

# Rosella, Halau Hipertensi Sekuat Captopril

Ditulis oleh Sumber : Alternative Medicine

Selasa, 25 November 2008



**MENURUT** data dari *National Heart, Lung and Blood Association*, hampir sepertiga warga negara Amerika menderita hipertensi. Hipertensi terjadi seperti sebuah selang kecil tipis berisi terlalu banyak air yang menekan. Bila terus menerus menekan, selang akan bocor dan selang bisa jadi bakal pecah.

Hal yang sama juga bisa terjadi pada pembuluh darah. Tekanan yang begitu kerap atau intens bakal membahayakan organ-organ lain seperti ginjal, jantung menimbulkan masalah sehingga muncul stroke, kebutaan, dan lain-lainnya.

Untuk mengontrol hipertensi, dokter biasanya merekomendasikan perubahan gaya hidup—olahraga, rileksasi, menghindari asupan garam—ditambah pengobatan. Selanjutnya, teh hibiscus bisa jadi tambahan terapi.

Tampaknya hibiscus atau yang kerap kita kenal sebagai bunga sepatu mampu menurunkan tekanan darah. Sama seperti obat penurun tekanan darah, bunga berwarna merah juga kuning ini dikatakan dapat membuka pembuluh darah lebih lebar, menurunkan kekentalan darah dan meningkatkan produksi urin sehingga dapat mengurangi volum darah.

Teh hibiscus dibuat dari bunga *Hibiscus sabdariffa*, kadang-kadang disebut **Rosella** atau **Karkade**. Dalam sebuah penelitian yang dipublikasikan di *Phytomedicine* tahun 2004, para pasien minum setiap hari 10 gram bunga kering yang diseduh.

Hasilnya menunjukkan bahwa teh ini dapat mengontrol hipertensi jenis ringan maupun sedang seefektif Captopril, obat yang biasa digunakan untuk mengatasi hipertensi dan gagal jantung.

Hibiscus juga dikatakan bekerja cepat. *Journal of Ethnopharmacology* melaporkan bahwa setelah 12 hari, 31 pasien yang mengonsumsi teh Hibiscus rata-rata mengalami penurunan tekanan darah hingga 11,2 persen untuk tekanan sistolik dan 10,7 persen untuk tekanan diastolik.

Normalnya, tekanan sistolik 120 dan diastolik 80, artinya teh hibiscus dapat menurunkan tekanan darah hingga kondisi normal selama kurang lebih tidak sampai dua minggu. Bagaimana para penderita hipertensi sebaiknya menggunakan herba ini?

Ellen Kamhi, Ph.D, RN dan kawan penulis dari *The Natural Medicine Chest* (Evans & Co.,2000) merekomendasikan agar memberitahukan penggunaan herba ini kepada dokter sementara Anda menggunakan obat atau meninggalkan obat ini sambil mengecek tekanan darah setiap hari.

“Rasio dan risiko penggunaan herba dalam hal ini tentu saja lebih aman dan lebih baik dibanding obat. Karena itu cobalah untuk menggunakannya,” ujar Ellen.

<http://www.tekanandarah.com/content/view/60/9/>

## Tips dari Admin:

- Seduh 6 unit kuntum kering bunga rosella tiap pagi menjadi teh poci.
- **Hati-hati** untuk pemberian Rosella kepada penderita **Darah Rendah** dan **Maag**.