Prakata

Tahun 2019 dunia mengalami pandemi yang luar biasa dan cukup menghebohkan. Pandemi Covid-19 yang membuat dunia mengalami duka karena begitu banyak korban yang meninggal karena virus tersebut. Begitu pula di Indonesia. Tampaknya pandemi ini mengingatkan masyarakat untuk selalu bisa menjaga kesehatan di mana pun berada. Banyak yang tengah sadar akan pentingnya kesehatan dan imunitas tubuh setelah adanya pandemi ini.

Kesehatan memang hal yang penting untuk dimiliki. Tanpa sehat kita tidak mampu melaksanakan aktivitas sehari-hari dengan baik. Karena itulah, kesehatan perlu dijaga. Salah satunya dengan cara meningkatkan sistem imun tubuh agar lebih kuat sehingga tidak mudah terserang penyakit.

Untuk membantu masyarakat menjaga imunitas tubuh agar selalu sehat, dibutuhkan asupan gizi yang baik untuk dikonsumsi. Dalam buku yang terdiri atas lima bab ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pembaca, khususnya masyarakat Indonesia. Sebab, di dalam buku ini dibahas mengenai jenis makanan bergizi penjaga imunitas tubuh, termasuk jamu yang bahan bakunya dapat kita peroleh dengan mudah di sekitar kita.

Buku yang membahas tentang jamu ini disajikan dengan menarik. Sebab di dalamnya dijelaskan cara pembuatan jamu secara mandiri di rumah. Pembaca dapat meningkatkan imunitasnya dengan mengonsumsi jamu yang yang dibuatnya sendiri dari rumah. Dengan demikian, untuk mendapatkan imunitas yang terjaga saat pandemi, masyarakat dapat lebih mudah dan murah untuk mendapatkan asupan yang bergizi.

Diharapkan dengan adanya buku ini, dapat membantu masyarakat untuk memperoleh infirmasi bahwa untuk meningkatkan imun tubuh, kita dapat mengonsumsi jamu yang notabene bahan-bahan yang digunakan ada di sekitar kita. Selain itu, jamu juga menjadi salah satu pilihan untuk hidup sehat karena bahan-bahannya diperoleh secara alami tanpa kimia. Dengan begitu, tidak ada efek samping berkepanjangan ketika mengonsumsi jamu tradisional ini.

Semoga penyajian dalam buku ini menjadi informasi yang bisa dimanfaatkan untuk menjaga imunitas dan memiliki tubuh sehat di masa pandemi. Dengan imun tubuh yang baik, badan pun akan terjaga kesehatannya. Selamat membaca!