

Ramuan 3

Bahan:



50 Gram
Kencur



100 Gram
Beras



Gula Aren
Secukupnya



3 lembar
Daun Pandan



2300 ml
Air

Cara Membuat:

1. Semua bahan dicuci bersih
2. Beras disangrai hingga kekuningan, kemudian dihaluskan.
3. Kupas kencur
4. Beras, kencur dan gula dimasukkan ke dalam air, rebus hingga mendidih
5. Ketika sudah mendidih ditambahkan pandan
6. Tunggu dingin dan kemudian disaring

Cara Pemakaian :

Ramuan diminum 2 kali sehari

Ramuan 4

Bahan:



2 Siung
Bawang Putih Tunggal



Madu
Secukupnya



1 gelas
Air Hangat

Cara Membuat:

1. Semua bahan dicuci bersih
2. Bawang putih dihaluskan dan dicampurkan ke dalam air hangat
3. Ditambahkan madu secukupnya kemudian diaduk hingga larut

Cara Pemakaian :

Ramuan diminum 2 kali sehari

Sumber:
SE Dirjen Yankes No.
HK.02.02/IV/2020



Yuk! Buat Jamu di Rumahmu



Direktorat Pemberdayaan Masyarakat dan
Pelaku Usaha Obat Tradisional, Suplemen
Kesehatan, dan Kosmetik

Resep Jamu untuk Menjaga Daya Tahan Tubuh

Halo Sahabat BPOM!

Tingginya aktivitas kita dapat menurunkan daya tahan tubuh, mengakibatkan tubuh kita mudah terserang penyakit.

Salah satu cara menjaga daya tahan tubuh kita adalah dengan mengonsumsi **Herbal Immunodrink**.



Herbal Immunodrink adalah minuman herbal sederhana yang berfungsi sebagai Immunomodulator sehingga mampu menjaga daya tahan tubuh dengan mengoptimalkan kinerja sistem imun tubuh

Ramuan 1

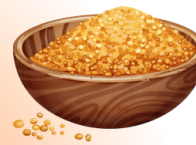
Bahan:



2 Ruas Ibu Jari Jahe Merah



1 Buah Jeruk Nipis



Gula Merah Secukupnya



3 Jari Kayu Manis



3 Cangkir Air

Cara Membuat:

1. Semua Bahan dicuci bersih
2. Jahe merah digeprek
3. Tiga cangkir air direbus hingga mendidih, kecilkan api
4. Semua bahan dimasukkan ke dalam rebusan air dan ditunggu selama 15 menit.
5. Tunggu dingin dan kemudian disaring

Cara Pemakaian :

Ramuan diminum 1 kali sehari sebanyak 1 1/2 Cangkir

Ramuan 2

Bahan:



1 Ruas Ibu Jari Kunyit



1 Buah Jeruk Nipis



Gula Merah Secukupnya



1 Ruas Ibu Jari Lengkuas



3 Cangkir Air

Cara Membuat:

1. Semua Bahan dicuci bersih
2. Kunyit dan lengkuas digeprek
3. Tiga cangkir air direbus hingga mendidih, kecilkan api
4. Semua bahan dimasukkan ke dalam rebusan air dan ditunggu sampai kira-kira setengahnya
5. Tunggu dingin dan kemudian disaring

Cara Pemakaian :

Ramuan diminum 1 kali sehari sebanyak 1 1/2 Cangkir