

# Mencegah dan Mengatasi Radang Lambung/Maag dengan Herbal

Oleh : Prof. H.M. Hembing Wijayakusuma

Lambung adalah salah satu bagian dari alat pencernaan, merupakan organ berotot yang berongga dan mempunyai dua lubang, yaitu satu lubang berupa pintu masuk dari esofagus dan satu lagi merupakan pintu keluar menuju usus kecil. Fungsi lambung antara lain yaitu untuk menyimpan makanan untuk sementara, mencampur dan membantu mencerna makanan dengan bantuan sekresi-sekresi lambung dan asam hidroklorida, dan mengkontraksi makanan ke dalam usus kecil.

Radang lambung, atau gastritis, atau lebih dikenal juga dengan penyakit maag merupakan suatu gangguan pencernaan yang umum terjadi. Pada penyakit ini terjadi suatu iritasi atau peradangan pada dinding mukosa lambung sehingga menjadi merah, bengkak, berdarah dan luka. Radang lambung dapat berupa serangan akut atau gangguan kronis. Serangan akut terjadi mendadak misalnya setelah minum alkohol, kopi, makanan berbumbu banyak atau yang susah dicerna.

## **Pada umumnya radang lambung dapat disebabkan oleh faktor-faktor berikut ini :**

- Terlalu banyak makanan yang mengiritasi lambung, seperti yang pedas, asam, minuman beralkohol,
- obat-obatan seperti aspirin (dosis tinggi), kortison, kafein, kortikosteroid.
- adanya stress dan tekanan emosional yang berlebihan pada seseorang.
- Adanya asam lambung yang berlebihan.
- Waktu makan yang tidak teratur, sering terlambat makan, atau makan berlebihan
- Tertelannya substansi/zat yang korosif, seperti alkali, asam kuat, cairan pembersih kimiawi, dan lain-lain.
- Infeksi bakteri

## **Gejala dari penyakit radang lambung umumnya, yaitu :**

- Mual dan sering muntah agak asam. Pada kondisi berat lambung mungkin dapat mengelupas sehingga mengakibatkan muntah darah
- perut terasa nyeri, pedih, kembung dan sesak (sebah) pada bagian atas perut.
- Napsu makan menurun drastis, wajah pucat, keringat dingin, pusing.
- Sering sendawa terutama bila dalam keadaan lapar
- Sulit tidur karena gangguan rasa sakit pada daerah perut sebelah atas (ulu hati).

Pada radang lambung kronis gejala yang ditunjukkan lebih ringan, seringkali gejala menjadi samar, seperti tidak toleran terhadap makanan pedas atau berlemak atau nyeri ringan yang akan hilang setelah makan.

Langkah-langkah yang dapat dilakukan untuk mencegah radang lambung, antara lain :

- konsumsi makanan yang lunak/lembut.
- Hindari makanan yang mengiritasi lambung, seperti pedas, asam, alkohol, kafein, rokok, dan aspirin.
- jangan terlambat makan atau makan berlebihan,
- makan sedikit-sedikit tapi sering
- Usahakan buang air besar secara teratur

## **Mengatasi Gangguan Lambung dengan Herbal/Tanaman Obat**

Obat-obat gangguan lambung yang dijual bebas di warung biasanya bersifat antacid yaitu menurunkan keasaman cairan di lambung dengan cara menaikkan pH, sehingga untuk sementara gejala sakit akan hilang. Namun kesembuhan tersebut bersifat sementara karena lambung masih lemah akibat erosi, serta belum seimbang produksinya kelenjar-kelenjar lambung.

Tumbuhan obat yang dapat digunakan untuk mengatasi gangguan lambung ditujukan untuk mengurangi peradangan dan infeksi, memperkuat dinding mukosa lambung dan mengurangi kepekaan dinding lambung, memperbaiki fungsi kelenjar-kelenjar lambung dan pencernaan secara umum.

**Tumbuhan obat yang dapat digunakan untuk pengobatan gangguan lambung, diantaranya yaitu :**

**1. TEMU LAWAK (*Curcuma xanthorrhiza* Roxb.)**

Khasiat: antiradang, antibakteri, memperbaiki pencernaan, melancarkan produksi empedu sehingga melancarkan pencernaan makanan di lambung dan mengurangi gas perut.

Dosis : 30 gram rimpang direbus, airnya diminum.

**2. KUNYIT (*Curcuma domestica* Val.)**

Khasiat /efek ; antiradang, antibakteri, memperlancar pengeluaran empedu sehingga mengurangi perut kembung, mual, dan rasa begah di perut.

Dosis : 10-25 gram rimpang kunyit, direbus, airnya diminum.

**3. KENCUR (*Kaempferia galanga* L.)**

Khasiat : antiradang, mengurangi perut kembung, mual, muntah, nyeri, dan sebagai penghangat badan.

Dosis : 10-25 gram rimpang kencur, direbus, airnya diminum.

**4. KAPULAGA (*Amomum cardamomum*)**

Khasiat : untuk radang lambung, mual, muntah-muntah, perut sebah dan kembung.

Dosis : 3-5 buah direbus, airnya diminum.

**5. DAUN LIDAH BUAYA (*Aloe vera* L.)**

Khasiat : antiradang, menguatkan lambung.

Dosis : 10-15 gram kering atau 90-100 gram segar daun yang telah dikupas kulitnya, direbus, diminum.

**6. SAMBILOTO (*Andrographis paniculata*)**

Khasiat/efek : antiradang, menghilangkan sakit, menghilangkan bengkak

Dosis : 9 -15 gram sambiloto kering, direbus, airnya diminum.

**7. KULIT JERUK MANDARIN (*Citrus nobilis*)**

Khasiat : untuk radang lambung, melancarkan pencernaan, kembung, mual, muntah.

Dosis : 3-10 gram kering, direbus, airnya diminum.

**8. SEREH (*Andropogon citratus*)**

Khasiat : untuk nyeri lambung, perut kebung, mual, dan muntah.

Dosis : 5-15 gram direbus, airnya diminum.

**9. ADAS (*Foeniculum vulgare*)**

Khasiat : untuk sakit lambung, muntah karena lambung dingin, mual, kembung.

Dosis : 1-5 gram kering, direbus, airnya diminum.

**Berikut contoh resep/ramuan herbal untuk mengatasi radang lambung :**

- 30 gram temu lawak + 25 gram kencur + 20 gram kunyit + 7 gram kulit jeruk mandari kering + 80 gram daun lidah buaya (dikupas kulitnya) + 1 sendok teh adas + 5 butir kapulaga, semua bahan dicuci, temu lawak, kencur dan kunyit dipotong-potong, lalu semuanya direbus dengan 600 cc air hingga tersisa 200 cc, disaring, tambahkan madu, airnya diminum.

Ampasnya dapat direbus untuk 1 kali perebusan kembali pada sore harinya.

Lakukan secara teratur.

Catatan : untuk perebusan gunakan periuk tanah atau panci enamel atau panci kaca/pyrex

<http://cybermed.cbn.net.id/cbprtl/cybermed/detail.aspx?x=Hembingdany=cybermed|0|0|8|94>