

Herba tradisional tingkatkan kesihatan

Rawatan ini merangkumi mental, jasmani dan kerohanian, dengan tujuan utama mencari punca dasar penyakit dan bukan hanya merawat simptom yang timbul

Oleh **RABIATUL ADAWIYAH KOH ABDULLAH**

adawiyah.koh@utusan.com.my

KEBANYAKAN ilmu perubatan moden kini dikaitkan dengan kepakaran dan ilmu perubatan Barat sementara perubatan tradisional penduduk pribumi di Timur sering dipersoalkan.

Perkara yang sering menjadi persoalan ialah isu keselamatan dan keberkesanan rawatan tradisional yang telah digunakan turun-temurun dalam mencegah atau merawat penyakit-penyakit tertentu.

Namun, kaedah rawatan dan ramuan herba dari Timur, Afrika dan yang digunakan penduduk Eropah kuno kini kembali mendapat perhatian dunia dengan penyelidikan moden membuktikan keberkesanan rawatan tradisi masyarakat pribumi dunia.

Akupunktur, yoga dan tai chi merupakan contoh terbaik kebangkitan semula rawatan dan perubatan tradisional.

Pakar Runding Perubatan Herba, Dr. Nurmawati Syakroni menyatakan "penyakit peradaban" yang berpunca daripada pemakanan kian meningkat di Malaysia.

"Makanan yang menjadi pilihan kini kebanyakannya tidak seimbang, banyak minyak, gula, garam dan ditambah dengan pelbagai bahan kimia untuk menambah rasa, warna serta dapat

disimpan lebih lama.

"Ditambah dengan gaya pemakanan yang "belasah sesuka hati", banyak penyakit berkait gaya hidup kini menular. Tidak wujud lagi masalah tidak cukup makan tetapi sebaliknya terlebih makan," katanya.

Menurut beliau, antara alternatif yang diperkenalkan tidak lama dahulu ialah makanan organik yang lebih baik kerana tidak menggunakan racun, baja kimia atau larutan kimia lain.

Dengan peningkatan pelbagai jenis penyakit peradaban, Dr. Nurmawati memilih untuk membantu pesakit melalui kepakarannya dalam bidang perubatan herba.

"Rawatan ini merangkumi mental, jasmani dan kerohanian, dengan tujuan utama mencari punca dasar penyakit dan bukan hanya merawat simptom yang timbul.

"Sebagai contoh, penyakit seperti gastrik mempunyai banyak punca sama ada masalah perut, stres, asid perut berlebihan atau masalah sistem badan yang lain.

"Punca sebenar penyakit perlu dikesan sebelum rawatan diberikan supaya kesan rawatan kekal berpanjangan dan bukan hanya menghilangkan rasa sakit

untuk seketika sahaja," ujar beliau.

Menurutnya, kaedah ini juga lebih tertumpu kepada rawatan menggunakan herba, vitamin atau kaedah semula jadi untuk membantu meningkatkan tahap kesihatan pesakit.



DR. NURMAWATI

Kajian

Dr. Nurmawati menyifatkan setiap herba memiliki keistimewaan tersendiri.

"Di peringkat Sarjana Muda saya belajar dalam bidang farmasi di Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta (UGM) dan banyak mempelajari jenis-jenis ubat sintetik dan fungsinya.

"Ketika melanjutkan pelajaran ke peringkat Sarjana di Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM) dan peringkat Doktor Falsafah di Universiti Putra Malaysia (UPM), saya telah merubah haluan dengan membuat kajian dalam bidang herba sebagai ubat-ubatan alternatif.

"Kebetulan, saya sekeluarga juga jarang mengambil ubat

sintetik dari klinik, tetapi menggunakan dan menghasilkan sendiri ubat daripada herba.

"Tahun demi tahun, saya telah menghasilkan pelbagai ramuan herba.

"Semuanya terjadi secara tidak langsung apabila rakan-rakan di kampus berkongsi masalah kesihatan yang mereka hadapi.

"Kemudian, saya mendapat idea untuk menghasilkan herba bagi merawat penyakit yang saya kaji dengan teliti berdasarkan pengalaman dan ilmu yang telah saya dapatkan selama ini," ujarnya.

Mengulas lanjut tentang pengalamannya bersama testimoni herba ramuannya, Dr. Nurmawati pernah membantu seorang kakitangan makmal di UPM.

Pada awalnya, beliau melihat wanita itu seperti letih dan tidak bermaya.

"Apabila saya bertanya pada wanita tersebut, ternyata dia menghidapi penyakit tekanan darah tinggi dan kolestrol tinggi.

"Selepas tiga minggu wanita itu menggunakan ramuan yang saya sediakan, doktor menyatakan bahawa wanita tersebut bebas kolestrol dan tekanan darah tinggi.


"Kini saya sudah menghasilkan 77 ramuan herba dengan jenama An-Nabaat," jelasnya ketika ditemui di Bandar Baru Bangi, Selangor baru-baru ini.

Kesemua ramuan herba tersebut diperolehi daripada bahan-bahan alam semula jadi seperti akar-akar kayu dan tumbuh-tumbuhan yang terdapat di Malaysia.

HERBA-HERBA mempunyai banyak khasiat khususnya untuk kecantikan dan kesihatan.- Gambar hiasan



APA KATA MEREKA


 Saya menghidap darah tinggi. Selain pemeriksaan

berkala di hospital, saya juga mencuba amalan rawatan herba. Bagi saya, herba



merupakan sumber semula jadi dan tidak mempunyai kesan kimia sampingan. Ini sesuai buat mereka yang mahu menjaga kesihatan untuk jangka masa panjang tanpa kesan sampingan.

■ **Bashariah Ahmad**

 Herba memang terkenal dalam perubatan

tradisional Melayu sejak zaman dahulu, malah hingga kini ia masih mendapat



tempat dalam aspek perubatan dan kesihatan masyarakat pelbagai kaum. Biarpun mendapat saingan hebat daripada ubat moden, namun perubatan Melayu yang menggunakan herba masih kekal sehingga kini."

■ **Jamaruddin Mohd. Rais**