



**MAJLIS ADAT ISTIADAT SARAWAK**

# **KFA 2015**

**Enhancement of Data Management Process**

**INVENTORIZING TRADITIONAL MEDICINES**



**NAME OF AGENCY** : Majlis Adat Istiadat Sarawak

**KFA TITLE** : Enhancement of Data Management Process – Inventorizing Traditional medicines

**OBJECTIVE** : To ensure all data that have been collected and archived will be accessible through:

- i) Provision of inventories on available data
- ii) Improvement of cataloging (Cataloging of Oral Traditions Systems COOTS)

**SUMMARY/KFA BACKGROUND:**

Majlis Adat Istiadat Sarawak (MAIS) has a good collection of data, the majority of which are still in raw form including audio-visual recordings of oral traditions and material culture of the various native communities of Sarawak. MAIS being the sole steward and custodian of native adat, it is vital that these recordings are fully transcribed, classified and provided with adequate inventories to enhance easy reference and accessibility.

**EXPECTED OUTCOME:**

Available data stored in the archive are fully accessible.

**KEY PERFORMANCE INDICATOR (KPI):**

- i) Easy and rapid access
- ii) Efficient and effective

**IMPACTS:**

- i) Improving performance
- ii) Secured and safe archiving system
- iii) Proper and systematic emplacement of new data

## MAIS KFA 2015 WORKING GROUP

1. Encik Salang Manjan (KFA Working Group Leader)
2. Encik Belayong Anak Pok (KFA Assistant Working Group Leader)
3. Encik Anthonius L. Sindang (KFA Working Group Facilitator)
4. Encik Philip Usang (Secretary)
5. Encik John Ling Bin Jirid Tira (Assistant Secretary)

### **Members:**

1. Encik Hat Hoklai
2. Encik Bati Juram
3. Encik Jimbun Tawai
4. Encik Ding Seling
5. Encik Gekie Utak
6. Encik Phillip Tonis Danoit
7. Encik Henry Anyie Ajang
8. Encik Midil Demang
9. Encik Enchana Labau
10. Cik Shirly Mengan
11. Cik Maryleflynna Dau William
12. Puan Crispin Jusib
13. Puan Easter Andoh

## CONTENTS

	page
<b>ETNIK IBAN</b>	
1. Berparam	6
2. Berturis	7
3. Betapal	8
4. Beperai	9
5. Berconteng	10
6. Berbakam (Betanduk)	11
7. Bertangas	12
8. Titisan	13
9. Rebusan	14
10. Lumuran	15-16

## **ETNIK BIDAYUH**

1. Bersembur	17
2. Bertapal	18
3. Berperam	19
4. Bertangas	20
5. Mandian Bunga	21
6. Bertimpas	22
7. Berconteng	23
8. Berbakam	24
9. Berkaci	25
10. Berurut	26
11. Olesan	27

## CONTENTS (continue)

	page
<b>ETNIK ORANG ULU</b>	
1. Air rebusan-dugal	28
2. Air rebusan – sakit putih	29
3. Rendam muka	30
4. Air rebusan -gout	31
5. Kunyahan	32
6. Air rebusan -selalu kencing	33
7. Air rebusan - asthma	34
8. Air rebusan - kanser	35

## **ETNIK MELANAU**

1. Bersembur	36
2. Bertapal	37
3. Berparam	38
4. Bertangas	39
5. Mandian air bunga	40
6. Bertimpas	41
7. Berpalit	42
8. Berkam	43
9. Urutan Tradisional	44
10. Berasapan	45
11. Reamasak (Rebusan)	46
12. Tawar Angin	47

# ETNIK IBAN

## Inventorizing Traditional Medicines

### Amalan Perubatan Traditional

Jenis Amalan	:	Berparam
Penyakit	:	Terseliuh, Tersalah Urat, Terpelecok.
Ramuan digunakan	:	Halia. : Paku Kelindang (Sejenis paku liar yang biasanya tumbuh di dalam hutan, berwarna perang dan dibaluti bulu-bulu halus).
Cara Pengolahan	:	- Halia yang telah dicuci/dibersih ditumbuk sampai halus. - Paku kelindang ditumbuk sampai halus.
Cara Penggunaan	:	Halia yang telah ditumbuk disapu/dilumur pada bahagian anggota badan seperti kaki, tangan, buku lali dan lain-lain. Ulang sehingga sembuh. : Paku kelindang yang telah ditumbuk (param) dilumur pada bisul supaya bisul cepat 'masak' (rupture). Bahan param (paku kelindang) tadi perlu dibalut pada bisul tersebut.
Pantang Larang	:	

