

Herbal Nusantara

1001 Ramuan Tradisional Asli Indonesia

tanaman obat ✓
bumbu dan rempah ✓
buah-buahan ✓
sayuran ✓
bahan alami lainnya ✓

kata pengantar oleh
Prof. Dr. C. J. Soegihardjo, Apt

Ibunda Suparni
Ari Wulandari

1001 Ramuan Tradisional Asli Indonesia

Herbal Nusantara

"Saya secara pribadi menyampaikan penghargaan yang tulus atas terbitnya buku yang berjudul *Herbal Nusantara - 1001 Ramuan Tradisional Asli Indonesia*. Buku ini secara umum menguraikan berbagai macam tanaman obat, bumbu-rempah, buah, dan sayuran. Maklupa merupakan bahan utama dalam menyusun ramuan, sedangkan ramuan yang berasal dari tanaman obat lebih sedikit. Segi positif dari buku ini antara lain dapat melengkapi dan memperkaya ramuan obat tradisional yang telah kita kenal sehari-hari di lingkungan sekitar kita...."

Prof. Dr. C. J. Soegihardjo, Apt., Guru Besar bidang Obat Tradisional, Fakultas Farmasi Universitas Sanata Dharma (USD) Yogyakarta

Akhir-akhir ini seluruh dunia mendengungkan untuk kembali ke alam. Termasuk juga dalam dunia pengobatan medis. Pengobatan herbal menjadi sangat potensial dan populer, terutama pengobatan herbal dari Jepang, China, dan Indonesia. Hal ini mengingat pengobatan herbal memiliki beberapa kelebihan dibandingkan dengan pengobatan secara kimia. Minimnya efek samping yang ditimbulkan oleh pengobatan herbal (jika digunakan pada dosis normal dan benar) dan juga obat-obatan herbal memakai bahan organik yang mudah didapatkan di sekitar kita, serta obat-obatan herbal mudah dan sederhana untuk diterapkan. Obat herbal juga dapat diracik sendiri dengan bahan-bahan yang mudah ditemukan di sekitar kita. Dosis yang digunakan pun sangat fleksibel dan bisa disesuaikan dengan keperluan.

Pengobatan herbal cukup ampuh dan efektif. Ada banyak riwayat kasus penyakit-penyakit yang tidak dapat diobati secara medis, ternyata dapat disembuhkan dengan pengobatan herbal. Meskipun biasanya ini membutuhkan waktu yang lama dan untuk itu juga diperlukan kesabaran, konsistensi, dan ketelatenan.

Buku ini sangat mudah dipahami dan diikuti, serta memberikan banyak informasi dan manfaat. Buku ini sangat menarik dan bisa dipercaya. Selamat membaca dan mendapatkan manfaatnya. Mari kita biasakan hidup sehat secara alami dari lingkungan terdekat kita!

Penerbit ANDI

Jl. Beo 38-40 Yogyakarta

Telp. (0274) 561881 Fax. (0274) 588282

e-mail: penerbitan@andipublisher.com

website: www.andipublisher.com

KESEHATAN

ISBN 978-602-32206-4



Dapatkan Info Buku Baru, Kirim e-mail: info@andipublisher.com

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR -

Oleh Prof. Dr. C. J. Soegihardjo, Apt. iii

PENGANTAR..... v

DAFTAR ISI vii

BAB I HERBAL: SELAYANG PANDANG 1

A. Tanaman Obat	4
B. Bumbu dan Rempah-rempah.....	6
C. Buah-buahan	7
D. Sayur-mayur	9
E. Bahan Alami Lainnya	11

BAB II RAMUAN TRADISIONAL 13

A. Tanaman Obat.....	13
1) Adas (<i>Foeniculum vulgare</i> Mill.)	14
2) Adas Manis (<i>Pimpinella anisum</i>)	15
3) Akar Wangi (<i>Vitiveria zizanioides</i> L.) ..	16
4) Alang-alang (<i>Imperata cylindrica</i> L.)	16
5) Andong (<i>Cordyline fruticosa</i> Linn.)	18
6) Bambu Tali (<i>Asparagus cochinchinensis</i> Lour.).....	18
7) Bandotan (<i>Ageratum conyzoides</i> L.) ...	19
8) Baru Cina (<i>Artemisia vulgaris</i> L.)	20
9) Beluntas (<i>Baccharis indica</i> L.)	21
10) Bidara Upas (<i>Convolvulus mammosa</i>) ..	22
11) Boroco (<i>Celosia argentea</i> Linn.).....	23
12) Buah Makasar (<i>Brucea javanica</i> L. Merr)	24
13) Bunga Kenop (<i>Gomphrena globosa</i> L.)	24
14) Bunga Matahari (<i>Helianthus annuus</i> L.)	25

