengkuknya, (lontar usada tiwang 3a)

Bahan Ramuan Segar	Cara meramu	Cara menggunakan
✓ daun pule yang telah tua, (<i>Alstonia scholaris</i>) ✓ daun maja (<i>Aegle marmelos</i>), ✓ serbuk cendana (<i>Santalum album</i>)	Dilumatkan cari airnya / dihaluskan dengan Cara mengunyah	Semburkan pada tengkuk

***Alstonia scholaris* (Pule)**

***Aegle marmelos* (Maja)**

***Santalum album* (Cendana)**

Ramuan 16

Bila merasa lemah, berikanlah obat ini, mantra, *aduh bilah setan isa ajim, bismilah ni rohim, lah sluh lah, sama leminni, sari isuk, jangan kaul, lamunta gulunaku salemba, aku tumpakaken kaul, brakta lailalaya lami (Ya setan dan segalanya, atas nama Tuhan jangan mengganggu, aku akan berkaul)*. **Obat, badan lemah**, bahan obat, akar *tri kancau*, digiling sampai halus, dan dilumurkan. (lontar usada tiwang 10a)

Bahan Ramuan Segar	Cara meramu	Cara menggunakan
✓ <i>akar tri kancau</i> ,	Dilumatkan cari airnya / dihaluskan dengan Cara mengunyah	Semburkan pada badannya

Ramuan 17

Bila tenaga lemah, dan terasa perih sekitar perut, disebabkan oleh *upas pantara*, bahan obat, jamunya, daun *paspasan*, adas, beras merah, akar *uangit*, lima tangkai. (Lontar usada tiwang 18a)

Bahan Ramuan Segar	Cara meramu	Cara menggunakan
✓ <i>daun paspasan</i> , ✓ adas (<i>Foeniculum vulgare</i>), ✓ beras merah (<i>Oryza Glaberrima</i>), ✓ <i>akar uangit</i> 5 tangkai. ✓ Air seperlunya	Dilumatkan cari airnya	Diminum

Foeniculum vulgare (adas)

Oryza Glaberrima (Beras merah)

Bila perasaan tidak enak diikuti oleh muncet terus menerus, disertai **muntah dan ngantuk** disebabkan oleh *upas rabung*, jamunya, pucuk ilalang dua puluh satu pucuk, bawang, adas, ditumbuk, dituangi air panas yang mendidih. (Lontar usada tiwang 18a)

Bahan Ramuan Segar	Cara meramu	Cara menggunakan
✓ pucuk ilalang dua puluh satu pucuk (<i>Imperata cylindrica</i>),	diseduh	diminum

✓ bawang (<i>Allium cepa</i> L.), ✓ adas (<i>Foeniculum vulgare</i>), ✓ air panas		
---	--	--

Bila selalu gelisah hatinya, badannya terasa panas, kering siang dan malam, disertai **bersin-bersin**, **badannya terasa [18b] pegal linu**, disebabkan oleh *upas karang sudukan* , bahan obat, jamu, pohon dan bunganya, bawang adas, tulang dihancurkan, dengan dituangkan air panas terlebih dahulu, setelah dingin, diisi tuak manis, kemudian diperas, disaring dan diminum.(usada tiwang 18a) > **nyak asane utk covid**. (usada tiwang 18b)

Bahan Ramuan Segar	Cara meramu	Cara menggunakan
✓ pohon dan bunganya, batang bawang adas (<i>Foeniculum vulgare</i>), ✓ air panas ✓ diisi tuak manis	bahan daun, batang dan bunganya, bawang adas, tulang dihancurkan, dengan dituangkan air panas terlebih dahulu, setelah dingin, diisi tuak manis, kemudian diperas, disaring, ambil airnya	diminum

Ramuan 18

Bila menggigil dan tenaga lemah dan terasa tak enak sampai ke hulu hati, tak mampu muntah, **tidak enak makan**, disebabkan oleh *upas kebo dadaka* , obat dan jamunya, *karoya* , akar, daun, dan batangnya, bawang, adas, *pula sari*, ketan gajih, ditumbuk dan dituangi air panas (lontar Usada Tiwang 18b)

