

INSPIRASI
HIDUP
BERTAKWA

الطَّبَّ النَّبَوِيُّ

CARA MAKAN & BERUBAT NABI S.A.W.

Sesungguhnya makanan Rasulullah s.a.w. selain sebagai hidangan, juga sebagai penyembuh bagi orang kaya, orang miskin, orang sihat, serta orang sakit.

IMAM AZ-ZAHABI



Jasmin

الطَّبُّ النَّبَوِيُّ

**Cara
MAKAN & BERUBAT
NABI S.A.W.**

Oleh:

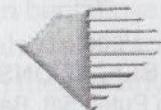
**IMAM AZ-ZAHABI
(663-748H)**

Penterjemah

DR. MUHAMMAD AMAR ADLY, MA



JASMIN PUBLICATIONS



Penerbit

BERLIAN PUBLICATIONS SDN BHD

No. 15, Taman Puteri 5/8, Bandar Puteri

47100 Puchong, Selangor D.E.

Tel: 03-8060 0687

Fax: 03-8060 7687

Tajuk : CARA MAKAN & BERUBAT NABI S.A.W.
Oleh : IMAM AZ-ZAHABI
Penterjemah : DR. MUHAMMAD AMAR ADLY, MA
Editor kanan : Ahmad Suhaimi Karim
Penyunting : Ruqayyah Mansur

Cetakan Pertama, 2009M/1429H

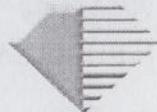
ISBN : 978-967-5047-93-0

© Hakcipta Terpelihara

Tidak dibenarkan mengeluarkan mana-mana bahagian isi kandungan buku ini dalam apa jua bentuk dan dengan apa cara sekalipun, sama ada secara elektronik, fotokopi, mekanik, rakaman dan lain-lain sebelum mendapat izin bertulis daripada pihak penerbit, iaitu BERLIAN PUBLICATIONS SDN BHD.



JASMIN PUBLICATIONS



Penerbit

BERLIAN PUBLICATIONS SDN BHD

No. 15, Taman Puteri 5/8, Bandar Puteri

47100 Puchong, Selangor D.E.

Tel: 03-8060 0687

Fax: 03-8060 7687

Diurus cetak oleh : PS Potensi Enterprise, Lot 1857, Seri Kembangan, Selangor.

PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Dengan Nama Allah Yang Maha Pemurah
Lagi Maha Mengasihani

Hanya kepada Allah s.w.t. kita panjatkan puji dan kita sampaikan segala keluhan. Selawat dan salam kita ucapkan kepada junjungan Nabi Muhammad s.a.w, keluarga serta sahabat-sahabat baginda hingga hari kiamat.

Buku *CARA MAKAN & BERUBAT NABI S.A.W.* ini adalah sebuah buku panduan perubatan Nabi s.a.w. untuk merawat pelbagai penyakit, meliputi penyakit fizikal dan penyakit rohani. Jüsteru, buku ini amat bermanfaat bagi kaum muslimin untuk dijadikan panduan perubatan alternatif dari kaedah perubatan moden dan konvensional.

Sebarang teguran dari para arif dan bijaksana sangat-sangat kami harap dan alu-alukan agar kami dapat memperkemas lagi buku ini pada cetakan berikutnya. Kepada Allah s.w.t. kami mohon taufik dan hidayah-Nya semoga usaha kami ini sentiasa dalam keredaan-Nya dan mencatatnya sebagai amal soleh buat kami. Amin ya Rabbal 'alamiin.

Penerbit

KANDUNGAN

PENDAHULUAN—1

ATURAN NABI S.A.W. DALAM HAL MAKAN DAN MINUM—4

KEHALALAN—4

KESEDERHANAAN—6

TERKENA PENYAKIT GULA—12

ETIKA NABI S.A.W. DALAM HAL MAKAN DAN MINUM—15

KEBERKATAN DALAM PENGUCAPAN BASMALAH—19

AL-ATYABAN (DUA MAKANAN TERBAIK)—24

BUAH KURMA—28

KANDUNGAN NUTRISI TERPENTING PADA BUAH KURMA—28

SUSU—34

KANDUNGAN-KANDUNGAN SUSU—37

RINGKASAN—41

BUAH TIN DAN ZAITUN—45

BUAH TIN—45

BUAH TIN ADALAH PENGHASIL

GARAM MINERAL—47

MAKANLAH DAUN BUAH TIN, DAN

JANGAN KHUATIR!!—48



ZAITUN—48
 MINYAK ZAITUN DAN KESIHATAN ANAK—51
 MINYAK ZAITUN DAN KAITANNYA
 DENGAN KOLESTEROL—54
 KANDUNGAN VITAMIN MINYAK ZAITUN—56
 JENIS-JENIS MINYAK ZAITUN YANG
 PALING BERMUTU—57
 MADU LEBAH—59
 MADU ADALAH BAHAN NUTRISI—60
 KANDUNGAN VITAMIN PADA MADU—61
 ENZIM-ENZIM YANG TERDAPAT PADA MADU—63
 KANDUNGAN GARAM-GARAM
 MINERAL PADA MADU—64
 ASID ORGANIK PADA MADU—65
 MADU ADALAH BAHAN MAKANAN IDEAL—65
 MADU ADALAH MODEL RAWATAN NABI—66
 TALBINA (TAJIN GAKANJI)—74
 AIR GANDUM GERST—78
 CARA MENGHIDANGKAN AIR GANDUM GERST—79
 NASIHAT BERTAMBAH—80
 ASY-SYILQ (REBUSAN SAYUR)—80
 KHALL (CUKA)—81
 KHASIAT CUKA UNTUK RAWATAN—82
 CARA MEMBUAT CUKA EPAL—84
 YANG PALING BAIK ADALAH CUKA ASLI—85
 DAGING—86
 DAGING ADALAH SUMBER UTAMA PROTEIN—88
 KEPERLUAN TUBUH TERHADAP PROTEIN—89
 PERINGATAN TERHADAP MENGGUNAKAN
 DAGING SECARA BERLEBIHAN—90

CARA YANG PALING UTAMA DALAM
 HAL MEMASAK DAGING—91
 AD-DUBBA' (LABU MANIS)—92
 KHABISH—93
 BAWANG MERAH DAN BAWANG PUTIH—94
 INTI RAWATAN BAGI BAWANG MERAH
 DAN BAWANG PUTIH—98
BAGAIMANA NABI BERUBAT—102
**PENGGUNAAN HERBA DALAM RAWATAN
 BEBERAPA JENIS PENYAKIT—102**
 A. RAWATAN PENYAKIT GULA
 (DIABETES MELLITUS)—102
 1. INSULIN DEPENDENT DIABETES—102
 2. INSULIN INDEPENDENT DIABETES—103
 B. RAWATAN OBESITI (KEGEMUKAN)—105
 C. TERAPI RADANG HATI—105
 1. TITIK ANTIVIRUS—105
 2. SEJUMLAH HERBA UNTUK
 MEMELIHARA SEL HATI—106
 A. CATATAN—106
 B. PROLOG—107
 C. PERKIRAAN RAWATAN—108
 D. LANGKAH RAWATAN YANG DISARANKAN—109
 E. PETUNJUK RAWATAN—109
 F. KAJIAN PENYELIDIKAN—111
 G. RAWATAN—111
 H. MASA RAWATAN—112
 I. HASIL DAN PERBINCANGAN—112
 J. CATATAN PENTING—114

- K. EKSPERIMEN KAITAN UBAT-UBAT KIMIA NASR—115
- L. RUJUKAN—115
- D. RAWATAN PENYAKIT TULANG (SENDI) RAWATAN PENYAKIT TULANG—116
- E. RAWATAN Pengerasan Pembuluh Darah (Arteri)—116
- F. RAWATAN BATU HEMPEDU—117
- G. RAWATAN TEKANAN DARAH—117
- H. RAWATAN INSOMNIA—118
- I. RAWATAN MENGENDURKAN URAT SARAF—118
- J. TERAPI MENGUATKAN TUBUH—118
- K. RAWATAN PEMBENGGKAKAN LAMBUNG—119
- L. RAWATAN SUSAH MENGHADAMKAN MAKANAN—119
- M. TERAPI LUKA—119
- N. RAWATAN SUSAH BUANG AIR BESAR (SEMBELIT)—120
- O. RAWATAN DISENTRI DAN CIRIT BIRIT—120
- P. RAWATAN SERANGAN PARASIT DAN CACING—120
- Q. RAWATAN PENYAKIT BATU PADA SALURAN AIR KENCING—121
- R. RAWATAN RADANG BUAH PINGGANG (GINJAL) AKUT ATAU KRONIK—121
- S. RAWATAN POLINA DARAH TINGGI—121
- T. RAWATAN ALERGIK—121
- U. RAWATAN ASMA—122
- V. RAWATAN RADANG LUBANG HIDUNG—122
- W. RAWATAN KEPALA PENING—122
- X. RAWATAN SAKIT KEPALA

- SEBELAH (MIGRAIN)—122
- Y. RAWATAN RADANG SENDI—123
- Z. RAWATAN REUMATIK—123
- AA. RAWATAN AYAN (EPILEPSI)—123
- BB. RAWATAN LEMAH INGATAN—123
- CC. RAWATAN UNTUK MENINGKATKAN KESIHATAN LELAKI—123
- DD. RAWATAN DENGUNG DI TELINGA—124
- EE. RAWATAN PENING—124
- FF. RAWATAN AMANDEL—124
- GG. RAWATAN SERAK PADA SUARA—124
- HH. RAWATAN BRONKITIS—124
- RAWATAN CARA NABI MUHAMMAD S.A.W.—125**
 - A. EKOR KAMBING—126
 - B. BAWANG MERAH—126
KEGUNAAN PERUBATAN—127
KANDUNGAN ZAT—127
 - C. TEMBIKAI 127
KANDUNGAN ZAT—128
 - D. BARDAQUSY/MARDAQUSY (ORIGANUM MARJORANA)—128
BAHAGIAN YANG MENGANDUNGI UBAT—128
KANDUNGAN ZAT—128
 - E. BURDY—130
 - F. EPAL—131
BAHAGIAN YANG MENGANDUNGI UBAT—131
KANDUNGAN ZAT—132
 - G. TAMAR (KURMA MASAK)—132
KANDUNGAN ZAT—134
DOS—135

- H. TIN—135
 BAHAGIAN YANG MENGANDUNGI UBAT—135
 KEGUNAAN PERUBATAN—135
- I. BAWANG PUTIH 136
 BAHAGIAN YANG MENGANDUNGI UBAT—136
 KEGUNAAN PERUBATAN—136
 KANDUNGAN ZAT—136
- J. JUMAR—137
- K. HABBAS SAUDA—137
 BAHAGIAN YANG MENGANDUNGI UBAT—137
 KEGUNAAN PERUBATAN—138
 KANDUNGAN ZAT—138
 DOS—138
- L. HABBUR RASYAD—138
 BAHAGIAN YANG MENGANDUNGI UBAT—138
 KEGUNAAN PERUBATAN—139
 KANDUNGAN ZAT—139
 DOS—139
- M. HELBAH—139
 BAHAGIAN YANG MENGANDUNGI UBAT—139
 KEGUNAAN PERUBATAN—139
 KANDUNGAN ZAT—140
- N. POHON INAI/PACAR—140
 KEGUNAAN PERUBATAN—141
 KANDUNGAN ZAT—142
- O. CUKA—142
 DOS—143
- P. BIJI KHARDAL—143
 KEGUNAAN PERUBATAN—144
 KANDUNGAN ZAT—144
 DOS—144
- Q. RAIHAN (KEMANGI/SELASIH)—144

- KEGUNAAN PERUBATAN—145
 KANDUNGAN ZAT—145
 DOS—146
- R. RIJLAH (PURSLANE), KROKOT—146
 BAHAGIAN YANG MENGANDUNGI ZAT—146
 KEGUNAAN PERUBATAN—146
 KANDUNGAN ZAT—146
- S. DELIMA—146
 BAHAGIAN YANG MENGANDUNGI UBAT—147
 KANDUNGAN ZAT—147
 KEGUNAAN PERUBATAN—148
- T. JENIS POHON TALES (RHUBARB-ING)—148
 BAHAGIAN YANG MENGANDUNGI UBAT—148
 KEGUNAAN PERUBATAN—148
 KANDUNGAN ZAT—149
 DOS—149
- U. KISMIS—149
 DOS—150
- V. ZAFFRON—150
- W. HALIA—151
- X. ZAITUN—151
 KANDUNGAN ZAT DAN PENGGUNAANNYA—151
- Y. SAFARJAL (QUINCE, POHON
 BUAH SEPERTI EPAL)—152
 KANDUNGAN ZAT—153
- Z. SENNA (POHON KULIT MANIS)—153
 KANDUNGAN ZAT—154
 KEGUNAAN PERUBATAN—154
 RAWATAN—154
- AA. SANNUT—155
 KANDUNGAN ZAT—155
 KEGUNAAN PERUBATAN—155

- BB. GANDUM (BERAS BERKECAMBAH)—156
 BAHAGIAN YANG DIGUNAKAN
 SEBAGAI UBAT—156
 KANDUNGAN ZAT—156
 CC. SHOBIR (ALOE, TANAMAN JENIS BAKUNG)—156
 RAWATAN RAKYAT—157

