

Mencegah dan mengatasi PERADANGAN USUS dengan HERBAL

Oleh : Prof. H.M. Hembing Wijayakusuma

Merupakan peradangan pada bagian saluran pencernaan yang meluas melalui dinding usus. Bagian yang paling sering terkena terutama bagian ujung usus kecil, seringkali menyebar mengenai usus besar dan kadang mengenai lambung. Peradangan tersebut menyebabkan selaput lendir usus halus mengalami abses dan meninggalkan jaringan parut yang tebal pada dinding usus sehingga kehilangan kelenturannya.

Tanda dan gejala peradangan usus tergantung pada lokasi dan ukuran peradangan. Gejala ringan meliputi diare kronis, rasa nyeri di bagian kanan bawah perut yang sering hilang timbul, lemak berlebihan di feses, nafsu makan berkurang, berat badan menurun dan kadang-kadang cepat merasa lelah. Pada beberapa kasus peradangan usus juga dapat menyebabkan sembelit. Semakin parah penyakit radang usus, menunjukkan gejala yang mirip dengan appendisitis akut (radang usus buntu), yaitu terus menerus kolik dan nyeri perut, kram perut, kembung, pelepasan gas, mual, diare dan buang air besar berdarah. Apabila gejala penyakit berlangsung cukup lama dapat terjadi dehidrasi karena diare. Tanda dan gejala peradangan usus dapat hilang selama beberapa waktu namun tanda-tanda tersebut senantiasa muncul lagi (terdapat periode kambuhnya penyakit). Walaupun jarang terjadi, kadang satu serangan dari penyakit ini dapat diikuti dengan penyembuhan total dan gejalanya tidak muncul lagi.

Jaringan parut tebal pada dinding usus yang merupakan bekas luka peradangan dapat menghambat penyerapan zat-zat hara, oleh karena itu penyakit peradangan usus sering disertai dengan penurunan berat badan dan kekurangan gizi. Apabila penebalan jaringan parut tersebut menjadi semakin besar maka dapat mengakibatkan penyumbatan pada usus. Bila sumbatan cukup parah harus dilakukan pembedahan pada bagian usus yang terkena.

Penyebab penyakit ini belum diketahui secara pasti, tetapi faktor-faktor yang mungkin menjadi penyebab adalah faktor alergi, infeksi, gangguan pertahanan tubuh dan kemungkinan kaitan genetik. Adanya tekanan emosional dapat memperparah penyakit. Penyakit peradangan usus biasanya terjadi pada orang dewasa antara usia 20 sampai dengan 40 tahun dan sering terdapat dalam satu keluarga. Sebuah studi mengemukakan bahwa keluarga dekat penderita radang usus mempunyai risiko terkena penyakit itu 10 kali lebih besar dibandingkan orang yang tidak memiliki riwayat penyakit tersebut dalam keluarganya.

Peradangan usus yang ringan dapat disembuhkan dengan cara mengubah pola hidup, banyak istirahat dan diet. Pemberian obat-obatan digunakan untuk membantu meringankan gejala. Beberapa langkah yang dapat dilakukan untuk mencegah dan meringankan serangan penyakit radang usus yaitu :

- makan lebih sering dengan porsi yang kecil (sedikit demi sedikit)
- konsumsi makanan yang tinggi kadar vitamin dan protein serta rendah serat agar gampang dicerna.
- hindari makanan yang mengandung gas seperti kubis dan brokoli serta minuman beralkohol dan produk susu. Hindari juga makanan yang berlemak karena susah dicerna.
- Istirahat yang cukup dan hindari ketegangan emosi karena stres dapat memperburuk gejala.

Jenis herbal yg dapat digunakan untuk membantu mengatasi peradangan usus antara lain:

1.Patikan Kebo (Euphorbia hirta)

Khasiat: antiradang, peluruh kemih, antigatal.

2.Sambiloto (Andrographis paniculata)

Khasiat: antiradang, antibiotik, menstimulasi sistem imun, menurunkan panas (antipiretik), menghilangkan nyeri (analgetik), menghilangkan bengkak, penawar racun.

3.Daun Jambu Biji (Psidium guajava)

Khasiat: antiradang, anti-diare, pengelat/mengerutkan selaput lendir usus (astringent), menghentikan pendarahan (hemostatik)

4.Krokot hjau (*Portulaca oleracea*)

Khasiat : penurun panas (antipiretik), menghilangkan sakit (analgetik), menghilangkan racun (antitoksik), penenang, menghilangkan bengkak dan melancarkan darah.

5.Kunyit (*Curcuma longa*)

Khasiat: antiradang, antibakteri, antioksidan, peluruh angin, meningkatkan nafsu makan, memperlancar empedu.

6.Patikan china (*Euphorbia thymifolia*)

Khasiat : antiradang, pengelat (astringent), antigatal, peluruh kemih.

7.Aseman (*Polygonum chinense*)

Khasiat : menurunkan panas (antipiretik), penawar racun (antitoksik), menghilangkan bengkak, peluruh kemih.

Berikut beberapa resep herbal untuk mengatasi peradangan usus.

Resep 1.

30 gram kunyit tua yang segar + 30 gram daun jambu biji segar + 10 gram sambiloto kering atau 20 gram segar, dicuci bersih, kunyit diiris, lalu semua bahan direbus dengan 600 cc air hingga tersisa 300 cc, disaring, tambahkan madu, diminum airnya untuk 2 kali sehari, setiap kali minum 150 cc.

Resep 2.

30 gram patikan kebo segar + 60 gram krokot hijau segar, dicuci bersih, direbus dengan 600 cc air hingga tersisa 300 cc, disaring, tambahkan gula secukupnya, diminum 2 kali sehari, setiap kali 150 cc.

Resep 3.

30 gram aseman + 15-30 gram patikan china segar, dicuci bersih dan direbus dengan 600 cc air hingga tersisa 300 cc, disaring, diminum airnya untuk 2 kali sehari, setiap kali 150 cc

Catatan :

Pilih salah satu resep dan lakukan secara teratur.

Untuk keluhan yang serius disarankan tetap konsultasi ke dokter.

Untuk perebusan gunakan periuk tanah, panci kaca/pyrex atau panci enamel.

<http://cybermed.cbn.net.id/cbprtl/cybermed/detail.aspx?x=Hembing&y=cybermed|0|0|8|114>