15) Bunga Pagoda (<i>Clerodendrum japonicum</i> Thunb).....	26
16) Bunga Tanjung (<i>Mimusops elengi</i> L.) ..	27
17) Cakar Ayam (<i>Selaginella doederleinii</i> Hieron)	27
18) Ceguk (<i>Quisqualis indica</i>)	28
19) Cempaka Putih (<i>Michelia alba</i>)	29
20) Cendana (<i>Santalum album</i> L.)	29
21) Ceplok Piring (<i>Gardenia jasminoides</i>) ..	30
22) Cincau (<i>Cylea barbata</i> , Miers.)	30
23) Cincau Hitam (<i>Msona palustris</i> BL.) ...	31
24) Ciplukan (<i>Physalis peruviana</i> Linn) ..	32
25) Cocor Bebek (<i>Kalanchoe pinnata</i> Pers.)	33
26) Daruju (<i>Acanthus montanus</i>)	35
27) Daun Dewa (<i>Gynura segetum</i> Lour Merr.)	36
28) Daun Duduk (<i>Desmodium triguetrum</i> L.)	37
29) Daun Encok (<i>Plumbago zeylanica</i> L.) ..	38
30) Daun Jintan (<i>Coleus amboiniscus</i> Lour).....	38
31) Daun Katuk (<i>Sauropus adrogynus</i> L. Merr)	39
32) Daun Mangkokan (<i>Nothopanax scutellarium</i> Merr).....	40
33) Daun Prasman (<i>Eupatorium triplinerve</i> Vahl.)	41
34) Daun Sendok (<i>Plantago major</i> L.)	41
35) Daun Wungu (<i>Graptophyllum pictum</i> Griff)	42
36) Ekor Kucing (<i>Acalypha hispida</i> Burm. F.)	43