**BEBERAPA HERBAL TRADISIONAL MESIR DAN
 KHASIAT PERUBATANNYA—158**

- A. UQHUWAN (DAISY, SEJENIS BUNGA
 BERDAUN PUTIH ATAU JINGGA)—158
 BAHAGIAN YANG MENGANDUNGI UBAT—158
 KANDUNGAN ZAT—158
 KEGUNAAN PERUBATAN—158
 B. BABUNG—159
 BAHAGIAN YANG MENGANDUNGI ZAT—159
 KANDUNGAN ZAT—159
 KEGUNAAN PERUBATAN—159
 DOS—159
 C. PETULA—159
 BAHAGIAN YANG MENGANDUNGI UBAT—160
 KANDUNGAN ZAT—160
 KEGUNAAN PERUBATAN—160
 DOS—160
 D. KACANG MULK/KALILAH—160
 BAHAGIAN YANG MENGANDUNGI UBAT—160
 KANDUNGAN ZAT—160
 KEGUNAAN PERUBATAN—161
 DOS—161
 E. BALH SHAHRA ATAU BALH IHLILAJ—161
 BAHAGIAN YANG MENGANDUNGI UBAT—161
 KANDUNGAN ZAT—161
 KEGUNAAN PERUBATAN—161

- DOS—162
 F. TUT (MURBEI/MURBERY)—162
 BAHAGIAN YANG MENGANDUNGI UBAT—162
 KANDUNGAN ZAT—162
 KEGUNAAN PERUBATAN—162
 G. AL-TEKOMA 163
 KANDUNGAN ZAT—163
 KEGUNAAN PERUBATAN—163
 DOS—163
 H. JU'DHIDH/TIFAF—163
 BAHAGIAN YANG DIGUNAKAN
 SEBAGAI UBAT—163
 KANDUNGAN ZAT—163
 KEGUNAAN PERUBATAN—164
 I. AL-HALF/HASYSY AL-JAMAL (ALFA,
 TANAMAN BERBUNGA UNGU SEBAGAI
 MAKANAN KUDA ATAU LEMBU)—164
 BAHAGIAN YANG DIGUNAKAN UNTUK UBAT—164
 KANDUNGAN ZAT—164
 KEGUNAAN PERUBATAN—164
 DOS—164
 J. HARMAL (AFRICAN RUE, TANAMAN
 UNTUK UBAT BERBAU WANGI)—165
 BAHAGIAN YANG DIGUNAKAN
 SEBAGAI UBAT—165
 KANDUNGAN ZAT—165
 KEGUNAAN PERUBATAN—165
 K. HASHO ALBAN (KEMENYAN) 165
 BAHAGIAN YANG DIGUNAKAN UNTUK UBAT—165
 KANDUNGAN ZAT—166
 KANDUNGAN PERUBATAN—166
 L. HARJAL—166
 BAHAGIAN YANG MENGANDUNGI ZAT—166

- KANDUNGAN ZAT—167
 KEGUNAAN PERUBATAN—167
- M. RHUBARB/ROWAND (JENIS TALAS)—167
 BAHAGIAN YANG MENGANDUNGI UBAT—167
 KANDUNGAN ZAT—167
 KEGUNAAN PERUBATAN—167
- N. RI'YU AL-HAMAM/RIJL AL-HAMAM (RUMPUT LIAR)—168
 BAHAGIAN YANG MENGANDUNGI UBAT—168
 KANDUNGAN ZAT—168
 KEGUNAAN PERUBATAN—168
- O. SITTU AL-HUSN (BELADONA, TUMBUHAN)—168
 BAHAGIAN YANG MENGANDUNGI UBAT—168
 KANDUNGAN ZAT—169
 KEGUNAAN PERUBATAN—169
 DOS—169
- P. SYAMR 169
 BAHAGIAN YANG MENGANDUNGI UBAT—169
 KANDUNGAN ZAT—169
 KEGUNAAN PERUBATAN—169
- Q. SYIH'ABAITHURAN (WORMWOOD, TUMBUHAN BERBAU TAJAM PENGHASIL MINYAK)—170
 BAHAGIAN YANG DIGUNAKAN UNTUK UBAT—170
 KANDUNGAN ZAT—170
 KEGUNAAN PERUBATAN—170
 DOS—170
- R. SYAUK JAMAL—170
 BAHAGIAN YANG MENGANDUNGI UBAT—171
 KANDUNGAN ZAT—171
 KEGUNAAN PERUBATAN—171
- S. CHIKORIA—171
 BAHAGIAN YANG DIGUNAKAN UNTUK UBAT—171
 KANDUNGAN ZAT—171

- KEGUNAAN PERUBATAN—172
- T. UNSHUL—172
 BAHAGIAN YANG MENGANDUNGI UBAT—172
 KANDUNGAN ZAT—172
 PENGGUNAAN SECARA TRADISIONAL—172
 DOS—172
- U.'UD RIH/UQDAH RIH—173
 BAHAGIAN YANG MENGANDUNGI UBAT—173
 KANDUNGAN ZAT—173
 RAWATAN SECARA TRADISIONAL—173
 RAWATAN MODEN—173
 DOS—173
- V.'URUQ SHABRAGIN—173
 BAHAGIAN YANG MENGANDUNGI UBAT—174
 KANDUNGAN ZAT—174
 KEGUNAAN PERUBATAN—174
 RAWATAN MODEN—174
 DOS—174
- W.'IRQ AL-SUS (AKAR KAYU MANIS)—174
 BAHAGIAN YANG MENGANDUNGI UBAT—174
 KANDUNGAN ZAT—175
 KEGUNAAN PERUBATAN—175
- X. FUWWAH AL-SHABBAGHIN (MANDDER)—175
 BAHAGIAN YANG MENGANDUNGI UBAT—176
 KANDUNGAN ZAT—176
 KEGUNAAN PERUBATAN—176
- Y. KUZBARAH BI'R (KETUMBAR)—176
 BAHAGIAN YANG MENGANDUNGI UBAT—176
 KANDUNGAN ZAT—176
 KEGUNAAN PERUBATAN—176
 DOS—177
- Z. KARAVS (SELENDRI) 177
 BAHAGIAN YANG MENGANDUNGI UBAT—177

- KANDUNGAN ZAT—177
 KEGUNAAN PERUBATAN—177
- AA. KAFF MARYAM 178
 BAHAGIAN YANG MENGANDUNGI UBAT—178
 KANDUNGAN ZAT—178
 CIRI-CIRI DAN SIFAT TUMBUHAN—178
 KEGUNAAN PERUBATAN—178
- BB. KARIKADE. 178
 BAHAGIAN YANG MENGANDUNGI UBAT—178
 KANDUNGAN ZAT—179
 KEGUNAAN PERUBATAN—179
- CC. KURKUM/'URQ AL-SHABBAGHIN—179
 BAHAGIAN YANG MENGANDUNGI UBAT—179
 KANDUNGAN ZAT—179
 KEGUNAAN PERUBATAN—179
 DOS—180
- DD. LAB-LAB (JENIS TUMBUHAN MERAMBAT)—180
 BAHAGIAN YANG MENGANDUNGI UBAT—180
 KANDUNGAN ZAT—180
 KEGUNAAN PERUBATAN—180
- EE. LISAN AL-HAML (DAUN SUDU)—180
 BAHAGIAN YANG MENGANDUNGI UBAT—180
 KANDUNGAN ZAT—180
 KANDUNGAN PERUBATAN—181
- FF. ALONKA (TAPAK DARA)—181
 BAHAGIAN YANG MENGANDUNGI UBAT—181
 KANDUNGAN ZAT—181
 KEGUNAAN PERUBATAN—181
 RAWATAN MODEN—181
- KHASIAT PERUBATAN MADU—183**
- A. PENDAHULUAN—183
 B. PENDAPAT PERUBATAN TENTANG

- MADU LEBAH—186
- C. MADU LEBAH DAN KEGUNAANNYA—192
1. MENGATASI KENCING TIDAK TERKAWAL—192
 2. SELESEMA, RADANG LUBANG HIDUNG, DAN RADANG KERONGKONG—193
 3. LUKA PADA PERUT DAN USUS DUA BELAS JARI—194
 4. JANTUNG, HATI, URAT SARAF, DAN MATA—194
 5. KERACUNAN ALKOHOL DAN BATUK-BATUK—195
 6. PERMASALAHAN KULIT—196
 7. LUKA-LUKA—197
- D. ZAT MAKANAN MULKI (GM)—198
1. PENYAKIT KULIT—199
 2. TEKANAN DARAH TINGGI—199
 3. IMPOTENSI UMUM DAN SEKSUAL—199
- E. RAGAM JENIS MADU DAN KEGUNAANNYA—200
- RAWATAN ZAT MAKANAN, SEBUAH TAHAP PENCAPAIAN KESIHATAN LENGKAP—202**
- A. KESEIMBANGAN ZAT MAKANAN—203
1. ROTI—203
 2. GARAM—203
 3. GULA DAN SEJENISNYA—203
 4. AIR SUSU—203
 5. MINUMAN—204
 6. LEMAK—204
 7. DAGING—205
 8. IKAN—205
 9. KEJU—205
 10. BIJI-BIJIAN—205
 11. SAYURAN—206
 12. BUAH-BUAHAN—206

- B. RAWATAN DENGAN MENGATUR
POLA ZAT MAKANAN—206
- MENGUTAMAKAN MAKANAN
BERZAT TINGGI—207
1. PENDERITA PENYAKIT JANTUNG—207
 2. PENDERITA PENYAKIT USUS—207
 3. PENDERITA RADANG SENDI (REUMATIK)—208
- C. RAWATAN DENGAN TANAMAN UBAT—208
1. TUMBUHAN YANG BERKESAN KERANA KANDUNGAN HORMONNYA—209
 2. TUMBUHAN YANG MENGANDUNGI ZAT IMUN (KEKEBALAN TUBUH)—210
- D. RAWATAN REFLEKSI TULANG—210
- E. BEBERAPA PENYAKIT DAN RAWATANNYA DENGAN HERBA DAN URUT REFLEKSI—211
1. INSOMNIA—211
 2. LEMAH OTOT—212
 3. HATI—212
 4. PENYAKIT KUNING—212
 5. PERUT KEMBUNG—213
 6. SUSAH MENGHADAMKAN MAKANAN DAN RADANG PERUT—213
 7. LUKA—214
 8. SEMBELIT—214
 9. CIRIT BIRIT DAN DISENTERI—214
 10. DIABETES (PENYAKIT GULA)—215
 11. ALERGIK—215
 12. ASMA—215
 13. ALERGIK KULIT—216
 14. RADANG LUBANG HIDUNG—216
 15. SAKIT KEPALA SEBELAH (MIGRAIN)—216
 16. SARAF KEPALA—217
 17. SAKIT PADA PAHA DAN PANGKAL PAHA.—217

18. SAKIT TULANG LEHER DAN SIKU—218
 19. HAID TIDAK LANCAR—218
 20. SAKIT HAID—219
 21. LUKA CACAR—219
- F. POLA ZAT MAKANAN LAPAN MINGGU—220
1. MINGGU PERTAMA—220
 2. MINGGU KEDUA—222
 3. MINGGU KETIGA—224
 4. MINGGU KEEMPAT—227
 5. MINGGU KELIMA—228
 6. MINGGU KEENAM—228
 7. MINGGU KETUJUH—229
 8. MINGGU KELAPAN—230
- PENCEGAHAN PERUBATAN 'DOKTOR PAKAR' NABI MUHAMMAD S.A.W.—233**
- A. ANJURAN UNTUK BERUBAT—233
 - B. MENCEGAH LEBIH BAIK DARI MENGUBATI—236
 - C. UBAT-UBATAN NABI—246
- INDEKS UMUM HADIS NABI MUHAMMAD S.A.W. DAN KEMUKJIZATAN ILMIAH DALAM SUNNAH—253**
- A. SUSU, LEMAK, DAN DAGING LEMBU—253
 - B. AIR KENCING DAN SUSU UNTA—254
 - C 'UD INDIA—255
 - D. MINYAK DAN WAROS—256
 - E. EKOR KAMBING ARAB GUNUNG—257
 - F. SAFARJAL—257
 - G. DELIMA—258
 - H. POHON PACAR ATAU INAI—258
 - I. ZARIRAH—258

- J. CELAK (KAHL DAN ITHMID)—259
 K. TALBINAH—260
 L. AL-HASA—261
 M. KURMA 'AJWAH ATAU KURMA 'ALIYAH—261
 N. CENDAWAN (AL-KAM'AH)—264
 O. HABBATUSSAUDA (BIJI HITAM)—265
 P. MADU—266
 Q. BEKAM (AL-HIJAMAH)—267
 R. MENCUKUR RAMBUT—269
 S. AIR DAN ZAM-ZAM—270
 T. SEMBAHYANG—273
 U. RUQYAH—273
 V. HADIS-HADIS TENTANG JARI TELUNJUK:
 ADAKAH KAITANNYA DENGAN HATI?—281



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

PENDAHULUAN

Segala puji bagi Allah, Tuhan alam semesta yang telah menciptakan manusia dari tanah liat dan telah menyediakan bagi manusia makanan dan minuman. Allah s.w.t. telah berfirman,

فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ ۚ ﴿٢٤﴾ أَنَا صَبَبْنَا الْمَاءَ صَبًّا ﴿٢٥﴾ ثُمَّ
 شَقَقْنَا الْأَرْضَ شَقًّا ﴿٢٦﴾ فَأَبْيَأْنَا فِيهَا حَبًّا ﴿٢٧﴾ وَعِنَبًا وَقَضْبًا ﴿٢٨﴾
 وَزَيْتُونًا وَنَخْلًا ﴿٢٩﴾ وَحَدَائِقَ غُلْبًا ﴿٣٠﴾ وَفَيْكِهِمَّ وَأَبًّا ﴿٣١﴾
 مِمَّا عَلَّمْنَاكُمْ وَلِيَتَّعِمَكُمُ ۗ ﴿٣٢﴾

"Maka hendaklah manusia itu memerhatikan makanannya. Sesungguhnya Kami benar-benar telah mencurahkan air (dari langit), kemudian Kami belah bumi dengan sebaik-baiknya, lalu Kami tumbuhkan biji-bijian di bumi itu, anggur dan sayuran, zaitun dan pohon kurma, kebun-kebun (yang) lebat, dan buah-buahan serta rumput-rumputan, untuk kesenanganmu dan untuk binatang-binatang ternakanmu." (Abasa:

حَدِيثُ رَسُولِ اللَّهِ

ATURAN NABI S.A.W. DALAM HAL MAKAN DAN MINUM

Yang dimaksudkan dengan aturan di sini adalah, kaedah yang diamalkan oleh Nabi s.a.w. serta anjuran kepada kita, agar kita berpegang dengan kaedah tersebut dalam hal apa yang kita makan, dan apa yang kita minum. Aturan Nabi s.a.w. ini tertumpu pada dua hal pokok, iaitu:

- Kehalalan.
- Kesederhanaan.

