

**HIMPUNAN LEBIH 500 PETUA TRADISI
NUSANTARA YANG DISUSUN KHUSUS
SEBAGAI PANDUAN ANDA SEKELUARGA!**

Petua-Petua

Kesihatan, Kecantikan Diri, Masakan & Rumah Tangga

Mudah, Jimat & Berkesan!



**TAIDIN SUHAIMIN
DIYANAH HAZIRAH**

Edisi Pertama, 2006
Edisi Kedua, 2007
Edisi Ketiga, 2008
Edisi Keempat, 2010
Edisi Kelima, 2012
Edisi Keenam, 2013
Edisi Ketujuh, 2014
Edisi Kelapan, 2017

© Taidin Suhaimin & Diyanah Hazirah

Hakcipta Terpelihara

Tidak dibenarkan mengeluar 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 penceramah motivasi, penulis serta fasilitator profesional dari Sabah, Malaysia yang berpengalaman menyampaikan program-program pembangunan sumber manusia di peringkat antarabangsa.



Semenjak tahun 1993, ribuan peserta dari pelbagai lapisan dari lebih 200 buah organisasi di Asia Tenggara khususnya Malaysia, Singapura, Brunei serta Timur Tengah telah mengikuti program-program yang beliau sampaikan.

Beliau juga pernah menyampaikan 104 siri ceramah motivasi menerusi RTM dalam Rancangan Motivasi Pagi Radio Malaysia Sabah serta siri-siri ceramah motivasi dalam Rancangan Inspirasi Pagi di TV1.

Buku-buku lain yang beliau tulis termasuklah:

- *Motivasi, Teknik Belajar & Strategi Cemerlang Menghadapi Peperiksaan*
- *Membangunkan GERMASI Dalam Diri Anda*
- *101 Ways To Achieve More Every Day!*
- *How To Speak Confidently & Effectively In Front of Audience*
- *Motivasi, Teknik Belajar & Strategi Cemerlang Menghadapi Peperiksaan*

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 sehari-hari 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 mengenepikan petua-petua yang kami fikirkan kurang sahih.

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-Bungaan	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.

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 meminumnya.

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 semalam. 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 KENDEREAAN

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 KENDEREAAN

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.

MERAWAT PENYAKIT PERUT

8. GASTRIK / SAKIT ULU HATI

Petua 1:

Campurkan *buah kurma* dengan sedikit susu kambing atau susu lembu asli segar. Minum dua kali sehari. Hasilnya, penyakit gastrik anda akan sembuh.

Petua 2:

Ambil *kunyit tua* sebesar ibu jari. Kemudian, parut dan perah. Campurkan air perahan kunyit itu dengan kuning telur ayam kampung. Setelah itu, kacau sehingga sebati dan minum. Ulangi selama beberapa hari. Hasilnya, anda akan terhindar daripada sakit pedih ulu hati.

9. SAKIT PERUT

Petua 1:

Campurkan satu sudu teh *garam* dengan air setengah gelas. Kacau hingga sebati dan minumlah air ini. Hasilnya, rasa sakit pada perut akan hilang.

10. KEMBUNG PERUT, PERUT MASUK ANGIN ATAU SENUDUNG

Petua 1:

Ambil tiga helai *daun mengkudu* yang muda dan sapukan sedikit minyak kelapa padanya. Seterusnya, layurkan ke atas api selama dua minit. Lepas itu, tekapkan kepada perut anda. Hasilnya, angin dalam perut anda akan hilang.

Petua 2:

Ambil dua ulas *bawang putih*, kemudian, bakar sehingga separuh masak. Selepas itu, kupas kulitnya dan makanlah bawang itu. Hasilnya, dalam masa beberapa minit sahaja, angin dalam perut akan berkurangan (keluar) dan anda akan berasa lebih selesa.

11. PERUT MUAL, MASUK ANGIN, LOYA & NAK MUNTAH

Petua 1:

Hiris nipis-nipis beberapa ulas *bawang putih*. Selepas itu, campurkan dengan gula melaka atau gula kabung yang telah dihiris-hiris. Adunkan sama rata dan campurkan pula dengan air limau nipis serta gaulkan sehingga sebatи. Minumlah (makanlah) adunan tadi. Hasilya, rasa mual anda akan hilang serta-merta.

12. MERAWAT USUS BENGKAK

Petua 1:

Penyakit bengkak usus jika dibiarkan amat membahayakan. Untuk merawatnya, potong sebuku *kunyit hidup* (kisar dengan mesin), sedikit garam, sedikit gula merah dan sedikit perahan air limau nipis. Campurkan semua bahan itu ke dalam segelas air suam, kemudian, minum. Amalkan.