37) Gandarusa (<i>Justicia gendarussa</i> Burm F.)	44	70) Ketapang Kecil (<i>Cassia obtusifolia</i> , Linn.)	65
38) Gendola (<i>Basella rubra</i> Linn)	44	71) Kisaat (<i>Valeriana officinalis</i> L.)	66
39) Genteng Peujit (<i>Quassia amara</i> L.)	45	72) Kitajam (<i>Clinacanthus nutans</i> Lindau)	67
40) Geranium (<i>Pergonium citrosa</i>)	45	73) Kitolod (<i>Isotoma longiflora</i>)	67
41) Ginje (<i>Thevetiae nerfoliae</i> Semen)	46	74) Komfrey (<i>Symphytum officinale</i> L)	68
42) Ginkgo Biloba (<i>Ginkgo biloba</i> L.)	46	75) Krokot (<i>Portulaca oleraceae</i> L.)	69
43) Iler (<i>Coleus scutellarioides</i> Linn)	47	76) Kunci Pepet (<i>Kaemferia rotunda</i> L.)	70
44) Inai (<i>Impatiens balsamina</i> L.)	48	77) Lampes (<i>Ocimum sanctum</i>)	71
45) Inggu (<i>Ruta angustifolia</i> L. Pers.)	48	78) Landep (<i>Barleria prionitis</i>)	71
46) Jarak Bali (<i>Jatropha podagrica</i> Hook)	49	79) Landik (<i>Barleria lupulina</i> Lindl)	72
47) Jarak Cina (<i>Jatropha gossypifolia</i> L.)	50	80) Lavender (<i>Lavandula affcinialis</i>)	72
48) Jarak Pagar (<i>Jatropha curcas</i>)	50	81) Lidah Buaya (<i>Aloe vera</i>)	73
49) Jarong (<i>Achyranthes aspera</i> Linn.)	51	82) Lidah Mertua (<i>Sansevieria trifasciata</i>)	75
50) Jati Belanda (<i>Guazuma ulmifolia</i> Lamk)	52	83) Mahkota Dewa (<i>Phaleria macrocarpa</i> Boerl.)	75
51) Jengger Ayam (<i>Celosia cristata</i>)	53	84) Mawar (<i>Rosa hybrida</i>)	76
52) Jombang (<i>Taraxacum officinale</i>)	54	85) Melati (<i>Jasminum sambac</i>)	77
53) Kacibling (<i>Sericocalyx crispus</i> Linn.)	54	86) Mengkudu (<i>Morinda citrifolia</i> L.)	78
54) Kaktus (<i>Opuntia</i> spp.)	55	87) Meniran (<i>Phyllanthus urinaria</i> Linn.)	78
55) Karet Kebo (<i>Ficus elastica</i> Roxb.)	55	88) Mimba (<i>Azadirachta indica</i>)	79
56) Kasingsat (<i>Cassia occidentalis</i> Linn.)	56	89) Mindi (<i>Melia azedarach</i>)	80
57) Kecombrang (<i>Nicolaia speciosa</i>)	57	90) Mondokaki (<i>Ervatamia divaricata</i> L. Burk)	81
58) Kecubung (<i>Pseudodatura suaveolens</i> van Zijp)	57	91) Nona Makan Sirih (<i>Clerodendrum thomsonae</i> Balff)	82
59) Kedawung (<i>Parkia roxdurghii</i> G. Don.)	58	92) Ophiopogon (<i>Ophiopogon javonicus</i>)	82
60) Keji Beling (<i>Sericocalyx crispus</i>)	58	93) Pegagan (<i>Centela asiatica</i>)	83
61) Keladi Tikus (<i>Typhonium flagelliforme</i>)	59	94) Pohon Merah (<i>Euphorbia puicherrima</i> Willd. Et Klotzsch)	84
62) Kelor (<i>Moringa oleivera</i>)	59	95) Pulai (<i>Alstonia scholaris</i> L.R.Br)	85
63) Kembang Merak (<i>Caesalpinia pulcherrima</i>)	61	96) Pulai Pandak (<i>Rauwolfia radix</i>)	85
64) Kembang Pukul Empat (<i>Mirabilis jalapa</i> L.)	61	97) Pulutan (<i>Urena lobata</i> Linn.)	85
65) Kembang Telang (<i>Clitoria ternatea</i> L.)	62	98) Rimbang (<i>Solanum torvum</i> Swartz)	86
66) Kemuning (<i>Murraya paniculata</i> L.)	63	99) Rumput Belang (<i>Zebrina pendula</i> Schnizl)	86
67) Kenanga (<i>Canangium odoratum</i> L.)	63	100) Rumput Mutiara (<i>Hedyotis corymbosa</i> L. Lamk)	87
68) Kesumba (<i>Bixa orellana</i> L.)	64	101) Saga (<i>Abrus precatorius</i> Linn)	88
69) Ketapang (<i>Cassia alata</i> L.)	64		