# ETNIK IBAN

## Inventorizing Traditional Medicines

### Amalan Perubatan Traditional

Jenis Amalan	:	Beturis
Penyakit	:	Sakit Bahagian Belakang/Betis
	:	Membuang Darah Kotor
Ramuan digunakan	:	Bekas kaca/Buluh (Pening Kepala)
	:	Kertas
	:	Api
Cara Pengolahan	:	Bahagian badan yang sakit terlebih dahulu dituris (dilukakan) dengan hujung pisau yang tajam. Selepas itu, kertas yang masih terbakar dimasukkan ke dalam bekas kaca dan diletakkan pada badan yang telah dituris untuk tujuan mengeluarkan darah yang kotor.
Cara Penggunaan	:	
Pantang Larang	:	

# ETNIK IBAN

## Inventorizing Traditional Medicines

### Amalan Perubatan Traditional

Jenis Amalan	:	Betapal
Penyakit	:	Kembung Perut (bayi/budak kecil)
	:	Perempuan (Selepas bersalin)
Ramuan digunakan	:	Rempah-ratus (pinang, sirih, cekur, cengkih dan sebagainya)
Cara Pengolahan	:	Ramuan dikunyah/ditumbuk sehingga lumat.
Cara Penggunaan	:	Ramuan yang telah ditumbuk ditapalkan/disapu pada bahagian perut bayi/budak kecil (pesakit) dan perempuan yang baru lepas bersalin dan seterusnya dibalut dengan kain pembalut.
Pantang Larang	:	Tiada



# ETNIK IBAN

## Inventorizing Traditional Medicines

### Amalan Perubatan Traditional

- Jenis Amalan : Beperai
- Penyakit : Budak kecil/bayi yang selalu menangis dalam keadaan takut menjelang senja, dikhuatiri diganggu roh jahat.
- Ramuan digunakan : Damar
- Cara Pengolahan : Damar akan dibakar di dalam bekas oleh seseorang yang pakar membaca mantera dan jampi.
- Cara Penggunaan : Si pakar mantera tersebut akan berjalan di sekeliling budak kecil/bayi yang tengah menangis sambil menatang bekas yang berisi damar yang dibakar, dan sementara itu beliau akan menabur-naburkan damar yang tidak dibakar sambil membaca mantera.
- Pantang Larang :

# ETNIK IBAN

## Inventorizing Traditional Medicines

### Amalan Perubatan Traditional

Jenis Amalan	:	Berconteng
Penyakit	:	Sakit perut
	:	Pening kepala
Ramuan digunakan	:	Kapur
Cara Pengolahan	:	Kapur yang digunakan terlebih dahulu dijampi (mantera) oleh seseorang dukun/manang.
Cara Penggunaan	:	Manang/Dukun akan melakarkan sesuatu bentuk dengan menggunakan kapur yang telah dijampi pada bahagian perut (kalau sakit perut) atau pada dahi (kalau sakit kepala).
Pantang Larang	:	

# ETNIK IBAN

## Inventorizing Traditional Medicines

### Amalan Perubatan Traditional

- Jenis Amalan : Berbakam (Betanduk)
- Penyakit : Darah Tinggi ; dan  
: Pening Kepala.
- Ramuan digunakan : Buluh Muda (Ruas) Bersaiz 2.0 cm diameter dan panganan diantara 45-60 cm.
- Cara Pengolahan : Si pesakit duduk di atas kerusi/bangku dekat dapur kecil menghadap ke matahari terbit dan dibuat semasa cuaca baik (Tidak hujan)
- Cara Penggunaan : Bahagian tepi kepala di antara telinga dan bulu kening dituris dengan hujung pisau (7 -10 turisan) sementara buluh itu dipanaskan pada api dapur kecil. Bahagian yang telah dituris dibersihkan dan darah yang keluar dibuang. Kemudian bahagian yang telah dituris itu ditutup dengan bulu yang masih panas (hujung yang tanpa buku diletak pada bahagian yang telah dituris). Ruas buluh tersebut akan menghisap darah kotor keluar.
- Pantang Larang : Pesakit tidak boleh mandi dulu.  
Hanya dilakukan semasa matahari naik (antara pukul 7 – 10 pagi)

# ETNIK IBAN

## Inventorizing Traditional Medicines

### Amalan Perubatan Traditional

- Jenis Amalan : Bertangas  
Betangas (Iban)
- Penyakit : Perempuan selepas bersalin  
Sakit Badan
- Ramuan digunakan : Daun Pelbagai Kayu dan Bunga-Bunga, kayu alah  
(Iban) Parasitic plant(English)
- Cara Pengolahan : Pelbagai jenis bunga dan daun dimasukkan ke dalam periuk dan dimasak sampai mendidih.
- Cara Penggunaan : Si pesakit atau sesiapa yang ingin bertangas duduk berdepan dengan periuk yang mengandungi pelbagai daun dan bunga-bunga yang telah dimasak sehingga mendidih di dalam gelungan tikar yang telah ditutup di bahagian atasnya dengan kain di bahagian atas. Selepas itu si pesakit disuruh mengacau bahan di dalam periuk untuk mengeluarkan wap yang akan menyebabkan beliau berpeluh dan berasa lega selepas terafi tersebut.
- Pantang Larang : Jangan mandi semasa masih berpeluh. Tunggu sehingga badan sejuk.

