

TANAMAN OBAT (KOLESTEROL)

a. Keji beling



Keji beling (*Stachytarpheta mutabilis*, Vahl.)

Sinonim : *Strobilantes crispus*, Bl. *Sericocalyx crispus*, (Linn.), Bremek.

Familia : Acanthaceae

Nama Lokal

Keji Beling (Indonesia), Ngokilo (Jawa).

Detail

Keji Beling (*Stachytarpheta mutabilis*) adalah suatu jenis tumbuhan yang berbatang basah dan sepintas lalu menyerupai rumput berbatang tegak. Di Jawa tanaman ini banyak terdapat di pedesaan yang tumbuh sebagai semak. Batang pohonnnya berdiameter antara 0,2 - 0,7 cm. Kulit luar berwarna ungu dengan bintik-bintik hijau dan apabila menjadi tua berubah menjadi coklat. Daun ngokilo berbentuk bulat telur, pada tepinya bergerigi dengan jarak agak jarang, berbulu halus hampir tak kelihatan. Panjang helaian daun (tanpa tangkai) berkisar antara 5 - 8 cm (ukuran normal) dan lebar daun kira-kira 2 - 5 cm.

Tumbuhan ini mudah berkembang biak pada tanah subur, agak terlindung dan di tempat terbuka. 1. Syarat Tumbuh a. Iklim · Ketinggian tempat : 1 m - 1.000 m di atas permukaan laut · Curah hujan tahunan : 2.500 mm - 4.000 mm/tahun · Bulan basah (di atas 100 mm/bulan) : 8 bulan - 9 bulan · Bulan kering (di bawah 60 mm/bulan): 3 bulan - 4 bulan · Suhu udara : 200 C - 250 C · Kelembapan : sedang · Penyinaran : sedang b. Tanah · Tekstur : pasir sampai liat · Drainase : sedang - baik · Kedalaman air tanah : 25 cm dari permukaan tanah · Kedalaman perakaran : 5 cm dari permukaan tanah · Kemasaman (pH) : 5,5 - 7 · Kesuburan : sedang 2. Pedoman Bertanam a. Pegolahan Tanah · Buatlah lubang tanam berukuran 25 cm x 25 cm x 25 cm b. Persiapan bibit · Perbanyak tanaman keji beling dilakukan dengan stek. c. Penanaman · Stek ditanam pada lubang tanah yang telah disiapkan dengan jarak tanam 1 m x 1 m.

Komposisi

Daun kejibeling mengandung unsur-unsur mineral seperti kalium, natrium, kalsium dan beberapa unsur lainnya.

Bagian yang digunakan

Daun.

Pemanfaatan untuk obat kolesterol

Cara Pemakaian

1. Bahan : Daun Keji Beling mentah dan segar 3 lembar.
2. Cara Pemakaian : dimakan sebagai lalapan setiap hari dan dilakukan secara teratur.
3. Pantangan : makanan yang berlemak.

Pemanfaatan lain

Selain untuk mengobati kolesterol, keji beling juga dapat dimanfaatkan untuk mengobati :

Tumor, Diabetes melitus, Lever (Sakit kuning), Ambeien (Wasir), Maag, Kena bisa ulat dan Semut hitam.

b. Kubis



Kubis (*Brassica oleracea var. capitata*)

Familia : cruciferae (brassicaceae).

Nama Lokal

Kol, kobis, kubis telur, kubis krop.

Nama Asing

Cabbage.

Nama Simplisia

Brassicaceae capitatae Folium (daun kubis).

Detail

Keluarga kubis-kubisan memiliki jenis yang cukup banyak. Yang lazim ditanam di Indonesia, antara lain kubis, kubis bunga, brokoli, kubis tunas, kubis rabi, dan kale. Jenis kubis-kubisan ini diduga dari kubis liar *Brassica oleracea* var. *sylvestris*, yang tumbuh di sepanjang pantai Laut Tengah, pantai Inggris, Denmark, dan sebelah Utara Perancis Barat. Kubis liar tersebut ada yang tumbuh sebagai tanaman biennial dan ada juga yang perenial. Kubis yang telah dibudidayakan dibuat menjadi tanaman annual. Untuk memperoleh bijinya, kubis tersebut dibiarkan tumbuh sebagai tanaman biennial. Sayuran ini dapat ditanam di dataran rendah maupun di dataran tinggi dengan curah hujan rata - rata 850 - 900 mm. Daunnya bulat, oval, sampai lonjong, membentuk roset akar yang besar dan tebal, warna daun bermacam-macam, antara lain putih (forma alba), hijau, dan merah keunguan (forma rubra). Awalnya, daunnya yang berlapis lilin tumbuh lurus, daun-daun berikutnya tumbuh membengkok, menutupi daun-daun muda yang terakhir tumbuh. Pertumbuhan daun terhenti ditandai dengan terbentuknya krop atau telur (kepala) dan krop samping pada kubis tunas (Brussel sprouts).

