



**“Rahsia, Petua dan Remedi Dalam Menjaga, Menguat dan  
Memulih Tenaga Batin**

**KOLEKSI**

**“Rahsia, Petua dan  
Remedi Dalam  
Menjaga, Menguat dan  
Memulih  
Tenaga Batin**



**“Rahsia, Petua dan Remedi Dalam Menjaga, Menguat dan Memulih Tenaga Batin**

<b>KANDUNGAN</b>	<b>M/S</b>
<b>1. Rahsia &amp; Petua Penjagaan Tenaga Batin Melayu Lama</b>	<b>3</b>
<b>1.1 Rahsia Mengurut Zakar</b>	<b>3</b>
<b>1.2 Rahsia Menajamkan Zakar</b>	<b>4</b>
<b>1.3 Rahsia Mengesatkan Kepala Zakar</b>	<b>4</b>
<b>1.4 Cara Meminum Air Waktu Pagi</b>	<b>5</b>
<b>1.5 Cara Buang Air Kecil Dan Air Besar.</b>	<b>6</b>
<b>1.6 Cara Buang Air Besar</b>	<b>6</b>
<b>1.7 Cara Mandi</b>	<b>7</b>
<b>1.8 Sarapan Pertama</b>	<b>7</b>
<b>1.9 Cara Makan</b>	<b>7</b>
<b>1.10 Cara Tidur Malam</b>	<b>8</b>
<b>2. Rahsia &amp; Petua Penjagaan Tenaga Batin</b>	<b>9</b>
<b>3. Penyediaan Remedi Untuk Menguat &amp; Memulih Tenaga Batin</b>	<b>13</b>



## **“Rahsia, Petua dan Remedi Dalam Menjaga, Menguat dan Memulih Tenaga Batin**

### **1. RAHSIA DAN PETUA PENJAGAAN TENAGA BATIN MELAYU LAMA**

Terdapat berbagai amalan bagi menjaga kesihatan tenaga batin yang elok diamalkan oleh lelaki terutamanya yang mahu berumahtangga.

Disenaraikan berikut ini adalah petua-petua Melayu lama mengenai cara menjaga kesihatan tenaga batin. Kebanyakannya adalah berkaitan dengan Ilmu Tabib dan sedikit sebanyak mempunyai pengaruh Islam. Diantara petua berikut adalah :

#### **1.1 Rahsia Mengurut Zakar**

Bila bangun pagi sebelum buang air kecil, sebaiknya semasa zakar masih dalam keadaan tegang, ambil air liur basi dari langit-langit menggunakan ibu jari kanan dan kemudian selawat ke atas Nabi Muhammad s. a. w . sebanyak tiga kali. Kemudian bawa perut ibu jari itu ke kepala zakar lalu urut sekali lalu dari kepala zakar menghala ke lubang kencing. Kaedah ini membantu menyegarkan kepala zakar serta agar ia tidak mudah ngilu semasa senggama.



## **“Rahsia, Petua dan Remedi Dalam Menjaga, Menguat dan Memulih Tenaga Batin**

### **1.2 Rahsia Menajamkan Zakar**

Biji zakar yang keras akan menambah nikmat kepada isteri dan menegangkan zakar serta melambatkan pancutan mani. Untuk itu, zakar harus ditajamkan untuk mengeluarkan Biji Zakar hingga dirasakan ia menonjol ke hujung kepala zakar apabila zakar dalam keadaan tegang.

Cara menajamkannya ialah apabila bangun dari tidur, anda perlu duduk kemudian temukan kedua-dua tapak kaki. Sebaiknya-baiknya adalah zakar masih dalam keadaan tegang semasa melakukan latihan ini. Tarik nafas dalam-dalam sambil menekan kedua-dua lutut dengan tapak tangan. Cuba tekan lutut itu sehingga jejak ke lantai tetapi jangan dipaksa. Pada masa itu, kendalikan otot zakar (otot-otot pengemut kencing) dengan mengemutkannya. Jika zakar masih tegang, maka pastikan bahawa kepala zakar menjadi besar dan berkilat apabila otot itu dikemutkan. Cara kedudukan semasa melakukan ini ditunjukkan di dalam Senaman Harimau langkah yang kedua iaitu Nafas Pertama.