Bahan Ramuan Segar	Cara meramu	Cara menggunakan
✓ karoya , akar, daun, dan batangnya, ✓ bawang (<i>Allium cepa</i> L.), ✓ adas (<i>Foeniculum vulgare</i>),, ✓ <i>pula sari</i> (<i>Alstonia scholaris</i>), ✓ ketan gajih, ✓ air panas	ditumbuk dan dituangi air panas	diminum

bila badan terasa panas, terasa urat-urat kaku, dan tak bertenaga, lemah, suara melemah, disebabkan oleh *upas tang-tang wun* , obat dan jamunya, *karoya*, akar, daun dan batangnya, bawang, adas, pula sari, ketan gajih, ditumbuk dan dibersihkan (lontar Usada Tiwang 19b)

Bahan Ramuan Segar	Cara meramu	Cara menggunakan
✓ <i>karoya</i>, akar, daun dan batangnya, ✓ bawang (<i>Allium cepa</i> L.), ✓ adas (<i>Foeniculum vulgare</i>), ✓ pula sari (<i>Alstonia scholaris</i>), ✓ ketan gajih, ✓ ditumbuk dan ✓ air panas	Semua bahan dibersihkan	

Bila tangan dan kaki terasa panas, badan terasa dingin, perut kaku, dan tidak bisa muntah, disebabkan oleh *upas balabur* , obat dan jamunya, *biu gadang* yang baru matang, dan macam-macam umbui-umbian yang diparut, sintuk, masui, dikerok, semuanya dicampur, diperas, airnya ditetesi air jeruk, garam, kemudian direbus, sekali mendidih, minum, ampasnya bisa dipakai untuk menyembur penyakitnya. (lontar Usada Tiwang -19a)

Bahan Ramuan Segar	Cara meramu	Cara menggunakan
✓ <i>biu gadang</i> yang baru matang, ✓ dan macam-macam umbui-umbian diparut, ✓ sintuk, ✓ masui (<i>Cryptocarya massoia</i>), ✓ ditetesi air jeruk (<i>Citrus</i>), ✓ garam,	dikerok, semuanya dicampur, diperasan air jeruk, disisi garam, kemudian direbus, sekali mendidih diangkat, disaring ambil air dan ampasnya	Minum airnya Ampasnya bisa dipakai untuk boreh

Loloh imunitas tubuh

Titang Gadung kasturi, daging panes, engket ring daun dumelada, babakan anget, tamba dekah, engkete ring taluh siap selem, bulung maduk **kelor**, temu tis ketumbah bolong, 7 besik anggen loloh. (lontar taru Pramana 21b)

Bahan Ramuan Segar	Cara meramu	Cara menggunakan
✓ kulit ari kayu gadung (<i>Dioscorea hispida</i> Dennst) ✓ tenor ayam hitam ✓ bulung ✓ Kelor (<i>Moringa oleifera</i>) ✓ Temutis (<i>Curcuma purpurascens</i>) ✓ Ketumbar bolong 7 biji (<i>Melaleuca leucadendra</i>)	Dilumatkan cari airnya Atau direbus sampai air tersisa $\frac{3}{4}$ bagian	Jamu/loloh diminum rutin

RAMUAN USADA TARU PRAMANA DARI KEBIASAAN MASYARAKAT BALI SECARA TURUN

Ramuan 19 (Ramuan Merakyat)

RAMUAN MENGATASI MASALAH PIKIRAN / DEPRESI, SAKIT KEPALA

(Ramuan Usada Taru Pramana dari Kebiasaan masyarakat Bali secara turun temurun)

Bahan Ramuan segar	Cara Meramu	Cara pemakaian
✓ Ramuan daun piduh / pegagan 2 jumput (<i>Centella asiatica</i>) ✓ Jahe merah / jahe emprit 2 jari telunjuk	➤ Diramui menjadi loloh/jamu ➤ Bisa juga Dogodok/direbus	Dominik untuk 3 x sehari sampai habis