Selanjutnya, krop akan pecah dan keluar malai bunga yang bertangkai panjang, bercabang-cabang, berdaun kecil-kecil, mahkota tegak, berwarna kuning. Buahnya buah polong berbentuk silindris, panjang 5-10 cm, berbiji banyak. Biji berdiameter 2-4 mm, berwarna cokelat kelabu. Umur panennya berbeda-beda, berkisar dari 90 hari sampai 150 hari. Daun kubis segar rasanya renyah dan garing sehingga dapat dimakan sebagai lalap mentah dan matang, campuran salad, disayur, atau dibuat urap. Kubis dapat diperbanyak dengan biji atau setek tunas.

Komposisi

Kubis segar mengandung air, protein, lemak, karbohidrat, serat, kalsium, fosfor, besi, natrium, kalium, vitamin (A, C, E, tiamin, riboflavin, nicotinamide), kalsium, dan beta karoten. Selain itu, juga mengandung senyawa sianohidroksibutena (CHB), sulforafan, dan iberin yang merangsang pembentukan glutathione, suatu enzim yang bekerja dengan cara menguraikan dan membuang zat-zat beracun yang beredar di dalam tubuh. Tingginya kandungan vitamin C dalam kubis dapat mencegah timbulnya skorbut (scurvy). Adanya zat anthocyanin menyebabkan warna kubis dapat berubah menjadi merah. Kandungan zat aktifnya, sulforafan dan histidine dapat menghambat pertumbuhan tumor, mencegah kanker kolon, dan rektum, detoksikasi senyawa kimia berbahaya, seperti kobalt, nikel dan tembaga yang berlebihan di dalam tubuh, serta meningkatkan daya tahan tubuh untuk melawan kanker. Kandungan asam amino dalam sulfurnya, juga berkhasiat menurunkan kadar kolesterol yang tinggi, penenang saraf, dan membangkitkan semangat.

Bagian yang digunakan

Daun.

Pemanfaatan untuk obat kolesterol

Cara Pemakaian

1. Cuci 1/4 bagian kubis segar berukuran sedang sampai bersih.
2. Bilas dengan air matang.
3. Lalu potong-potong seperlunya.
4. Jus kubis tersebut.
5. Lalu minum sarinya sekaligus.
6. Lakukan setiap hari.

Aturan Pemakaian

Sediakan 25-30 g kubis, lalu makan mentah-mentah, sebagai lalap atau dapat juga direbus atau dijus. Karena kubis termasuk makanan berserat maka jika seseorang mengonsumsi kubis terlalu banyak bisa menimbulkan rasa penuh, kembung, dan menimbulkan gas di dalam perut yang cukup banyak. Selain itu, juga dapat mengganggu penyerapan zat gizi tertentu.

Untuk pemakaian luar, jus kubis dapat digunakan untuk mencuci liang sanggama yang gatal akibat jamur *Candida albicans*, penyakitnya dikenal dengan nama candidosis vaginalis. Selain itu, ramuan ini dapat digunakan untuk mencuci luka, menyembuhkan jamur di kulit dan kepala (dengan cara dioleskan), serta mengompres bagian tubuh yang memar, membengkak, atau nyeri sendi.

Catatan

Tapal dari kubis dapat menyebabkan lepuh jika digunakan selama beberapa jam.

Jika jus kubis dikonsumsi terus-menerus, dapat mengurangi jumlah yodium di dalam tubuh. Akibatnya, kelenjar gondok (tiroid) kekurangan yodium. Untuk mencegahnya, perbanyak mengonsumsi makanan sumber yodium, seperti rumput laut (kelp).

Pemanfaatan lain

Selain untuk mengobati kolesterol, kubis juga dapat dimanfaatkan untuk mengobati :

Gatal akibat jamur candida (candidiasis), Jamur di kulit kepala, tangan, dan kaki, Radang sendi (arthritis), Antidote pada mabuk alkohol (hangover), racun di hati, Menghilangkan keluhan prahaid (premenstrual sindrom), Mencegah tumor membesar, Mencegah kanker kolon dan rektum, Borok (ulcus) pada saluran cerna, dan Sulit buang air besar (sembelit).

c. Ngokilo



Ngokilo (*Stachytarpheta mutabilis*, Vahl.)