### **1.3 Rahsia Mengesatkan Kepala Zakar**

Kaedah ini bertujuan untuk mengurangkan sensitiviti kepada kepala zakar dan memberi latihan kepada saraf-saraf yang berhubung dengannya agar terbiasa dengan rasa kengiluan yang sangat tinggi. Rasa ngilu adalah antara sebab mengapa air mani terpancut lebih awal. Kepala zakar yang lebih kesat juga akan menambahkan kelazatan kepada isteri.



## **“Rahsia, Petua dan Remedi Dalam Menjaga, Menguat dan Memulih Tenaga Batin**

Caranya ialah, mulakan dengan duduk seperti mahu bersila tetapi kedua tapak kaki ditemukan. Tangan kiri memegang kaki kiri dan tangan kanan memegang batang zakar (paling baik untuk melakukannya ialah di waktu pagi iaitu semasa zakar dalam keadaan tegang). Tarik nafas, kemutkan otot zakar, dekatkan kaki kiri ke kepala zakar dan geselkan telapak kaki ke kepala zakar ke arah lubang kencing dalam satu hala sahaja. Ulangilah sehingga 3 kali geselan. Boleh juga diulangi sehingga terasa ngilu, barulah berhenti.

### **1.4 Cara Meminum Air Waktu Pagi**

Air yang diminum ialah Air Masak Mati (air masak sejuk), diminum di waktu pagi dalam kedudukan seperti orang mahu merangkak. Sebelum minum tarik nafas dahulu. Tahankan nafas ketika meneguk (jangan hembuskan ke dalam gelas). Tegakkan kepala ketika meneguknya dan bukan menunggangkan gelas. Minum cara ini dikatakan dapat melegakan kerongkong serta berupaya membersihkan usus perut dari kekotoran dan kahak yang berkumpul semasa tidur. Ia dibersihkan sebagai penyediaan untuk hari yang baru.

Nota : Syaidina Ali menyarankan, pada waktu pagi minum air sambil berdiri dan waktu malam minum sambil duduk. Minum dengan meneguk perlahan-lahan, paling sedikit 3 teguk.



## **“Rahsia, Petua dan Remedi Dalam Menjaga, Menguat dan Memulih Tenaga Batin**

### **1.5 Cara Buang Air Kecil.**

Buang air kecil di waktu pagi mengakibatkan perubahan suhu yang mendadak pada pundi kencing lantas pada zakar. Cara yang dicatakan ini dikatakan dapat mengelakkan angin pasang dan menolong memanaskan dan mengeraskan zakar. Caranya ialah, semasa kencing diwaktu pagi, gunakan tangan kiri untuk menadah air kencing itu dan kemudian mandikan batang zakar tersebut dengan air kencing itu dan kemudian barulah dibasuh.

Ada juga petua menyarankan semasa melepaskan air kencing itu, jangan dilepaskan sekali gus tetapi lepaskan sedikit dahulu dan tahan. Kemudian barulah dilepaskan kesemua air kencing tersebut.

Nota : Amalan diatas tidak diajarkan oleh Islam, hanya petua orang Melayu lama sahaja. Islam menyarankan setelah selesai membuang air kecil, maka dilakukan Istabra iaitu memicit kepala zakar dan menariknya sedikit ke hadapan bagi membersihkan sisa-sisa air kencing jika masih ada.

### **1.6 Cara Buang Air Besar**

Dikatakan bahawa cara ini patut di amalkan terutama pada waktu pagi. Buang air kecil terlebih dahulu sehingga habis dan kemudian barulah membuang air besar. Jangan menahan diri dari membuang air besar kerana ini akan memudaratkan kesihatan. Bila hendak buang air besar, kepitkan kedua belah tangan dicelah pelipat antara betis dan peha. Jongketkan kaki kanan, kaki kiri tetap seperti biasa.



## **“Rahsia, Petua dan Remedi Dalam Menjaga, Menguat dan Memulih Tenaga Batin**

Dengan cara ini maka berat badan akan tertumpu ke sebelah kiri. Semasa meneran, kacipkan gigi bawah ke gigi atas. Cara ini adalah mirip kepada apa yang diajarkan oleh Islam dan Ilmu Tabib Islam.

### **1.7 Cara Mandi**

Ampu atau pegang buah zakar dari bawah ke atas, sebaiknya menekup hingga seluruh batang zakar agar tidak terkena air siraman pertama. Sirami dahulu kepala lutut dengan air dan kemudian basahkan bahagian atas sehingga kepala. Kemudian barulah mandi seperti biasa.

