

Ramuan keajaiban herba

» Tumbuhan mengandungi
1,001 macam khasiat
untuk kekalkan
kecantikan, awet muda



Tajuddin dan
menunjukkan
**tanaman
herba** yang
ditanam
di Taman
Biosains, UPM.
[FOTO ADI
SAFRI /BH]

Oleh Hidayah
Mohammad
hidayah@bharian.com.my

wajah menjadi lebih cerah, ejen antipenuaan, penegangan kulit, membuang lemak dan pelbagai perkara berkaitan.

Khasiatnya terus meresap ke dalam kulit tanpa campuran bahan kimia yang memudarat dan selamat digunakan.

Pelbagai manfaat

Penolong Pegawai Pertanian, Universiti Putra Malaysia (UPM), Tajuddin Abdul Manap, berkata semua bahagian dalam tanaman herba ini daripada daun, batang, buah, kulit batang, akar atau bunga mempunyai nilai tersendiri dari segi perubatan dan digunakan dalam masakan.

Katanya, secara literal, tumbuhan herba bermanfaat kepada manusia dan tidak dinafikan ia memberi 1,001 macam khasiat hingga menjadi amalan warisan turun-temurun.

Herba digunakan secara segar atau kering untuk

tujuan kesihatan bagi menghindar atau mencegah penyakit dengan sukatan sedikit tetapi perlu diamalkan selalu.

"Namun, herba boleh memudarat penggunaannya jika tiada atau kekurangan pengetahuan mengenai tumbuhan berkenaan dan jika diambil sesuka hati tanpa kawalan," katanya ketika ditemui di Institut Biosains UPM, di Serdang, baru-baru ini.

Kesan lazim

Tajuddin berkata, penggunaan ubatan tradisional selamat kerana biasanya penyediaan ialah dengan rebusan dan hanya menggunakan sehelai hingga tiga helai daun atau racikan akar.

Ubatan tradisional asli tidak bercampur bahan kimia dan logiknya tidak ada kesan sampingan serius.

Kesan lazim mungkin bagi sesetengah orang ialah terasa panas, pening, keletihan dan alahan. Panas badan dan pening boleh diatasi dengan meminum banyak air untuk

“TUMBUHAN HERBA BERMANFAAT. IA MEMBERI 1,001 MACAM KHASIAT HINGGA MENJADI AMALAN WARISAN TURUN-TEMURUN”

Tajuddin Abdul
Manap,
Penolong Pegawai
Pertanian UPM

mengembalikan ke suhu asal badan.

"Keletihan dan kelesuan selepas pengambilannya disebabkan proses penyesuaian badan untuk menerima bahan baru. Bagaimanapun, jika mengalami alahan, pengguna dinasihatkan berhenti mengambil ubatan itu," katanya.

Ramuhan kecantikan

Menerusi kecanggihan teknologi dan kebijaksanaan pakar saintis, kini tumbuhan herba dijadikan ubat, krim sapuan, minuman dan semakin banyak dipatenkan sebagai produk kecantikan.

Antara herba biasa digunakan dalam produk kecantikan moden ialah buah delima atau *punica granatum puniceae* yang mengandungi antioksidan dikatakan mampu membantu mengurangkan lemak untuk tujuan melangsingkan badan.

Tajuddin, pakar dalam bidang tanaman herba dan kegunaan untuk tujuan

kecantikan berkata, bunga kantan atau *elingera elatior* yang biasa dijadikan rempah masakan juga boleh dijadikan bahan awet muda.

"Cekur atau lengkuas *kaempferia* adalah tonik yang memberi kesan menambah selera makan dan membantu menangani masalah mulut berbau. Herba ini juga sesuai untuk wanita selepas melahirkan anak di samping kesan awet muda.

"Untuk kesihatan, daun durian Belanda (*annona muricata*) boleh merawat masalah darah tinggi, kencing manis, gout, sakit gigi dan sakit sendi, tetapi tergolong dalam kategori herba, durian Belanda ini sesuai untuk wanita selepas bersalin yang mahu melangsingkan badan," katanya.

Banyak lagi tumbuhan herba yang berada di sekeliling boleh dijadikan bahan kecantikan semula jadi. Info di sebelah menjelaskan 15 herba yang mudah didapati untuk tujuan kecantikan seluruh tubuh.



Tajuddin mengupas kulit kayu manis.

Mandian terapi herba

Berpengalaman lebih 20 tahun dalam selok-belok dunia herba, kepakaran Tajuddin bersama rakan yang juga pensyarah di UPM iaitu Prof Madya Dr Faridah Qamaruz Zaman, Shamsul Khamis, Julia Abdul Aziz dan Hazarini Daud memperkenalkan buku *Mandian Terapi Herba*. Buku itu menghuraikan lebih lanjut mengenai beberapa kaedah mandian tradisi yang diamalkan sejak berkurun lamanya dalam tradisi masyarakat Melayu.