(<i>Zingiber officinale</i> <i>var rubrum</i>) ✓ Temulawak 2 iris (2 cm seukuran jari telunjuk) (<i>Curcuma xanthoriza</i>) ✓ gula merah secukupnya ✓ Air minum 3 glass		
--	--	--

Ramuan 20 (Ramuan Merakyat)

RAMUAN IMUNITAS DAN MENAMBAH NAFSU MAKAN

(Ramuan Usada Taru Pramana dari Kebiasaan masyarakat Bali secara turun temurun)

Bahan Ramuan segar	Cara Meramu	Cara pemakaian
✓ Daun kelor segar 4 Gr (2 tangkai /rence daun) (<i>Centella asiatica</i>) ✓ Temulawak 1 Niki (seukuran telur itik) (<i>Curcuma xanthoriza</i>) ✓ 600 Ml air minum (3 glass)	✓ Digerus atau diambil airnya (disaring) ✓ Bisa juga digodok/rebus sampai airnya tersisa $\frac{3}{4}$ bagian	Diminum untuk 3x sehari dalam keadaan hangat.

Ramuan 21 (Ramuan Merakyat)

RAMUAN MENINGKATKAN PRODUKSI DARAH DALAM TUBUH DAN NAFSU MAKAN

(Ramuan Usada Taru Pramana dari Kebiasaan masyarakat Bali secara turun temurun)

Bahan Ramuan segar	Cara Meramu	Cara pemakaian
✓ Temulawak 500 gram (<i>Curcuma xanthoriza</i>) ✓ Air 600 Ml (3 glass) ✓ madu secukupnya	✓ Digerus/ parut atau diambil airnya (disaring) ✓ Bisa juga digodok/rebus sampai airnya tersisa $\frac{3}{4}$ bagian + Made secukupnya	Diminum untuk 3x sehari dalam keadaan hangat.

Ramuan 22 (Ramuan Merakyat)

MENGHILANGKAN MUAL, MENGURANGI KEASAMAN LAMBUNG,

ANTINYERI

(Ramuan Usada Taru Pramana dari Kebiasaan masyarakat Bali secara turun temurun)

Bahan Ramuan segar	Cara Meramu	Cara pemakaian
✓ Temu kunci 100 gram (<i>Boesenbergia rotunda</i>) ✓ Jahe 50 gram (<i>Zingiber officinale</i>) ✓ Serai (<i>Andrograpidis nardus</i>) 40 gram ✓ Air Bersih 600 ml ✓ Gula aren secukupnya	✓ Bisa juga digodok/rebus sampai airnya tersisa $\frac{3}{4}$ bagian + gula aren secukupnya	Diminum untuk 3x sehari dalam keadaan hangat.

Boesenbergia rotunda

Zingiber officinale (Jahe)

Kandungan zat berkhasiat **gingerol** dan **shogaol**

Manfaat Jahe Merah sebagai penghangat tubuh antioksidan, antiinflamasi dan memperkuat sistem imun

Andrograpidis nardus (Sereh wangi)

Kandungan zat berkhasiat **geraniol**

Manfaat sereh wangi sebagai neuroprotectan, anti inflamasi dan anti depresant

Ramuan 23 (Ramuan Merakyat)

RAMUAN JAMU KUNYIT ASAM

(Ramuan Usada Taru Pramana dari Kebiasaan masyarakat Bali secara turun temurun)

Bahan Ramuan segar	Cara Meramu	Cara pemakaian
✓ Daun sinom 45 gram ✓ Kunyit 55 gram (<i>Curcuma domestica</i>) ✓ Asam jawa (<i>Tamarindus indica</i>) ✓ Garam seperlunya ✓ Air 1L	Bisa juga digodok/rebus sampai airnya tersisa $\frac{3}{4}$ bagian + garam, gula aren secukupnya	Diminum untuk 3x sehari dalam keadaan hangat.