### **1.8 Sarapan Pertama**

Diajarkan oleh orang Melayu lama supaya mengamalkan memakan Kulit Kayu Manis (kira-kira seinci panjangnya dan dihancurkan terlebih dahulu) atau sebiji Cengkih semasa sarapan pagi. Ini adalah untuk menguatkan dan mengeraskan zakar.

### **1.9 Cara Makan**

Tenaga berkurangan dan tidak bertambah tetapi ada cara bagi membangkitkan semula tenaga dan melambatkan proses berkurangnya tenaga. Menurut orang Melayu lama, mula-mula makan sebiji kecil garam, ia dapat menghindarkan berbagai penyakit.



## **“Rahsia, Petua dan Remedi Dalam Menjaga, Menguat dan Memulih Tenaga Batin**

Ketika makan, kunyah makanan sehingga lumat dan jangan minum air diantara suapan melainkan jika tercekik. Apabila selesai makan, ambil dan makan sebiji kecil garam. Kemudiannya tunggu sehingga makanan tersebut turun ke perut dan barulah meminum air.

### **1.10 Cara Tidur Malam**

Semasa mahu tidur, duduk diatas kedua tapak kaki (seperti duduk antara dua sujud) dan dengan perlahan cuba rebahkan badan lurus ke belakang. Kemudian dari posisi itu, cuba bangun semula dengan perlahan tanpa pertolongan tangan. Kemudian baringlah. Sambil meletakkan kedua tangan hampir dengan mulut, baca Surah Al-Fatihah, Surat An-Nas. Surah Al-Falaq dan surah Ikhlas. Kemudian sapu dengan tapak tangan itu anggota badan yang tercapai oleh tangan selain daripada kemaluan depan serta belakang.

Ketika tidur adalah lebih baik memakai kain sarung dan tidak memakai seluar dalam. Ini adalah supaya darah boleh mengalir dengan lancar disekitar zakar serta pinggang semasa tidur. Tidurlah dengan mengiring diatas tubuh bahagian kanan (lambung kanan) serta meletakkan tangan kanan di bawah muka seolah-olah bantal. Keadaan kaki adalah bebas. Ia dikatakan mempunyai kebaikan dan faedah kesihatan.



## **“Rahsia, Petua dan Remedi Dalam Menjaga, Menguat dan Memulih Tenaga Batin**

### **2. RAHSIA DAN PETUA PENJAGAAN TENAGA BATIN**

Bahagian ini menyenaraikan amalan-amalan petua yang secara umum baik untuk diamalkan oleh semua golongan kaum lelaki, sama ada yang telah menempuhi masalah tenaga batin dan juga yang dalam proses berubat mahu pun yang belum pernah menempuh sebarang masalah tenaga batin. Diantara rahsia dan petua penjagaan tenaga batin adalah :

1) Kepalkan segenggam nasi menjadi sebesar jari kelingking sebelum menyuapnya, dan kemudian telan tanpa mengunyahnya. Elakkan dari makan nasi sejuk. Kurangkan kuah apabila makan nasi. Selepas makan nasi biarkan seketika sebelum minum air. Amalkan buang air di atas bunga kuku ibu jari kaki. Elakkan dari buang air kecil dan buang air besar secara serentak. Sebelum buang air besar, eloklah buang air kecil terlebih dahulu. Amalkan buang air kecil di atas benda yang keras seperti simen, batu, besi dan lain-lain. Tutup mulut dan kacip gigi sewaktu air besar sedang keluar. Elakkan dari melancap. Biarkan badan sejuk seketika sebelum minum air ketika dahaga. Sewaktu tidur jangan biarkan lutut isteri menindih kemaluan suami. Telan ikan belukur (belacak) hidup enam bulan sekali.

2) Semasa makan nasi jangan sekali-kali minum air melainkan jika tercekik. Jangan makan sayap atau kepek ayam daging. Jangan sekali-kali membuang air ketika berada dalam air. Jangan buang air kecil terus ke tanah.



## **“Rahsia, Petua dan Remedi Dalam Menjaga, Menguat dan Memulih Tenaga Batin**

3) Kurangkan meminum air batu. Jika umur melebihi 30 tahun, elakkan jimak melebihi 3 kali seminggu. Jangan sekali-kali berjimak didalam air. Suami elakkan minum air sejurus sahaja selepas jimak. Elakkan dari terkena sebarang hentakan pada pinggang. Jangan sekali-kali jimak sewaktu isteri kedatangan haid. Jangan mencungkil gigi dengan rumput kemuncup.

