

**HIMPUNAN PELBAGAI PETUA TRADISI
NUSANTARA YANG DISUSUN KHUSUS
SEBAGAI RUJUKAN ANDA SEKELUARGA!**

Petua-Petua

Kesihatan, Kecantikan Diri, Masakan & Rumah Tangga

Mudah, Jimat & Berkesan!



**Disusun Oleh
TAIDIN SUHAIMIN
DIYANAH HAZIRAH**

Edisi Pertama, 2006

Edisi Kelima, 2012

Edisi Keenam, 2013

Edisi Ketujuh, 2014

Edisi Kelapan, 2017

© Taidin Suhaimin & Diyanah Hazirah

Hakcipta Terpelihara

Tidak dibenarkan mengeluarkan ulang mana-mana bahagian artikel, ilustrasi dan isi kandungan buku ini dalam apa juga bentuk dan dengan cara apa sekalipun sama ada secara elektronik, fotokopi, mekanik, rakaman, atau cara lain sebelum mendapat izin bertulis daripada penerbit.

Diterbitkan Oleh

USAHAWAN GROUP Management Consultants

Lot 9, Grd. Flr., Taman Manggatal, Manggatal

Km 14.5, Jalan Tuaran

88450 Kota Kinabalu, Sabah, Malaysia

Tel: 016 831 4696, 6 088 497 141

Email: ugmctraining@gmail.com

Web: <http://www.ugmc.bizland.com>

TENTANG KETUA PENYUSUN

TAIDIN SUHAIMIN adalah salah perunding dan penceramah motivasi terkemuka di Malaysia dalam bidang pembangunan diri.



Semenjak tahun 1993, ribuan peserta dari pelbagai lapisan dari ketua eksekutif kepada pelajar sekolah rendah di lebih 200 organisasi di Malaysia, Brunei dan Singapura serta Timur Tengah telah menyertai program-program beliau.

Jutaan pendengar radio dan penonton TV juga pernah mengikuti program-program motivasi, kepimpinan serta komunikasi beliau menerusi TV1, TVi. Beliau telah menyampaikan siri ceramah motivasi secara langsung menerusi Radio Malaysia Sabah dalam *Rancangan Motivasi Pagi* sejumlah 104 siaran dari tahun 2001-2003.

Ceramah motivasi beliau juga pernah beberapa kali disiarkan menerusi TVi serta TV1, RTM dalam *Rancangan Inspirasi Pagi*.

PRA KATA

Buku ini memuatkan lebih 500 petua yang tersusun dalam 42 kategori dan 267 jenis petua untuk menjadikannya satu rujukan yang amat berguna kepada anda sekeluarga.

Petua-petua merupakan antara amalan-amalan tradisi di Nusantara sejak zaman dahulu kala dan berkembang mengikut peredaran zaman.

Petua-petua sangat berguna kerana ianya boleh menjadi panduan untuk menyelesaikan pelbagai masalah dalam menjalani kehidupan seharian hanya dengan menggunakan bahan-bahan murah serta mudah pula diperolehi.

Petua-petua yang dimuatkan dalam buku ini adalah dipetik daripada pelbagai sumber, termasuk: majalah, Al-Quran dan Hadis, sumbangan individu-individu serta dari pengalaman penyusun sendiri.

Setiap petua tersebut telah kami kumpulkan mengikut jenisnya kemudian memperbaiki susunan ayatnya agar mudah difahami di samping mengeneipkan petua-petua yang kami fikirkan kurang sah.

Setinggi-tinggi penghargaan kami ucapkan kepada yang secara langsung atau tidak langsung telah menyumbang ke arah penyusunan dan penyiapan buku ini.

Semoga anda sekeluarga akan dapat banyak manfaat daripada petua-petua yang tersaji dalam buku ini.

Ikhlas dari Penyusun.