✓ Gula aren 40 gram		
---------------------	--	--

Ramuan 24 (Ramuan Merakyat)

SUSAH TIDUR DAN PIKIRAN JEMIMET

(Ramuan Usada Taru Pramana dari Kebiasaan masyarakat Bali secara turun temurun)

Bahan Ramuan	Cara Meramu	Cara pemakaian
✓ Biji Pala :1/5 bagian (<i>Myristica fragrans</i>) ✓ Madu 1 sendok makan ✓ Air panas : 1 cangkir	1/5 bagian biji pala ditumbuk halus. Seduh dengan 1 cangkir air hangat dan madu 1 sendok makan	Diminum -2 kali sehari dalam keadaan hangat.

Ramuan 25 (Ramuan Merakyat)

SAKIT KEPALA MIGRAIN DITANDAI DENGAN TIMBULNYA RASA SAKIT PADA SEBAGIAN SISI KEPALA

(Ramuan Usada Taru Pramana dari Kebiasaan masyarakat Bali secara turun temurun)

Bahan Ramuan	Cara Meramu	Cara pemakaian
✓ Bawang putih 1 siung (<i>Allium sativa</i>) ✓ Pegagan 1 gengam (<i>Centella asiatica</i>) ✓ Air : 3 gelas	Bawang putih dimemarkan, campurkan semua bahan kemudian direbus dalam air mendidih selama 10-15 menit dengan api kecil. Lalu daring.	Air saringan diminum 3 kali sehari sampai habis

Ramuan 26 (Ramuan Merakyat)

UNTUK MEMBANTU IMUNITAS TUBUH DENGAN ARAK RACIKAN

(Arak Racikan masyarakat Bali secara turun temurun)

Semua Bahan Ramuan Kering	Cara Meramu	Cara pemakaian
✓ 600ml Arak api	Direndam dalam arak api yang tertutup rapat	Minum 1 sloki per air sebelum tidur.

✓ 1 sendok makan Biji Capulaga (<i>Amomum compactum</i>) ✓ 5 biji Tabie bun/lada hitam (<i>Piperis Retrofracti</i>) ✓ 1 Niki buah pala (<i>Myristica fragrans</i>) ✓ 1 biji kulit Kayumanis (<i>Cinnamomum verum</i>) ✓ 3 biji bunga lawing (<i>Illicium verum</i>) ✓ 2 jari akar wangi (<i>Chrysopogon zizanioides</i>) ✓ 5 biji buah purna jiwa ✓ 2 jari jahe kering (<i>Zingiber officinale</i>) ✓ 2 sendok daun samirata (<i>Andrographidis paniculata</i>)		Tidak dianjurkan bagi ibu menyusui, penyakit lever, mag, hipertensi, jantung dan yang memiliki penyakit kronis tertentu.
---	--	--

Amomum compactum

Piperis Retrofracti

Myristica fragrans

Cinnamomum verum

Illicium verum

Chrysopogon zizanioides

Zingiber officinale

***Andrographidis paniculata* (Sambiloto)**

Kandungan zat berkhasia **andrographolid** serta alkaloidal lainnya

Manfaat sebagai imunostimulator, yaitu dengan cara menstimulan respon pembentukan sistem imun

Ramuan 27 (Ramuan Merakyat)

UNTUK MEMBANTU IMUNITAS TUBUH DENGAN BOREH/PAREM SINDRONG

(Arak Racikan masyarakat Bali secara turun temurun)

