

## HEMPEDU BUMI

### CONTOH YANG MENUNJUKKAN BAHAWA TIMUR ITU YANG TERBAIK

oleh: Benjamin Drewe

Hingga kini masih belum ada lagi penawar untuk selsema. Malah, kadar kejadiannya kian meningkat sepertimana juga masalah sistem pernafasan lain seperti asma dan rinitis alergi. Kita semua menakuti gejala-gejala pertama selsema yang boleh melarat menjadi demam selsema, seperti sakit tekak, kelesuan dan sakit-sakit badan diikuti dengan mata dan hidung yang berair.

Dalam usaha kita mencari-cari suatu penawar yang berkesan, kita semua telah ditawarkan pelbagai ubatan tradisional oleh kaum keluarga ataupun sahabat handai yang berniat baik. Antaranya termasuk minuman halia, limau nipis dan madu, kopi dengan madu, hingga ke campuran luar biasa seperti telur mentah dengan Coca Cola!

Lalu soalnya masih kekal sebegini: adakah barang sesuatu yang boleh membantu mencegah selsema pada mulanya sekali atau memendekkan tempohnya dan melegakan gejala-gejalanya? Ramai daripada kita yang telah mengalami waktu-waktu ketika kita seperti dijangkiti setiap orang yang menghidap selsema. Kanak-kanak barangkali merupakan golongan yang paling rentan terhadap jangkitan (mudah dijangkiti) dan ramai pasangan ibu bapa yang menanggung resah gelisah sedang mencari-cari rawatan alternatif untuk melepaskan diri daripada kitaran teruk ini, terutamanya yang melibatkan golongan kanak-kanak yang cenderung mendapat jangkitan sistem pernafasan aras rendah berikutan selsema mereka.

Mujurnya kita tidak lagi perlu mencari jauh kerana hasil penyelidikan yang paling berpotensi kini berpunca daripada sejenis pokok kecil yang sering ditemui ditanam di taman-taman kampung di serata Asia Tenggara. Dengan nama botani *Andrographis paniculata*, seterusnya merupakan anggota famili tumbuhan *Acanthaceae*, pokok ini lazimnya dikenali di Malaysia dengan nama Hempedu Bumi, Pokok Cerita ataupun Hempedu Pahit. Gelaran 'hempedu' ini berpunca daripada rasanya yang amat pahit hingga dikaitkan dengan hempedu dalam tubuh badan yang memang masyhur pahitnya hingga disebut dalam peribahasa. Pokok Hempedu Bumi ini telah menjadi bahan kajian bagi beberapa kajian penyelidikan dalam tempoh 50 tahun yang lalu. Tersenarai di farmakopia (buku senarai dadah ubatan) Cina dan India, ubat herba ini telah dikaji berhubung dengan sifat-sifat pelindung hati, perangsang imun, antiradang, ant demam panas dan anti-HIV serta sebagai rawatan klinikal untuk selsema, demam selsema, demam panas, sakit tekak dan cirit birit. Jujuk (kandungan) utama *Andrographis paniculata* ialah suatu sebatian yang amat pahit yang dikenali dengan nama andrografolida, yang pertama kali ditemukan pada tahun 1911. Andrografolida didapati pada seluruh bahagian pokok Hempedu Bumi tetapi paling tertumpu pada bahagian daunnya.

**Pokok kecil ini barangkali merupakan pokok herba tradisional Malaysia paling utama yang kita miliki. Ia bagaikan satu kit pertolongan cemas herba yang mampu meredakan derita akibat segala macam masalah, terutamanya selsema, demam selsema dan demam panas, sakit tekak, masalah hati, dan diarea (cirit birit).**

Adalah agak menarik bahawa herba Asia ini sedang pesat mengambil alih dua herba Barat paling popular di pasaran ubatan herba dunia, iaitu *Milkthistle* untuk masalah hati dan *Echinacea* untuk selsema dan demam selsema. Dalam pelbagai kajian, Hempedu Bumi telah terbukti lebih ampuh daripada *Milkthistle* dari segi sifat pelindung hati dan perangsang hempedu tubuh. Manakala di Scandinavia, bahan

pokok ini kini menjadi herba terlaris sebagai rawatan herba untuk untuk selsema, demam selsema, sinusitis (resdung) dan alergi (alahan) selama beberapa tahun berturut-turut.