4) Semasa sedang berjimak, jangan fikirkan tentangnya tetapi fikir hal lain. Jauhkan sebarang gangguan semasa jimak. Jangan jimak ketika kenyang, lapar, letih dan ketika badan tidak bersih. Masa pancutan air mani telah hampir, rehat dahulu dan kemudian teruskan kembali setelah lega. Amalkan teknik jimak yang berbeza-beza dari masa ke semasa.

5) Alat kelamin hendaklah dibersihkan sebelum dan selepas jimak. Elakkan dari menggunakan apa-apa bahan atau alat semasa berjimak melainkan jika berubat. Lepas jimak, tundukkan kepala ke paras lutut buat seketika dan isteri pula eloklah melakukannya setiap pagi apabila bangun dari tidur.

6) Amalkan meminum air suam. Amalkan meminum air didih beras seminggu sekali. Minum air jintan putih yang telah direbus sampai mendidih. Sukatannya ialah satu sudu jintan putih dengan segelas air. Minum air halia bercampur sedikit garam yang direbus sehingga mendidih. Amalkan memakan ulam kunyit dan lengkuas berukuran 1 inci seminggu sekali. Makan seulas bawang putih dan jintan putih yang telah digoreng seminggu sekali. Ramuannya ialah 3 ulas bawang putih dan 1 sudu kecil jintan putih. Amalkan minum air 7 jenis bunga berbau wangi dan 7 jenis pucuk atau ulam yang direbus sehingga mendidih. Amalkan makan kulit buah jering dan isinya yang muda sebagai ulam nasi.



## **“Rahsia, Petua dan Remedi Dalam Menjaga, Menguat dan Memulih Tenaga Batin**

- 7) Kurangkan memakan makanan sejuk seperti epal, barli, peria, timun, telur itik, salad, bunga lily, limpa kambing, limau mandarin, mangga, buah pear, pepermin, bayam, strawberi, gandum, pisang embun, labu, tembikai, kepek ayam, nasi sejuk, daging ayam dan terung merah.
- 8) Jauhi makanan yang sama sifatnya iaitu sejuk dengan sejuk atau panas dengan panas atau berlendir dengan berlendir.
- 9) Jangan makan makanan yang kurang masak atau makanan yang telah basi serta kurangkan perkasam atau asam.
- 10) Makan hanya ketika lapar. Berhenti sebelum kenyang. Minum hanya ketika dahaga. Jimak hanya ketika ghairah syahwat. Tidur bila hanya terasa mengantuk. Bila minum jangan terlalu banyak. Jangan minum bersama makan atau makan bersama minum. Elakkan terlalu banyak minum air tanpa makan apa-apa.
- 11) Makan makanan seperti asparagus, kayu manis, ketumbar, kurma, bawang putih, halia, madu, susu, daging, beras, daun selasih, biji sawi, telur, halba dan garam sama ada ia bersendirian atau dicampur dengan masakan.
- 12) Kaum lelaki amalkan memakai minyak wangi tanpa alkohol, paling baik minyak bunga ros, diletakkan dengan kapas di telinga kanan iaitu pada ruang khas dicuping telinga yang berada diatas lubang telinga.



## **“Rahsia, Petua dan Remedi Dalam Menjaga, Menguat dan Memulih Tenaga Batin**

13) Amalkan bernafas dengan penuh, sebaiknya ditarik dengan penuh dan ditahan seketika, kemudian hembus hingga habis tetapi sedikit-sedikit. Elakkan dari menghidu bauan yang busuk dan tidak menyenangkan. Biasakan diri dengan mencium wangian.

14) Amalkan meminum segelas air masak mati di waktu pagi sebaik sahaja bangun dari tidur. Paling baik dicampurkan sedikit madu.



### **3. PENYEDIAAN REMEDI UNTUK MENGUAT DAN MEMULIH TENAGA BATIN**

Berikut adalah senarai-senarai ubat bagi memulih dan merawat semula tenaga batin yang lemah. Ubat-ubat ini ada yang dimakan dan ada juga yang disertai dengan urutan. Pilihlah salah satu untuk dijadikan satu usaha pengubatan.

#### **1. RAMUAN**

Madu Lebah hutan

Telur ayam kampung (kuning sahaja)

#### **CARA**

Amalkan 2 atau 3 kali seminggu.

#### **2. RAMUAN**

Seulas halia sebesar ibu jari,

3 sudu madu lebah asli,

1 gram lada hitam,

1 gram lada putih,

1 gram kismis kuning,

1 biji telur ayam kampung diambil kuningnya sahaja.