Semua Bahan Ramuan Kering	Cara Meramu	Cara pemakaian
✓ Biji Capulaga 1 sendok makan (<i>Amomum compactum</i>) ✓ biji Tabie bun/lada hitam 5 biji (<i>Piperis Retrofracti</i>) ✓ buah pala 2 biji (<i>Myristica fragrans</i>) ✓ bunga lawing 3 biji (<i>Illicium verum</i>) ✓ jahe kering 2 jari (<i>Zingiber officinale</i>) ✓ singrong 1 sendok ✓ Ketumbar 1 sendok (<i>Coriandrum sativum</i>) ✓ Merica bubuk 1 sendok (<i>Piper nigri</i>) ✓ Beras 2 sendok (<i>Oryza sativa</i>) ✓ Kencur 2 jari (<i>Kemferia galange</i>) ✓ Kunyit 1 jari (<i>Curcuma domestica</i>) ✓ Cengkeh 1 sendok (<i>Syzygium aromaticum</i>) ✓ kayu manis 2 jari (<i>Cinnamomum verum</i>) ✓ adas 1 sendok (<i>Foeniculum vulgare</i>) ✓ garam 1 sendok	Semua bahan yang ditumbuk halus.Seduh dengan air hangat atau arak/air cuka tua Sebagai penchairnya	Boreh untuk dibalurkan di badan yang terasa nyeri atau ngilu (dalam bahasa Bali, <i>maboreh ing angga ni ngilu</i>).

✓ mesui 1 jari (<i>Cryptocarya massoia</i>) ✓ dan yang memiliki sifat hangat (Sindrong gede)		
---	--	--

Boreh digunakan sebagai pengobatan luar yang telah diwariskan selama berabad-abad, dan dipercaya dapat menyembuhkan encok, rematik dan demam. Untuk pemakaian secara teratur. Menghangatkan badan adalah pilihan tepat ketika flu menyerang atau kala Anda sedang tak enak badan. Bila badan tak enak, terasa ngilu dan pegal, ditambah bersin-bersin, tidak harus minum obat. Dalam tradisi pengobatan Bali, yang disebut Usada Bali, dikenal boreh untuk dibalurkan di badan yang terasa nyeri atau ngilu (dalam bahasa Bali, maboreh ring angga ni ngilu). Dalam Bahasa Bali, boreh berasal dari kata ‘maboreh’ yang berarti ‘melururkan’. Ritualnya, sebelum dilulur, tubuh dipijat dengan sedikit minyak tandusan (minyak kelapa yang diproses secara tradisional) agar peredaran darah dan saluran getah bening lancar.

Ramuan 28 (Ramuan Merakyat)

UNTUK MEMBANTU IMUNITAS TUBUH DENGAN MANDI UAP REMPAH-REMPAH

(Arak Racikan masyarakat Bali secara turun temurun)

Semua Bahan Ramuan Kering	Cara Meramu	Cara pemakaian
----------------------------------	--------------------	-----------------------

✓ Biji Capulaga 1 sendok makan (<i>Amomum compactum</i>) ✓ biji Tabie bun/lada hitam 5 biji (<i>Piperis Retrofracti</i>) ✓ buah pala 2 biji (<i>Myristica fragrans</i>) ✓ bunga lawing 3 biji (<i>Illicium verum</i>) ✓ jahe kering 2 jari (<i>Zingiber officinale</i>) ✓ singrong 1 sendok ✓ Ketumbar 1 sendok (<i>Coriandrum sativum</i>) ✓ Merica bubuk 1 sendok (<i>Piper nigri</i>) ✓ Beras 2 sendok (<i>Oryza sativa</i>) ✓ Kencur 2 jari (<i>Kamferia galange</i>) ✓ Kunyit 1 jari (<i>Curucma domestica</i>) ✓ Cengkeh 1 sendok (<i>Syzygium aromaticum</i>) ✓ kayu manis 2 jari (<i>Cinnamomum verum</i>) ✓ adas 1 sendok (<i>Foeniculum vulgare</i>) ✓ garam 1 sendok ✓ mesui 1 jari (<i>Cryptocarya massoia</i>) ✓ dan bahan lainnya yang memiliki sifat hangat (Sindrong gede/jangkep) ✓ air secukupnya	Semua bahan dihancurkan / digeprook Dibungkus dengan kain kasa Direndamkan kedalam air Periuk Prestolalu tutup rapat-rapat Pada tutupnya yang dilubangi dan diisi keran untuk mengeluarkan uapnya gunakan pipa anti panas dengan ujungnya pipa diisi kran shower yang tahan panas.	Setelah panas dan uap keluar, digunakan dengan Cara menyemprotkan ke bagian badan yang pegal, ngilu. Hati-hari jaga jarak seprot yang cukup dengan kulit, karena uap ini cukup panas.
--	---	---

Daftar Pustaka:

Anas Badrunasar dan Harry Budi Santoso.2017. Tumbuhan liar berkasiat obat.
Bogor: Forda Press

Dahon. 2019. MANFAAT PEGAGAN . Loka Pengkajian Teknologi Pertanian
(LPTP). Kepulauan Riau.