Buku berkenaan memuatkan pelbagai jenis herba yang boleh digunakan sebagai ramuan mandian dan menggalakkan masyarakat moden terus amalkan. Untuk mendapatkan buku mandian herba berharga RM25 itu, sila layari laman web www.ibs.upm.edu.my atau hubungi 03-89472130 atau 2196.



Buku *Mandian Terapi Herba* menghuraikan kaedah mandian tradisi yang diamalkan masyarakat Melayu.

Senarai pokok herba untuk kecantikan wanita



Halia (*Zingiber officinale*)

⊙ Nama saintifik / Kategori pokok: *Zingiberaceae*

⊙ Kelebihan: Awet muda, melangsingkan badan, melicinkan dan mencerahkan bibir.

⊙ Kesihatan: Buang angin dalam badan, melancarkan peredaran darah, sesuai untuk lepas bersalin

⊙ Cara pengambilan: Boleh dijadikan ulaman. Parut dan ambil satu sudu besar pati air halia masukkan dalam gelas air panas dan tutup. Minum apabila sudah sejuk. Amalkan minum pagi atau malam.



Kunyit (*Curcuma longa*)

⊙ Nama saintifik / Kategori pokok: *Zingiberaceae*

⊙ Kelebihan: Awet muda, menghilangkan jerawat, jeragat, bintik hitam, hilangkan kulit kusam

⊙ Cara pengambilan: Kunyit muda sebagai ulaman.

⊙ Hilangkan jeragat dan jerawat: Campurkan jus kunyit dengan bedak sejuk, sapu pada muka biarkan sampai kering kemudian cuci bersih.

⊙ Badan lenguh dan kulit kusam: Campurkan kunyit bersama serai wangi, kayu manis, sirih, limau purut, pandan dan rebus untuk dibuat air mandian.



Sirih (*Piper betel*)

⊙ Nama saintifik / Kategori pokok: *Piperaceae*

⊙ Kelebihan: Menyirikan muka dan kulit kusam, awet muda, kecantikan rambut dan kecantikan mata.

⊙ Cara pengambilan:

- Badan lenguh, kulit kusam: Campurkan kunyit bersama serai wangi, kayu manis, sirih, pandan, limau purut dan rebus untuk dibuat air mandian.

- Mulut berbau: Minum atau berkumur dengan air rebusan

- Rambut berbau, kusam, kelemumur: Ambil beberapa helai daun sirih, limau purut, daun pandan kemudian ramas lumat dan gosok pada rambut, biarkan seketika kemudian bersihkan.



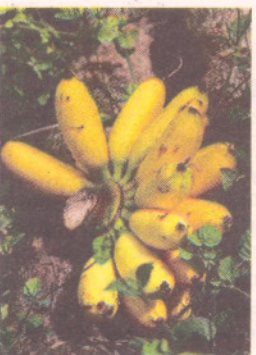
Mas Cotek (*Ficus deltoidea* sp)

⊙ Kategori: *Moraceae*

⊙ Kelebihan: Awet muda, menghilangkan badan lenguh, menyegarkan badan, lepas bersalin

⊙ Cara pengambilan:

Daun pokok ini dikeringkan dan ditumbuk halus. Ambil 1/2 sudu teh campurkan dalam satu gelas air panas dan tutup. Minum apabila sejuk.



Pisang mas (*Musa acuminata*)

⊙ Kategori: *Musaceae*

⊙ Kelebihan: Hilangkan jerawat, jeragat, bintik hitam dan kulit licin

⊙ Cara pengambilan: Ambil beberapa kulit pisang dan gunakan bahagian dalam yang lembut. Gosok seluruh muka, biarkan kering dan kemudian cuci dengan air suam.



Inai (*Lawsonia inermis*)

⊙ Kategori: *Lhyraceae*

⊙ Kelebihan: Mencantikkan rambut, menghilangkan kelemumur, dan menyirikan kulit kusam:

⊙ Cara penggunaan:

Daun direbus buat mandian.

- Mencantikkan rambut, menghilangkan kelemumur: Ambil daun di tumbuk lumat tambah sedikit air kemudian gosok atau bungkus seketika rambut dan bersihkan.

- Sakit kuku, perhiasan wanita: tumbuk tumbuk inai dan bungkus pada tempat yang sakit, biarkan beberapa jam, kemudian bersihkan.



Pegaga (*Centella asiatica*)

⊙ Kategori: *Umbelliferae*

⊙ Kelebihan: Awet muda, menegangkan kulit muka, sakit kulit, lepas bersalin, jerawat, melangsingkan badan, membuang lemak

⊙ Cara penggunaan:

Buat ulam, masakan atau buat jus minuman.