# ETNIK IBAN

## Inventorizing Traditional Medicines

### Amalan Perubatan Traditional

Jenis Amalan	:	Titisan
Penyakit	:	Sakit Mata; Lintah Dalam Hidung
Ramuan digunakan	:	Daun Semukau (Bahasa Iban) atau Daun Busit (Bahasa Iban)
Cara Pengolahan	:	Daun Semukau atau Daun Busit dipanaskan (warm over fire). Selepas itu tumbuk sampai halus. Perahkan untuk mendapat sedikit air (juice).
Cara Penggunaan	:	Titiskan air (juice) itu pada mata atau hidung yang sakit atau gatal. Lakuka dua atau tiga kali sehari sampai sembuh.
Pantang Larang	:	

# ETNIK IBAN

## Inventorizing Traditional Medicines

### Amalan Perubatan Traditional

Jenis Amalan	:	Rebusan
Penyakit	:	Sakit Cirit-birit
Ramuan digunakan	:	Daun Senduduk; atau Daun Jambu Batu yang muda
Cara Pengolahan	:	Dapatkan daun senduduk atau daun jambu batu yang masih muda.
Cara Penggunaan	:	Rebuskan daun senduduk sampai mendidih. Selepas itu biarkannya terlebih dahulu sehingga menjadi suam. Minum air rebusan itu beberapa kali sehingga berehenti cirit-birit.
Pantang Larang	:	

# ETNIK IBAN

## Inventorizing Traditional Medicines

### Amalan Perubatan Traditional

Jenis Amalan	:	Lumuran
Penyakit	:	Gigitan Lintah dan Pacat.
Ramuan digunakan	:	Tembakau; Daun Semukau (Iban)
Cara Pengolahan	:	Bubuhkan sedikit air pada tembakau dan perahkan untuk mendapat air tembakau. Selain daripada itu, perahkan air dari daun semukau yang telah ditubuk.
Cara Penggunaan	:	Lumur/sapukan air tembakau atau air daun semukau tadi pada bahagian yang digigit pacat itu untuk menanggalkan pacat itu daripada teus menghisap darah. Selain daripada itu, tindakan itu boleh mengurangkan rasa gatal.
Pantang Larang	:	

# ETNIK IBAN

## Inventorizing Traditional Medicines

### Amalan Perubatan Traditional

Jenis Amalan	:	Lumuran
Penyakit	:	Panau/Kurap
Ramuan digunakan	:	Daun Pokok Gelenggang : Daun Suluk (Iban)
Cara Pengolahan	:	Dapatka daun suluk yang sederhana tua. Tumbuk sampai halus.
Cara Penggunaan	:	Lumurkan pada bahagian yang berpanau/kurap. Lakuka bekali-kali sampai sembuh.
Pantang Larang	:	



# ETNIK BIDAYUH

## Inventorizing Traditional Medicines

### Amalan Perubatan Traditional

Jenis Amalan	Bersembur
Penyakit	Sakit Perut (Angin), Sakit badan
Ramuan digunakan	Sehelai daun sireh bertemu urat Sehiris isi pinang Seoles Kapur Sekerat Cekur
Cara Pengolahan	Kunyah semua ramuan
Cara Penggunaan	Sembur Ubun-Ubun Dada Perut (Pusat) Belakang Atas Pinggul Bahagian Tengkok
Pantang Larang	Tiada

# ETNIK BIDAYUH

## Inventorizing Traditional Medicines

### Amalan Perubatan Traditional

Jenis Amalan	Bertapal
Penyakit	Sakit Kepala Sakit Perut (Kena Angin) Bengkak Bahagian Kaki/Lengan
Ramuan digunakan	Halia, Cekur
Cara Pengolahan	Tumbuk bahan-bahan tersebut hingga lumat
Cara Penggunaan	Lumurkan bahan-bahan di bahagian yang hendak ditapal selama tiga hari pertama
Pantang Larang	Tiada

# ETNIK BIDAYUH

## Inventorizing Traditional Medicines

### Amalan Perubatan Traditional

Jenis Amalan	Berparam
Penyakit	Patah tulang Terseliuh Tersalah Urat
Ramuan digunakan	Serai , Halia
Cara Pengolahan	Serai dan halia ditumbuk hingga lumat
Cara Penggunaan	Lumur dipermukaan bahagian tulang yang patah. Balut dengan kain lembut dan bersih dalam masa tiga hari. Ulang hingga tujuh hari.
Pantang Larang	Tiada