Dalimartha, S., 2002, Ramuan Tradisional Untuk Pengobatan Kanker,
Penebar Swadaya : Jakarta.

M. Daniel. 2015. Taksonomi Perjalanan Evolusi.Jakarta: Penerbit Buku
Kedokteran EGC.

Prihantiny, L.S. 2010. Hubungan Pemberian Ekstrak Patikan Kebo (*Euphorbia hirta*
L.) Terhadap Hitung Sel Mast Padamencit Balb/C Model Asma Alergi.
Fakultas KedokteranUniversitas Sebelas Maret: Surakarta.

Yasa, I Wayan Suka. 2009. Rasa: Daya Estetik-Religius Geguritan Sucita.
Denpasar: Sari Kahyangan Indonesia.

Salinas Lontar Cukil Daki

Salinas lontar Taru Pramana

Alegantina, S., Setyorini, H. A., & Triwahyuni. (2015). QUALITY ASSAY AND
QUANTITATIVE DETERMINATION OF PHYLLANTHIN FROM ETHANOLIC EXTRACT
IN MENIRAN HERBS (*PHYLLANTHUS NIRURI* LINN. *Bul. Penelit. Kesehat*, 11-16.

Ariviani, S., Andriani, M., & Yani, F. (2013). THE POTENTIALS OF TEMU MANGGA
(*Curcuma mangga* Val.) AS FUNCTIONAL DRINK. *Jurnal Teknosains Pangan*, 2302-
0733.

Aryanta, I. W. (2019). MANFAAT JAHE UNTUK KESEHATAN. *E-Jurnal Widya Kesehatan*,
1,2.

Bota, W., Martosupono, M., & Rondonuwu, F. S. (2015). POTENSI SENYAWA MINYAK
SEREH WANGI (*CITRONELLA* OIL) DARI TUMBUHAN *Cymbopogon nardus* L.
SEBAGAI AGEN ANTIBAKTERI. *Semnastek*, 2407 - 1846.

Dang, Q. a. (2014). Optimization of supercritical CO₂ extraction of Oleoresin from black
pepper (*Piper nigrum* L) and antioxidant capacity of the oleoresin. *International
Food Research Journal* , 1489-1493.

Fürst, I. B.-K. (2021). Benefits of Ginger and Its Constituent 6-Shogaol in Inhibiting
Inflammatory Processes. *Pharmaceuticals* , 14, 571.

Hartono, Y. I., Widyastuti, I., Luthfah, H. Z., Islamadina, R., Can, A. T., & Rohman, A.
(2020). Total Flavonoid Content and Antioxidant Activity of Temu Mangga
(*Curcuma mangga* Val. & Zijp) and its Classification with Chemometrics. *Journal
of Food and Pharmaceutical Science*, 203-215.

