

Manfaat Mahkota Dewa

(Phaleria Macrocarpa)

Mengenal Mahkota Dewa

Termasuk famili Thymelaece. Batang utama bercabang-cabang setinggi 1,5-2,5m, daunnya tunggal berbentuk lonjong, berujung lancip. Buahnya bulat, warnanya merah tua jika matang. Tanaman dari Irian ini tumbuh subur pada ketinggian 10-1.200m dpl.

Khasiat dan Kandungan

Ekstrak daging buahnya berkhasiat sebagai antihistamin, antialergi, bersifat sitotoksik terhadap sel kanker rahim, bersifat hepatoprotektif. Juga menurunkan kadar gula darah, antioksidan, menurunkan kadar asam urat.

Alkaloid, senyawa organik berfungsi sebagai detoksifikasi, menetralkan racun-racun di dalam tubuh. Saponin merupakan fitonutrien, sering disebut "deterjen alam". Senyawa ini bersifat antibakteri dan antivirus. Juga meningkatkan system kekebalan tubuh, meningkatkan daya tahan, mengurangi kadar gula darah, mengurangi penggumpalan darah.

Flavonoid berindikasi antiperadangan dan mencegah pertumbuhan kanker. Polifenol berfungsi sebagai antihistamin. Zat lain adalah tannin, sterol, terpen.

Hasil Penelitian

Dra. Lucie Widowati dari Puslitbang Farmasi dan Obat Tradisional-Depertemen Kesehatan. "Saya meneliti mahkota dewa dari tahun 2003," ujar Lucie. Hasilnya menunjukkan, biji mahkota dewa sangat toksik. Sementara buahnya tidak. Lucie juga menyimpulkan zat dalam buah mahkota dewa meliputi alkaloid, tanin, saponin, flavonoid, polifenol.

Dalam abstraksi laporannya, Lucie menyebutkan buah mahkota dewa bersifat sitotoksik terhadap sel kanker rahim (sel HeLa) dan sel leukemia. Menurunkan kadar gula darah, menurunkan asam urat. Bersifat antioksidan sebagai scavenger radikal bebas. Juga menurunkan kadar asam urat.

Laporan itu juga mengungkapkan hasil penelitian Vivi Lisdayati dari Departemen Farmasi, Fakultas MIPA UI. "Riset Vivi menyebutkan kalau mahkota dewa dapat menghambat pertumbuhan kanker darah putih sebesar 50% pada larva udang."

Sedangkan Sumastuti dari Fakultas Kedokteran UGM yang melakukan uji bioassay terhadap sel kanker rahim menarik kesimpulan awal. Ekstrak air buah mahkota dewa dapat menghambat pertumbuhan sel HeLa (sel kanker rahim) dengan Inhibitory Concentration (IC₅₀) sebesar 196,74 mg/ml pada sel kanker orang.

Uji khasiat mahkota dewa sebagai penurun kadar gula darah, juga dilakukan Lucie. Ia menggunakan ekstrak etanol 70% buah mahkota dewa. Hasilnya, pada dosis 110mg/200g bb, kadar gula darah pada tikus bakal menurun.

Untuk melihat pengaruh mahkota dewa terhadap kadar asam urat, Lucie mencatat hasil penelitian Endah Hasturani dari Fakultas Farmasi, Universitas Sanata Dharma pada 2003. penelitian pada ayam jantan jenis lohman brown umur 2-4 bulan. Hasilnya, perasan daging mahkota dewa punya efek antihiperuresemia, dengan dosis tengah 13,16g/kg bb. Jadi dengan dosis diatas kadar asam urat sudah bisa turun.

Untuk menganalisa khasiat mahkota dewa mengatasi eksem, gatal-gatal, penyakit kulit karena alergi, Sumastuti melakukan uji efek antihistamin dengan ekstrak air daun dan buah mahkota dewa. Hewan percobaan dipilih marmot. Hasilnya pemberian 0,5 ml ekstrak dengan konsentrasi 6,25; 12,5; 25; 50; dan 100% dapat mengurangi kontraksi ileum marmot akibat histamine.

Sumber : Majalah Flona Edisi 27/II-mei 2005 hal 13,14 dan 23

Manfaat Bawang Putih, Umbi Seribu Khasiat

Kalau dengar bawang putih, mungkin yang terbayang adalah bau mulut yang mengganggu. Padahal bawang putih adalah salah satu dari tanaman obat yang banyak manfaatnya, sehingga dijuluki “umbi seribu khasiat”. Sesungguhnya zat apa yang terkandung didalamnya? Benarkah makin tajam aromanya berarti makin tinggi khasiatnya?