# ETNIK BIDAYUH

## Inventorizing Traditional Medicines

### Amalan Perubatan Traditional

Jenis Amalan	Bertangas
Penyakit	Jerumut Cacar
Ramuan digunakan	Kayu 'paname' Kemenyan Garu
Cara Pengolahan	Sepotong kayu 'paname' yang sudah kering dan bakar sebelah hujung sehingga menghasilkan asap. Guna bara api dan letak ke dalam bekas (mangkok) kikis kemenyan di atas bara sehingga menghasil asap Sepotong kayu gaharu yang kering dan bakar sebelah hujung sehingga menghasilkan asap
Cara Penggunaan	Ketiga-tiga bahan ini dibawa 'mengelilingi' orang atau bahan yang ditangas itu sebanyak tiga/tujuh pusingan.
Pantang Larang	Pesakit dilarang keluar rumah (malam hari) selama tiga hari

# ETNIK BIDAYUH

## Inventorizing Traditional Medicines

### Amalan Perubatan Traditional

Jenis Amalan	Mandian Bunga
Penyakit	Buang bau badan Penyakit kulit
Ramuan digunakan	Tujuh jenis bunga (melor, kesidang, cempaka, kenanga, mawar, kerak nasi dan kekwa) Pandan wangi Serai wangi (Sare wangi) Lengkuas Kampung (Angkokng)
Cara Pengolahan	Tujuh kuntum bunga segar yang berlainan jenis. Pandan/Serai wangi/lengkuas direbus hingga mendidih. Tuangkan ke dalam bekas untuk disejukkan. Taburkan tujuh jenis bunga ke dalam keas tersebut.
Cara Penggunaan	Mula-mula mandi dengan kaki kanan, kemudian hingga ke seluruh badan hingga ke kepala. Mandi dari tiga hingga tujuh petang.
Pantang Larang	Pantang makan paku-pakis, rbung sepanjang berubat.

# ETNIK BIDAYUH

## Inventorizing Traditional Medicines

### Amalan Perubatan Traditional

Jenis Amalan	Bertimpas
Penyakit	Sakit seluruh badan Kerasukkan
Ramuan digunakan	Daun Ensembung Daun 'Tamar Basi'
Cara Pengolahan	Abil tiga tangkai tiap-tiap tumbuhan itu yang mengandungi tiga hingga tujuh helai daun
Cara Penggunaan	Dengan menghadap ke arah matahari terbit, libaskan daun-daun tersebut dari atas kepala turun hingga ke hujung kaki sebanyak dua kali tujuh.
Pantang Larang	

# ETNIK BIDAYUH

## Inventorizing Traditional Medicines

### Amalan Perubatan Traditional

Jenis Amalan	Berconteng
Penyakit	Sakit perut (rasa tajam)
Ramuan digunakan	Kunyit Kapur
Cara Pengolahan	Kunyit ditumbuk hingga lumat. Campur sedikit kapur.
Cara Penggunaan	Oleskan bahan tersebut dengan cara melakar satu bentuk ukiran.
Pantang Larang	

# ETNIK BIDAYUH

## Inventorizing Traditional Medicines

### Amalan Perubatan Traditional

Jenis Amalan	Berkam
Penyakit	Rasa sakit seluruh badan Buang angin dalam tubuh
Ramuan digunakan	Daun sireh Minyak kelapa hijau Garam 'laki' Bekas kedap udara diperbuat daripada kaca Kertas
Cara Pengolahan	Renda daun sireh yang telah 'diramas' ke dalam bekas yang telah diisi minyak dan seketul garam 'laki'.
Cara Penggunaan	Lumur bahagian yang hendak diberkam. Masukkan kertas yang menyala ke dalam bekas kaca dan letak ke bahagian yang telah dilumur dengan minyak tadi. Biarkan bekas melekat selama tiga hingga lima minit.
Pantang Larang	Tidak boleh mandi sebaik sahaja selepas diberkam



# ETNIK BIDAYUH

## Inventorizing Traditional Medicines

### Amalan Perubatan Traditional

Jenis Amalan	Berkaci
Penyakit	Angin dalam badan
Ramuan digunakan	Sehelai daun sireh bertemu urat Garam
Cara Pengolahan	Panaskan daun sireh tersebut. Kemudian gosok di telapak tangan sehingga lembut. Kemudian rendam dalam air garam.
Cara Penggunaan	Dengan menggunakan cairan daun sireh yang direndam dan oleskan pada bahagian tubuh yang hendak dikaci. Bahagian dada (2), belakang (2), tengkok (2), bahagian yang dikaci itu hendaklah kelihatan merah kebiruan.
Pantang Larang	'Pesakit' tidak boleh mendedahkan tubuh badannya selama tiga hingga tujuh hari.