- Herlambang, T., & Pradipta, G. D. (2018). Javanese Long Pepper's Extract as Alternative Energy on Sport. *International Conference on Science and Education and Technology*, 247.
- Hermawan, D., Ksirini, & Prasetyo, D. H. (2019). Patikan Kebo Extract (*Euphorbia hirta* L.) Decrease Eosinophil Bronchial Count in Allergenic Asthma Model of Wistar Rat. *ad-Dawaa'J.Pharm.Sci.*, Vol 2 No. 1.
- Indonesia, K. K. (2017). *Farmakope Herbal Indonesia*. Jakarta.
- Indriani, N., Affandi, & Sunarwati, D. (2008). *Pengelolaan Kebun Pepaya Sehat*. ISBN: 978-979-1465-03-8.: Pusat Penelitian dan Pengembangan Holtikultura. Badan Penelitian dan Pengembangan Pertanian.
- Jarukamjorn, K. a. (2008). Pharmacological Aspects of *Andrographis paniculata* on Health and Its Major Diterpenoid Constituent Andrographolide. *Journal of Health*, 370-381.
- KARDINAN, A., LABA, I. W., & RISMAYANI. (2018). Enhancement of Pepper (*Piper nigrum* L.) Competitiveness Through Organic Cultivation. *Research Institute for Spice and Medicinal Crops*, 26 -39.
- Majid Y, M. H. (2001). Caffeic Acid, Chlorogenic Acid, And Dihydrocaffeic Acid Metabolism: Glutathione Conjugate Formation. *DMD*, 1432-1439.
- Nafiseh Shokri Mashhadi, R. G., Hariri, M., Darvishi, L., & Mofid, M. R. (2013). Anti-Oxidative and Anti-Inflammatory Effects of Ginger in Health and Physical Activity: Review of Current Evidence. *International Journal of Preventive Medicine*, S36–S42.
- Narendra, K., Swathi, J., Sowjanya, K. M., & Satya, A. K. (2012). *Phyllanthus niruri*: A Review on its Ethno Botanical, Phytochemical and Pharmacological Profile. *Journal of Pharmacy Research*, 4681-4691.
- Permata, D. A., Ikhwan, H., & Aisman. (2016). AKTIVITAS PROTEOLITIK PAPAIN KASAR GETAH BUAH PEPAYA DENGAN BERBAGAI METODE PENGERINGAN. *Jurnal Teknologi Pertanian Andalas*, 1410-1920 .
- Prasetyorini, Lohitasari, B., & Amirudin, A. (2012). FORMULASI GRANUL INSTAN EKSTRAK HERBA PEGAGAN (*Centella asiatica*) DAN ANALISIS ASIATIKOSIDA . *Ekologia*, 19-25 .
- Razis, A. F., Ibrahim, M. D., & Kntayya, S. B. (2014). Health Benefits of *Moringa oleifera*. *Asian Pac J Cancer Prev*, 8571-8575.
- Santana, L. F., & all, e. (2019). Nutraceutical Potential of *Carica papaya* in Metabolic Syndrome. *MDPI Nutrient*, 11, 1608.

- Sinamo, K. N., & Hutabarat, N. D. (2021). Red ginger wedang to strengthen immune system against covid-19 of children living in an orphanage. *ABDIMAS TALENTA*, 60 - 67.
- Susanti, N. M., Warditiani, N. K., Juwianti, C., & Wisesa, I. N. (2017). Potensi Toksisitas Andrografolid dari Sambiloto (*Andrographis paniculata* (Burm.f.) Nees) pada kulit dan mata secara In Silico. *Jurnal Farmasi Udayana*, 2301-7716.
- Susanty, Ridnugrah, N. A., Chaerrudin, A., & Yudistirani, S. A. (2019). Aktivitas Antioksidan Ekstrak Daun Kelor (*Moringa oleifera*) Sebagai Zat Tambahan Pembuatan Moisturizer. *Semnastek*, 2407 – 1846.
- Sutardi. (2016). Bioactive Compounds in Pegagan Plant and Its Use for Increasing Immune System. *Kandungan bahan aktif*, 121-130.
- Weng, Z. Z. (2012). Quercetin is more effective than cromolyn in blocking human mast cell cytokine release and inhibits contact dermatitis and photosensitivity in humans. *PLoS*, 7(3): e33805.
- Xue-Yang Deng 1, Jin-Song Xue; Hong-Yan Li; Zhan-Qiang Ma; Qiang Fu; Rong Qu; Shi-Ping Ma. (2015). Geraniol produces antidepressant-like effects in a chronic unpredictable mild stress mice model. *Elsevier Physiology & Behavior*, Pages 264-271.