

Multikhasiat Air Kelapa

(Sumber: Pikiran Rakyat Bandung 22 januari 2006)

TANAMAN kelapa sangat penting artinya, sehingga merupakan lambang atau pengenal kepulauan Indonesia. Pohon kelapa dianggap berkah dan berperan penting dalam semua upacara keagamaan. Dalam kehidupan sehari-hari, hampir semua bagian tanaman kelapa dapat dimanfaatkan untuk berbagai keperluan, salah satunya air kelapa.

Air kelapa

Salah satu produk kelapa yang sering dijadikan limbah adalah air kelapa. Sebenarnya air kelapa merupakan air alamiah yang steril dan mengandung kadar kalium, *chlor* dan kalori yang tinggi. Dalam industri makanan, air kelapa dijadikan bahan baku untuk pembuatan kecap dan *nata de coco*. Sementara dalam keadaan segar, air kelapa muda merupakan minuman yang menyegarkan sebagai es kelapa atau es campur.

Air kelapa telah lama dikenal sebagai sumber zat tumbuh, yaitu *sitokinin*. Selain itu, air kelapa mengandung protein, lemak, mineral, karbohidrat, dan berbagai vitamin (C dan B kompleks) yang amat baik untuk kesehatan dan kecantikan. Beberapa ramuan dari air kelapa dapat digunakan baik untuk kesehatan maupun kecantikan:

1. Air kelapa berkhasiat sebagai *diuretik*, yaitu untuk memperlancar pengeluaran air seni. Air kelapa muda dicampur dengan sedikit sari jeruk sitrun bermanfaat untuk mengatasi dehidrasi, juga untuk memerangi gangguan cacing dalam perut anak-anak kecil.
2. Jika air kelapa muda yang dicampur dengan susu amat baik untuk makanan anak. Campuran air kelapa muda tersebut mempunyai khasiat untuk mencegah penggumpalan susu dalam perut, muntah, sembelit, dan sakit pencernaan.
3. Air kelapa juga mempunyai bermacam-macam khasiat sebagai obat. Di antaranya, minum air kelapa muda juga dapat membantu mengatasi pengaruh racun obat sulfa dan antibiotika lain, sehingga menjadikan obat-obat itu lebih cepat diserap darah.
4. Mencuci muka dengan air kelapa secara kontinu tiap hari dapat menyembuhkan atau melenyapkan jerawat, noda-noda hitam, kerutan pada wajah yang datang lebih dini, kulit mengering, dan wajah menjadi tampak berseri.
5. Campurlah air kelapa dengan sedikit madu. Ramuan ini merupakan tonikum yang murah tetapi berkhasiat. Ramuan ini merangsang pusat-pusat seksual tubuh dan meniadakan akibat buruk gairah seksual berlebihan.
6. Jerawat membandel dapat diobati dengan campuran 25 gram pasta kunyit dengan segelas air kelapa, lalu dibiarkan selama semalam suntuk, kemudian tambahkan 3 sendok teh bubuk cendana merah. Aduk-aduklah semua bahan tersebut sampai rata, kemudian disimpan lagi tanpa terganggu selama 3 hari. Saringlah ramuan tadi dengan tiga lapis kain kasa. Simpan sari tadi dalam botol, dan oleskan pada muka dua kali sehari hingga jerawat lenyap.
7. Air kelapa juga berkhasiat sebagai obat luka, telapak kaki pecah-pecah, dan eksim. Membuat ramuannya relatif mudah. Rendamlah segenggam beras dalam

air kelapa muda bersama tempurungnya sampai beras terasa asam karena peragian, kemudian beras digiling menjadi bubuk halus. Tepung beras tersebut digunakan dengan dioleskan setiap hari selama 3-4 hari pada bagian tubuh yang sakit.

8. Jika air kelapa muda dicampur dengan sejumput bubuk kunyit dan air kapur sirih dalam ukuran sama merupakan obat luka bakar dan meniadakan rasa panas pada telapak kaki dan tangan. (Nadira)***