◆ KEHALALAN

Yang kami maksudkan dengan kehalalan adalah, hendaklah makanan dan minuman itu berupa hal yang dihalalkan oleh Allah s.w.t., serta jauh dari hal yang diharamkan-Nya.

Sesungguhnya tidak boleh berubat dengan sesuatu yang haram sesuai dengan sabda Nabi s.a.w. yang berbunyi,

مَا جَعَلَ اللَّهُ شِفَاءَ أُمَّتِي فِي مَا حَرَّمَ عَلَيْهِ.

“Tidaklah Allah menjadikan kesembuhan umatku pada sesuatu yang diharamkan atasnya.”

Maka sudah tentu, dilarang pula menyantap makanan yang haram hukumnya. Al-Quran al-Karim yang merupakan undang-undang kita, telah memberikan batasan-batasan pada sesuatu yang boleh kita makan. Sebagaimana firman Allah s.w.t.,

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ

“Wahai orang-orang yang beriman, makanlah di antara rezeki yang baik-baik yang Kami berikan kepadamu...” (al-Baqarah: 172)

Allah s.w.t. telah berfirman,

يَا أَيُّهَا الرُّسُلُ كُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَاعْمَلُوا صَالِحًا

“Wahai Rasul-Rasul, makanlah dari makanan yang baik-baik, dan kerjakanlah amal yang soleh...” (al-Mu`minuun: 51)

Dalam ayat ini ada perintah untuk memakan makanan yang baik-baik, dan pada ketika yang sama, ada perintah agar menjauhi makanan yang buruk-buruk, serta makanan yang diharamkan.

Allah telah berfirman pula,

وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ

“Dan menghalalkan bagi mereka segala yang baik dan mengharamkan bagi mereka segala yang buruk...” (al-A'raaf: 157)

Rasulullah s.a.w. telah bersabda,

كُلُّ لَحْمٍ نَبَتٍ مِنْ حَرَامٍ فَالِنَّارُ أَوْلَىٰ بِهِ.

"Setiap daging yang tumbuh dari makanan yang haram, tentu api neraka itu lebih berhak terhadapnya."

Makanan yang haram itu tidak terbatas pada bangkai, daging babi dan khamr semata, bahkan melampaui itu semua. Kerana terkadang sesuatu itu sendiri haram pada zatnya seperti yang telah kami sebutkan tadi. Terkadang pula ada sesuatu yang zatnya itu halal, namun sesuatu itu diperolehi dengan cara yang haram, seperti mencuri, merampas, merasuah, dan pelbagai jalan haram lainnya. Allah s.w.t. telah berfirman,

إِنَّ الَّذِينَ يَأْكُلُونَ أَمْوَالَ الْيَتَامَىٰ ظُلْمًا إِنَّمَا يَأْكُلُونَ فِي بُطُونِهِمْ نَارًا وَسَيَصْلَوْنَ سَعِيرًا ﴿١٠﴾

"Sesungguhnya orang-orang yang memakan harta anak yatim secara zalim, sebenarnya mereka itu menelan api sepenuh perutnya dan mereka akan masuk ke dalam api yang menyala-nyala (neraka)." (an-Nisaa': 10)

Sesungguhnya pencarian terhadap kehalalan makanan dan minuman, serta segala urusan hidup adalah merupakan asas pokok yang paling utama bagi terbentuknya badan yang kuat, serta selamat dari pelbagai penyakit.

◆ KESEDERHANAAN

Sebagaimana Al-Quran al-Karim telah memberikan batasan mengenai apa yang boleh kita makan. Al-Quran juga telah memberikan batasan pada kita mengenai kadar makanan

kita. Allah s.w.t. telah berfirman,

وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا

"Makan dan minumlah, dan jangan berlebih-lebihan..." (al-A'raaf: 31)

Sebahagian orang alim mengatakan, "Allah telah mengumpulkan inti perubatan dalam separuh ayat yang berbunyi, "...Makan dan minumlah, dan jangan berlebih-lebihan..."

Diriwayatkan oleh Ibnu Jarir dari Ibnu Abbas, ia mengatakan, "Allah telah menghalalkan makan dan minum selama tidak berlebih-lebihan, atau merosakkan." Al-Hafiz 'Abu Ya'la telah meriwayatkan dalam musnadnya dari Anas bin Malik, ia berkata: Rasulullah s.a.w. bersabda,

إِنَّ مِنَ السَّرْفِ أَنْ تَأْكُلَ كُلَّ مَا اشْتَهَيْتَ.

"Sesungguhnya termasuk berlebih-lebihan, jika engkau makan seluruh apa yang engkau sukai."

Berlebih-lebihan adalah adalah sifat yang tercela, Allah s.w.t. telah berfirman,

وَأَنَّ الْمُسْرِفِينَ هُمْ أَصْحَابُ النَّارِ ﴿٤٣﴾

"Dan sesungguhnya orang-orang yang berlebih-lebihan, mereka itulah penghuni neraka." (al-Mu'min: 43)

Telah meriwayatkan Imam Ahmad dari Miqdad bin Ma'diykariba al-Kindi, dari Nabi s.a.w.,

1. Tafsir Ibnu Kathir, pada tafsiran surat al-A'raaf ayat 31.

مَا مَلَأَ ابْنُ آدَمَ وَعَاءً شَرًّا مِنْ بَطْنٍ، حَسْبَ ابْنِ
آدَمَ أَكَلَاتٍ يُقِمْنَ صُلْبَهُ، فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ، فَثُلُثٌ
لِطَعَامِهِ، وَثُلُثٌ لِشَرَابِهِ، وَثُلُثٌ لِنَفْسِهِ.

“Tidaklah bani Adam itu memenuhi suatu kantung yang lebih buruk dari perutnya. Hendaklah secukupnya Bani Adam itu beberapa makanan sekadar untuk menegakkan badannya. Maka apabila tidak memungkinkan, hendaklah ia mengisi sepertiga untuk makanannya, sepertiga untuk minumannya, dan sepertiga lainnya untuk nafasnya.”

Dari riwayat Ibnu Majah, Rasulullah s.a.w. bersabda,

“Memadailah bagi manusia itu beberapa suapan makanan sekadar untuk menegakkan badannya. Sedangkan jika nafsunya masih terus mendorongnya untuk makan lebih dari itu, hendaklah ia mengisi sepertiga untuk makanan, sepertiga untuk minuman, dan sepertiga lainnya untuk bernafas.”

Imam Ibnu Qayyim al-Jauziyah mengatakan dalam kitabnya, “Zaadul ma’aad” ,

Tingkatan dalam hal makan itu ada tiga macam,

Pertama, tingkat keperluan

Kedua, tingkat kecukupan

Ketiga, tingkat berlebihan

Nabi s.a.w. menceritakan bahawasanya cukup bagi baginda beberapa suapan sahaja untuk menegakkan badannya. Hal ini selagi tidak mengurangi dan melemahkan kekuatannya. Lalu apabila seseorang itu ingin melebihi jumlah

makanannya maka hendaklah ia makan sepertiga untuk isi perutnya, sepertiga lagi untuk air minumannya, dan sepertiga yang lainnya untuk bernafas. Semua ini sangat bermanfaat bagi badan dan jantung. Sesungguhnya apabila perut itu terisi penuh dengan makanan, tentu akan menyusahkan untuk minum. Kemudian jika terus diisi dengan minuman, tentunya akan menyukarkan pernafasan. Sehingga rasa gelisah dan penat akan menyimpannya sebab ia telah menanggung semua beban itu, seperti posisi orang yang sedang mengangkat beban yang amat berat. Demikian ini sudah pasti akan diiringi pula dengan rosaknya fungsi jantung, dan malasnya organ tubuh untuk melakukan ketaatan. Sehingga akan menggerakkan orang tersebut pada hal-hal syahwat yang disebabkan oleh kekenyangan. Maka penuhnya perut dengan makanan, itu sangat membahayakan badan dan jantung. Kesemuanya ini boleh terjadi apabila dilakukan secara sentiasa atau sering kali. Adapun jika dilakukan dalam ketika-ketika tertentu sahaja, tentu itu tidak apa-apa. Sesungguhnya Abu Hurairah r.a. sendiri telah meminum susu di hadapan Nabi s.a.w., hingga baginda s.a.w. mengatakan, “Demi Zat yang telah mengutusmu dengan kebenaran, aku tidak mendapatkan baginya ada mudarat.”¹ Dan bahkan para sahabatpun pernah makan berulang-ulang di hadapan Nabi s.a.w. hingga mereka kenyang.

Sesungguhnya Nabi s.a.w. telah melarang untuk menjadikan kenyang itu sebagai adat. Dari Abu Hurairah r.a. bahawasanya Rasulullah s.a.w. telah bersabda,

وَأِنَّهُ لَيَأْتِي الرَّجُلَ الْعَظِيمُ السَّمِينُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ لَا

1. HR. Bukhari dalam sahih Bukhari, kitab *ar-Riqaaq*, bab, “*Kaifa kaana ‘aisyun-Nabi s.a.w.* dan diriwayatkan Imam Ahmad dalam musnadnya 1/408.

يُوزَنُ عِنْدَ اللَّهِ جَنَاحَ بَعُوضَةٍ... .

وَقَالَ: اقْرَأُوا: فَلَا نُقِمُّ لَهُمْ يَوْمَ الْقِيَامَةِ وَزَنًا.

“*Sesungguhnya akan datang seorang lelaki yang amat besar dan gemuk pada hari kiamat nanti, yang ia tidak ditimbang sama sekali. Lalu Nabi bersabda, “Bacalah oleh kamu, ayat yang berbunyi (...) Maka Kami tidak mengadakan suatu penilaian bagi (amalan) mereka pada hari kiamat)”* .

Dan dalam satu riwayat, melalui jalur perawi lain, “*Seorang lelaki yang tinggi, amat besar, banyak makan, lagi banyak minumannya.*”

Ibnu Majah meriwayatkan dari Ibnu Umar, ia mengatakan, seorang lelaki telah bersendawa di hadapan Nabi s.a.w., lalu Nabi s.a.w. bersabda,

كُفَّ جُشَاءَكَ عَنَّا، فَإِنَّ أَطْوَلَكُمْ جَوْعًا يَوْمَ الْقِيَامَةِ،
أَكْثَرُكُمْ شَبَعًا فِي دَارِ الدُّنْيَا.

“*Tahanlah sendawa kamu dari kami, maka sesungguhnya orang yang paling lapar di antara kamu pada hari kiamat, adalah orang yang paling kenyang di antara kamu di dunia.*”

Ini bukan merupakan anjuran untuk berlapar diri. kerana Nabi s.a.w. sendiri berlindung dari rasa lapar. baginda bersabda,

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْجُوعِ فَإِنَّهُ بِئْسَ الضَّجِيعُ.

“*Ya Allah Aku berlindung kepadamu dari rasa lapar kerana sesungguhnya rasa lapar itu adalah seburuk-buruk teman tidur.*”

Akan tetapi ini adalah ajakan untuk bersikap sederhana dan tidak berlebihan.

Berlebihan dalam memakan suatu makanan sesungguhnya akan mendatangkan banyak gangguan pada pelbagai organ-organ tubuh. Seperti, buruknya penghadaman, terganggunya perut dan usus, terganggunya kerja jantung. Selain itu tubuh akan ditimpa kegendutan, kegemukan, serta keadaan yang mengarah pada kemalasan dan kepenatan. Sebagaimana pula akan mendatangkan pada pelbagai musibah penyakit, di antaranya penyakit kencing manis, tingginya tekanan darah, gangguan sengal pada persendian, tingginya kolesterol dalam darah yang boleh mendatangkan pada mengerasnya urat nadi, serta tekanan jantung.

Sesungguhnya setiap badan manusia itu perlu makanan yang secukupnya untuk menghasilkan tenaga sesuai dengan daya yang dikeluarkannya. Setiap makanan yang berlebihan dari keperluan, itu tersimpan dalam organ tubuh dalam bentuk lemak dan kolesterol yang berpotensi mendatangkan pada kegemukan, oleh kerana itu gemuk adalah bentuk fenomena berlebih-lebihan dalam makan dan minum.

