



E-MANUAL BOOK INOVASI KADO TO KAMPUS

(Kesehatan trADisional gO TO KAMPUs/ Sekolah)



MENINGKATKAN KONSENTRASI BELAJAR

1. Bahan :

- Pegagan 1 jumput
- Jahe 1 ibu jari
- Air 1 ½ gelas minum

2. Cara Pembuatan

Semua bahan dicuci bersih, jahe di iris. Rebus air sampai mendidih, kecilkan api lalu masukkan jahe terlebih dahulu, setelah 10 menit lalu masukkan pegagan sambil sesekali diaduk. Tunggu 5 menit lagi lalu matikan api dan saring.

3. Cara Penggunaan

Diminum 3 kali sehari (ramuan dibagi tiga).



Pegagan



Jahe

22

MENINGKATKAN KONSENTRASI BELAJAR

Akupresur



Lokasi terletak di pertengahan garis tengah tubuh antara hidung dan bibir

MENGATASI MIMISAN

1. Bahan :
 - Daun sirih 1 lembar
2. Cara Pembuatan
Daun sirih dicuci bersih lalu dilipat-lipat atau digulung.
3. Cara Penggunaan
Masukkan ke lubang hidung yang berdarah. Tunggu sampai perdarahan (mimisan) berhenti baru daun sirih dilepas.



Daun sirih

MENGATASI MIMISAN

Akupresur



Lokasi di punggung tangan, tonjolan tertinggi ketika ibu jari dan telunjuk dirapatkan

Catatan :
saat mengatasi mimisan, posisi anak harus dalam keadaan duduk tenang



Lokasi pada garis tengah tubuh bagian depan, satu ibu jari diatas batas rambut

MENGATASI KULIT BERJERAWAT

1. Bahan :

- Meniran 7 batang
- Kunyit 1 ibu jari
- Air 2 gelas

2. Cara Pembuatan

Semua bahan dicuci sampai bersih dan diiris. Rebus air hingga mendidih, kecilkan api dan masukkan kunyit tunggu sampai 10 menit. Kemudian masukkan meniran tunggu sampai 10 menit, matikan api dan saring.

3. Cara Penggunaan

Ramuan diminum sekaligus, serta diulangi secara teratur setiap hari.



Meniran



Kunyit

MENGATASI KULIT BERJERAWAT

Akupresur



Lokasi di tungkai, 4 jari di bawah tempurung lutut, 1 jari ke tepi luar tulang kering



Lokasi di tungkai, 4 jari diatas mata kaki bagian dalam



Lokasi di punggung kaki pada cekungan antara ibu jari dan jari kedua

TERIMAKASIH