KANDUNGAN

BAB 1 - PETUA-PETUA KESIHATAN	Muka Surat
Pra Kata	4
Merawat Penyakit Darah	7
Melegakan Pening / Sakit Kepala	9
Mengelakkan Mabuk & Muntah Menaiki Kenderaan	10
Melegakan Sakit Jantung	11
Mengubati Lelah / Asma	12
Merawat Penyakit Perut	13
Melegakan Sakit Gigi	17
Merawat Masalah Kencing	19
Memudahkan Tidur	20
Melegakan Demam & Selsema	21
Mengubati Penyakit Campak	26
Meredakan Batuk / Sakit Tekak & Lelah	27
Melegakan Kelesuan	29
Merawat Masalah Pada Hidung	33
Merawat Penyakit Pada Kulit: Luka, Kudis, Panau & Kurap	35
Merawat Sakit Mata	42
Merawat Masalah Buang Air Besar & Buasir	43
Menghilangkan Bau Nafas & Badan	44
Merawat Gangguan Serangga & Gigitan Binatang Berbisa	46
Merawat Penyakit Wanita	48
Penawar Ilmu Pukau, Santau & Racun	50
Mengatasi Ketagihan Rokok	51

BAB 2 -

PETUA-PETUA KECANTIKAN

Mencantikkan Bentuk Badan	55
Mencantikkan Wajah & Kulit	59
Petua-Petua Awet Muda	69
Mencantikkan Rambut	70
Mencantikkan Mata	79
Mencantikkan Gigi	81
Menjaga & Mencantikkan Bibir	82
Mencantikkan Payudara	84
Mencantikkan Tangan, Kaki & Kuku	85
Mengharumkan Badan	92
Memerdukan Suara	93

BAB 3 -

PETUA-PETUA MASAKAN & RUMAH TANGGA

Petua-Petua Masakan & Kesegaran Makanan	94
Menjaga Kebersihan & Peralatan Dapur	114
Menjaga Perabot Rumah & Pakaian	120
Menghindarkan Semut, Tikus, Lipas, Nyamuk Dsb.	125
Memelihara Tanam-Tanaman & Bunga-Bunga	129
Memelihara Binatang Peliharaan	130
Mendapat & Menjaga Anak	131
Pantang Larang	136
Petua-Petua Lain	145
Akhir Kata	149

BAB 1

PETUA-PETUA KESIHATAN

MERAWAT PENYAKIT DARAH

1. MENGURANGKAN MASALAH DARAH TINGGI & KOLESTROL

Petua 1:

Rebus daun pandan wangi dengan dua gelas air sehingga tinggal setengah gelas airnya. Amalkan meminumnya setiap pagi dan petang.

Petua 2:

Makan 3 ulas *bawang putih* mentah. Jika tidak tahan pedasnya atau baunya, rebuslah terlebih dahulu sebelum memakannya. Penyakit anda akan perlahan-lahan reda. Amalkan Petua ini 3 kali sehari.

Petua 3:

Ambil *kunyit hidup* sebesar ibu jari. Kemudian, perah airnya dan tambahkan dua sudu madu. Minum ramuan ini setiap pagi dan petang. Pasti berkesan.

Petua 4:

Rebus 2 hingga 3 batang *serai* yang telah diketuk bersama 4 mangkuk air dan didihkan sehingga air rebusan menjadi semangkuk. Amalkan meminum air rebusan serai ini 2 kali sehari. Hasilnya, tekanan darah tinggi akan berkurangan.

2. MENGATASI PERJALANAN DARAH YANG TIDAK LANCAR

Petua 1:

Masak $\frac{1}{4}$ biji *santan kelapa* bersama gula melaka. Pastikan tidak sampai pecah minyaknya. Kemudian, masukkan 2 sm halia yang telah ditumbuk. Minumlah ia semasa masih suam-suam pada setiap pagi dan petang.

3. MENGHILANGKAN KOLESTROL DALAM DARAH

Petua 1:

Ambil sebiji *limau nipis*. Bersihkan dan belah dua tetapi jangan sampai terputus. Masukkan ke dalam air panas sampai limau itu menjadi kekuning-kuningan. Sejukkan air tersebut seketika sebelum meminum-nya.