102) <i>Salvia (Salvia splendens Ker-Gawl)</i>	89	132) Bawang Merah (<i>Allium ceva L.</i>).....	117
103) Sambang Darah (<i>Excoecaria cochinchinensis Lour</i>)	89	133) Bawang Putih (<i>Allium sativum</i>)	118
104) Sambiloto (<i>Andrographis paniculata</i>) ...	90	134) Belimbing Wuluh (<i>Avverhoa bilimbi</i>) ...	120
105) Sangitan (<i>Sambucus javanica Reinw</i>)	91	135) Bengle (<i>Zingiber purpureum Roxb.</i>) ..	122
106) Selasih (<i>Ocimum basillicum</i>)	92	136) Brotowali (<i>Tinospora crispa L. Miesr</i>)	123
107) Semanggi (<i>Marsilea mutica</i>)	93	137) Cabe Hijau (<i>Capsicum annum L.</i>)	124
108) Sembukan (<i>Paederia foetida L.</i>)	94	138) Cabe Merah (<i>Capsicum annum L.</i>) ...	125
109) Sembung Legi (<i>Blummea balsamifera</i>)	95	139) Cabe Rawit (<i>Capsicum frutescens L.</i>)...	126
110) Senggugu (<i>Clerodendron serrature L. Spr</i>)	95	140) Caper (<i>Capparis spinosa</i>)	126
111) Sente (<i>Alocasia alba Schott</i>)	96	141) Cengkeh (<i>Eugenia aromatica</i>)	127
112) Siantan (<i>Ixora stricter Roxb</i>)	97	142) Daun Bawang Prei (<i>Allium porrum</i>) ...	128
113) Sidaguri (<i>Sida rhombifolia Liin</i>)	97	143) Daun Jeruk Purut (<i>Allium porrum</i>) ...	129
114) Somjawa (<i>Talinum paniculatum Gaertn</i>)	98	144) Daun Kemangi (<i>Ocimum canum</i>)	130
115) Srigading (<i>Nyctanthus arbor-tristis L</i>)	99	145) Daun Kunyit (<i>Curcuma domestica</i>) ...	131
116) Talas (<i>Colocasia esculenta Schott</i>)	100	146) Daun Salam (<i>Syzygium polyanthum</i>) ..	132
117) Tampil Besi (<i>Phyllanthus reticulatus Poir</i>)	101	147) Ginseng (<i>Panax ginseng C.A. Meyer</i>) ..	133
118) Tapak Dara (<i>Ammocallis rosea Small</i>)	102	148) Jahe (<i>Zingiber officinale Rosc.</i>)	134
119) Tapak Liman (<i>Elephantopus scaber</i>) ...	104	149) Jahe Merah (<i>Amomum zingiber L.</i>) ...	135
120) Tarum (<i>Indigofera tinctoria</i>)	104	150) Jeruk Lemon (<i>Citrus medika Linn.</i>) ...	138
121) Tembelean (<i>Lantana camara</i>)	105	151) Jeruk Nipis (<i>Citrus aurantifolia</i>)	138
122) Tempuyung (<i>Sonchus arvensis L</i>)	106	152) Jeruk Purut (<i>Citrus hystrix</i>)	140
123) Teratai (<i>Nelumbium nelumbo Druce</i>)	106	153) Jintan Hitam (<i>Nigella sativa L.</i>)	140
124) Umpyung (<i>Gynura aurantiaca o.c.</i>) ...	108	154) Jintan Putih (<i>Cuminum cyminum, Linn.</i>)	141
125) Waru Landak (<i>Hibiscus mutabilis L.</i>) ...	108	155) Kapulaga (<i>Amamum campactum, Soland.</i>)	142
126) Widuri (<i>Calotropis gigantea</i>)	109	156) Kayu Manis (<i>Cinnamomum burmannii</i>)	143
127) Yodium (<i>Jatropha multifida L.</i>)	111	157) Kayu Manis Cina (<i>Cinnamomum cassia Presl.</i>)	144
128) Zaitun (<i>Olea europaea</i>)	111	158) Kayu Putih (<i>Melaleuca leucadendra L.</i>)	145
B. Bumbu dan Rempah	113	159) Kemiri (<i>Aleurites javanica</i>)	146
129) Aren (<i>Arengga pinnata Wurmb Merrill</i>)	113	160) Kencur (<i>Kaempferia galanga, Linn.</i>) ..	147
130) Asam (<i>Tamarindus indica Linn</i>)	114	161) Ketumbar (<i>Coriandrum sativum L.</i>) ..	150
131) Bawang Bombay (<i>Allium ceva</i>)	116	162) Kluak (<i>Pangium edule Reinw.</i>)	151
		163) Kopi (<i>Coffea Arabica L.</i>)	152
		164) Kucai (<i>Allium schoenoprasum</i>)	153
		165) Kunyit (<i>Curcuma domestica Val.</i>)	153
		166) Kunyit Putih (<i>Curcuma zedoaria</i>)	156

