

CIKU



- Penawar Buang Air Berdarah
- Satu cara dalam kaedah pengubatan tradisional ialah dengan menggunakan buah cikuk.

Cara yang lebih berkesan untuk merawat buang air berdarah ialah dengan memakan buah cikuk yang belum cukup tua, iaitu dengan menumbuk hingga lumat dan dicampur dengan sedikit air

TEMBIKAI

- Tembikai yang kaya dengan vitamin A dan C, asid folik, magnesium, zink dan pelbagai jenis galian yang lain adalah bermutu tinggi dalam perubatan.
- Tembikai dikenali sebagai *Citrullus vulgaris* amat mujarab untuk menyembuhkan pelbagai jenis penyakit antaranya **sakit kepala, penyakit paru-paru dan masalah kulit.**
- Jus tembikai juga memberi tenaga dan kekuatan dikalangan orang-orang tua serta memulihkan sistem tubuh yang lemah bagi mereka yang baru sahaja sembuh daripada penyakit atau menjalani pembedahan.



BETIK



- Selesaikan Sembelit
- Buah betik yang masak selain kaya dengan vitamin C, ia berkesan merawat hemoroid atau buasir dan sembelit.
- Di Ghana ia juga digunakan untuk mengubati ketumbuhan manakala pucuknya boleh mengubati penyakit tekanan darah tinggi.
- Betik juga boleh digunakan untuk mengubati tumit pecah-pecah yang boleh menyebabkan kaki terasa sakit. Salah satu daripada rawatan tradisional bagi mengubati masalah ini ialah dengan menggunakan buah betik muda yang dibelah dua kemudian diambil getahnya dan sapu dibahagian tumit yang pecah



KHASIAT BUAH-BUAHAN TEMPATAN



Risalah 1/ 2012

Bahagian Pengurusan Dan Pemakanan
Jabatan Kemajuan Masyarakat
Kementerian Kemajuan Luar Bandar & Wilayah

PISANG

- Merawat Kudis dan Luka
- Ia kaya dengan vitamin A dan C, niasin dan juga zat galian seperti kalium fosforus dan besi.
- Pisang juga mengandungi kromium, sejenis bahan yang merangsangkan aktiviti enzim dalam metabolisme glukos yang penting untuk membekalkan tenaga.
- Dalam perubatan tradisional, getah pisang merupakan ubat yang mujarab untuk menyembuhkan luka. Dengan menyapukan getah pisang pada luka, darah akan berhenti mengalir dan lukanya akan cepat kering.
- Kudis pula boleh dirawat dengan mudah menggunakan kulit pisang.
- Selain itu pisang juga digunakan untuk mengatasi masalah sembelit, ulser dan penyakit gastritis atau radang perut



MANGGA

- Penawar Penyakit Hernia
- agen penghilang dahaga untuk mengatasi masalah penahidran dalam tubuh serta berkesan untuk menyembuhkan penyakit hernia.
- Hernia atau burut iaitu sejenis penyakit yang menyebabkan isi perut turun ke bawah dan kantung kemaluan menjadi bengkak, ulu hati terasa pedih dan sakit setiap kali selepas makan, boleh dirawat dengan mengamalkan pengambilan jus mangga.
- Minuman itu, yang kaya dengan pelbagai zat galian termasuk vitamin A dan C akan bertindak melancarkan peredaran darah.
- Memandangkan jus mangga mempunyai kandungan gula yang tinggi, ia kurang sesuai untuk mereka yang mengalami penyakit diabetes, hipoglisemia dan kandidiasis atau jangkitan kulat



BELIMBING



- Merawat Kencing Manis
- Belimbing salah satu jenis buahan tropika popular yang enak. Ia boleh dimakan segar ataupun dijadikan jeruk dan dibuat jus.
- Belimbing ini bagaimanapun ada yang masam, tetapi kedua-duanya dipanggil belimbing besi. Nama sainsnya ialah Averhoa crambola dan sekeluarga dengan oxalidaceae.
- Belimbing juga mempunyai khasiat perubatan. Pengidap kencing manis dapat menurunkan paras gula dalam darah dan sesuai juga dimakan oleh mereka yang mengidap penyakit tekanan darah tinggi, gingivitis atau radang gusi