13. MENGELOUARKAN BENDA KERAS YANG TERTELAN

Petua 1:

Jika anda tertelan benda keras seperti guli, syiling atau gula-gula, jangan cepat panik. Segera makan *buah betik* yang masak seberapa banyak. Ia akan keluar bila anda membuang air besar.

14. PETUA HILANGKAN CIRIT BIRIT

Petua 1:

Buat bubur nasi dan campur sedikit *garam*. Tapis airnya dan minum sewaktu air itu masih suam. Amalkan dua kali sehari sehingga cirit-birit anda hilang.

Petua 2:

Rendam beberapa helai *pucuk jambu* batu ke dalam air panas bersama sedikit garam untuk membersih kekotoran pada daun. Setelah daun jambu agak layu, bolehlah terus dimakan. Hasilnya, cirit-birit anda akan sembah.

15. SERANGAN CACING KERAWIT

Petua 1:

Amalkan meminum air rebusan *bawang merah* setiap hari sehingga penyakit hilang.

Petua 2:

Ambil air perahan *lobak merah* dan campurkan dengan santan pekat. Minumlah air tersebut ketika hendak tidur.

16. MEMUDAHKAN BAYI BUANG AIR BESAR

Petua 1:

Jika bayi anda sukar membuang air besar, ambil sedikit *asam jawa* dan gaul atau ramas dengan sedikit air sehingga agak pekat. Kemudian, sapulah pada bahagian ubun-ubun dan pusat bayi anda.

17. MEMUDAHKAN PENGHADAMAN

Petua 1:

Rebus *bawang merah* bersama kulitnya. Kemudian, kupas bawang itu dan kisar. Campurkannya ke dalam madu asli sebagai krim sapuan roti. Amalkan selalu.

MELEGAKAN SAKIT GIGI

18. MELEGAKAN SAKIT GIGI / GIGI BERLUBANG

Petua 1:

Ambil getah pada *tampuk buah betik* yang masih muda. Sapukan dengan kapas dan letakkan pada gigi yang sakit. Hasilnya, sakit gigi anda akan beransur pulih.

Petua 2:

Tumbukkan *daun serai* hingga hancur. Masukkan ke dalam air hangat dan tambah sedikit garam. Air serai ini hendaklah diguna untuk berkumur sahaja.

19. GUSI BERDARAH

Petua 1:

Berkumurlah dengan air suam yang telah dicampurkan dengan sedikit garam.

Petua 2:

Ambil dan rebus 15 helai *daun sirih* dan sejukkan seketika. Kemudian, berkumurlah menggunakan air sirih tadi.

20. GUSI BENGKAK

Petua 1:

Ambil sedikit *kulit pokok mempelam* atau *mangga* dan basuh hingga bersih. Kemudian, rebus dan campur dengan sedikit garam. Setelah ia mendidih, angkat dan biarkan sehingga suam. Berkumurlah setiap hari dengan air tersebut.

Petua 2:

Ambil *umbut nenas* dan hancurkan / kisarkan. Campurkan dengan sedikit garam halus. Kemudian, tampalkan pada gusi anda yang bengkak dan biarkan sehingga kering.

MERAWAT MASALAH KENCING

21. MEREDAKAN KENCING MANIS

Petua 1:

Minum air rebusan *pokok belimbing tanah / bukit* setiap hari. Insya-Allah, dalam masa 2 bulan masalah kencing manis akan pulih.

Petua 2:

Ambil *hempedu ayam*. Simpannya di dalam peti sejuk. Esoknya bila *hempedu* itu telah sejuk, telan bersama air sejuk. Lakukan selama seminggu.

22. MERAWAT KENCING TIDAK LAWAS - MEMECAHKAN BATU KARANG

Petua 1:

Rebus beberapa biji *lobak putih* dengan batang kangkung bersama akarnya. Minum airnya apabila menjadi suam. Sekiranya diamalkan akan dapat memecahkan batu karang.

MEMUDAHKAN TIDUR

23. UNTUK MEMUDAHKAN TIDUR MALAM

Petua 1:

Biasakan bangun awal pada waktu pagi kerana ini boleh menyebabkan anda cepat merasa mengantuk pada waktu malam.

Petua 2:

Lakukan senaman kerana ia menjadikan seseorang itu cepat lelah dan mengantuk.

Petua 3:

Hilangkan segala masalah dengan mempraktikkan hobi anda seperti membaca, bermain atau berjenaka dengan anak dan isteri.

Ingatlah Tuhan sebelum tidur dan bertawakallah kepadaNya setelah yakin dengan segala usaha anda di siang hari.