Juzuk (kandungan) aktif dalam Hempedu Bumi, iaitu andrografolida, bertindak sebagai antipengoksida kuat, dengan itu melindungi hati dan sistem pencernaan. Ujian makmal dan klinikal telah membuktikan keberkesanannya dalam kes kerosakan hati akibat ketoksikan (keracunan), fungsi hati yang lembap, dan hepatitis. Selain kesan-kesannya pada hati dan sistem pencernaan, Hempedu Bumi juga terbukti berupaya mencegah penumpukan (pengumpulan) kolesterol dalam sistem peredaran darah ke tahap yang lebih ketara berbanding dengan minyak ikan. Hempedu Bumi paling sesuai bagi mereka yang lazim memakan makanan kaya kolesterol. Secara tradisi herba ini juga telah lazim digunakan untuk merawat tekanan darah tinggi, manakala hasil penyelidikan saintifik moden juga telah mengesahkan kesan hipotensi (pengurangan tekanan darah) yang sederhana dan selamat.

Andrografolida juga telah dikenal pasti sebagai salah satu daripada juzuk (kandungan) utama Hempedu Bumi yang menghasilkan tindakan perangsang imunnya. Kajian klinikal terbaru telah menunjukkan bahawa pati terpiawai Hempedu Bumi merupakan agen berkesan dalam pencegahan selsema. Satu kajian terkawal plasebo rabun dua pihak (*double blind*), yang dibuat di Chile, menyelidik kesan pencegahan Hempedu Bumi terhadap selsema. Kajian ini telah merumuskan bahawa, hasil daripada penggunaan Hempedu Bumi, keletihan berkurangan sebanyak 30%, menggigil berkurangan sebanyak 50%, sakit tekak berkurangan sebanyak 40%, sakit otot berkurangan sebanyak 48%, dan pening dan sakit kerana resdung berkurangan sebanyak 30%, berbanding dengan kumpulan yang menelan plasebo atau pil gula. Juga risiko nisbi untuk dijangkiti selsema didapati dua kali ganda lebih rendah bagi kumpulan Hempedu Bumi berbanding dengan kumpulan plasebo. Kajian ini lalu merumuskan bahawa Hempedu Bumi memberikan tahap keberkesanan yang tinggi dalam mengurangkan kejadian dan keterukan gejala-gejala selsema biasa bermula pada hari kedua rawatan. Tiada kesan-kesan buruk yang tidak diingini dilihat atau dilaporkan.

Satu lagi kajian terkawal plasebo rabun dua pihak (*double blind*), yang dibuat di Sweden, mendapati bahawa pesakit yang dirawat dengan Hempedu Bumi dua kali ganda lebih cenderung untuk melaporkan perbaikan dari segi gejala-gejala selsema dan hampir tiga kali ganda lebih cenderung untuk mengisytiharkan diri mereka pulih sepenuhnya daripada selsema berbanding dengan pesakit yang diberi plasebo. Selanjutnya, kajian ini menunjukkan bahawa terdapat perbezaan ketara dalam bilangan hari cuti sakit di antara dua kumpulan ini.

Jadi, pada Hempedu Bumi kita mempunyai sejenis herba Asia yang didapati tumbuh di kampung-kampung di Malaysia yang sudah popular secara meluas di Eropah dan Amerika, namun masih tidak begitu dikenali di sini! Perlukah kita menunggu hingga orang Amerika atau Eropah menjualnya balik kepada kita? Herba ini telah menunjukkan keberkesanannya dalam banyak kajian klinikal rabun dua pihak (*double blind*) untuk masalah hati, selsema dan demam selsema, sakit tekak dan diarea (cirit birit), malah sedang dicuba dalam ujian AIDS di Amerika Syarikat. Ia bergabung dengan baik dengan sejenis herba tropika Asia lain, iaitu Dukung Anak (*Phyllanthus Niruri*), yang juga merupakan satu herba antivirus dan pelindung hati. Manakala Hempedu Bumi tidak disyorkan jika seseorang wanita yang menjangka akan hamil atau merancang untuk hamil, ia selainnya selamat dan berkesan pada dos (jumlah) yang agak kecil. Pada Hempedu Bumi kita memiliki sejenis penawar mudah yang mampu mengelakkan sekian ramai keluarga daripada mengalami

sedemikian banyak kerumitan apabila seseorang anggota keluarga yang tersayang jatuh sakit, juga mengelakkan sekian ramai majikan menanggung sebegitu banyak kerugian dan kehilangan produktiviti akibat cuti sakit oleh para pekerja. Cubalah Hempedu Bumi dan saksikanlah sendiri manfaatnya.

Benjamin Drewe ialah seorang Pengamal Perubatan Herba. Untuk maklumat selanjutnya, sila berhubung dengannya di 03-747 1662, atau lawatilah [www.rainforestherbs.com](http://www.rainforestherbs.com)