Tanaman dengan nama latin “*Allium sativum*” ini termasuk bumbu dapur yang sangat populer di Asia. Ia memberikan rasa harum yang khas pada masakan, sekaligus menurunkan kadar kolesterol yang terkandung dalam bahan makanan yang mengandung lemak. Maka jangan heran jika pada masakan Cina, Korea dan Jepang banyak menggunakan bawang sebagai bumbu utamanya.

Bawang putih telah digunakan sebagai obat selama ribuan tahun. Bahkan 3000 tahun SM, para pujangga Cina telah menguji dan menulis manfaat bawang putih! Cendekiawan Yunani kuno Aristoteles juga telah menguji bawang putih pada tahun 335 SM untuk digunakan sebagai pengobatan. Tulisan Mesir kuno mencatat bahwa bawang putih diberikan pada para pekerja yang membangun piramida untuk menjaga mereka agar tetap kuat dan sehat. Orang Rusia menjadikan bawang putih sebagai “ganti antibiotic” dan dikenal sebagai “Penisilin Rusia” karena dipercaya mengandung 1/10 kebaikan penisilin.

Manfaat bawang putih bagi kesehatan sudah sangat populer di tengah masyarakat sejak zaman dulu. Selain sebagai pendongkrak stamina seks, kini dapat dipastikan bawang putih juga mampu menangkal flu, membasmi cacing perut, mengobati rematik, dan meredakan insomnia. Juga mampu memerangi penyakit-penyakit degeneratif seperti hipertensi, stroke, jantung koroner, diabetes, ketidakseimbangan kolesterol dan kanker. Dari sekian banyak manfaat bawang putih, para ahli telah menemukan manfaat baru bawang putih yaitu dapat mencegah berat badan dan bahkan menurunkan berat badan. Suatu tes laboratorium menunjukkan bahwa tikus-tikus yang diberikan gula diet akan mengalami penurunan berat jika mereka diberi juga komponen bawang putih.

Kandungan Kimia dan Kegunaannya

Senyawa yang ada pada bawang putih adalah aliin. Ketika bawang putih dimemarkan/dihaluskan, zat aliin yang sebenarnya tidak berbau akan terurai. Dengan dorongan enzim alinase, aliin terpecah menjadi alisin, amonia, dan asam piruvat. Bau tajam alisin disebabkan karena kandungan zat belerang. Aroma khas ini bertambah menyengat ketika zat belerang (sulfur) dalam alisin diterbangkan ammonia ke udara, sebab ammonia mudah menguap. Senyawa alisin berkhasiat menghancurkan pembentukan pembekuan darah dalam arteri, mengurangi gejala diabetes dan mengurangi tekanan darah.

Selain alisin, bawang putih juga memiliki senyawa lain yang berkhasiat obat, yaitu alil. Senyawa alil paling banyak terdapat dalam bentuk dialil-trisulfida yang berkhasiat memerangi penyakit-penyakit degeneratif dan mengaktifkan pertumbuhan sel-sel baru.

Memilih Bawang Putih

Bawang putih yang dipakai di dapur hanyalah salah satu dari banyak varietas bawang putih. Ada yang warna kulitnya keungu-unguan, dan ada yang bersemu merah muda. Yang populer adalah yang berwarna putih, yaitu yang kita pakai sehari-hari di dapur.

Bagaimana memilih bawang yang baik? Varietas apapun yang anda beli, pilihlah yang umbinya mulus dan kulitnya kering. Umbi yang siungnya kecil, aromanya lebih kuat. Dalam keadaan kering, bawang putih tahan disimpan berbulan-bulan, asal ditaruh ditempat yang kering dan sejuk. Jangan disimpan dilemari es, karena akan tumbuh daun. Jika udara terlalu panas, bawang putih akan cepat mengkerut dan berbubuk abu-abu.

Produk Herbal

Saat ini telah hadir produk bawang putih dalam bentuk kapsul. Produk ini hadir sebagai pilihan produk herbal bawang putih bermutu tinggi dengan harga yang terjangkau.

Herbal ini terbuat dari 100% bawang putih murni (*Allium sativum*) pilihan yang dikeringkan dengan mesin oven pengering untuk menjamin keseragaman tingkat kadar air 5% dan menjaga higienitas bahan baku. Tingkat kadar air 5% merupakan batas mikroba tidak dapat hidup dan berkembang biak. Pengeringan dilakukan dengan suhu rendah untuk menjaga kandungan zat aktif bawang putih dan mempertahankan kandungan minyak atsiri yang ditandai dengan tetap terciumnya aroma khas bawang putih dan warna bahan baku yang putih bersih.

Contoh Pemakaian

Penyakit Diabetes

Sebagai obat diabetes, bawang putih bias dikonsumsi setiap hari sesudah makan. Pagi, siang dan malam masing-masing dua atau tiga suing sekali makan.