167) Lada atau Merica (<i>Piper nigrum</i>).....	157	195) Temu Lawak (<i>Curcuma xanthorrhiza</i> , Roxb.).....	182
168) Lada Hitam atau Merica Hitam (<i>Piper nigrum</i> , L.)	157	196) Temu Putih (<i>Curcuma zedoaria</i>)	185
169) Lempuyang Gajah (<i>Zingiber zerumbet</i> , L.)	158	197) Thyme (<i>Thymus vulgaris</i>).....	185
170) Lempuyang Wangi (<i>Zingiber aromaticum</i>)	159	198) Wijen (<i>Sesamum indicum</i> L.)	186
171) Lengkuas (<i>Alpinia galanga</i> , Linn., Willd.)	160	C. Buah-buahan 188	
172) Lengkuas Merah (<i>Alpinia purpurata</i> , K.Schum)	162	199) Alpukat (<i>Persea americana</i>).....	188
173) Marjoram atau Origano (<i>Origanum vulgare</i>)	164	200) Anggur (<i>Coccoloba uvifera</i> L.)	190
174) Mint (<i>Mentha cordifolia</i>)	165	201) Anggur Hijau (<i>Vitis vinifera</i> L.)	191
175) Mustard (<i>Sinapsis alba nigra</i> L.)	166	202) Anggur Merah (<i>Vitis vinifera</i>)	192
176) Pala (<i>Myristica fragrans</i> Houtt.)	166	203) Apel (<i>Malus domestica</i>)	193
177) Pandan Wangi (<i>Pandanus amaryllifolius</i> Linn.)	168	204) Apel Hijau (<i>Chrysophyllum cainito</i> L.)	194
178) Paprika (<i>Capsicum annum</i> var. Grossum)	169	205) Apel Merah (<i>Pyrus malus</i> L.).....	195
179) Peterseli (<i>Petroselinum crispum</i>) ...	169	206) Aprikot (<i>Prunus armeniaca</i>)	196
180) Rosemary (<i>Rosmarinus officinalis</i>)....	170	207) Belimbing (<i>Averrhoa acarambola</i>) ...	197
181) Saffron (<i>Crocus sativus</i>)	171	208) Bengkuang (<i>Pachyrrhizus erosus</i>) ...	198
182) Serai (<i>Cymbopogon nardus</i>)	171	209) Blackberry (<i>Rubus fruticosus</i> Agg.) ..	199
183) Sirih (<i>Piper betle</i> L.)	172	210) Blewah (<i>Cucumis melo</i> var cantalupensis)	200
184) Sirih Hitam (<i>Piper betle</i> var Nigra) ...	174	211) Blueberry (<i>Vaccinium corymbosum</i>).....	201
185) Sirih Merah (<i>Piper crocatum</i>)	174	212) Buah Merah (<i>Pandanus conoideus</i>)...202	
186) Stevia (<i>Stevia rebaudiana</i>)	175	213) Buah Naga (<i>Hylocereus undatus</i> , <i>Selenicereus megalanthus</i> , <i>Hylocereus polyrhizus</i>)	202
187) Tarragon (<i>Artemisia dracunculus</i> L.) ...	175	214) Cermat (<i>Phyllanthus acidus</i> L.)	203
188) Teh (<i>Camellia sinensis</i>)	176	215) Cherry (<i>Prunus avium</i>)	205
189) Teh Hijau (<i>Camellia sinensis</i> L. O. Kuntze)	177	216) Cokelat (<i>Theobroma cacao</i>).....	205
190) Teh Hitam (<i>Camellia sinensis</i>)	177	217) Cranberry (<i>Vaccinium microcarpum</i>)	206
191) Tembakau (<i>Nicotiana tobaccum</i>)	178	218) Delima (<i>Punica granatum</i> L.)	207
192) Temu Giring (<i>Curcuma heyneana</i> Val. & V.).....	179	219) Duku (<i>Lansium domesticum</i> Corr.) ..	207
193) Temu Hitam (<i>Curcuma aeruginosa</i> Roxb.).....	180	220) Durian (<i>Durio zibethinus</i> Murr.)	208
194) Temu Kunci (<i>Boesenbergia pandurata</i> Roxb.).....	181	221) Duwet (<i>Syzygium cumini</i>)	209
		222) Elderberry (<i>Sambucus nigra</i>)	210
		223) Goji Berry (<i>Lycium barbarum</i>)	210
		224) Jambu Air (<i>Eugenia jambos</i> L.)	211
		225) Jambu Biji (<i>Psidium guajava</i> L.)	212
		226) Jambu Merah (<i>Eugenia aquea</i> Burm.)	214