Jambu batu (*Psidium guajava*)

⊙ Kategori: *Myrtaceae*

⊙ Kelebihan: menghilangkan jerawat, ruam, kulit kusam,

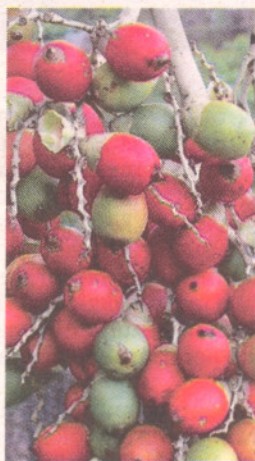
⊙ Cara penggunaan:

Ambil pucuk atau daun. Rebus untuk membasuh muka atau tepak dengan



tuala, ulang langkah dan bersihkan.

muka biarkan sampai kering dan cuci.



Pinang makan (*Acera catrechu*)

⊙ **Kategori:** *Palmae*

⊙ **Kelebihan:**

memutihkan gigi.

⊙ **Cara penggunaan:**

Buah yang masak dihiris, kemudian goreng hingga hitam. Tumbuk halus dan campur sedikit garam. Guna untuk menggosok gigi.



Kelapa (*Cocos nucifera*)

⊙ **Kategori:** *Palmae*

⊙ **Kelebihan:** Merawat

kelelumur, rambut gugur, mencantikkan dan mengilatkan, meluruskan rambut, lepas bersalin, lenguh badan, melancarkan perjalanan darah, merawat jari kaki yang peca.

⊙ **Cara penggunaan:**

Minyak kelapa yang diproses boleh diurut pada anggota badan - Rambut gugur: Ambil hampas kelapa, ramas dan lumurkan seluruh kepala. Bungkus seketika dan cuci bersih

- Rambut cantik, berkilat dan lurus, lepas bersalin, lenguh badan, melancarkan perjalanan darah, jari kaki pecah.



Belimbing buluh (*Averrhoa bilimbi*)

⊙ **Kategori:** *Oxalidaceae*

⊙ **Kelebihan:** Awet muda, menyembuhkan sakit kulit, untuk selepas bersalin, hilangkan jerawat dan melangsingkan badan, membuang lemak

⊙ **Cara penggunaan:**

- Membuang lemak. Buah buat ulam atau guna dalam masakan. - Licinkan kulit, jerawat: Lumatkan daun campurkan dengan bedak sejuk, sapu pada



Limau purut (*Citrus hystrix*)

⊙ **Kategori:** *Rutaceae*

⊙ **Kelebihan:** Melicinkan wajah, menyerikan kulit kusam, selepas bersalin, pening kepala, melancarkan perjalanan darah,

⊙ **Cara penggunaan:** Campuran kunyit, serai wangi, kayu manis, sirih, pandan, limau purut, direbus dan buat air mandian.

- Licinkan muka, kulit kusam: Rebus daun limau purut untuk dibuat air basuhan muka atau tepak wajah dengan tuala, ulang dan bersihkan.

- Kaki berbau: Buah dihiris nipis dan gosok pada kaki setiap malam.

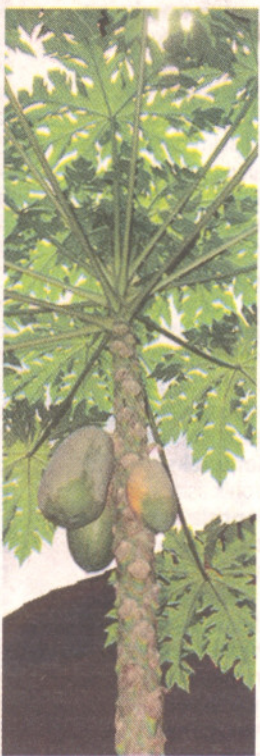


Cengkik (*Syzygium aromaticum*)

⊙ **Kategori:** *Myrtaceae*

⊙ **Kelebihan:** hilangkan

mulut berbau, lenguh badan, kurangkan lemak, lepas bersalin
⊙ **Cara penggunaan:** Rebus beberapa biji cengkik untuk berkumur atau minum sebelum tidur.



Betik (*Carica papaya*)

⊙ **Kategori:** *Caricaceae*

⊙ **Kelebihan:** Kecantikan kulit, awet muda, melangsingkan badan, membuang lemak, melancarkan perjalanan darah

⊙ **Cara penggunaan:**

Pucuk direbus dan buat ulam atau guna dalam masakan.

- Tumit kaki pecah: Sapu getah betik pada tempat berkenaan berulang kali bila kering, cuci bersih.

- Kecantikan kulit: Makan sepotong betik setiap hari terutama lepas makan.



Bunga raya putih (*Hibiscus rosa sinensis var alba*)

⊙ **Kategori:** *Malvaceae*

⊙ **Kelebihan:** Rambut berseri, lembut dan bersinar, hilangkan kelelumur

⊙ **Cara penggunaan:**

Daun diramas hingga keluar lendirnya, campur dengan beras dan air kemudian lumurkan pada rambut. Balut seketika dan bilas dengan air bersih.