## **“Rahsia, Petua dan Remedi Dalam Menjaga, Menguat dan Memulih Tenaga Batin**

### **CARA**

Tumbuk halia, lada hitam, dan lada putih sehingga lumat dan masukkan ke dalam satu bekas bersih. Campurkan bahan-bahan ini dengan ramuan-ramuan lain sehingga sebati, amalkan makan jamu ini 2 kali sehari di waktu pagi dan petang selama 21 hari berturut-turut.

### **3. RAMUAN**

7 ulas cekur atau kencur,  
1 ulas bawang putih,  
1 gram lada hitam dan 1  
1 sudu minyak sapi tulin.

### **CARA**

Bersihkan semua cekur itu dan tumbuk sehingga lumat. Begitu juga dengan bawang putih dan lada hitam. Campurkan kesemua ramuan dan gaulkan sehingga sebati. Amalkan memakannyasebelum sarapan pagi selama 7 hari berturut-turut.

Semasa mahu memakannya ambil seulas cekur lain dan kunyah hingga lumat. Lumurkan kunyahan cekur itu ke seluruh bahagian zakar sambil mengurutnya perlahan-lahan setiap pagi dan malam sebelum tidur. Urutan dari bahagian pangkal dan membawa ke bahagian kepala zakar dengan lembut.



## **“Rahsia, Petua dan Remedi Dalam Menjaga, Menguat dan Memulih Tenaga Batin**

### **4. RAMUAN**

Ambil madu lebah asli 4 sudu teh,  
sebiju kuning telur ayam kampung  
lada hitam 5 biji.

### **CARA**

Sebatikan semua ramuan. Makan ubat ini diwaktu pagi sebelum atau selepas sarapan.

### **5. RAMUAN**

1 ekor itik Nila jantan (tua)  
4 biji keledak merah yang elok dan panjang  
Ramuan rempah kukusan yang disukai

### **CARA**

Itik Nila disembelih dan dikeluarkan semua isi perut itik, bersihkan dan masukkan semula kecuali ususnya. Keledak merah dibersihkan tanpa membuang kulitnya.

Kukus itik itu bersama ramuan tadi. Kukusan itu mampu menghasilkan segelas kecil air pati. Ambil air pati itu dan minum ketika ia suam-suam kuku.

### **6. RAMUAN**

3 batang kayu manis (2 inci panjangnya tiap satunya)  
1 biji kuning telur ayam kampung



## **“Rahsia, Petua dan Remedi Dalam Menjaga, Menguat dan Memulih Tenaga Batin**

### **CARA**

Batang kayu manis ditumbuk hingga menjadi serbuk. Serbuk itu kemudiannya di campur dengan kuning telur ayam kampung. Kacau hingga sebatu. Minum ramuan setiap pagi dan petang selama 7 hari berturut-turut.

Untuk hari seterusnya, minum pada masa 1 jam sebelum jimak. Selain dari meminum ramuan itu, ambil sedikit campuran ramuan dan sapukan pada seluruh bahagian batang zakar sehingga rata. Lakukan 2 hingga 5 minit sebelum jimak

### **7. RAMUAN**

ekor burung merpati biasa

3 ulas bawang putih

3 ulas bawang merah

6 inci petula ular

1 sudu jintan manis

Rempah sup

### **CARA**

Giling kesemua bahan itu dan sehingga mendidih, hangatkan seketika sebelum diminum.

### **8. RAMUAN**

1 otak kambing yang dikeringkan

1 inchi halia, kunyit dan lengkuas

3 ulas bawang putih



## **“Rahsia, Petua dan Remedi Dalam Menjaga, Menguat dan Memulih Tenaga Batin**

### **CARA**

Rebus kesemua bahan itu sehingga mendidih, hangatkan seketika sebelum diminum untuk berikutnya.

### **9. RAMUAN**

Sebiji telur ayam,  
1 sudu minyak sapi  
7 biji kurma (bici saja)

### **CARA**

Biji kurma ditumbuk hingga lumat. Campurkan semua bahan ramuan dan makan setiap hari selama 10 hari berturut-turut. Paling baik makan sebelum berakhirnya waktu subuh. Boleh juga memakannya ½ jam sebelum jimak.

