

# AMANKAH MENGONSUMSI JAMU SETIAP HARI?

Minuman jamu atau herbal tradisional asal Indonesia yang sudah dikenal sejak ratusan tahun yang lalu, diyakini bisa memberikan manfaat positif bagi kesehatan. Menurut Kementerian Kesehatan RI, pada dasarnya jamu boleh dikonsumsi setiap hari, asalkan memperhatikan beberapa hal berikut ini.



Waktu terbaik minum jamu adalah sebelum makan. Kecuali bagi yang memiliki keluhan di lambung, sebaiknya meminum jamu setelah makan

## AGAR AMAN MINUM JAMU TIAP HARI

- Cari jamu yang tidak mengandung beragam zat kimia, pengawet, dan terbukti higienis. Bahkan bila perlu, buatlah jamu sendiri.
- Apabila menggunakan jamu yang dijual dalam bentuk kemasan, lebih baik carilah jamu yang sudah teruji oleh Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM).
- Konsumsi obat-obat herbal sebaiknya diberi jeda dengan obat medis, agar efek obat tidak saling meniadakan misalnya diberi jeda 1 jam.
- Beli di toko khusus obat herbal atau apotik, jangan di warung-warung sembarangan. Karena untuk menyimpan, herbal harus dihindari dari sinar matahari langsung



## KHASIAT BAHAN ALAMI PADA JAMU

### KUNYIT



**Membantu** menyembuhkan osteoarthritis dan kolesterol tinggi. Kunyit juga mengandung mineral penting seperti zat besi, kalsium dan kalium.

### JAHE



**Mampu** mencegah mual bagi ibu hamil. Selain itu dipercaya dapat mengatasi radang sendi, nyeri menstruasi, serta mual dan muntah setelah operasi.

### KENCUR



**Diyakini** bisa mengobati penyakit tertentu karena memiliki manfaat untuk membantu mengobati infeksi dan mengurangi peradangan.

Dikutip dari berbagai sumber



Mandiri Inhealth



Mandiri\_Inhealth\_

Mandiri Inhealth terdaftar dan diawasi oleh Otoritas Jasa Keuangan