227) Jambu Monyet (<i>Anacardium occidentale</i> Linn.)	215	261) Strawberry (<i>Fragaria X ananassa</i>) ...	250
228) Jeruk (<i>Citrus aurantium</i>)	217	262) Sukun (<i>Artocarpus altilis</i>)	252
229) Jeruk Bali (<i>Citrus maxima</i>)	218	263) Tomat (<i>Solanum lycopersicum</i>)	253
230) Kecapi (<i>Sandoricum koetjape</i> Merr.)	219	D. Sayuran	256
231) Kedondong (<i>Lannea grandis</i> Engl.) ..	220	264) Ares Pisang (<i>Musa paradisiaca</i>)	256
232) Kelengkeng (<i>Euphoria longana</i> Lamk.)	220	265) Bayam (<i>Amaranthus spp</i>)	257
233) Kemang (<i>Mangifera kemanga</i>)	222	266) Bayam Duri (<i>Amaranthus spinosus</i>)	258
234) Kenari (<i>Canarium ovatum</i>)	222	267) Bayam Merah (<i>Blitum rubrum</i>)	259
235) Kepel (<i>Stelechocarpus burahol</i>)	223	268) Brokoli (<i>Brassica oleracea</i> Var. <i>Italica</i>)	260
236) Kepundung (<i>Pierardia racemosa</i> Bl.) ..	224	269) Buncis (<i>Phaseolus vulgaris</i> L.)	260
237) Kesemek (<i>Diospyros kaki</i>)	224	270) Cauliflower (<i>Brassica oleracea</i> Var. <i>Italica</i>)	261
238) Kiwi (<i>Actinidia deliciosa</i>)	225	271) Jagung (<i>Zea mays</i>)	261
239) Kurma (<i>Phonex dactylifera</i>)	226	272) Jamur Enokitake (<i>Flammulina velutipes</i>)	262
240) Langsung (<i>Lansium domesticum</i>)	228	273) Jamur Kancing (<i>Agaricus bisporus</i>) ...	263
241) Leci (<i>Litchi chinensis</i> Sonn.)	229	274) Jamur Kuping Hitam (<i>Auricularia polythrica</i>)	263
242) Mangga (<i>Mangifera indica</i>)	229	275) Jamur Kuping Merah (<i>Auricularia auricula judae</i>)	264
243) Manggis (<i>Garcinia mangostana</i>)	230	276) Jamur Kuping Putih (<i>Tremella fuciformis</i>)	264
244) Markisa (<i>Passiflora edulis</i>)	231	277) Jamur Lingzhi (<i>Ganoderma lucidum</i>)	265
245) Matoa (<i>Pometia pinnata</i>)	232	278) Jamur Maitake (<i>Grifola frondosa</i>) ...	265
246) Melon (<i>Cucumis melo</i> L.)	233	279) Jamur Merang (<i>Volvariella volvacea</i>)	266
247) Melon Jingga (<i>Cucumis melo</i> var. <i>Cantalupensis</i>)	234	280) Jamur Shiitake (<i>Lintinula edodes</i>) ...	266
248) Murbai (<i>Morus alba</i> L.)	234	281) Jamur Tiram (<i>Pleurotus ostreatus</i>) ...	267
249) Nanas (<i>Ananas comosus</i> Merr.)	235	282) Jamur Tiram Putih (<i>Pleurotus ostreatus</i> Sp.)	268
250) Nangka (<i>Artocarpus heterophyllus</i> Lam.)	237	283) Jengkol (<i>Pthecellobium jiringa</i>)	268
251) Pear (<i>Pyrus salicifolia</i>)	238	284) Kacang Hijau (<i>Phaseolus aureus</i>)	269
252) Pepaya (<i>Carica papaya</i> Linn.)	238	285) Kacang Kapri (<i>Pisum sativum</i> , L.) ...	269
253) Pisang (<i>Musa spp.</i>)	240	286) Kacang Kedelai (<i>Soya max piper</i>)	270
254) Rambutan (<i>Nephelium lappaceum</i> L.)	241	287) Kacang Kedelai Hitam (<i>Glycine max</i>)	271
255) Raspberry (<i>Rubus cariansis</i>)	243	288) Kacang Koro (<i>Phaseolus sp.</i>)	271
256) Salak (<i>Salaka edulis</i>)	244	289) Kacang Merah (<i>Vigna umbellata</i>) ...	272
257) Sawo (<i>Achras sapota</i> L.)	244		
258) Semangka (<i>Citrullus vulgaris</i> Schrad.)	246		
259) Sirsak (<i>Annona muricata</i>)	247		
260) Srikaya (<i>Annona squamosa</i> L.)	249		