Sinonim : *Strobilantes crispus* Bl. *Sericocalyx crispus*, (Linn.), Bremek.

Familia : Acanthaceae

Nama Lokal

Ngokilo, enyoh kelo, keci beling, keji beling (Jawa).; Daun picah beling (Jakarta).

Detail

Ngokilo (*Stachytarpheta mutabilis*) adalah suatu jenis tumbuhan yang berbatang basah dan sepiantas lalu menyerupai rumput berbatang tegak. Di Jawa tanaman ini banyak terdapat di pedesaan yang tumbuh sebagai semak. Batang pohonnya berdiameter antara 0,2 - 0,7 cm. Kulit luar berwarna ungu dengan bintik-bintik hijau dan apabila menjadi tua berubah menjadi coklat. Daun ngokilo berbentuk bulat telur, pada tepinya bergerigi dengan jarak agak jarang, berbulu halus hampir tak kelihatan. Panjang helaian daun (tanpa tangkai) berkisar antara 5 - 8 cm (ukuran normal) dan lebar daun kira-kira 2 - 5 cm. Tumbuhan ini mudah berkembang biak pada tanah subur, agak terlindung dan di tempat terbuka.

Komposisi

Kandungan kimia yang terdapat pada ngokilo sampai sekarang belum diketahui, karena belum ada penelitian ilmiah. Berdasarkan pengalaman, tumbuhan ini ternyata berkhasiat obat.

Bagian yang digunakan

Daun

Pemanfaatan untuk obat kolesterol

Cara Pemakaian

1. Bahan : Daun Ngokilo mentah dan segar 3 lembar.
2. Cara Pemakaian: dimakan sebagai lalapan setiap hari dan dilakukan secara teratur.

3. Pantangan: makanan yang berlemak.

Pemanfaatan lain

Selain untuk mengobati kolesterol, ngokilo juga dapat dimanfaatkan untuk mengobati :

Tumor, Diabetes melitus, Lever (Sakit kuning), Ambeien (Wasir), Maag, Kena bisa ulat dan Semut hitam.

d. Teh



Teh (*Camellia sinensis* [L.] Kuntze)

Sinonim : *Camellia bohea*, Griff.; *C. sinensis*, (Linn.), O.K.; *C. theifera*, Dyer.; *Thea sinensis*, Linn.; *T. assamica*, Mast.; *T. cochinchinensis*, Lour.; *T. cantoniensis*, Lour.; *T. chinensis*, Sims.; *T. viridis*, Linn.

Familia : Theaceae

Nama Lokal

Enteh (Sunda). Pu erh cha (China), theler (Perancis), teestrauch (Jerman), Te (Itali), cha da India (Portugis), tea (Inggris).

Detail

Tanaman teh umumnya ditanam di perkebunan, dipanen secara manual, dan dapat tumbuh pada ketinggian 200 - 2.300 m dpl. Teh berasal dari kawasan India bagian Utara dan Cina Selatan. Ada dua kelompok varietas teh yang terkenal, yaitu var. *assamica* yang berasal dari Assam dan var. *sinensis* yang berasal dari Cina. Varietas *assamica* daunnya agak besar dengan ujung yang runcing, sedangkan varietas *sinensis* daunnya lebih kecil dan ujungnya agak tumpul. Pohon kecil, karena seringnya pemangkasan maka tampak seperti perdu. Bila tidak dipangkas, akan tumbuh kecil ramping setinggi 5 - 10 m, dengan bentuk tajuk seperti kerucut. Batang tegak, berkayu, bercabang-cabang, ujung ranting dan daun muda berambut halus. Daun tunggal, bertangkai pendek, letak berseling, helai daun kaku seperti kulit tipis, bentuknya elips memanjang, ujung dan pangkal runcing, tepi bergerigi halus, pertulangan menyirip, panjang 6 - 18 cm, lebar 2 - 6 cm, warnanya hijau, permukaan mengilap. Bunga di ketiak daun, tunggal atau beberapa bunga bergabung menjadi satu, berkelamin dua, garis tengah 3 - 4 cm, warnanya putih

cerah dengan kepala sari berwarna kuning, harum. Buahnya buah kotak, berdinding tebal, pecah menurut ruang, masih muda hijau setelah tua cokelat kehitaman. Biji keras, 1 - 3. Pucuk dan daun muda yang digunakan untuk pembuatan minuman teh. Perbanyakkan dengan biji, setek, sambungan atau cangkokan.