Bahkan, akhir-akhir ini ramai orang yang memandang gemuk itu adalah petunjuk bahawa orang tersebut sihat wal-afiat. Sampai pada akhirnya penelitian menyatakan hasil yang sebaliknya. Sebenarnya berat badan ideal bagi seseorang adalah seseorang itu boleh hidup dengan dipenuhi oleh aktiviti dan gaya hidup yang sihat. Maka setiap kali berat badan itu bertambah dari ukuran normal, akan menjadi bertambah pula risiko kematian. Hal ini sebagaimana ketika ditegaskan oleh para pakar bahawa apabila berat badan bertambah 5

kilogram dari ukuran normalnya maka risiko kematian juga ikut bertambah sampai kepada 8 peratus. Jika berat badan bertambah 10 kilogram dari ukuran normal maka risiko kematian juga bertambah sampai kepada 18 peratus. Jika berat badan bertambah 15 kilogram dari ukuran normal maka risiko kematian juga bertambah pula sampai kepada 45 peratus. Jika berat badan bertambah 25 kilogram dari ukuran normal maka risiko kematian juga bertambah sampai kepada 56 peratus.

Dari sini kita menjadi tahu bahawa gemuk bukanlah indikasi sihat. Melainkan gemuk itu adalah indikasi sedang sakit. Bahkan jika boleh dikatakan bahawa gemuk itu sendiri adalah penyakit.

Bilamana telah dikatakan bahawa khamar adalah nenek moyangnya keburukan, selanjutnya Kami tekankan bahawa gemuk adalah nenek moyangnya penyakit.

Gemuk akan mendatangkan pada peningkatan secara tidak normal pada kadar kolesterol darah. Sehingga mendatangkan pada terjadinya pengerasan urat nadi, dan tingginya tekanan darah, serta terjadinya tekanan jantung.

◆ TERKENA PENYAKIT GULA

Timbulnya rasa enggan dan malas, serta rasa penat ketika mengeluarkan tenaga sedikit sahaja.

Terganggunya cara kerja penghadaman, khususnya fungsi hati dan hempedu.

Gangguan reumatik dan rasa sakit di persendian, serta banyak yang lainnya.

Sesungguhnya kami tekankan bahawa gemuk itu bukan berasal dari lemak yang jatuh begitu sahaja dari langit ke organ tubuh. Melainkan ia adalah sisa makanan yang berlebihan dari keperluan tubuh, yang akhirnya berubah menjadi lemak dan

menjadi bertompok seperti tompokan salji di atas puncak-puncak bukit di musim sejuk!!.

Itu adalah zat tepung, zat gula, dan kolesterol yang berlebihan dari keperluan organ tubuh, yang pada akhirnya berubah menjadi lemak!!

Hal seperti ini disebut dengan berlebih-lebihan dalam memakan makanan, serta pembiasaan diri untuk kenyang di setiap bahagian yang melampaui batas.

Imam Muslim telah meriwayatkan dari Abu Hurairah r.a., ia berkata, Rasulullah s.a.w. bersabda,

اللَّهُمَّ اجْعَلْ رِزْقَ آلِ مُحَمَّدٍ قُوَّةً.

"Ya Allah jadikan rezeki bagi keluarga Muhammad itu sebagai kekuatan."

Maksudnya berkecukupannya mereka itu, bukan dengan berlebih-lebihan. Dalam riwayat lain "كَمَافًا" ertinya berkecukupan.

Imam Muslim telah meriwayatkan dari Jabir bin Abdullah, ia mengatakan, aku mendengar Rasulullah s.a.w. bersabda,

طَعَامُ الْوَاحِدِ يَكْفِي الْإِثْنَيْنِ، وَطَعَامُ الْإِثْنَيْنِ يَكْفِي الْأَرْبَعَةَ، وَطَعَامُ الْأَرْبَعَةِ يَكْفِي الثَّمَانِيَّةَ.

"Makanan untuk satu orang cukup untuk dua orang, makanan untuk dua orang cukup untuk empat orang, makanan untuk empat orang cukup untuk lapan orang."

Hadis-hadis Nabi s.a.w. yang berkaitan dengan itu banyak sekali, di antaranya;

Hadis Nabi s.a.w. yang diriwayatkan oleh Imam Muslim dari Aisyah r.a., ia berkata, Rasulullah s.a.w. tidak pernah kenyang dari makan gandum sejak datang ke Madinah selama tiga malam berturut-turut, hingga baginda wafat.¹

Dari Aisyah pula, ia berkata, Rasulullah s.a.w. telah wafat dan baginda tidak pernah kenyang dari makan roti yang dicampur dengan zaitun dua kali dalam satu hari.²

Rasulullah s.a.w. telah mengajarkan kepada kita bahawa manusia itu makan untuk hidup, dan bukan sebaliknya hidup untuk makan. Maka hendaklah ia makan sesuai dengan kadar keperluannya dengan tanpa berlebih-lebihan atau berkekurangan.

Bilamana berlebihan dalam memakan makanan, tentu itu akan mendatangkan kegemukan, sekaligus penyakit-penyakit. Lalu bagaimana halnya dengan kekurangan, atau lalai dalam memakan apa yang diperlukan organ tubuh?

Perkara yang satu ini tidak kurang bahayanya dari yang sebelumnya. Kerana sudah pasti organ tubuh manusia itu akan ditimpa dengan buruknya nutrisi. Dan paling berbahaya lagi adalah penyakit anemia, melemahnya struktur otot dan jisim tulang, serta melemahnya kekebalan tubuh. Sehingga manusia akan mudah diserang penyakit dan infeksi.

Di antara penyebab utama yang menyebabkan buruknya nutrisi adalah sumber makanan yang tidak bervariasi, atau hanya tertumpu pada satu sumber makanan sahaja. Seperti halnya orang yang kebanyakan memakan makanan yang kaya dengan garam sodium, namun ia mengabaikan garam mineral lainnya. Maka sudah tentu orang itu akan terkena tekanan darah tinggi, akibat kadar garam sodium yang berlebihan.

1. Ibid, hadis no.2970.

2. Ibid, hadis no. 2974.

Dalam waktu yang sama, orang itu akan terkena gangguan penyakit lainnya, seperti melemahnya tulang dan gigi, akibat lalai dalam menggunakan kalsium, fosforus, dan magnesium. Barangsiapa yang lalai dalam menggunakan sodium, tentu ia akan terkena gangguan pada kadar keseimbangan air dalam pelbagai organ tubuhnya. Sebagaimana pula akan rosak jaringan saraf melalui urat-urat sarafnya.

Demikian pula halnya dengan vitamin. Jika berlebih-lebihan dalam menggunakannya maka akan membawa dampak pada keracunan dan kematian. Sebagaimana halnya jika menolak vitamin sama sekali, maka organ tubuh akan mengalami gangguan. Selanjutnya pertimbangkanlah hal itu pada seluruh unsur-unsur makanan. Kerana setiap unsur makanan itu mempunyai pisau bermata dua. Sehingga sebaiknya mesti seimbang dalam menggunakannya, sekaligus berusaha mencari manfaat dari keseluruhan unsur makanan tersebut. Barangkali kita boleh memerhatikan sabda Nabi s.a.w. berikut ini,

كُلُوا الطَّعَامَ شَتَّى، فَإِنْ حَرَّ هَذَا يُطْفَأُ بِرُدِّ هَذَا.

"Makanlah kamu pelbagai macam makanan. Maka sesungguhnya jika yang satu ini panas maka boleh dipadamkan oleh yang sejuk ini."

◆ ETIKA NABI S.A.W. DALAM HAL MAKAN DAN MINUM

Di dalam bukunya yang amat berharga, al-Allamah Ibnu Qayyim al-Jauziyah telah mengumpulkan beberapa etika dan petunjuk Nabi dalam hal makan dan minum. Hal ini ketika Ibnu Qayyim al-Jauziyah mengatakan,

Rasulullah s.a.w. tidak pernah menolak makanan yang

ada, dan tidak pula membebani diri untuk mencari makanan yang tidak ada. Apa sahaja makanan-makanan yang baik, yang dekat di sisi baginda, tentu baginda memakannya. Kecuali jika makanan tersebut tidak sesuai bagi baginda maka baginda tinggalkan sahaja makanan itu dengan tanpa mengharamkannya. Nabi s.a.w. tidak pernah mencela makanan sama sekali. Jika baginda menyukai terhadap makanan itu maka baginda menggunakannya, tetapi jika tidak maka baginda meninggalkannya. Sebagaimana baginda tidak mahu makan mengkarung padang pasir kerana baginda tidak terbiasa. Meskipun begitu, baginda tidak mengharamkan mengkarung padang pasir itu atas umatnya. Bahkan baginda pernah makan di atas hidangan mengkarung padang pasir, tetapi baginda hanya memandang sahaja.

Baginda s.a.w. pernah makan manisan dan madu dan baginda sangat menyukai keduanya. Baginda pernah makan juga daging unta, daging biri-biri, daging ayam, daging burung puyuh, daging keldai liar, daging kurma, makanan laut, makanan panggang, makanan kurma masak dan kurma biasa. Baginda pernah minum susu murni, susu campuran, adunan tepung, madu dicampur dengan air, dan minum sari kurma. Baginda pernah pula makan *khaziirah*, iaitu, sup yang diperbuat dari campuran susu dengan tepung. Pernah makan pula timun mesir yang dicampur dengan kurma masak. Baginda pernah juga menggunakan susu fermentasi, makan kurma dengan roti, makan roti dengan cuka, makan *thariid*, iaitu, roti yang dicampur dengan sup daging, makan roti dicampur dengan *wadak*, iaitu, lemak cair. Baginda pernah makan hati yang dipanggang, daging yang sudah diasinkan, labu yang dimasak, dan baginda sangat menyukainya. Pernah juga baginda makan makanan yang direbus, roti daging yang dicampur dengan lemak, makan keju, makan roti yang dicampur dengan zaitun, makan tembikai dicampur kurma

masak, makan kurma dicampur sari susu, dan baginda sangat menyukainya.

Baginda tidak pernah menolak makanan-makanan yang baik-baik, dan tidak pula memaksakan diri untuk mencarinya. Akan tetapi, hanya menghendaki untuk makan makanan yang mudah didapati. Selanjutnya apabila baginda sedang dalam kesukaran, baginda bersabar sehingga baginda pernah mengikatkan perutnya dengan batu kerana laparnya. Pernah berbulan-bulan di dapur rumah baginda tidak kelihatan nyala api.

Sebahagian besar makanan baginda diletakkan di atas talam tepat di atas tanah, dan beginilah konsep hidangan baginda. Baginda makan dengan dengan tiga jarinya, dan selalu menjilat ketiga jarinya itu ketika selesai makan. Sikap ini adalah sikap yang paling mulia dalam hal makan. Orang sombong makan dengan satu jari, orang rakus dan tamak makan dengan lima jarinya, serta tidak berhenti.

Baginda makan tidak dengan bersandar. Bersandar terbahagi menjadi tiga, iaitu, satu; bersandar dengan sisi tubuhnya, dua; bersandar dengan kedua kaki dan tangannya (tengkurap), tiga; bersandar dengan salah satu dari kedua tangannya, sedangkan tangan yang lain digunakan untuk makan, dan ketiganya ini tercela.

Baginda selalu menyebut nama Allah (membaca Bismillah) pada permulaan makannya, serta bertahmid (mengucap al-Hamdulillah) di akhir waktu makan. Selanjutnya selesai makan, baginda selalu mengucap,

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي يُطْعِمُ وَلَا يُطْعَمُ، مَنْ عَلَيْنَا فَهَدَانَا،
وَأَطْعَمَنَا وَسَقَانَا، وَكُلُّ بَلَاءٍ حَسَنٍ أَبْلَانَا، الْحَمْدُ

لِلَّهِ الَّذِي أَطْعَمَ مِنِ الطَّعَامِ، وَسَقَى مِنَ الشَّرَابِ،
وَكَسَا مِنَ الْعُرَى، وَهَدَى مِنَ الضَّلَالَةِ، وَبَصَّرَ
مِنَ الْعَمَى، وَفَضَّلَ عَلَيَّ كَثِيرٌ مِّمَّنْ خَلَقَ تَفْضِيلًا،
الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ.

“Segala puji bagi Allah Yang Maha Memberi makan dan tidak diberi makan, Yang Maha Memberi atas kami, lalu memberi petunjuk kepada kami, dan telah memberi makan kami, memberi minum kami, serta telah menimpakan segala cubaan yang baik kepada kami. Segala puji bagi Allah yang telah memberi makan berupa makanan, yang telah memberi minum berupa minuman, yang telah memberi pakaian dari keadaan telanjang, yang telah memberi petunjuk dari kesesatan, yang telah memberi penglihatan dari yang asalnya tidak melihat, serta yang telah memberi keutamaan atas banyak makhluk ciptaan-Nya dengan beberapa keutamaan. Segala puji bagi Allah Tuhan alam semesta.”

Terkadang baginda juga mengucap,

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَطْعَمَ وَسَقَى، وَسَوَّغَهُ.

“Segala puji bagi Allah yang telah memberi makan dan memberi minum, serta memudahkannya.”

Jika telah selesai dari makannya, baginda menjilat jari-jarinya. Sebahagian besar sikap baginda ketika minum adalah sambil duduk. Bahkan baginda pernah memberi peringatan

dengan keras terhadap posisi berdiri ketika minum. Baginda pernah satu kali minum dalam keadaan berdiri. Lalu diriwayatkan bahawasanya ini adalah penghapusan terhadap larangan minum dengan berdiri. Diriwayatkan pula bahawa baginda mengerjakannya untuk menjelaskan bolehnya dua perkara. Yang jelas dalam hal ini, -wallahu a'lam-bahawasanya peristiwa ini hanya terjadi bagi orang yang minum berdiri kerana ada uzur (halangan). Konteks peristiwanya-pun juga menunjukkan atas demikian. Iaitu bahawa baginda mendatangi air zam-zam dan mereka para sahabat juga minum dari air zam-zam itu. Lalu Nabi s.a.w. mengambil timba dan selanjutnya baginda minum dengan sikap berdiri.

