

Buah Ceramai Atasi Asma

Written by Dr Setiawan Dalimartha



Tumbuhan ini merupakan suku Euphorbiaceae. Di beberapa daerah Indonesia, namanya berbeda-beda. Di Aceh disebut ceremonial, cerme (Gayo), ceramai (Melayu), camin-camin (Minangkabau), careme, cerme (Sunda), cerme (Jawa). Di Bali disebut carmen, cermen, careme (Madura), sarume (Bima) dan sebagainya.

Buah ceramai yang berasal dari Madagaskar, kemudian menyebar ke Asia Tenggara (Vietnam selatan, Laos, Indonesia dan Malaya bagian Utara), sering dimakan segar dengan campuran gula, garam atau dibuat rujak, manisan. Karena rasa aslinya cukup asam, mirip belimbing wuluh (belimbing sayur), ceramai direbus (disetup) atau dibuat minuman segar. Daun mudanya bisa dimakan sebagai lalap.

Sementara buah ceramai mengandung vitamin C yang dapat membantu meningkatkan daya tahan tubuh. Dr Setiawan Dalimartha, dokter ahli herbal dan penulis buku tanaman obat dalam bukunya "Atlas Tumbuhan Obat Indonesia Jilid I", memberi beberapa resep sehat dari daun

Buah Ceremai Atasi Asma

Written by Dr Setiawan Dalimartha

dan biji ceremai untuk melangsingkan tubuh berupa rebusan air daun ceremai, tetapi jangan terlalu sering mengonsumsinya dalam jangka panjang, karena efek dari kandungan daun ceremai bekerja sangat kuat. Cukup sesekali saja. Selain itu, ceremai dapat meringankan kanker, asma, dan mengobati sembelit.

□

Kandungan Kimia

Daun, kulit batang, dan kayu ceremai mengandung saponin, flavonoida, tanin, dan polifenol. Akar mengandung saponin, asam galus, zat samak, dan zat beracun (toksik). Sedangkan buah mengandung vitamin C.

□

Asma

Ambil 6 biji buah ceremai, bawang merah 2 butir, akar kara (Dolichos lablab) 1/4 genggam, 8 butir buah lengkeng, dicuci lalu ditumbuk seperlunya. Bahan-bahan tersebut lalu direbus dengan 2 gelas air bersih sampai tersisah 1 1/2 gelas. setelah dingin disaring, lalu diminum dengan air gula secukupnya. Sehari 2 kali, masing-masing 3/4 gelas.