### **10. RAMUAN**

Akar Tunjang Bumi,  
Kayu Pedu Beruang,  
Akar Serai,  
Kayu Manis,  
Kayu Lawan,  
Akar Tongkat Ali,  
Akar Buluh Duri  
Akar Bunga Cempaka.



## **“Rahsia, Petua dan Remedi Dalam Menjaga, Menguat dan Memulih Tenaga Batin**

### **CARA**

Semua ramuan dicampurkan. Setiap kali penggunaan, masukkan segenggam ramuan yang dicampurkan dengan 3 gelas air. Didihkan sehingga tinggal 1/3 bahagian air sahaja. Minum air tersebut.

### **11. RAMUAN**

400 gram gula batu,

200 gram lada putih,

100 gram serbuk halia

Satu sudu makan minyak sapi tulin.

### **CARA**

Kesemua gula batu dan lada putih ditumbuk hingga lumat seperti tepung. Setelah diayak, gaulkan kesemua ramuan ini.

Panaskan di atas api yang agak sederhana panasnya sambil mengacau sehingga sehati. Kacau sehingga ianya melekit seperti dodol.

Makan sekadar sebesar ibu jari sekurang-kurangnya ½ jam sebelum jimak. Lebihnya disimpan dan jangan biarkan di masuk angin. Bagi kesan yang lebih baik, makan ma'jun ini setiap pagi sebelum sarapan.



## **“Rahsia, Petua dan Remedi Dalam Menjaga, Menguat dan Memulih Tenaga Batin**

### **12. RAMUAN**

3 ulas halia sebesar ibu jari setiap satu,  
27 biji lada hitam,  
27 biji lada putih,  
1 sudu teh minyak sapi tulin  
1 biji telur kuning ayam kampung.

### **CARA**

Tumbuk kesemua lada hitam, lada putih dan halia sehingga lumat. Sebaiknya halia diparut, diperah dan diambil airnya sahaja. Gaulkan semua ramuan di dalam bekas bersih sehingga sebati. Minum ramuan ini sekurang-kurangnya 1 jam sebelum jima’.

Ambil sedikit dari ramuan, sapu pada zakar 2 hingga 5 minit sebelum jima. Ramuan ini jangan diminum ketika lapar atau perut kosong. Semasa menyapu pada ramuan pada zakar, jangan menyapu terlalu banyak memadai sedikit sahaja.

### **13. RAMUAN**

3 ulas halia (diparut)  
Segelas susu kibas/kambing mentah  
Sedikit kismis

### **CARA**

Halia yang telah diparut dicampurkan bersama segelas susu kambing mentah dan sedikit kismis. Gaul semua bahan dan minum setiap pagi selama 10 hari berturut-turut. Selepas 10 hari, boleh diamal menurut kesempatan dan boleh diminum sebelum jimak.



## **“Rahsia, Petua dan Remedi Dalam Menjaga, Menguat dan Memulih Tenaga Batin**

### **14. RAMUAN**

2 sudu teh minyak sapi tulin,  
2 sudu teh pati santan,  
2 sudu teh madu lebah  
1 biji telur ayam kampung.

#### **CARA**

Campurkan semua ramuan dan kacau hingga sebati. Amalkan meminum sehingga 14 hari berturut-turut. Untuk hari-hari selepas itu, amalkan memakannya ½ jam sebelum jima’.

### **15. RAMUAN**

2 sudu teh madu lebah asli  
1 biji telur kuning ayam kampung  
Sedikit lada putih

#### **CARA**

Campur madu lebah asli dengan telur kuning ayam kampung serta sedikit lada putih. Kacau dan minum setiap pagi selama 41 hari. Awas. Minum air banyak untuk mengelakkan badan anda panas. Hasilnya cukup pasti. Kehebatan anda pasti pulih semula.

### **16. RAMUAN**

Sekiranya pemburu mendapat sang kancil atau pelanduk, maka ambil ekornya, goreng kering dan makan.



**“Rahsia, Petua dan Remedi Dalam Menjaga, Menguat dan Memulih Tenaga Batin**

**17. RAMUAN**

Amalkan makan sup ekor lembu atau sup kambing dicampur dengan hati kambing jantan.

**18. RAMUAN**

Amalkan minum air yang direndam dengan zakar/cula buaya yang telah dikeringkan sebelum jimak. Rendam zakar buaya itu satu jam sebelum meminumnya. Bila sudah digunakan, maka keringkan semula bagi kegunaan akan datang.

**SEMOGA MAJU JAYA UNTUK ANDA &  
SELAMAT MENCUBA**