Pendapat yang benar dalam masalah ini adalah dilarangnya minum dalam keadaan berdiri. Adapun bolehnya minum dengan keadaan berdiri adalah kerana ada uzur yang menyusahkan seseorang untuk mengambil dalam keadaan duduk. Dengan demikian hadis yang berkaitan dengan bab ini telah digabungkan menjadi satu. Wallahu a'lam.

Rasulullah s.a.w. ketika minum, baginda mengambilkan minuman untuk orang yang berada di sisi kanannya, meskipun orang yang berada di sisi kirinya itu lebih tua dari baginda.

◆ KEBERKATAN DALAM PENGUCAPAN BASMALAH.

Telah kami sebutkan bahawasanya Nabi s.a.w. telah menyebut nama Allah di permulaan makan. Dalam sahih Bukhari Muslim dari hadis Umar bin Abi Salmah r.a. ia berkata, Rasulullah s.a.w. bersabda kepadaku,

سَمِّ اللَّهَ وَكُلْ بِيَمِينِكَ.

“Sebutlah nama Allah, dan makanlah dengan tangan

kananmu.”

Diriwayatkan oleh Abu Daud dan Tirmizi dari Aisyah r.a. ia berkata, Rasulullah s.a.w. bersabda,

إِذَا أَكَلَ أَحَدُكُمْ فَلْيَذْكُرْ اسْمَ اللَّهِ تَعَالَى فِي أَوَّلِهِ،
فَإِنْ نَسِيَ أَنْ يَذْكُرَ اللَّهَ تَعَالَى فِي أَوَّلِهِ فَلْيَقُلْ، بِسْمِ
اللَّهِ أَوَّلَهُ وَآخِرَهُ.

“Jika salah seorang dari kamu makan, maka hendaklah ia menyebut nama Allah s.w.t. pada permulaan makannya. Lalu apabila ia lupa menyebut nama Allah s.w.t. dipermulaan makannya. Maka hendaklah ia mengucapkan bismillahi awwalahu wa-akhirahu (Dengan menyebut nama Allah pada awal dan akhirnya).”

Namun, apa rahsia di sebalik penyebutan nama Allah? Rahsia mengenai ini telah dijelaskan oleh Nabi s.a.w. kepada kita melalui riwayat Jabir r.a. ia berkata, aku mendengar Rasulullah s.a.w. bersabda,

إِذَا دَخَلَ الرَّجُلُ بَيْتَهُ فَذَكَرَ اللَّهَ تَعَالَى عِنْدَ دُخُولِهِ
وَعِنْدَ طَعَامِهِ، قَالَ الشَّيْطَانُ: لَا بَيْتَ لَكُمْ وَلَا
عِشَاءَ، وَإِذَا دَخَلَ فَلَمْ يَذْكُرِ اللَّهَ تَعَالَى عِنْدَ دُخُولِهِ،
قَالَ الشَّيْطَانُ: أَدْرَكْتُمُ الْمَبِيتَ، وَإِذَا لَمْ يَذْكُرِ اللَّهَ
تَعَالَى عِنْدَ طَعَامِهِ، قَالَ: أَدْرَكْتُمُ الْمَبِيتَ وَالْعِشَاءَ.

“Jika seorang lelaki memasuki rumahnya, lalu ia menyebut nama Allah ketika ia memasukinya dan ketika ia makan, nescaya syaitan berkata (kepada sesamanya): “Tidak ada rumah dan tidak ada makan malam bagi kamu. Lantas apabila ia masuk rumah, lalu ia tidak menyebut nama Allah ketika ia memasukinya, nescaya syaitan berkata (kepada sesamanya): “Kamu mendapatkan tempat menginap, dan apabila seorang lelaki itu tidak menyebut nama Allah ketika ia hendak makan, maka syaitan berkata (kepada sesamanya): “Kamu mendapatkan tempat menginap dan makan malam.”¹

Sesungguhnya dalam penyebutan nama Allah itu terdapat berkat. Dan berkat tersebut mengenai pada makanan, sehingga makanan yang sedikit cukup bagi orang ramai.

Dalam sahih Muslim dari hadis Anas, terkandung mukjizat zahir di antara mukjizat-mukjizat yang ada pada Rasulullah s.a.w. hal ini terjadi pada ketika Abu Talhah dan Ummi Sulaim mengundang baginda untuk makan. Anas berkata, kemudian Nabi s.a.w. bersabda, “Izinkan untuk sepuluh orang, lalu mereka diizinkan, selanjutnya mereka semua masuk. Kemudian Nabi s.a.w. bersabda, “Makanlah oleh kamu dan sebutlah nama Allah s.w.t.” lantas mereka semua makan hingga jumlahnya ketika itu mencapai lapan puluh orang.²

Diriwayatkan Abu Daud dan Ibnu Majah, dari Wahsy bin Harb r.a. bahawasanya para sahabat Rasulullah s.a.w. mengatakan, “Wahai Rasulullah, sesungguhnya kami makan, akan tetapi kami tidak merasakan kenyang.” Lalu Nabi s.a.w.

1. HR. Muslim dalam *Sahih Muslim*, kitab al-Asyribah, bab adabuta'am was-syaraab, hadis no. 2018.
2. HR. Muslim dalam *Sahih Muslim*, kitab al-Asyribah, bab jawazu istitbaa'ih gharahu, hadis no. 2040.

bersabda, “Barangkali kali kamu makan dalam keadaan terpisah-pisah (sendiri-sendiri).” Lalu mereka menjawab, “Ya, selanjutnya Nabi s.a.w. bersabda,

فاجتمعوا على طعامكم واذكروا اسم الله يبارك
لكم فيه.

“Bergabunglah kamu atas makanan kamu, dan sebutlah nama Allah, nescaya Allah memberkati kamu padanya.”¹

Kerana itu Rasulullah s.a.w. bersabda,

الكَافِرُ يَأْكُلُ فِي سَبْعَةِ أَمْعَاءَ وَالْمُؤْمِنُ يَأْكُلُ فِي مَعِي
وَاحِدٍ.

“Orang kafir itu makan dalam tujuh lambung (banyak), sedangkan orang mukmin itu makan dalam satu lambung sahaja (sedikit).”²

Barangkali perbezaannya jelas sekali, bahawa seorang mukmin itu menyebut nama Allah di permulaan makannya, sehingga berkat menyertainya. Kesan positifnya akhirnya orang mukmin itu pun merasakan kenyang, bugar, dan sihat wal-afiat.

Telah meriwayatkan Imam Tirmizi dari Aisyah r.a.,

1. HR. Abu Daud dalam *Sunan Abu Daud, kitab al-At'imah, bab fil-ijtima' alat-ta'am* dan HR. Ibnu Majah, kitab al-At'imah, bab al-ijtima' alat-ta'am.
2. HR. Muslim dalam *Sahih Muslim, kitab al-Asyribah, bab al-mu'min ya'kulu fii ma' yin waahidin*, hadis no. 2060.

ia berkata, Rasulullah s.a.w. sedang menyantap makanan bersama enam orang sahabatnya. Tiba-tiba datanglah seorang Arab badwi, selanjutnya orang Arab badwi itu ikut makan makanan itu dengan dua suapan. Lalu Rasulullah s.a.w. bersabda, “Bukankah seandainya ia menyebut nama Allah nescaya akan cukup bagi kamu.”

Dari paparan ini akan menjadi jelas, bahawa di dalam penyebutan nama Allah itu terdapat rahsia-rahsia yang amat luar biasa. Kerana makanan yang sedikit menjadi bertambah. Selain itu berkat juga akan mengenai makanan tersebut, sekaligus makanan tersebut akan dibersihkan dari sesuatu yang membahayakan tubuh. Sehingga tubuh menjadi bertambah sihat wal-afiat.

Namun bagaimana dengan orang yang lupa menyebut nama Allah di permulaan makannya?

Imam Nawawi berkata dalam kitab al-Azkar, “para ulama bersepakat atas disunatkannya menyebut nama Allah atas makanan di permulaan waktu ketika hendak makan. Lalu apabila ia lupa menyebut nama Allah di permulaan waktu makan, sama ada secara sengaja, atau lupa, atau kerana terpaksa, atau kerana tidak mampu mengucapkannya sebab ada halangan lain. Kemudian ia memungkinkannya untuk menyebut nama Allah di tengah waktu makan, maka disunatkan baginya untuk menyebut nama Allah s.w.t. dengan mengucapkan,

بِسْمِ اللَّهِ أَوَّلَهُ وَآخِرَهُ.

“Dengan menyebut nama Allah di awal dan di akhirnya.”

Sebagaimana tersebut dalam hadis Nabi s.a.w. begitu juga disunatkan menyebut nama Allah ketika hendak minum air, minum susu, minum madu, minum kuah sup, dan ketika

minum seluruh minuman, sebagaimana halnya menyebut nama Allah ketika makan.

Para ulama berkata, “Dan disunatkan ketika menyebut nama Allah dengan jahr (secara keras), agar mengingatkan pada yang lain untuk ikut menyebut nama Allah dalam hal yang demikian itu.

◆ AL-ATYABAN (DUA MAKANAN TERBAIK)

Diriwayatkan daripada Siti Aisyah r.a., ia berkata, “Rasulullah s.a.w. menyebut buah kurma dan susu dengan sebutan al-Atyaban, yang ertinya dua makanan terbaik.” (HR. Hakim)

Buah Kurma

• Dari Yusuf bin Abdullah bin Salam, ia berkata, “Aku melihat Rasulullah s.a.w. telah mengambil potongan roti diperbuat dari gandum, lalu baginda meletakkan buah kurma di atasnya seraya mengatakan, “Ini adalah pasangannya ini.” (HR. Abu Daud)

• Dari Sa'id bin Abi Waqqash, bahawa Rasulullah s.a.w. bersabda,

مَنْ تَصَبَّحَ بِسَبْعِ تَمَرَاتِ عَجْوَةٍ لَمْ يَضُرَّهُ ذَلِكَ
الْيَوْمَ سَمٌّ وَلَا سِحْرٌ.

“Barangsiapa pada waktu pagi hari menggunakan tujuh kurma ajwah maka tidak akan mencederainya racun dan sihir pada hari itu.”¹

1. HR. Muslim dalam sahih Muslim, kitab al-Asyribah, hadis no. 2047.

• Dari Aisyah r.a., bahawasanya Rasulullah s.a.w. bersabda,

إِنَّ عَجْوَةَ الْعَالِيَةِ شِفَاءً، أَوْ إِنَّهَا تَرِيَاءٌ، أَوَّلُ الْبُكْرَةِ.

“Sesungguhnya kurma ajwah al-Aliyah (kualiti tertinggi) itu adalah ubat, atau ia adalah penangkal dari mara bahaya, khususnya jika digunakan di pagi hari.”¹

• Dari Aisyah r.a. bahawa Nabi s.a.w. bersabda,

لَا يَجُوعُ أَهْلُ بَيْتٍ عِنْدَهُمْ تَمْرٌ.

“Tidak akan merasa lapar, penghuni rumah yang mempunyai kurma (di rumahnya).”

Dalam riwayat yang lain, baginda bersabda, “Wahai Aisyah, rumah yang tidak ada kurma di dalamnya, akan menjadikan lapar penghuninya.” Baginda telah mengatakannya dua kali, atau bahkan tiga kali.² Kurma adalah buah yang dipetik dari pohon kurma pada fasa terakhirnya (ketika telah mengering).

Pohon kurma adalah pohon terbaik yang tumbuh di atas bumi, sekaligus sebagai pohon yang paling banyak berkatnya. Ia juga termasuk di antara pohon-pohon syurga. Allah s.w.t. telah berfirman,

فِيهَا فَكِهَةٌ وَنَخْلٌ وَرُمَّانٌ ﴿٦٨﴾

“Di dalam keduanya ada (macam-macam) buah-bua-

1. Ibid, hadis no. 2048.

2. Ibid, hadis no. 2046.

han dan kurma serta delima.” (ar-Rahman: 68)

Sejak sekian lama orang-orang Arab kehidupannya erat sekali dengan pohon kurma. Mereka banyak memanfaatkan buah-buahannya untuk bahan makanan mereka, dan dedaunannya untuk atap bangunan mereka.

Selanjutnya kerana pohon kurma ini semuanya mengandungi nilai kebaikan dan keberkatan. Maka Rasulullah s.a.w. menyerupakannya dengan perwatakan muslim. Hal ini sesuai dengan sabda baginda,

إِنَّ مِنَ الشَّجَرَةِ شَجْرَةً لَا يَسْقُطُ وَرْقُهَا وَإِنَّهَا مَثَلُ
الْمُسْلِمِ، فَحَدِّثُونِي مَا هِيَ؟

“*Sesungguhnya di antara pohon, terdapat satu pohon yang tidak akan berguguran daunnya, dan sesungguhnya pohon itu mirip sekali dengan perwatakan seorang muslim. Maka jawablah oleh kamu, pohon apa itu?*”

Sehingga terbayang di benak para sahabat tentang sebuah pohon di padang pasir. Kemudian Abdullah bin Umar berkata, “Terbersit di benakku bahawa pohon itu adalah pohon kurma. Tetapi aku malu untuk mengungkapkannya. Selanjutnya para sahabat berkata, “Ceritakan kepada kami wahai Rasulullah. Lalu Rasulullah s.a.w. menjawab, “Ia adalah pohon kurma.”