MELEGAKAN DEMAM & SELSEMA

24. MELEGAKAN SELSEMA

Petua 1:

Panaskan secerek air sehingga menggelegak. Tuangkannya ke dalam besen. Kemudian, masukkan sejemput serbuk teh atau serbuk kopi serta titiskan 2 titik minyak geliga. Ambil kerusi (letak atas besen), gebar dan selimutkan seluruh badan anda bersama besen itu. Tunggu hingga 10 minit. Bernafaslah seperti biasa. Anda akan berpeluh-peluh. (Awas, jangan titiskan lebih daripada 2 titik minyak geliga - ini untuk menghindar badan anda daripada menjadi terlalu panas).

Petua 2:

Makan / kunyah seulas *bawang putih* setiap kali selepas makan sebanyak tiga kali sehari dan minum air perahan *bawang putih* dan air *limau nipis*.

Petua 3:

Belah sebiji *limau nipis*, perah ke dalam air teh (tanpa gula dan susu) yang panas / suam dan minum. Untuk bayi, campurkan tiga helai daun sirih, sebiji limau nips - dibelah, diperah dan ditapiskan airnya. Kemudian, sapukan pada dada dan leher bayi.

25. DEMAM PANAS – MENSTABILKAN SUHU BADAN

Petua 1:

Ambil tiga helai *daun sirih* dan ramaskan ke dalam semangkuk air bersih bersama sebiji buah pinang muda yang telah dihancurkan. Seterusnya, jaramkan / perapkan pada kepala sampai ia kering. Lakukan beberapa kali sehingga panas badan berkurangan.

Petua 2:

Rendam dan ramaskan beberapa *kuntum bunga raya* ke dalam air sehingga keluar lendirnya. Kemudian, sapukan ke dahi. Hasilnya, suhu badan anda akan berkurangan.

26. MENYEMBUHKAN DEMAM BIASA

Petua 1:

Ambil segenggam *daun betik*. Tumbuk sehingga halus dan saring airnya dengan sehelai kain putih. Kemudian, minumlah air tersebut. Hasilnya, dalam jangka masa 12 jam, anda akan merasa lega.

27. MENGATASI ALAHAN SELSEMA

Petua 1:

Tumbuk dua ruas *halia* dan dua batang serai. Masukkan ke dalam bekas yang berisi air panas. Masukkan juga sebiji limau nipis yang telah dihiris. Seterusnya, tutup bekas itu supaya udara yang naik berkumpul. Kemudian, buka penutupnya perlahan-lahan dan sedut udara panas yang keluar dari bekas tersebut. Lakukan berulang-ulang sehingga alahan tersebut sembuh.

28. MENGATASI ANAK DEMAM PANAS

Petua 1:

Bancuhkan *asam jawa* dengan sedikit air - lebih pekat, lebih baik. Kemudian, sapukan ke semua bahagian kepala dan pelipat-pelipat anggota badan. Airnya juga boleh diminum dengan ditambah sedikit gula.

Petua 2:

Anda juga boleh menyapukan *lendir daun lidah buaya* ke bahagian kepala dan pelipat-pelipat anggota badan anak.

Petua 3:

Anda juga boleh gunakan beberapa ulas *bawang merah* - hiris halus dan campurkan dengan perahan air limau nipis serta sedikit air suam. Kemudian, bolehlah disapukan ke kepala anak tadi, sehingga rata. Hasilnya, panasnya akan berkurangan.

29. MELEGAKAN SELSEMA BAYI

Petua 1:

Ambil sebiji *kunyit*, potong-potongnya atau tumbuk sehingga lumat. Kemudian, sapukan pada batang hidung bayi anda. Jika selalu diamalkan, hidung bayi anda tidak lagi tersumbat dan akan dapat tidur dengan nyenyak.

30. UBAT DEMAM KUNING (JAUNDIS)

Petua 1:

Ambil *daun sukun* yang sudah tua dan kuning warnanya. Rebuslah sehingga airnya menjadi merah seperti teh. Beri anak anda minum air tersebut pada setiap pagi dan petang selama tiga hari berturut-turut. Hasilnya, penyakit yang dideritai itu akan hilang.



31. MENGATASI BAYI DEMAM SELEPAS DISUNTIK

Petua 1:

Bagi ibu yang mempunyai anak kecil dan sering demam setiap kali disuntik, sapukan bawang kecil yang dipotong pada tempat yang disuntik. Seelok-eloknya, bawang tersebut hendaklah dibawa setiap kali anda ke klinik.

Petua 2:

Ambil sebiji *kelapa muda*. Ambil ambil airnya dan berilah anak anda minum dalam anggaran setengah cawan. Lakukan cara ini sehingga demamnya sembuh. Jika bayi menghidap demam campak, campaknya akan cepat sembuh.