# ETNIK BIDAYUH

## Inventorizing Traditional Medicines

### Amalan Perubatan Traditional

Jenis Amalan	Berurut
Penyakit	Badan (lenguh-lenguh) Kaki (Terseliuh) Lengan (Terseliuh)
Ramuan digunakan	Serai wangi Minyak kelapa Daun sireh Minyak kelapa sulung
Cara Pengolahan	Daun serai wangi ditanak dengan minyak kelapa Daun sireh dipanaskan atas api bersama minyak kelapa sulung
Cara Penggunaan	Lumur dengan minyak serai wangi di bahagian yang hendak diurut. Urut dengan jari sehala beberapa kali.  Daun sireh bertemu urat dipanaskan atas api. Gosok di telapak tangan sehingga lembut dan mengeluarkan bau. Masukkan ke dalam bekas yang diisi kira-kira tiga hingga tujuh mililiter minyak kelapa sulung. Sapukan minyak 'daun sireh' itu di bahagian yang hendak diurut. (Di bahagian belakang badan, gunakan sikat rambut yang diperbuat daripada tanduk kerbau dsb. Urut menggunakan sikat tadi secara sehala (dari atas dan ke bawah tiga hingga tujuh kali sehingga nampak bintik-bintik kemerahan timbul)
Pantang Larang	Urut tiga hingga tujuh petang dan jangan mandi 2 – 3 jam selepas berurut

# ETNIK BIDAYUH

## Inventorizing Traditional Medicines

### Amalan Perubatan Traditional

Jenis Amalan	Olesan / Palitan
Penyakit	Kayap (bunga atau ular) Kurap Panau
Ramuan digunakan	Lengkuas Sarang 'angkut-angkut' diambil dari rumah tradisi Getah jantung pisang Perak Sireh bertemu urat, sehiris pinang, kapur dan pisau/keris pusaka
Cara Pengolahan	Ambil lengkuas dan tumbuk hingga lumat.  Tetak tangkai jantung pisang yang masih bercantum dengan pohonnya. Ambil getahnya yang menitik ke dalam bekas.  Ambil sarang serangga 'angkut-angkut' yang membuat sarang dengan tanah di rumah tradisi seperti rumah panjang dsb.
Cara Penggunaan	Sapukan air lengkuas ke bahagian badan yang kurap/panau tiga hingga tujuh kali sehingga sembuh.  Oleskan getah jantung pisang pada bahagian badan yang terkena kayap dengan menggunakan bulu ayam sehingga sembuh.
Pantang Larang	Tiada

# ETNIK ORANG ULU

## Inventorizing Traditional Medicines

### Amalan Perubatan Traditional

Jenis Amalan	Air rebusan - Dugal
Penyakit	Dugal (gastrik)
Ramuan digunakan	“ Uro' Taban Dugen ” Sejenis tumbuhan (bukan kayu atau daun). Tumbuhan ini hanya boleh dicari di hutan (primary forest), di gunung tempat tanah berbatu
Cara Pengolahan	Dipotong / dihiris dan direbus hingga mendidih
Cara Penggunaan	Air rebusan diminum segelas 2 atau 3 kali sehari hingga sembuh
Pantang Larang	Tiada

# ETNIK ORANG ULU

## Inventorizing Traditional Medicines

### Amalan Perubatan Traditional

Jenis Amalan	Air rebusan– Sakit Putih
Penyakit	Sakit putih
Ramuan digunakan	Akar Taban Putih
Cara Pengolahan	Dipotong dan direbus
Cara Penggunaan	Air rebusan diminum segelas 2 atau 3 kali sehari hingga sembuh
Pantang Larang	Tiada

# ETNIK ORANG ULU

## Inventorizing Traditional Medicines

### Amalan Perubatan Traditional

Jenis Amalan	Rendam muka – Rabun Mata
Penyakit	Rabun mata
Ramuan digunakan	Daun sirih
Cara Pengolahan	Sepuluh helai daun sirih diperah sehingga menegluarkan air
Cara Penggunaan	Air daun sirih disimpan didalam bekas (besen) dan dicampur sedikit dengan air mati. Masukkan muka ke dalam besen dan kelipkan mata beberapa kali dalam air sirih setakat mana kita boleh bertahan
Pantang Larang	Tiada

# ETNIK ORANG ULU

## Inventorizing Traditional Medicines

### Amalan Perubatan Traditional

Jenis Amalan	Air rebusan - Gout
Penyakit	Gout
Ramuan digunakan	Akar pokok jambu batu atau "Uro Kep"
Cara Pengolahan	Akar "Uro Kep" dijemur hingga getahnya kering. Akar pokok jambu batu juga perlu dijemur
Cara Penggunaan	Akar yang sudah kering direbus dalam air sehingga mendidih. Air rebusan diminum mengikut kehendak pesakit dan tidak boleh diminum berlebihan.
Pantang Larang	