Namun apa dasar persamaan antara seorang muslim dengan pohon kurma? Para ulama mengatakan. ”Nabi s.a.w. menyerupakan pohon kurma dengan perwatakan muslim

1. HR. Bukhari dalam *sahih Bukhari, kitab al-Ilmi, bab; qaulul-muhaddith haddathana*, HR. Muslim dalam *sahih Muslim, kitab sifatul-munafiqin*, hadis no. 63.

adalah kerana sama-sama banyak nilai kebaikannya, sentiasa sama dalam keteduhannya, mempunyai kesamaan dalam bagusnya buah yang dihasilkannya, serta punya kesamaan dalam kewujudannya yang terus-menerus. Kerana sesungguhnya kurma itu buahnya terus menerus boleh digunakan, sejak ia mulai nampak, hingga ketika ia telah mengering. Kurma itu mempunyai manfaat yang sangat banyak. Dari batang pohonnya, dedaunannya, serta ranting-rantingnya boleh digunakan sebagai tempat menyimpan sesuatu, sebagai kayu bakar, sebagai tongkat, sebagai tikar, sebagai tali, dan sebagainya.

Pohon kurma itu semua bahagiannya punya manfaat, nilai kebaikan, dan keindahan. Begitu pula halnya sifat seorang mukmin, dengan nilai ketaatannya yang amat banyak, serta berkat kemuliaan akhlaknya.

Mengingat begitu pentingnya erti sebuah pohon kurma bagi kehidupan orang Arab. Sehingga banyak sekali ditemui nyanyian-nyanyian orang Arab yang mengisahkan tentang pohon kurma dalam syair-syair mereka, sama ada pada masa dahulu ataupun pada masa sekarang. Di antara syair terindah mengenai pohon kurma adalah sebagaimana yang diungkapkan oleh Ahmad Syauqi, yang dikenali sebagai pangeran para penyair Arab. Di antara bunyi bait-bait syairnya sebagai berikut,

Apakah ini yang disebut pohon kurma sebagai penguasa taman.

Sekaligus pangeran ladang-ladang dan pengantinnya para bujang...

Kurma adalah makanan bagi orang fakir, manisan bagi orang kaya

Kurma adalah bekal bagi para musafir dan para

pengembara...

Wahai pohon kurma padang pasir, janganlah engkau kikir dan jangan pula engkau meremehkan terhadap tanah-tanah...

Pohon kurma selalu menjadi lambang kemurahan dan belas kasih terhadap makhluk lain. Baik itu berupa kemurahan yang bersifat moral ataupun material. Orang bijak pernah berkata, "Jadilah engkau seperti pohon kurma yang terjaga dirinya dari rasa dengki, ia dilempari dengan batu tetapi malah membalas dengan memberikan buah-buahan terbaiknya.

◆ BUAH KURMA

Kurma itu banyak sekali macamnya, selain itu beraneka ragam pula buah-buahannya. Hanya sahaja buah-buahan ini semuanya melalui fasa-fasa kematangan yang berbeza-beza. Dimulai dari fasa tal'u (mayang), kemudian khilal (tunas), kemudian balah (kurma muda), kemudian busr (anak kurma), kemudian rutab (kurma masak yang belum kering), kemudian fasa tamar (kurma kering).

Disebabkan kesempurnaan segala sesuatu itu berada pada masa penghujungnya. Maka tamar adalah fasa yang paling bagus dan paling sempurna di antara semuanya.

Kandungan nutrisi terpenting pada buah kurma

Digambarkan bahawa buah kurma adalah penghasil nutrisi, mengingatkan kepada banyaknya kandungan mineral di dalamnya, seperti fosforus, kalsium, magnesium, zat besi, sodium, potassium, zat sulfur, dan zat chlor. Begitu juga buah kurma mengandungi banyak vitamin dan zat gula yang mudah dihadam oleh tubuh. Kerana itu telah menjadi tanggapan di kalangan umum bahawa tamar (kurma yang telah kering) dan rutab (kurma yang belum kering) adalah makanan malam bagi para penunggang kuda.

Buah kurma tanpa biji, dalam setiap 100 gramnya mengandungi atas,

- 70 gram air
- 2 gram protein
- 0.5 gram lemak
- 74 gram zat gula
- 3 gram serat
- 60 satuan provitamin A
- 0.1 vitamin B
- 80 gram potassium
- 5 miligram zat besi
- 65 miligram zat sulfur
- 65 miligram magnesium
- 65 miligram zat tembaga
- 70 miligram fosforus, dan zat-zat lainnya.

Dari kandungan-kandungan ini menjadi jelas bahawa buah kurma adalah bahan makanan yang hampir dikatakan sempurna. Sehingga mampu menambah kekuatan dan tenaga bagi tubuh, serta membantu perkembangan tubuh, sekaligus mampu mengatasi buruknya keperluan nutrisi pada tubuh, seterusnya melawan penyakit-penyakit yang menyeranginya. Kerana itulah orang-orang Arab banyak yang menyandakan keperluan hariannya pada buah kurma. Seperti para pengembara dari kalangan Arab badwi yang mereka itu tidak mengalami gangguan terhadap keperluan nutrisinya.

Maka benar sekali sabda Rasulullah s.a.w. yang mengatakan, "Tidak menderita lapar, penghuni rumah yang mempunyai buah kurma (di rumahnya)." Lantas disebabkan

buah kurma itu tidak mengandungi kadar lemak dan protein yang tinggi, maka dianjurkan untuk menggunakannya dengan dicampur susu. Demikian ini telah menjadi keahlian orang Arab sejak dahulu. Maka ketika buah kurma itu ditambahkan dengan susu, jadilah ia sebagai bahan makanan yang sempurna melebihi makanan yang lainnya.

Diriwayatkan dari dua putera Bistr as-Sulamayyain, keduanya mengatakan, "Rasulullah s.a.w. telah bertamu kepada kami, lalu kami menghidangkan kepada baginda sari susu dengan buah kurma, dan baginda sangat menyukai keduanya.¹ Selain itu Rasulullah s.a.w. sering menyertakan kurma jenis rutab dan tamar dalam hidangan makannya.

• Diriwayatkan dari Abdullah bin Ja'far ia mengatakan, "Aku melihat Rasulullah s.a.w. biasa memakan timun dengan rutab (kurma masak)."²

• Diriwayatkan dari Aisyah r.a. ia mengatakan, "Rasulullah s.a.w. terbiasa memakan tembikai dengan rutab (kurma masak)." Dan Nabi s.a.w. bersabda,

نَكْسِرُ حَرَّ هَذَا بِبَرْدِ هَذَا، وَبَرْدَ هَذَا بِحَرِّ هَذَا.

"Kami merendam yang panas ini dengan yang sejuk ini, dan mengatasi yang sejuk ini dengan yang panas ini."³

1. HR. Abu Daud dalam *sunan Abu Daud, kitab al-At'imah*, hadis no. 3837, dan HR. Ibnu Majah dengan bab sama, hadis no. 3334.
2. HR. Muslim dalam *sahih Muslim, kitab al-asyribah*, hadis no. 2043, dan HR. Abu Daud dalam *sunan Abu Daud, kitab al-At'imah*, hadis no. 3835.
3. HR. Abu Daud dalam *sunan Abu Daud, kitab al-At'imah*, hadis no. 3836.

Begitupun ketika berbuka puasa, baginda terbiasa menggunakan buah kurma kerana kandungan kadar gulanya yang amat tinggi, sekaligus kerana cepat dihadam oleh tubuh. Dan hal inilah yang pertama kali diperlukan oleh tubuh orang yang berpuasa, kerana menurunnya kadar gula dalam darah selama seseorang itu menjalani ibadah puasa.

Buah kurma secara umum, mempunyai kesan pencuci perut secara alami. Kerana itu dianjurkan bagi seseorang yang mengalami sembelit berpanjangan, agar ia menggunakan kurma. Kurma mengandungi faedah untuk menguatkan otot-otot, dan menenangkan urat saraf. Juga berfaedah bagi orang yang menderita kurang darah, mengandungi kandungan zat besinya yang amat tinggi. Baginda juga dianjurkan untuk menggunakan kurma bagi orang yang menderita gangguan penyakit di dada.

Prof. Abdul Latif Asyur mengatakan, "Disebabkan kandungan buah kurma yang kaya dengan vitamin A, maka buah kurma itu boleh menjaga kelembapan mata berikutan pancaran penglihatannya. Kurma juga boleh mencegah ketidak-normalan pada mata, mampu mengatasi pandangan mata yang kabur, mampu menguatkan pandangan dan menguatkan urat-urat saraf penglihatan, mampu menenangkan urat saraf, mengaktifkan kerja kelenjar tiroid, mampu menumbuhkan kesan ketenangan dalam jiwa dengan cara menggunakan kurma dicampur dengan secawan susu segar, berguna juga untuk merenggangkan urat-urat darah, dan untuk memberi kesegaran pada usus, sehingga boleh menguatkan usus tersebut dan menjaganya dari infeksi. Berguna pula untuk mengatasi rasa pening, lesu, dan rasa malas yang biasa dialami oleh orang-orang yang sedang berpuasa. Kerana itu Nabi s.a.w. memulakan berbuka dengan beberapa buah kurma, sebelum baginda menjalankan sembahyang. Selanjutnya jika tidak ada kurma, maka berbuka dengan beberapa teguk air sahaja. Buah

kurma itu mudah dihadam, serta kesannya cepat sekali dalam memberi pengaruh kesegaran pada tubuh, juga memperlancarkan kencing, membersihkan jantung, serta membersihkan buah pinggang (ginjal).

Semua ini telah diketahui oleh orang Arab pada zaman dahulu, serta diketahui pula oleh orang-orang Arab badwi yang hidupnya berpindah-pindah di antara padang pasir sahara. Mereka mampu menikmati kehidupannya dengan kesihatan badan dan kesihatan fikiran, serta tidak ditemui aneka macam penyakit yang menyebar di antara mereka.

Selain itu buah kurma sangat kaya dengan garam-garam mineral utama, seperti; Kalsium, dan potassium yang sangat baik pengaruhnya untuk menyesuaikan kadar asid dalam perut. Kerana kadar asid yang ada pada buah kurma setanding dengan kadar asid maksima yang diperolehi dari protein yang terdapat dalam ikan dan telur.

Buah kurma juga memiliki peranan yang amat besar sekali bagi kehidupan kaum wanita, khususnya ketika hamil, ketika melahirkan, dan ketika menyusui. Di samping buah kurma itu kaya dengan nutrisi yang teramat penting bagi tubuh, ia juga berguna untuk memperkuat kontraksi otot-otot rahim sehingga memudahkan proses kelahiran. Dalam waktu yang sama, buah kurma berguna memberi tambahan tenaga yang diperlukan oleh tubuh pada ketika demikian. Sebagaimana pula buah kurma mengandungi kesan untuk menenangkan urat saraf. Sehingga sudah tentu, bahawa seorang ibu ketika berada dalam keadaan melahirkan sangat memerlukan sekali pada buah ini.

Barangkali ini adalah salah satu sisi kehebatan bimbingan Allah s.w.t. yang diberikan kepada Sayyidah Maryam a.s., atas buah tamar (kurma kering) dan rutab (kurma masak), agar menjadi bahan makanan baginya ketika ia melahirkan

puteranya Nabi Isa a.s., kerana buah ini adalah bahan makanan yang boleh menguatkan badannya, serta mampu membantunya dalam proses kelahiran anaknya, sekaligus mampu memberikan kesan ketenangan dan ketenteraman dalam jiwanya. Dalam hal ini Allah s.w.t. berfirman,

وَهَزَىٰ إِلَيْكَ بِمِجْذِ النَّخْلَةِ تَسْقُطُ عَلَيْكَ رَطْبًا جَنِيًّا
فَكُلِي وَاشْرَبِي وَقَرِّي عَيْنًا

"Dan goyangkanlah pangkal pohon kurma itu ke arahmu, nescaya pohon itu akan menggugurkan buah kurma yang masak kepadamu, maka makan, minum dan bersenang hatilah kamu." (Maryam: 25-26)

Pohon kurma memiliki beraneka ragam buah yang di antaranya rutab (kurma masak), balah (kurma muda), dan tamar (kurma kering). Kesemuanya ini mengandungi faedah yang amat banyak, terutama di tengah proses melahirkan dan sesudahnya. Kerana buah kurma mengandungi zat-zat yang kesannya mirip dengan yang ada pada Hormon Oxytocyn yang gunanya untuk menambah kekuatan kontraksi otot-otot rahim, sehingga boleh mempercepat proses kelahiran dan memudahkannya.

Pada waktu yang sama, kesan buah kurma boleh mengurangi risiko terjadinya pendarahan, dan berguna pula untuk merangsang kelenjar susu, sehingga boleh menambah keluarnya air susu ibu.

◆ SUSU

Nabi s.a.w. sangat menyukai susu dan lebih mengutamakan berbanding makanan lainnya.

Dari Ibnu Abbas r.a., ia berkata, Rasulullah s.a.w.

bersabda.

إِذَا أَكَلَ أَحَدُكُمْ طَعَامًا فَلْيَقُلْ: اللَّهُمَّ بَارِكْ لَنَا فِيهِ،
وَأَطْعِمْنَا خَيْرًا مِنْهُ، وَمَنْ سَقَاهُ اللَّهُ تَعَالَى لَبَنًا فَلْيَقُلْ:
اللَّهُمَّ بَارِكْ لَنَا فِيهِ وَزِدْنَا مِنْهُ، فَإِنَّهُ لَيْسَ شَيْءٌ يُجْزَى
مِنَ الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ غَيْرَ اللَّبَنِ.