MENGUBATI PENYAKIT CAMPACK

32. MENGUBATI PENYAKIT CAMPACK (CHICKEN POX)

Petua 1:

Beri pesakit minum *air kelapa* muda. Selepas itu, mandikan dengan air kelapa itu (boleh dicampur dengan air). Makan makanan yang direbus sahaja. Elakkan memakan makanan yang digoreng.

Petua 2:

Ambil sedikit *daun jambu* dan campurkan dengan bedak sejuk. Tumbuk bahan-bahan tadi sehingga lumat. Kemudian, sapukan pada bintik-bintik merah. Apabila bintik-bintik merah hampir hilang, mandilah dengan air rebusan daun jambu.

33. MENGHILANGKAN PARUT CACAR

Petua 1:

Pada parut yang berlubang, sapukan *lendir kulit pisang*. Lakukan setiap hari selepas cacar tersebut kering. Pada parut hitam pula, kisar *kacang hijau* sehingga menjadi tepung / serbuk. Kemudian, sapukan pada bahagian tersebut seperti bedak. Hasilnya, parut hitam itu akan hilang.

Petua 2:

Parut sebiji *jagung muda* sehingga lumat dan sapukan pada bekas cacar. Lakukan beberapa kali sehingga parut hilang.

MEREDAKAN BATUK / SAKIT TEKAK & LELAH

34. MEREDAKAN BATUK / LELAH / SEMPUT

Petua 1:

Ambil sedikit *madu lebah asli* dan campurkan dengan *perahan air limau nipis*. Minum air tersebut dan amalkan sekali atau 2 kali sehari.

Petua 2:

Masukkan sebatang *serai* yang telah dihancurkan ke dalam masakan anda. Amalkan memakan makanan yang berserai kerana ia membantu mencairkan kahak.

Petua 3:

Panaskan *limau nipis* di atas bara api dan belah dua. Kemudian, tuangkan kicap manis ke atasnya dan makanlah limau tersebut bersama kulitnya.

35. MENYEMBUHKAN SUARA SERAK

Petua 1:

Ambil beberapa biji *limau nipis* dan kisarkan dengan sedikit air. Kemudian, panaskan, dan sedutkan wapnya melalui mulut beberapa kali.

Petua 2:

Ambil 2 biji *bawang besar* yang telah dibuang kulitnya. Kemudian, tumbuk atau gilingkannya hingga hancur. Selepas itu, tapiskan dan ambil airnya untuk diminum pada kadar 2 kali sehari. Amalkanlah 2 hari berturut-turut.

Petua 3:

Rendamkan segenggam *asam jawa* dan ramas dalam air 1 atau 2 gelas air. Kemudian, masukkan ke dalam peti sejuk. Selepas itu, minumlah air ini sebanyak dua kali sehari sehingga serak itu hilang.

36. MELEGAKAN SAKIT TEKAK

Petua 1:

Bancuh tiga sudu *garam* dengan $\frac{1}{2}$ gelas air sejuk. Setelah itu, berkumurlah sehingga air itu habis. Lakukan setiap hari sehingga anda berasa lega.

Petua 2:

Bakar beberapa keping *asam keping* sehingga menjadi hangus. Setelah itu, tumbuk dan gaul dengan sedikit *air sirih*. Kemudian, sapukan pada bahagian tekak anda yang sakit. Hasilnya, tekak anda akan sembuh seperti sediakala.

MELEGAKAN KELESUAN

37. AGAR BADAN ANDA RINGAN DAN BERTENAGA

Petua 1:

Minum *air rebusan serai, halia, kulit kayu manis dan lada hitam*. Jika anda meminum air rebusan ini setiap pagi dan malam, hasilnya, badan anda akan menjadi ringan dan bertenaga.

38. MENGUATKAN OTOT

Petua 1:

Ambil tiga ulas *bawang putih* dan hancurkan, kemudian, minum bersama *susu unta* setiap hari selama sebulan bagi menguatkan otot yang lemah.

39. MELEGAKAN ANGIN DALAM BADAN

Petua 1:

Campurkan *air perahan bawang merah* setengah cawan dengan *halba rebus* setengah cawan. Kemudian, campurkan sedikit *madu asli* dan kacau sehingga sebatи lalu diminum. Amalkan meminumnya setiap hari.

Petua 2:

Kupas *seulas bawang putih* yang sederhana besarnya dan makan mentah-mentah. Badan akan menjadi hangat dan angin akan keluar. Rasa mual dan pening akan berakhir.

Petua 3:

Ambil 5 ulas *bawang putih* dan bakar tetapi jangan sampai hangus. Kemudian, makanlah bawang tersebut. Hasilnya, angin dalam badan akan keluar.

END OF SAMPLE

Thank you for your interest and taking the time
downloading and reading the sample of this e-book.

If you like this e-book and would like to download it in
its entirety, please click the link below.

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