# ETNIK ORANG ULU

## Inventorizing Traditional Medicines

### Amalan Perubatan Traditional

Jenis Amalan	Kunyahan - termakan racun
Penyakit	Termakan racun
Ramuan digunakan	Akar kayu “penawar racun”
Cara Pengolahan	Akar dipotong dan dikerat pendek-pendek
Cara Penggunaan	Dikunyah lalu ditelan
Pantang Larang	Tiada



# ETNIK ORANG ULU

## Inventorizing Traditional Medicines

### Amalan Perubatan Traditional

Jenis Amalan	Air rebusan – selalu kencing
Penyakit	Selalu kencing
Ramuan digunakan	Rumput Semalu Jantan
Cara Pengolahan	Akar direbus dalam air hingga mendidih
Cara Penggunaan	Air rebusan diminum
Pantang Larang	Tiada pantang cuma jangan minum ketika mengambil ubat yang diberi oleh doktor. (Boleh diminum sejam sebelum atau selepas)

# ETNIK ORANG ULU

## Inventorizing Traditional Medicines

### Amalan Perubatan Traditional

Jenis Amalan	Air rebusan - asthma
Penyakit	Asthma
Ramuan digunakan	Hempedu biawak hitam dalam hutan
Cara Pengolahan	Jemur bahan sehingga kering
Cara Penggunaan	Hempedu dipotong dan dicampur dengan segelas air panas. Minum sedikit demi sedikit sehingga sembuh
Pantang Larang	Tiada

# ETNIK ORANG ULU

## Inventorizing Traditional Medicines

### Amalan Perubatan Traditional

Jenis Amalan	Air rebusan - kanser
Penyakit	Kanser- setong/liman
Ramuan digunakan	Sejenis tumbuhan hidup diatas pokok "Laran" di tepi sungai Sejenis rumput hidup diatas tanah Daun daripada sejenis pokok
Cara Pengolahan	Ramuan dihiris dan dimasak.
Cara Penggunaan	Air rebusan diminum segelas sekali dalam beberapa hari sehingga sembuh.
Pantang Larang	Tiada

# ETNIK MELANAU

## Inventorizing Traditional Medicines

### Amalan Perubatan Traditional

Jenis Amalan	Bersembur
Penyakit	Sakit perut, kayap, bengkak dan lukus
Ramuan digunakan	Daun sireh, buah pinang, kapur dan gambir
Cara Pengolahan	Ramuan dikunyah sampai lumat
Cara Penggunaan	Sembur terus ke bahagian yang sakit
Pantang Larang	Tiada

# ETNIK MELANAU

## Inventorizing Traditional Medicines

### Amalan Perubatan Traditional

Jenis Amalan	Bertapal
Penyakit	Demam panas Headache
Ramuan digunakan	Daun kelabaik/daun belebeang ( <i>Adenostemma viscosum</i> )
Cara Pengolahan/ Penggunaan	<p>Tumbuk campuran hingga lumat dan dilumuran ke atas dahi/bahagian-bahagian yang sakit dan balutkan dengan kain yang bersih.</p> <p><b>Daun kelabaik/daun belebeang (<i>Adenostemma viscosum</i> ).</b> Cut the leaves into small pieces, warm over fire and apply to the forehead whilst warm. Alternatively, pound the leaves together with jintan hitam (fennel seed) and shallots. <b>Apply to forehead as a poultice</b> Diarrhoea and constipation, pound the leaves with five other ingredients: rempah tahi angin (<i>Usnea sp.</i>, a lichen), jintan hitam, jintan putih, biji kedaung and buah matayang. <b>Smear the mixture over the abdomen and bandage</b></p>
Pantang Larang	Tiada

# ETNIK MELANAU

## Inventorizing Traditional Medicines

### Amalan Perubatan Traditional

Jenis Amalan	Berparam
Penyakit	Patah tulang
Ramuan digunakan	Daun batek, (Daun Gandarusa) Daun setilek Tebu merah Banglai, (Zingiber cassumunar)
Cara Pengolahan	Daun batek dan setilek ditumbuk halus dan dicampur dengan arak putih
Cara Penggunaan	Ditempek di atas tempat tulang yang patah dan dibalut dengan kain. Disebelah luar, diletakkan empat batang tebu merah (dua di bahagian depan dan dua lagi di bahagian belakang) diikat diatas balutan kain.  Banglai, Zingiber cassumunar Roxb – to treat sprains. Pound the rhizome and poultice; a little salt and coconut oil may be added. In serious case add a little benzene oil.
Pantang Larang	Tiada