Amalkan setiap hari. Hasilnya, kolestrol dalam darah anda akan berkurangan.

MELEGAKAN PENING / SAKIT KEPALA

4. MENGHILANGKAN PENING KEPALA

Petua 1:

Ambil sebiji *bawang putih* dan hiris nipis-nipis, kemudian, tampal pada kiri dan kanan pelipis (dahi) kepala. Biarkan semalaman. Bawang tadi akan menyedut bisa pada kepala yang pening. Hirisan bawang tadi akan tanggal sendiri apabila kering dan pening kepala beransur hilang. Pelipis akan berwarna merah kehitaman tetapi akan menggelupas dalam masa sehari.

Petua 2:

Ambil 2 hingga 3 *daun serai* dan tumbuk sehingga lumat. Kemudian, tempelkan pada dahi atau kepala yang pening.

Petua 3:

Ambil beberapa biji *limau nipis*. Potong dan gosokkan ke seluruh bahagian kepala. Biarkan selama setengah jam. Hasilnya, sakit kepala anda akan hilang.

MENGELAKKAN MABUK & MUNTAH MENAIKI KENDERAAN

5. MENGHILANGKAN MABUK PERJALANAN

Petua 1:

Untuk mengelakkan daripada mabuk bila menaiki kenderaan, berbekalkanlah dengan sebiji limau. Hidulah limau tersebut semasa dalam perjalanan. Hasilnya, rasa meloya nak mabuk anda akan hilang.

6. AGAR TIDAK MUNTAH SEMASA MENAIKI KENDERAAN

Petua 1:

1. Elakkan memakan makanan yang keras/berat. Makanlah makanan yang lembut sahaja atau cair beberapa jam sebelum memulakan perjalanan.
2. Pilihlah tempat duduk di bahagian hadapan semasa menaiki bas atau kereta.
3. Jika menaiki bot, duduklah di bahagian tengah kerana di situ kurang pergerakan. Tumpukan perhatian anda kepada sesuatu objek yang tetap seperti pulau atau kaki langit dan jangan sekali-kali berbaring atau menoleh ke kiri atau kanan.

MELEGAKAN SAKIT JANTUNG

7. PENAWAR SAKIT JANTUNG

Petua 1:

Minumlah campuran sebiji *kuning telur* dan dua sudu *madu asli* sekali sehari. Anda akan melihat perubahannya setelah mengamalkan petua ini dalam dua atau tiga bulan.

MENGUBATI LELAH / ASMA

Petua 1:

Ambil sebiji *buah petola*. Buangkan bijinya, buat lubang di tengah-tengahnya dan masukkan 2 hingga 3 ketul gula batu ke dalamnya. Kemudian, bakarlah petola itu sehingga masak lalu perahkan petola itu untuk diminum jusnya.

Petua 2

Rebus seberapa banyak biji *buah mata kucing*. Apabila telah mendidih, sejukkan airnya untuk diminum. Lakukan amalan ini seberapa kerap yang boleh. Selain mengubati sesak nafas, ia juga boleh melancarkan haid.

Petua 3:

Tumbuk tujuh helai *daun sirih* hingga lumat bersama satu sudu teh lada putih. Kemudian, campurkan minyak kayu putih secukupnya agar menjadi pepesan. Sapukan pada dada serta leher pesakit. Petua ini amat berkesan untuk mengubati penyakit asma.

Thank you for your interest and taking the time downloading and reading the sample of this eBook.

To download this eBook in its entirety, please click the web link below and press its Buy Button accordingly.

<http://www.ugmc.bizland.com/ebook-ppkmrtktn.html>

If you're in Malaysia, you can make the payment via Bank Transfer in Malaysian Ringgits. If you're outside of Malaysia, you can buy this great eBook using Credit Card.

Please Click the Link below to proceed with your Purchase.

<http://www.ugmc.bizland.com/ebook-ppkmrtktn.html>

Thank you.