

Penyakit-penyakit yang Lebih Ampuh Dihalau dengan Herbal

Putro Agus Harnowo - detikHealth

Rabu, 26/06/2013 15:48 WIB



ilustrasi (Foto: Getty Images)

Jakarta – Jauh sebelum ilmu kedokteran modern dikenal, berbagai kebudayaan di dunia sudah menerapkan pengobatan tradisional dengan bahan-bahan herbal. Sampai saat ini, beberapa pengobatan tersebut masih digunakan dan terbukti efektif mengatasi keluhan tertentu.

Bahkan, penelitian ilmiah juga menemukan adanya bahan-bahan kimia yang terbukti ampuh mengusir beberapa gejala penyakit. Kebanyakan pakar botani dan herbalis juga lebih memilih pengobatan herbal karena memiliki efek samping yang lebih minim ketimbang obat pabrikan.

Seperti dikutip dari *Rodale*, Rabu (26/6/2103), beberapa penyakit yang bisa diatasi oleh bahan herbal tersebut antara lain:

1. Batuk

Tanaman sage dikenal sebagai herbal terbaik untuk mengatasi sakit tenggorokan dan batuk. **Daunnya bisa dikunyah dan ditelan** untuk menenangkan sakit tenggorokan. Tanaman ini tumbuh subur di bawah sinar matahari dan suhu panas, asalkan tanahnya kering.

Sage (Foto: Getty Images)



2. Kulit Gatal, Dermatitis dan Ruam

Lendir aloe vera atau lidah buaya bisa **mengurangi rasa gatal dan peradangan bila dioleskan secara langsung pada kulit**. Teh **chamomile** juga bisa meredakan ruam bila digunakan sebagai kompres dingin.

Lidah Buaya (Foto: Getty Images)



Lidah buaya cocok ditanam di tanah yang kering dan berpasir, mirip tekstur tanah untuk menanam kaktus, dan diletakkan dalam pot yang besar. Letakkan di tempat yang cerah dan hangat. Sedangkan untuk **chamomile**, bisa ditanam ke dalam pot atau tanah di luar ruangan, di bawah sinar matahari tapi agak teduh.

3. Gangguan Pencernaan

Herbal juga bisa digunakan untuk membantu melancarkan pencernaan atau disebut stimulan pencernaan. Cara kerjanya adalah dengan membantu meningkatkan produksi enzim untuk meningkatkan proses pencernaan.

Tanaman stimulan tersebut, misalnya **cayenne, bawang putih, jahe dan kunyit**. Tanaman ini dapat **dikonsumsi sebelum makan atau dicampurkan ke dalam makanan**, seperti halnya bumbu masakan yang umum ditemui.

Bawang Putih (Foto: Getty Images)



4. Sakit kepala

Apabila mengalami pusing atau sakit kepala, coba gunakan herbal dan rempah-rempah yang berfungsi meningkatkan aliran darah ke kepala. Misalnya **chamomile, lavender, dan tanaman yang disebut skullcap**. **Minum satu cangkir teh dengan campuran herbal ini 2 atau 3 kali sehari**.

Lavender (Foto: Getty Images)



Lavender menyukai tanah yang hangat, kering, berpasir dan banyak sinar matahari. Tanaman ini tumbuh baik di tanah dan yang tak mengandung banyak air. Sedangkan *skullcap* merupakan tanaman asli Amerika Utara bagian timur. Tanaman ini tumbuh di sepanjang pinggir sungai dan di tempat yang lembab karena perlu banyak air dan suasana teduh.

Jahe (Foto: Getty Images)

5. Otot Tegang dan Terkilir

Jahe dan teh *rosemary* dapat **mempercepat penyembuhan otot yang tegang atau terkilir jika digunakan sebagai kompres**. Kedua bahan tersebut bisa digunakan sendiri-sendiri ataupun bersamaan.

Tanaman *rosemary* membutuhkan sinar matahari. Lingkungan yang teduh justru akan menghambat pertumbuhannya. Tanaman ini suka tanah berpasir, berbatu namun dengan pengairan yang baik.



Ashwagandha (Foto: Rodale)

6. Stres

Tanaman yang disebut *ashwagandha* membantu **meredakan stres dan membantu tubuh untuk rileks, juga meningkatkan energi**. Seperti namanya, herbal ini berasal dari India dengan nama ilmiah *Withania somnifera*.

Sering pula disebut dengan: **ceri musim dingin, Ajagandha, Hindi Kanaje, atau ginseng India**.

Tanaman ini berasal dari dataran yang panas dan kering di India. Penampilannya sekilas tak begitu berbeda dengan tanaman tomat atau kentang, tetapi daunnya lebih halus dan terang serta berbentuk oval. Tanaman ini sangat baik ditanam di tempat yang terpapar sinar matahari, kering atau berpasir.



<http://health.detik.com/read/2013/06/26/153834/2284960/766/1/penyakit-penyakit-yang-lebih-ampuh-dihalau-dengan-herball991104755#bigpic>