# ETNIK MELANAU

## Inventorizing Traditional Medicines

### Amalan Perubatan Traditional

Jenis Amalan	Bertangas/mandi wap
Penyakit	Sawan, jerumut
Ramuan digunakan	Kelapa muda, kemenyan, daun mambong
Cara Pengolahan	Daun mambong dilibas-libas atas kemenyan yang sedang dibakar
Cara Penggunaan	Air kelapa muda diminum dan disapukan atai dilap di bahagian badan
Pantang Larang	

# ETNIK MELANAU

## Inventorizing Traditional Medicines

### Amalan Perubatan Traditional

Jenis Amalan	Mandian Bunga
Penyakit	Polong / Santau
Ramuan digunakan	3 biji kelapa muda 3 jenis bunga berwarna putih (7 jenis sekiranya teruk) Minyak wangi cap duyung Limau kapas
Cara Pengolahan	Mandian (campuran bunga-bunga dan limau kapas) dicampur dengan air
Cara Penggunaan	Mandian (campuran bunga-bunga dan limau kapas) disertai dengan jampi dalam tempoh 3 hari (pagi/petang)
Pantang Larang	Tidak boleh makan ikan-ikan berduri seperti Ikan sembilang, Ikan pari, Ikan baung, Ikan keli Udang Makanan yang dipanaskan semula



# ETNIK MELANAU

## Inventorizing Traditional Medicines

### Amalan Perubatan Traditional

Jenis Amalan	Bertimpas
Penyakit	Gila-gila / histeria
Ramuan digunakan	Daun terbawan (Daun Singkir) Kemenyan Minyak wangi
Cara Pengolahan	Ambil tiga tangkai daun tabawan itu yang mengandungi tiga hingga tujuh helai daun
Cara Penggunaan	Asapkan kemenyan . Libaskan daun-daun tersebut dari atas kepala turun hingga ke hujung kaki, Selalunya diamalkan secara perbomohan dikalangan masyarakat Melanau Likou.
Pantang Larang	Ikan yang “pesenou” /petik berbisa seperti ikan sembilang, baung dan pari dan udang.

# ETNIK MELANAU

## Inventorizing Traditional Medicines

### Amalan Perubatan Traditional

Jenis Amalan	Berpalit – Tega'
Penyakit	Berak darah (disentri)
Ramuan digunakan	Tanah lumpur di sekeliling tiang rumah yang pertama didirikan <b>Daun panas, Chromolaena odorata (L.) ramin buah ayang, Breynia racemosa (Blume) Rumput kelapu, Hyptis capitata Jacq jintan hitam (fennel seeds)</b>
Cara Pengolahan	Tanah lumpur di sekeliling tiang rumah yang pertama didirikan diambil dan setiap kali mengambil tanah tersebut sebatang paku kecil akan di tukul pada tiang itu sebagai syarat <b>Daun panas, Chromolaena odorata (L.)</b> to treat sprains and swollen joints. Pound the leaves together with some garlic, one teaspoonful of salt, some pepper berries and quick lime. <b>Apply as poultice.</b> For fractured bones. Pound the leaves together with bengley, papaya tree root, nutmeg, ginger, leban ( <i>Vitex negundo</i> , Verbenaccae), goat droppings and one 2-day-old chick. <b>Use the mixture as a poultice</b> <b>ramin buah ayang, Breynia racemosa (Blume)</b> - to teat swollen testicles in young children. Pound the leaves with a little shallot or garlic and tahi angin ( <i>Usnea</i> sp., a fungus) and <b>poultice.</b> <b>Rumput kelapu, Hyptis capitata Jacq</b> – use as a ubat meroyan to invigorate after childbirth. Pound the plant together with 7 seeds of jintan hitam (fennel) and 3 pieces of shallot into a paste and <b>poultice on the forehead.</b>
Cara Penggunaan	Tanah lumpur diambil untuk disapukan ke perut atau dicampurkan sedikit dengan air dan diminum sebagai ubat

Pantang Larang

Tiada

# ETNIK MELANAU

## Inventorizing Traditional Medicines

### Amalan Perubatan Traditional

Jenis Amalan

Berkam

Penyakit

Rasa sakit seluruh badan

Buang angin dalam tubuh

Ramuan digunakan

Bekas kedap udara diperbuat daripada kaca

Kertas

Cara Pengolahan

Kertas dibakar dan dimasukkan ke dalam berka kaca

Cara Penggunaan

Lumur bahagian yang hendak diberkam.

Masukkan kertas yang menyala ke dalam bekas kaca di diletakkan ke bahagian yang telah dilumur. Biarkan bekas melekat selama 3-5 minit.