Dari pengalaman, mereka yang bobot badannya di bawah 60 kg dianjurkan menggunakan dosis dua suing bawang atau setara dengan tujuh gram sekali makan. Sedang bagi mereka yang berbobot lebih dari 60 kg dengan dosis tiga suing bawang atau setara dengan sepuluh gram.

Cara penggunaannya bias dibuat sambal kecap dengan diiris-iris bersama bawang merah dan cabe untuk teman makan nasi. Bisa juga dimemarkan kemudian diseduh dengan air panas sebanyak setengah gelas dan selanjutnya diblender atau dijus.

Cara lain lagi adalah bawang diparut, kemudian diseduh air panas lalu diminum setelah hangat berikut ampas-ampasnya.

Bagi penderita diabetes, sebaiknya periksa laboratorium dulu sebelum menggunakan resep ini. Setelah menggunakan resep ini selama seminggu sebaiknya cek lagi di laboratorium. Apabila terjadi penurunan kadar gula darah cukup banyak, dosis sebaiknya diturunkan. Apabila kadar gula dalam darah mendekati normal, kurangi lagi konsumsi bawang putihnya.

Nah, ternyata bawang putih banyak khasiatnya bukan? Oleh karena itu untuk menjaga kondisi, silahkan anda membiasakan mengkonsumsi bawang putih, minimal dua suing sehari.

Sumber : Majalah Nikah Vol. 5 No. 10, hal 15-16

Manfaat Buah Mengkudu/Pace

(*Morinda Citrifolia* Linn)

Mengenal Mengkudu/Pace

Pohon setinggi 3-8 m dengan batang pokok jelas. Daun bertepi rata, berwarna hijau kekuningan. Bunganya berbentuk bonggol diketiak daun. Buahnya berbenjol-benjol tidak teratur. Panjangnya mencapai 5-10 cm. pace tumbuh pada tanah berkapur ketinggian 1.000m dpl.

Kandungan dan khasiat

Scopoletin, senyawa ini berfungsi mengatur tekanan darah. Saat tekanan darah tinggi, scopoletin membantu menurunkan. Sebaliknya bila tekanan darah menjadi rendah, ia akan menaikkannya. Selain berindikasi antibakteri, senyawa ini juga mengatur hormone serotonin, yang membantu menurunkan kadar kecemasan dan depresi.

Morindin, zat ini berkhasiat dalam meningkatkan system pertahanan tubuh. Selain dua zat di atas, pace juga mengandung gum, asam malat, asam sitrat, dan senyawa antiseptic.

Hasil Penelitian

Berdasarkan penelitian, ada sekitar 61 lebih senyawa berkhasiat yang dikandung mengkudu. Mereka bekerja secara sinergis dan misterius. Contohnya, beberapa senyawa yang berperan aktif dalam pengobatan penyakit tertentu, bukan berarti hanya senyawa itu yang berkontribusi. Tapi disokong juga oleh senyawa lainnya. Itulah sebabnya mengkonsumsi hasil ekstraksi satu senyawa bakal berbeda khasiatnya dibandingkan dengan kalau kita menenggak sari buah mengkudu secara keseluruhan.

Katakanlah dalam mengobati tekanan darah. Sari buah mengkudu bisa meningkatkan tekanan darah bagi penderita darah rendah tapi di lain sisi bisa menurunkan tensi darah bagi penderita hipertensi. Fenomena itu tidak akan terjadi pada buah mengkudu yang diekstrak.

Menurut penelitian dr. Mona Harrison dari fakultas Kedokteran Universitas Bolton, konsumsi sari buah mengkudu akan membantu penyediaan hormone xeronine. Xeronine dari mengkudu bekerja secara kontradiktif. Pada penderita tekanan darah tinggi, xeronin menurunkan tekanan darah menjadi normal. Pada penderita tekanan darah rendah, mengkudu meningkatkan tekanan darah. Dengan kata lain, sari buah mengkudu berfungsi sebagai adaptogen, penyeimbang fungsi sel-sel tubuh.

Efek kontradiktif buah mengkudu juga telah diteliti oleh Y. Murati (1981) dari fakultas Kedokteran UGM. Perasan daging buah mengkudu memberikan perubahan sangat berarti pada jantung, yaitu menurunkan kekuatan kontraksi otot jantung, menurunkan kecepatan denyut jantung dan menaikkan jumlah aliran darah koroner jantung setiap menitnya.

Uji praklinis pada tungkai bawah kucing menunjukkan pengaruh hipotensif, yaitu menurunkan tahanan aliran darah (vasodilatasi) pembuluh darah tungkai bawah kucing tapi juga mempunyai efek hipertensif. penelitian oleh A.M. Djojosingito dkk. (1975-1976) itu menunjukkan, dalam sari buah mengkudu setidaknya terdapat dua komponen yang bersifat berlawanan.

