

Nenek memang betul – pahit itu bagus untuk anda

oleh: Benjamin Drewe

Dalam hidup di dunia moden hari ini, ada baiknya secebis nasihat lama masih kekal kebenarannya: sesetengah makanan dan tumbuhan pahit yang tertentu itu bagus untuk anda. Tanpanya, sistem pencernaan dan hormon kita lebih cenderung menjadi tak seimbang.

Kita makan jauh lebih banyak makanan manis dan karbohidrat terproses bersih berbanding nenek moyang kita pada zaman purba, yang pengambilan gula mereka datang kebanyakannya daripada buah-buahan hutan yang tiba musimnya. Tabiat moden kita yang menggemari makanan manis telah menyumbang kepada peningkatan kadar kejadian masalah berkaitan gula seperti diabetes (kencing manis), serta kegemukan dan banyak lagi masalah metabolisme dan hormon lain yang melanda masyarakat negara maju.

Jadi tidaklah begitu memeranjatkan bahawa hutan hujan tropika ditumbuhi banyak jenis pokok pahit, yang menjadi sebahagian utama makanan kaum orang asli di mana-mana. Sememangnya, dalam kebanyakan sistem perubatan herba di serata dunia, pokok pahit dianggap sebagai menyediakan pengimbang pemakanan yang menyejukkan tubuh dan menawarkan bisa bahan toksik. Dalam kaedah perubatan herba Barat, bahan herba pahit dianggap sebagai memainkan peranan utama dalam perubatan pencegahan. Umumnya, bahan herba pahit berfungsi dengan menambah selera, merangsang enzim pencernaan dan perembesan hempedu daripada hati, serta meningkatkan penghasilan insulin.

Hari ini, kita teliti pokok menjalar tropika pahit yang terkenal, iaitu Pakawali (*Tinospora cordifolia*). Pokok ini ditanam di kampung-kampung dan taman-taman di sini dan mudah dikenali daripada daunnya yang berbentuk jantung dan batangnya yang berduri. Mereka yang telah pernah menanamnya akan mengesahkan bahawa pokok ini merupakan sejenis tumbuhan yang lasak dan boleh hidup dalam keadaan yang sukar. Malah, pokok ini akan menakluk pagar anda jika dibiarkan begitu saja! Banyak jenis bahan kimia menarik telah didapati pada pokok ini dan ia telah menjadi bahan kajian bagi sekian banyak kajian makmal dan klinikal baik di dalam mahupun di luar negara.

Ayurveda dan Jamu

Pakawali digunakan dengan meluas dalam kaedah perubatan Ayurveda, iaitu dalam sediaan herba untuk melawan jangkitan dan radang. Pakawali juga digunakan dalam rumusan tonik penambah tenaga dan pengubat lemah syahwat lelaki, yang mana ia dipercayai meningkatkan kiraan sperma. Dalam jamu Indonesia, ia digunakan dengan meluas dalam pelbagai tonik dan untuk mengurangkan kandungan gula dalam darah.

Pelindung hati

Penyelidikan saintifik di India telah menunjukkan bahawa Pakawali meningkatkan fungsi enzim hati, melindungi sel hati daripada aktiviti radikal bebas dan berkesan dalam rawatan penyakit hati kronik dan jaundis (penyakit kuning).

Meningkatkan sistem imun

Sesetengah daripada ujian paling kukuh (tidak boleh dipertikaikan) terhadap herba ini telah menunjukkan bahawa ia mempunyai kesan pasti terhadap peningkatan sistem imun dengan meningkatkan aktiviti sel darah putih dan meningkatkan aras

antipengoksida. Dalam satu ujikaji yang membandingkan Pakawali dengan antibiotik melibatkan jangkitan *E. coli* pada mencit (tikus kecil), haiwan yang dirawat dengan Pakawali menunjukkan tahap penyembuhan yang lebih baik, bukan kerana sifat antibakteria pada Pakawali tetapi kerana peningkatan keimunan pada haiwan ujian. Ini adalah sejajar dengan prinsip alamiah yang menetapkan bahawa meningkatkan keimunan merupakan pendekatan jangka panjang yang lebih baik dalam menangani jangkitan.

Pelega tekanan dan penawar ulser (borok)

Pakawali juga telah diuji untuk menilai kemampuannya memperbaiki tindak balas terhadap tekanan pada haiwan apabila terkena rangsangan memudar. Keputusannya sama dengan *Ginseng* dan herba tempatan kita *Tongkat Ali* – ia meningkatkan ketahanan terhadap tekanan dan mengurangkan keresahan. Para penyelidik di India yang mengkaji kesan penawar ulser (borok) Pakawali apabila digabungkan dengan Pegaga (*Centella asiatica*), mendapati tindakan pelindung terhadap keulseran (keborokan).

Diabetes (kencing manis)

Di kampung-kampung di serata Asia, pokok menjalar ini direbus setiap hari secara berasingan ataupun bercampur dengan herba lain dan airnya diminum sebagai penawar tradisional untuk diabetes (kencing manis). Salah satu kumpulan penyelidik yang terkemuka berhubung Pakawali dan kesannya terhadap kandungan gula dalam darah ialah Dr Hamdan Noor dan rakan-rakannya daripada Jabatan Biologi, Universiti Putra Malaysia. Bersama-sama beberapa orang penyelidik daripada Jabatan Biokimia Klinikal Nuffield, Oxford, UK, mereka telah menerbitkan sekian banyak kertas kerja saintifik mengenai kesan Pakawali dari 1984 hingga 1998. Ini merupakan ujian kukuh (tidak boleh dipertikaikan) pertama yang menunjukkan bahawa kesan pengurangan kandungan gula dalam darah yang ditunjukkan Pakawali berpunca daripada perangsangan insulin yang terbebas daripada pankreas (anak limpa). Ini membayangkan bahawa Pakawali amat berkesan pada peringkat awal rawatan diabetes (kencing manis) berasaskan kawalan pemakanan dan mungkin boleh mengelakkan perlunya insulin di masa hadapan. Bagaimanapun, ia tidak harus digunakan ketika menerima rawatan insulin kerana ia boleh memporak-perandakan keseimbangan gula.

Barangkali nenek memang betul rupanya apabila memberikan kita ubat-ubat pahit untuk melawan penyakit yang melanda ketika kita masih kecil. Pencegahan itu sentiasa lebih baik daripada penyembuhan. Dalam hal pokok pahit, ada baiknya kita turut memasukkan herba pokok pahit ke dalam makanan harian keluarga kita. Seperti kata pepatah. “yang pahit itu manis akhirnya, manakala yang manis itu pahit akhirnya.”

Benjamin Drewe ialah seorang Pengamal Ubatan Herba. Untuk maklumat selanjutnya, sila berhubung dengannya di 03-7847 1662 atau lawatilah www.rainforestherbs.com