Pantang Larang

Tiada

# ETNIK MELANAU

## Inventorizing Traditional Medicines

### Amalan Perubatan Traditional

Jenis Amalan	Urutan tradisional
Penyakit	Tulang patah Tulang terseliuh Sakit selepas kemalangan/jatuh Untuk kesejahteraan
Ramuan digunakan	Arak putih Herba (daun batek dan dauk setilek) Batang tebu merah
Cara Pengolahan	Sapuan menggunakan campuran arak putih dan herba (daun batek dan dauk setilek) Batang tebu merah digunakan sebagai splint
Cara Penggunaan	Teknik urutan dan kekuatan adalah berdasarkan penilaian pengamal Campuran arak putih dan herba disediakan untuk aplikasi setempat dan juga untuk diminum 2 kali sehari sehingga pulih Paste juga akan diletakkan pada bahagian yang patah sebelum dibalut dengan bandage
Pantang Larang	Tidak boleh makan makanan yang berangin selama tiga hari

# ETNIK MELANAU

## Inventorizing Traditional Medicines

### Amalan Perubatan Traditional

Jenis Amalan	Berasapan
Penyakit	Sakit perut  Tidak sedarkan diri
Ramuan digunakan	<b>Untuk kanak-kanak yang sakit perut:</b> Sabut nyiur arang kayu kemenyan bekas tertentu  <b>Untuk tidak sedarkan diri</b> Sarang labah-labah dari lelangit rumah Bekas penyapu Segenggam dauh atap Tempurung
Cara Pengolahan	<b>Untuk kanak-kanak yang sakit perut:</b> Sabut nyiur , arang kayu dan kemenyan dinyalakan di dalam bekas tertentu dan ditiup supaya kuat berasap.  <b>Untuk tidak sedarkan diri</b> Sarang labah-labah dari lelangit rumah, bekas penyapu, segenggam dauh atap dibubuh di dalam tempurung untuk dinyalakan.
Cara Penggunaan	<b>Untuk kanak-kanak yang sakit perut:</b> Bekas yang berasap ini dibawa di sekeliling katil kanak-kanak oleh seorang bomoh yang menyebutkan puja-pujaan tertentu untuk menghalau hantu-hantu yang mengacau anak itu. Selepas itu, barang-barang yang dinyalakan dibuang ke luar jendela.  <b>Untuk tidak sedarkan diri</b> Pesakit akan berbaring di atas lantai dekat dengan tempurung yang mengeluarkan asap tadi. Bomoh akan mengipas asap itu sebanyak tujuh kali ke atas badan pesakit dengan sehelai kain hitam. Selepas asap dikipas dengan kain hitam pada kali terakhir, barang-barang yang dinyalakan dibuang di satu sudut bilik.

# ETNIK MELANAU

## Inventorizing Traditional Medicines

### Amalan Perubatan Traditional

Jenis Amalan	Remasak
Penyakit	Mendapatkan zuriat Membuang ketumbuhan di uterus Masalah payu dara Merawat postpartum blues Dysmenorrhea Sinusitis
Ramuan digunakan	Pelbagai jenis rempah/herba kering yang boleh didapati di kedai Tumbuhan herba segar juga boleh digunakan Bahagian yang digunakan adalah daun, kulit kayu, seeds, lain-lain (bawang, garam bukit) Campuran penggunaan herba adalah berlainan untuk sesuatu penyakit
Cara Pengolahan	Campuran herba (anggaran semangkuk besar) direbus dengan air (~2liter) di atas api dapur yang perlahan  Campuran herba ini boleh digunakan secara berulang sehingga warna/rasa pahitnya berkurangan. Sukatan air yang digunakan untuk rebusan kali ke-2 dan ke-3 adalah 1.5 liter dan 1 liter.
Cara Penggunaan	Pesakit minum campuran air herba ketika masih panas Minum sebanyak 100 hingga 150 mls 3 kali sehari sehingga sembuh/perlu. Tiada tempuh yang khusus untuk pengambilannya. Pesakit dinasihatkan untuk mengurangkan pengambilan minuman herba ini sekiranya didapati mengalami symptom/gejala cirit/buang air besar yang lebih kerap
Pantang Larang	Tiada

# ETNIK MELANAU

## Inventorizing Traditional Medicines

### Amalan Perubatan Traditional

Jenis Amalan	Tawar Angin
Penyakit	Angin dalam badan gastrik Bisa perut
Ramuan digunakan	Minyak wangi cap duyung 3 biji lada putih
Cara Pengolahan	Lada putih dan bawang putih direndamkan dalam minyak kelapa yang dijampi
Cara Penggunaan	Untuk anging kecil, menggunakan sebiji lada putih yang direndamkan dalam minyak kelapa yang telah dijampi. Mengurut dihujung jari dan dilakukan sekurang-kurangnya 3 kali untuk mendapatkan kesan yang efektif. Untuk angin besar (angin ahmar) bawang putih digunakan.
Pantang Larang	Tidak boleh makan ikan yang “pesenou”/petik berbisa , udang dan makanan yang sudah dimasak tidak boleh dipanaskan untuk kali yang kedua.