290) Kacang Panjang (<i>Vigna cylindrica</i> L.)	272
291) Kacang Polong (<i>Pisum sativum</i> L.)	273
292) Kacang Tanah (<i>Arachis hypogea</i>)	273
293) Kacang Tolo (<i>Vigna unguiculata</i> L.)	274
294) Kangkung (<i>Ipomoea aquatica</i> forsk)	275
295) Kenikir (<i>Cosmos caudatus</i> Kunth)	275
296) Kentang (<i>Solanum tuberosum</i> L.)	276
297) Kobis (<i>Brassica oleracea</i> L.)	277
298) Labu Parang (<i>Cucurbita moschata</i> L.)	278
299) Labu Siam (<i>Sechium edule</i> Sw)	278
300) Lettuce (<i>Scaevola taccada</i> Roxb.)	279
301) Lobak Merah (<i>Raphanus sativus</i>)	281
302) Lobak Putih (<i>Raphanus sativus</i> L.)	281
303) Melinjo (<i>Gnetum gnemon</i> Linn.)	282
304) Mentimun (<i>Cucumis sativus</i>)	283
305) Ontong Pisang (<i>Musa paradisia</i>)	283
306) Pakcoy (<i>Brassica chinese</i>)	284
307) Pare (<i>Momordica charantia</i> L.)	284
308) Petai (<i>Parkia speciosa</i> Hassk)	285
309) Purple Broccoli (<i>Brassica oleracea</i>)	285
310) Rebung (<i>Bambusa vulgaris</i> Schrad)	286
311) Sawi Hijau (<i>Brassica rapa</i> var. parachinensis)	287
312) Sawi Langit (<i>Vernonia cinerea</i> Less.)	287
313) Sawi Putih (<i>Brassica chinensis</i> L.)	288
314) Sawi Tanah (<i>Nasturtium montanum</i> Wall.)	289
315) Selada (<i>Lactuca sativa</i>)	289
316) Seledri (<i>Apium graveolens</i> L.)	290
317) Tauge (<i>Vigna radiata</i>)	291
318) Terong Belanda (<i>Cyphomandra betacea</i>)	291
319) Terong Hijau (<i>Solanum torvum</i> Swartz)	292
320) Terong Ungu (<i>Solanum melongena</i>)	292
321) Tomat Hijau (<i>Solanum lycopersicum</i>)	293

322) Turi (<i>Sebasnia grandiflora</i>)	294
323) Wortel (<i>Daucus carota</i>)	296
E. Bahan Alami Lainnya	297
324) Bekatul	297
325) Belerang (Sulphur)	297
326) Beras (<i>Oryza sativa</i>)	298
327) Beras Ketan (<i>Oryza sativa</i> Glutinosa)	299
328) Beras Ketan Hitam (<i>Oryza sativa</i> var. Glutinosa #2)	299
329) Beras Merah (<i>Oryza nivara</i>)	300
330) Gamat	300
331) Gandum (<i>Triticum</i> spp.)	301
332) Garam	302
333) Ikan Salmon (<i>Oncorhynchus mykiss</i>)	303
334) Ikan Tuna (<i>Thunus</i> sp.)	303
335) Kanola (<i>Brassica napus</i> L.)	304
336) Kelapa (<i>Cocos nucifera</i> L.)	304
337) Madu	305
338) Minyak Ikan	306
339) Royal Jelly	306
340) Rumpun Laut (<i>Gracilaria</i> sp.)	307
341) Sagu (<i>Metroxylon sagu</i> Rottboel)	308
342) Sarang Burung Walet	309
343) Sarang Semut	309
344) Singkong (<i>Manihot utilissima</i>)	310
345) Susu Kambing	312
346) Susu Kuda	312
347) Ubi Jalar (<i>Ipomoea batatas</i>)	313

BAB III TIP-TIP PENGobatan HERBAL..... 315

BAB IV APOTEK HIDUP DI RUMAH KITA..... 319

DAFTAR ISTILAH..... 321

INDEKS 351

UCAPAN TERIMA KASIH..... 363

REFERENSI..... 365