Komposisi

Sifat kimiawi dan efek farmakologis

Daun berbau aromatik dan sedikit pahit.

Kandungan kimia

Daun mengandung kafein (2 - 3%), theobromin, theofilin, tanin, xan-thine, adenine minyak asiri, kuersetin, naringenin, dan natural fluoride. Tanin mengandung zat epigallocatechin galat, yang mampu mencegah kanker lambung dan kerongkongan. Setiap 100 g daun teh mempunyai kalori 17 kJ dan mengandung 75 - 80% air, polifenol 25%, protein 20%, karbohidrat, 4%, kafein 2,5 - 4,5%, serat 27%, dan pektin 6%. Biji mengandung saponin yang beracun dan mengandung minyak. Kafein mempercepat pernapasan, perangsang kuat pada susunan saraf pusat dan aktivitas jantung. Theofilin efek diuretik kuat, menstimulir kerja jantung dan melebarkan pembuluh darah koroner. Theobromin terutama mempengaruhi otot. Dari hasil penelitian, flavonoid yang merupakan antloksidan polifenol pada teh mampu memperkuat dinding sel darah merah dan mengatur permeabilitasnya, mengurangi kecenderungan trombosis, dan menghambat oksidasi LDL sehingga mengurangi terjadinya proses atherosklerosis di pembuluh darah yang selanjutnya akan mengurangi risiko kematian akibat penyakit jantung koroner. (aaaaa)

Efek Farmakologis dan Hasil Penelitian

1. Pemberian sari seduhan daun teh hijau dosis 10 x dosis manusia (0,54 g/1200 gbb) pada tikus putih jantan yang diberi kuning telur (1,25 g/200 g bb/hari) dan sukrosa (1,25 g / 200 g bb / hari), memperlihatkan efek penurunan kadar kolesterol total, kolesterol LDL, trigliserida dan berat badan yang signifikan dibandingkan dengan kontrol perlakuan ($p < 0,05$), namun tidak menunjukkan perbedaan kadar kolesterol HDL yang bermakna (Edwin Dirghantara, Jurusan Farmasi FMIPA UI, 1994).
2. Pemberian sari seduhan daun teh hijau dosis 25 x dosis manusia (1,35 g/200 g bb) yang diberikan per oral pada tikus normal yang diberi diet glukosa memperlihatkan efek hipoglikemik pada 1/2 jam dan 1 jam setelah perlakuan. Sebagai pembanding dipakai tolbutamid (Aji Sutarmaji, Jurusan Farmasi FMIPA UI, 1994).
3. Pemberian infus daun teh 2,5% - 1 ml dan 5% - 1 ml pada usus halus kelinci terpisah ada perbedaan frekuensi dan amplitude secara bermakna dibanding kontrol. Konsentrasi yang meningkat, perbedaan semakin bermakna (Endyah Liestyartic, Jurusan Biologi FMIPA UNAIR, 1986).

Bagian yang digunakan

Daun.

Pemanfaatan untuk obat kolesterol

Cara Pemakaian

1. Daun teh kering (teh hijau) sebanyak 7 g diseduh dengan air panas.
2. Biarkan selama 10 menit.
3. Minum selagi hangat.

Aturan Pemakaian

Daun teh kering sebanyak 4-7 g diseduh dengan air panas, minum sewaktu hangat atau setelah dingin. Pemakaian luar, daun segar dicuci bersih lalu digiling halus. Diturapkan pada luka berdarah, lalu dibalut.

Catatan

Keracunan kafeina kronis: Bila minum 5 cangkir teh setiap hari yang setara dengan 600 mg kafeina, lama kelamaan akan memperlihatkan tanda dan gejala seperti gangguan pencernaan makanan (dispepsia), Fasa lemah, gelisah, tremor, sukar tidur, tidak nafsu makan, sakit kepala, pusing (vertigo), bingung, berdebar, sesak napas, dan kadang sukar buang air besar.

Pemanfaatan lain

Selain untuk mengobati kolesterol, teh juga dapat dimanfaatkan untuk mengobati : Sakit kepala, Diare, Trigliserida darah tinggi, Infeksi saluran cerna, Kencing manis (diabetes melitus).