Dalam penelusuran Luki yang pernah mengenyam pendidikan farmasi di Bandung, sari mengkudu juga mengandung scopoletin. Salah satu fungsinya, membersihkan endapan penyebab arteroklerosis dalam pembuluh darah. Dengan demikian, pembuluh darah menjadi lentur sehingga kerja jantung memompa darah tidak begitu berat.

Hasil penelitian F.H.A Dwiyanto (1996) dari Fakultas Biologi UGM, Hadinoto dkk. (1993) dari Jurusan Farmasi UNHAS dan I. Jumiati (1997) dari Fakultas Kedokteran UGM, buah pace mempunyai efek menurunkan kadar glukosa darah tikus putih. Mekanisme kerja hipoglikemik melalui hambatan absorpsi glukosa pada usus dan meningkatkan sekresi insulin.

Jadi kerja buah mengkudu tidak langsung menurunkan kadar gula dalam darah. Melainkan meningkatkan insulin yang mengatur keberadaan gula dalam darah.

Pace juga mengandung antiseptic dan antibakteri pathogen yaitu *Eschericia colli*, *Salmonella* dan *Staphylococcus aureus*. Hal ini diperkuat oleh penelitian Ester (1992) dari Fakultas Farmasi UGM.

Anne Hirazu, I dalam tesis doktornya membuktikan bahwa mengkudu matang mengandung gum arab dan berbagai jenis glukosa yang punya daya antitumor dan menstimulir kekebalan tubuh. Aerta mengandung senyawa aktif merangsang kelenjar pineal mengeluarkan serotonin dan endorphin (morfin tubuh). Makanya mengkudu sering digunakan dalam terapi narkoba.

Sumber : [Majalah Flona edisi 27/II-mei 2005 Hal. 16 dan 22](#)

Khasiat Tanaman Kencur

Jamu merupakan produk tradisional Indonesia yang cukup digemari. Salah satunya jamu beras kencur. Bahan utamanya kencur, ditumbuk bersama beras dan sedikit gula, ditambah air sebagai pengencer. Rasanya memang sedap. Khasiatnya? Jangan tanya, beberapa saat setelah meneguknya penat dan nyeri-nyeri di badan hilang. Insya Allah tidak terasa capek lagi, fresh!

Lagipula masih ada lagi khasiatnya, nafsu makan bertambah, peredaran darah terasa lancar, walhasil tenagapun bertambah. Begitukah khasiat kencur? Atau Cuma sebatas sugesti?

Identitas Kencur

Kencur adalah istilah orang Jawa untuk menyebut jenis rimpang ini, kalau orang Aceh memanggilnya Ceuko, nama ilmiahnya sih keren namun agak susah untuk menghafalnya yaitu *Kaempferia galangal*. Dia termasuk kerabat jahe-jahean (gamalia *Zingiberaceae*), jadi masih saudaranya kunir, jahe, kunci, dan semacamnya.

Seperti saudaranya yang lain -namanya juga masih saudara, kencur punya kemiripan di sana-sini-tumbuh tanpa batang dan membentuk rimpang di dalam tanah. Rimpang inilah bagian tubuhnya yang paling penting, karena manfaatnya. Tanaman kencur dapat hidup dimana saja, asalkan tanahnya gembur dan subur, dengan sedikit naungan.

Khasiat Kencur

Rimpang kencur bermanfaat sebagai sumber minyak atsiri, penyedap makanan, minuman, juga bahan jamu dan obat. Minyak atsiri dalam kencur berupa sineol, asam metal kanil, dan pendekaan. Minyak atsiri ini bias diperoleh dengan cara menyuling rimpangnya.

Hebat juga minyak kencur di dalam kencur ini! Berdasarkan analisis laboratorium, minyak atsiri dalam rimpang kencur mengandung kurang lebih 23 macam senyawa. Tujuh belas di antaranya mengandung senyawa aromatic, monoterpena, dan seskuiterpena. Nah, dia yang disebut terakhir ini punya efek mengurangi dan menghilangkan rasa nyeri (daya analgesic). Kencur juga bersifat stimulant, sehingga bias sebagai penambah tenaga. Selain itu juga bersifat karminatif atau meluruhkan angina, jadi menghilangkan kembung di perut.

Di Cina, kencur digunakan untuk obat berbagai penyakit, selain sakit gigi juga memar, nyeri dada, sakit kepala, dan sembelit. Kabarnya, kencur juga bias untuk mengobati tetanus, radang lambung, muntah-muntah, panas dalam, serta keracunan. Subhanallah.

Sumber : El-Fata edisi 7/II/2002 hal. 63