*“Apabila salah seorang dari kamu memakan suatu makanan maka hendaklah ia mengucap, ya Allah berkatilah kami padanya, beri makanlah kami sesuatu yang baik-baik darinya. Dan barangsiapa yang diberi oleh Allah minuman berupa susu maka hendaklah ia mengucapkan, ya Allah berkatilah kami di dalam makanan itu dan tambahkanlah kami keberkatan darinya. Maka sesungguhnya tiada sesuatu pun dari makanan dan minuman yang lebih mencukupi selain dari pada susu.”*¹

Bagaimana tidak, susu itu keadaannya sedemikian rupa, sedangkan susu itu adalah bahan makanan pertama bagi seorang manusia setelah ia dilahirkan. Sehingga badannya menjadi tumbuh, serta menjadi kuat otot-otot dan tulang-tulang penyangga badannya. Susu itu sangat sesuai bagi anak kecil dan orang dewasa, sesuai pula bagi orang yang sihat dan bagi orang yang sakit. Kerana susu adalah bahan makanan yang sempurna dipandang dari segala aspek. Para pakar nutrisi menyatakan bahawa susu adalah bahan makanan yang paling utama. Kerana susu itu mengandungi seluruh unsur-unsur nutrisi yang diperlukan oleh tubuh. Selain itu susu juga

1. HR. Tirmizi, ia mengatakan bahwa ini hadis hasan.

banyak mengandungi karbohidrat, lemak, dan protein. Di dalam susu juga tersimpan sebahagian besar vitamin-vitamin dan garam mineral.

Semua zat-zat ini terdapat pada susu dengan kadar yang sesuai dengan keperluan tubuh, selain itu susu itu mudah dihadam dan diterima oleh tubuh. sebagaimana bahawa susu tersebut, setelah dihadam dan diterima oleh tubuh, ia tidak akan meninggalkan sisa-sisa antioksidan yang boleh menyusahkan buah pinggang (ginjal), atau menambah kadar zat asid bagi tubuh.

Maka tidak hairan bahawasanya susu adalah bahan makanan pertama bagi bayi yang sedang menyusu. Bahkan bagi orang yang sudah dewasa pun dengan hanya meminum susu, itu memungkinkan baginya untuk bertahan hidup dalam beberapa waktu, dengan tanpa mengakibatkan terjadinya gangguan nutrisi bagi tubuhnya.

Bahan makanan itu adalah susu, yang menggambarkan salah satu dari kebesaran ayat-ayat Sang Pencipta Yang Maha Bueli dan Maha Tinggi. Allah s.w.t. telah berfirman,

وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً لَتُسْقِيَكُمْ مِمَّا فِي بُطُونِهِ مِنْ بَيْنِ فَرْثٍ
وَدَمٍ لَبَنًا خَالِصًا سَائِغًا لِلشَّارِبِينَ ﴿٦٦﴾

“Dan sesungguhnya pada binatang ternak itu benar-benar terdapat pengajaran bagi kamu. Kami memberimu minum daripada apa yang berada dalam perutnya (berupa) susu yang bersih antara tahi dan darah, yang mudah ditelan bagi orang-orang yang meminumnya.” (an-Nahl: 66)

Maksudnya bahawasanya Allah telah mengeluarkan susu dengan ciri khas warna putihnya, aromanya, dan kelazatannya

yang terletak di antara tahi dan darah di dalam perut binatang. Selanjutnya kesemuanya itu berjalan menuju tempatnya masing-masing, ketika makanan telah diproses dengan sempurna di dalam perut. Selanjutnya dari perut, ada yang berupa darah yang disalurkan menuju pembuluh darah, ada yang berupa susu yang disalurkan menuju puting susu binatang, ada juga yang berupa kencing yang disalurkan menuju saluran kencing, ada juga berupa kotoran yang disalurkan menuju tempat keluarnya kotoran. Semuanya itu tidak saling mencemari antara satu dengan yang lainnya, serta tidak akan bercampur dan berubah setelah ia terpisah dari perut. Sehingga keluarlah susu yang merupakan minuman yang lezat, jernih, dan menyegarkan.

Marilah kita mengarahkan perhatian pada keindahan sabda Nabi s.a.w. berikut ini,

فَإِنَّهُ لَيْسَ شَيْءٌ يُجْزَىٰ مِنَ الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ غَيْرَ
اللَّبَنِ.

"Maka sesungguhnya tiada sesuatu pun dari makanan dan minuman yang lebih mencukupi selain daripada susu."

Agar kita memahami ini, kita harus mengamati lebih jauh tentang kandungan-kandungan susu untuk mengetahuinya dan agar kita tahu mengapa susu itu lebih diutamakan atas bahan makanan lainnya.

◆ KANDUNGAN-KANDUNGAN SUSU

Susu meskipun nampak sederhana, namun ia mengandung lebih dari ratusan zat, di antaranya;

Air: Kadar air dalam susu mencapai sekitar 90 peratus dari berat timbangannya. Air adalah perantara yang menjadikan

isa-isa kandungan susu terbentuk dalam bentuknya yang amat ganjil, seperti protein, atau berbentuk emulsi seperti lemak. Atau bahkan berbentuk cecair, seperti zat garam dan laktosa. Sedangkan aktiviti enzim-enzim itu harus berada dalam bentuknya yang cair.

Karbohidrat, yang kadarnya mencapai 5 peratus, di antara bentuknya;

Zat gula susu (laktosa), ia adalah gabungan dari dua zat gula yang berupa glukosa dan galaktosa. Zat gula ini hanya terdapat pada susu, sebahagian besar kandungan zat gula pada susu ini berbentuk cecair. Dan berasal dari zat inilah rasa sedikit manis yang ada pada susu, menunjukkan begitu rendahnya kandungan rasa manis pada zat gula laktosa yang mencapai sekitar dari rasa manis pada zat gula sukrosa. Unsur zat gula yang terdapat pada susu merupakan sumber tenaga terpenting bagi tubuh. Ia sangat penting untuk meningkatkan tenaga dan untuk mempercepat pertumbuhan badan. Zat gula ini juga berperanan membantu proses penyerapan garam-garam mineral, seperti, kalsium, dan fosforus. Ia juga berperanan untuk mengubati sembelit, dan mengatasi bakteria-bakteria yang membahayakan usus. Zat gula laktosa juga mengalami perpindahan bentuk menjadi asid lactic yang boleh membantu proses pembekuan susu.

Protein, ia mewakili sekitar 3.5 peratus dari kandungan-kandungan zat yang ada pada susu. Protein adalah zat nitrogen yang terdiri dari inti asid amino. Di antara fungsinya adalah memberikan bekalan tenaga bagi tubuh, membangun sel-sel dan jaringan-jaringan, serta membantu pertumbuhan badan. Ia juga berperanan menggantikan jaringan-jaringan yang telah rosak. Zat protein ini juga termasuk di antara komponen-komponen pembentukan ragi yang terdapat dalam organ penghadaman, selama dalam proses penyerapan dan pembakaran bahan makanan.

Susu termasuk di antara sumber-sumber protein terpenting kerana jumlah protein yang terkandung dalam satu liter susu itu setanding dengan jumlah protein yang terkandung dalam 5 biji telur, juga setanding dengan ½ kilogram daging merah, sekaligus setanding dengan 1 kilogram ikan. Di antara kandungan protein terpenting yang terdapat dalam susu adalah kasein, albumosa, dan globulin.

Lemak, ia mewakili sekitar 3.7 peratus dari kandungan zat yang terdapat pada susu. Lemak yang terdapat pada susu, itu berbentuk seperti biji-bijian atau bulatan-bulatan kecil yang berdiameter sekitar 4 mikro atau sekitar 4000 mm.

Seperti diketahui, bahawa biji-bijian lemak kecil itu mampu melalui dinding-dinding usus dengan tanpa dihadam. Selanjutnya ia berubah bentuk menjadi asid lemak dan gliserin. Barangkali ini termasuk di antara sebab yang menjadikan susu sebagai bahan makanan yang paling utama kandungan nutrisinya, dan paling cepat cara penghadamannya.

Lemak termasuk di antara komponen terpenting bagi susu. Kerana ia mengandungi nilai nutrisi yang amat tinggi. Selain itu, lemak yang terdapat pada susu mengandungi asas karotin dan beberapa vitamin penting, seperti vitamin A, D, H, K, dan ditambah dengan kolesterol.

E. Vitamin-vitamin, susu mengandungi atas dua kelompok vitamin, iaitu;

- Vitamin yang larut dalam lemak, di antaranya vitamin A, D, E, dan K
- Vitamin yang larut dalam air, di antaranya; kelompok vitamin B kompleks, vitamin C, dan Kolin. Dengan boleh juga dikatakan bahawa susu adalah sumber vitamin alami terpenting yang diperlukan oleh tubuh.

Vitamin A, ia adalah vitamin yang diperlukan untuk

kesihatan mata dan indera penglihatan. Kekurangan vitamin A boleh mendatangkan penyakit yang biasa dikenali dengan rabun senja, iaitu; Ketidakmampuan mata untuk melihat kerana kurangnya pencahayaan, sebagaimana yang terjadi pada waktu malam. Vitamin A dianggap sebagai penanggungjawab dari jaringan saraf mata untuk menerima sinar cahaya, yang dengan cara itulah proses penglihatan boleh terwujud. Di samping itu, susu juga memiliki peranan untuk menyihatkan tulang dan kulit, serta anggota-anggota badan lainnya.

Vitamin D, ia adalah vitamin yang berperanan besar terhadap kesihatan tulang berikutan kekuatannya kerana vitamin D ini berfungsi membantu terjadinya penyerapan kalsium dan fosforus di dalam tulang. Selanjutnya ia juga berperanan untuk melindungi diri dari penyakit kekejangan otot dan rapuh tulang.

Vitamin E, ia adalah vitamin yang berfungsi mencegah kemandulan kerana ia berperanan memelihara kelenjar kelamin.

Vitamin K, ia adalah vitamin yang berperanan membantu proses pembekuan darah, serta menghentikan pendarahan.

Vitamin C, ia adalah vitamin yang berfungsi mencegah penyakit kudis. Vitamin ini terdapat pada susu dengan kapasiti yang amat sedikit sekali. Selanjutnya ketika susu itu dimasak seketika vitamin akan rosak, sebab adanya suhu panas yang amat tinggi. Untuk itu, sebaiknya vitamin C diperolehi dari sumber-sumber semulajadi lainnya, seperti buah-buahan, dan sayuran segar.

Vitamin B1 (Thiamin), kekurangan vitamin ini boleh mengakibatkan terkena alergik serta keradangan pada mata dan mulut.

Kolin, ia adalah termasuk di antara faktor-faktor terpenting

yang mampu mencegah penompakan lemak pada hati.

Garam Mineral, ia terdapat di dalam susu dengan kadar sekitar 7 peratus. Di antaranya kalsium, fosforus, sodium, chlor, zat besi, dan zink. Masing-masing zat tersebut memiliki fungsi untuk menyihatkan tubuh dan menjaganya dari penyakit.

Enzim-enzim, ia adalah zat yang dikeluarkan oleh sel-sel. Ia berfungsi membantu menyelesaikan proses kerja penghadaman. Ditambah lagi peranannya dalam hal mengurai bahan makanan yang sukar dihadam menjadi unsur makanan yang mudah diserap oleh tubuh. Di antara enzim-enzim itu antara lain;

- Enzim Galaktosa, ia berfungsi mengurai protein menjadi asid amino yang mudah dihadam dan diserap oleh tubuh.
- Enzim Libosa, ia hanya berfungsi untuk mengurai lemak menjadi asid lemak dan gliserin.
- Enzim Laktosa, ia berfungsi untuk mengurai zat gula yang terdapat pada susu pada komposisinya yang berupa, glukosa dan galaktosa, agar mudah diserap oleh tubuh. Ia juga berperanan dalam menghasilkan susu fermentasi dan keju.
- Enzim Fosfatos, ia berfungsi mengurai garam fosfat pada tubuh.
- Enzim Emilosa, ia berfungsi mengurai zat tepung.

◆ RINGKASAN

Dengan komposisi ini, susu menjadi bahan nutrisi yang tidak ada bandingannya kerana ia mencakupi seluruh unsur nutrisi yang tidak dimiliki oleh bahan makanan lainnya. Selain itu susu adalah bahan makanan yang mudah dihadam dan diserap oleh tubuh. Ia juga sangat sesuai bagi tubuh manusia

di setiap fasa-fasa pertumbuhan hidupnya. Begitu juga, susu sangat sesuai untuk digunakan di setiap keadaan, sama ada keadaan sihat mahupun keadaan sedang sakit.

Susu merupakan cairan semulajadi yang amat luar biasa. Ia hanya dimiliki oleh makhluk menyusui. Kehebatannya nampak jelas sekali di dalam segala aspek. Allah s.w.t. telah berfirman,

وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً

"Dan sesungguhnya pada binatang ternak itu benar-benar terdapat pengajaran bagi kamu." (an-Nahl: 66)

Susu merupakan sesuatu yang luar biasa dalam hal ciptaannya dan cara keluarnya. Sekalipun para manusia mengetahui komposisi susu berikutan keistimewaannya. Namun, manusia tidak mampu menciptakan susu yang kandungannya setanding dengan susu asli. Sekalipun komposisinya telah disesuaikan dalam hal kadar dan beratnya.

Kehebatan mengenai kandungan susu tersebut, telah mencapai puncaknya ketika susu tersebut telah keluar dari puting susu ibunya, dalam keadaan yang sesuai dengan keperluan janin di setiap fasa pertumbuhannya yang berbeza-beza. Sebagai contoh, kita dapati bahawa binatang yang dilahirkan dalam keadaan sempurna tulang-tulanganya seperti; Kambing dan binatang-binatang ternak lainnya, kita ketahui bahawa ketika anak-anak dari binatang-binatang tersebut mampu berdiri sempurna sesaat setelah baru dilahirkan. Ternyata memang, susu yang ada pada induknya itu kandungan kalsiumnya sangat sedikit untuk membentuk tulang.

Sebaliknya, anak-anak dari makhluk yang dilahirkan dalam keadaan lemah tulang-tulanganya, seperti manusia, ternyata susu yang ada pada induk makhluk tersebut, diperkay-

akan dengan kalsium dan protein, namun miskin kandungan lemaknya. Kerana zat lemak itu tidak mampu diserap oleh janin bayi dengan serta-merta.

Sebagaimana telah kami sebutkan bahawa komposisi susu itu, berbeza sesuai dengan perbezaan fasa-fasa usia janin. Sehingga keadaan susu sesaat setelah kelahiran itu berbentuk cairan berwarna kuning yang kental bentuknya. Cairan susu ini biasa dikenali dengan nama "Sarsuub" atau kolostrum, yang tentunya komposisinya berbeza sekali dengan susu (ASI) biasa. Kerana kolostrum ini mengandungi kadar protein yang amat tinggi, akan tetapi sedikit kadar laktosa dan lemaknya. Hanya sahaja kolostrum ini mengandungi sebahagian besar vitamin-vitamin yang diperlukan oleh organ tubuh, serta partikel-partikel yang boleh memperkuat organ penghadamannya. Ditambah pula kolostrum ini mengandungi bahan-bahan pencuci perut dan pembersih yang berfungsi membantu membersihkan al-'iqy (meconium) yang banyak memenuhi usus janin. Al-'iqy adalah zat berwarna hitam pekat yang terkumpul dalam usus-usus janin sejak kehamilan bulan kelima. Selanjutnya, sesudah kolostrum ini keluar barulah susu (ASI) yang mengalir keluar.

Bahagian berikut ini menjelaskan tentang perbandingan per/mg antara zat garam mineral yang terdapat di dalam setiap 1000 gram susu ibu (ASI) dan susu lembu.

Garam Mineral	Susu Ibu (ASI)	Susu lembu
Magnesium	4	12
Sodium	15	58
Fosforus	15	96
Kalsium	125	33
Chlor	43	103
Potassium	55	138
Zat besi	0.15	0.06
Laktosa	56	38

Sekilas kita perhatikan bahawa komposisi antara keduanya ini sangat jelas sekali perbezaannya. Perbezaan ini

terjadi untuk menyesuaikan dengan keperluan janin. Seperti misalnya, Kalsium yang terdapat pada ASI 4 kali ganda lebih banyak daripada kandungan kalsium pada susu lembu. Hal ini kerana seorang janin manusia perlu terhadap pembentukan tulang yang lunak dan fleksibel, sedangkan anak lembu terlahir dengan tulang-tulangnya yang kuat, serta mampu berdiri di atas tulang kakinya sesaat setelah baru dilahirkan dalam waktu yang tidak begitu lama.

Dengan bertitik tolak pada susu lembu, perusahaan-perusahaan yang giat dengan industri susu anak-anak, sedang mencuba menciptakan susu yang komposisinya menyamai komposisi air susu ibu (ASI), hal ini dengan cara menambahkan pada susu buatan tersebut kadar kalsium, laktosa, dan vitamin D. Selanjutnya diiringi pula dengan mengurangi kadar sodium, fosforus, chlor, potassium, dan magnesium.

Ternyata, hingga kini percubaan-percubaan tersebut belum membuahkan hasil yang boleh dipercayai untuk menciptakan susu yang sempurna yang mirip dengan air susu ibu (ASI). Maka benar sekali firman Allah,

هَذَا خَلْقُ اللَّهِ فَأَرُونِي مَاذَا خَلَقَ الَّذِينَ مِنْ دُونِهِ ۗ بَلِ الظَّالِمُونَ فِي ضَلَالٍ مُّبِينٍ ﴿١١﴾

"Inilah ciptaan Allah, maka perhatikanlah olehmu kepadaku apa yang telah diciptakan oleh sembah-sembahan (mu) selain Allah. Sebenarnya orang-orang yang zalim itu berada di dalam kesesatan yang nyata." (Luqman: 11)

Bahkan kita semua tahu bahawa janin yang hanya bergantung keperluan nutrisinya pada susu-susu buatan, mereka akan mudah terkena gangguan-gangguan penyakit,

di antaranya; Diarea yang berpanjangan, lemahnya kekebalan (zat antibodi) pada mereka sehingga mengakibatkan mereka mudah diserang penyakit.

Sebagai contoh, kita dapati bahawa anak-anak kecil yang keperluan susunya lebih bergantung kepada susu lembu, mereka itu nantinya akan mudah terkena penyakit lumpuh (rachitis) dan gangguan pada gigi. Hal ini kerana minimumnya kadar kalsium dalam susu lembu tersebut, di samping itu susu lembu diperkayakan dengan garam sodium. Sehingga anak-anak kecil yang hanya bergantung keperluan susunya pada susu lembu tersebut, mereka akan lemah terkena gangguan-gangguan pada fungsi buah pinggang (ginjal). Allah s.w.t. telah menjadikan susu lembu kaya dengan lemak untuk menyesuaikan diri dengan keperluan anak lembu. Adapun seorang anak kecil yang dalam keperluan nutrisinya hanya mengutamakan pada susu lembu maka ia akan lemah terkena gangguan-gangguan pada sistem penghadaman, terutama pada masa-masa yang akan datang, ia akan lemah terhadap penyakit-penyakit lainnya seperti mengerasnya pembuluh urat nadi.

Maha benar firman Allah yang berbunyi,

﴿ وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُنْمِيَ الرِّضَاعَةَ ﴾

"Para ibu hendaklah menyusukan anak-anak mereka selama dua tahun penuh, iaitu bagi yang ingin menyempurnakan penyusuan..." (al-Baqarah: 233)

BUAH TIN DAN ZAITUN

Keduanya adalah buah-buahan yang baik, Allah s.w.t. telah bersumpah dengan nama keduanya di dalam Al-Quran al-Karim. Sebagaimana Allah s.w.t. telah berfirman,

﴿ وَالنِّينَ وَالزَّيْتُونَ ۚ وَطُورِ سِينِينَ ۚ ﴾

"Demi (buah) Tin dan (buah) Zaitun, dan demi bukit Sinai." (at-Tiin: 1-2)

Nama at-Tiin telah disebut dalam Al-Quran sekali sahaja, tetapi di dalam surah di atas. Adapun nama az-Zaituun telah disebut dalam enam ayat Al-Quran al-Karim, iaitu;

Pada ayat 99 dan 141 dari surah al-An'am, pada ayat 11 dari surah an-Nahl, pada ayat pertama dari surah at-Tiin, pada ayat 29 dari surah 'Abasa, dan pada ayat 35 dari surah an-Nur.

Buah tin

Imam Ibnu Qayyim al-Jauziyah telah menyebutkan dalam bukunya "zaadul-Ma'ad", diceritakan dari Ibnu 'Abu Darda, "Aku memberi hadiah kepada Nabi s.a.w. sepinggan buah tin, lalu baginda bersabda, "Makanlah olehmu. Maka Abu Darda ikut memakannya bersama baginda, selanjutnya baginda bersabda,

لَوْ قُلْتُ إِنَّ فَاكِهَةً نَزَلَتْ مِنَ الْجَنَّةِ قُلْتُ هَذِهِ، لِأَنَّ فَاكِهَةَ الْجَنَّةِ بِلَا عَجْمٍ، فَكَلُوا مِنْهَا، فَإِنَّهَا تَقْطَعُ الْبَوَاسِيرَ، وَتَنْفَعُ مِنَ النَّفَرَسِ.

"Seandainya boleh kukatakan, sesungguhnya buah yang diturunkan dari syurga adalah ini, kerana buah-

buah syurga itu tidak berbiji. Maka makanlah kamu darinya. Sesungguhnya buah tin itu boleh memotong buasir dan bermanfaat untuk mengatasi penyakit sendi (sengal-sengal di kaki dan persendian)."

Ibnu Qayyim telah mengulas hal itu dengan perkataannya, mengenai kebenaran riwayat ini perlu diteliti lebih lanjut. Selanjutnya beliau mengatakan,

"Kerana buah tin tidak terdapat di tanah Hijaz dan Madinah, maka tidak tersebut di dalam as-Sunnah mengenai buah ini. Kerana sesungguhnya tanah tempat tumbuhnya buah tin itu, berbeza dengan tanah tempat tumbuhnya buah kurma. Akan tetapi, Allah pernah bersumpah dengan menyebut nama buah tin ini di dalam Al-Quran kerana mengingatkan banyaknya manfaat atau faedah-faedah yang ada padanya. Sebenarnya tin yang dimaksudkan dalam sumpah Allah itu adalah buah tin yang sudah biasa dikenali."

Buah tin adalah buah yang amat lazat dan kaya kandungan nutrisinya, sekalipun ia dalam keadaan masih segar, ataupun setelah dikeringkan.

Buah tin itu baru boleh dimakan pada ketika setelah ia masak. Hal ini berbeza dengan buah-buah lainnya, yang memungkinkan untuk boleh dimakan ketika sebelum masak betul. Buah tin ditanam di pelbagai tempat di belahan dunia. Paling banyak terdapat di kawasan Arab di daerah dataran subur (Iraq dan daerah Syam). Atau secara umum ia boleh ditanam di tempat-tempat yang memiliki musim sejuk sedang, serta tempat-tempat yang tidak terkena salji, sebahagian yang lain ada pula yang tumbuh di tempat-tempat yang berpadang pasir.

Buah tin adalah penghasil garam mineral

Buah tin itu manis dan kaya dengan tenaga panas. Kerana kadar gula yang dikandungnya mencapai sekitar 20 peratus

dari ukuran berat buah tersebut. Keistimewaan tersendiri bagi buah tin adalah, ia mengandungi kadar kalsium dan fosforus yang tinggi, sehingga menegaskan peranannya yang amat penting dalam rangka membentuk tulang. Untuk lebih jelasnya kami katakan,

"Bahawa 100 gram buah tin yang masih segar, mengandungi sekitar 90 miligram kalsium. Di mana pada buah tin yang sudah dikeringkan, kandungan ini akan bertambah mencapai sekitar 150 miligram. Kandungan kalsium yang terdapat di dalam buah tin itu, berbanding sepertiga dari kandungan kalsium yang terdapat di dalam susu. Di samping itu, kadar kalsium hingga kadar fosforus yang terdapat dalam buah tin, dianggap sebagai ukuran ideal bagi keperluan tubuh manusia. Dengan demikian kandungan nutrisi buah tin itu, mendekati kadar yang dikandung oleh susu."

Sebagaimana buah tin itu kaya dengan garam besi yang teramat diperlukan untuk membentuk hemoglobin dalam darah. Kerana itu buah tin sangat berfaedah untuk keadaan pesakit Anemia (kekurangan darah). Begitu juga buah tin itu kaya dengan garam zink, sodium, dan potassium. Selain itu buah tin juga kaya dengan vitamin-vitamin, khususnya vitamin A, B, C, dan K. Adapun vitamin yang terakhir ini sangat bermanfaat untuk proses pembekuan darah, dan menghentikan pendarahan.

Buah tin itu baik dalam keadaan masih segar, atau dalam keadaan kering boleh dipergunakan sebagai zat makanan pemberi nutrisi, pencuci perut, dan pereda rasa sakit.

❖ **MAKANLAH DAUN BUAH TIN, DAN JANGAN KHUATIR!!**

Daun buah tin itu kaya mineral, khususnya zat besi. Ia juga memiliki kadar protein yang memadai sehingga memungkinkan untuk dimakan dengan tanpa ragu.

Bahagian berikut ini menjelaskan kandungan nutrisi yang terdapat pada buah tin segar dan buah tin yang sudah dikeringkan.

Daftar kandungan nutrisi untuk setiap 100 gram buah tin, (berbanding dengan kira-kira 2 buah tin segar atau 5 buah tin kering)

Unsur Nutrisi	Buah tin segar	Buah tin kering
Kalori	74	255
Protein (pergram)	0.95	3.2
Gula (pergram)	20	65.3
Lemak (pergram)	0.3	1.1
Serat nutrisi (pergram)	3.3	11.2
Kalsium (permiligram)	90	144
Fosforus (permiligram)	14	68.5
Potassium (permiligram)	232	712

❖ **ZAITUN**

Imam Tirmizi telah meriwayatkan dari Ibnu Majah, dari Abu Hurairah r.a. Ia berkata, Rasulullah s.a.w. telah bersabda,

كُلُوا الزَّيْتِ، وَادْهِنُوا بِهِ، فَإِنَّهُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ.

"Makanlah kamu akan zait (Zaitun), minyakki rambut kamu dengannya, kerana zaitun itu berasal dari pohon yang diberkati."

Yang dimaksudkan dengan zait di atas adalah minyak zaitun, dan yang dimaksudkan dengan pohon yang penuh keberkatan adalah pohon zaitun. Demikianlah Al-Quran al-Karim menamakannya, sebagaimana firman Allah s.w.t.

yang bermaksud,

يُوقَدُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبْرَكَةٍ زَيْتُونَةٍ لَا شَرْقِيَّةٍ وَلَا غَرْبِيَّةٍ

"Yang dinyalakan dengan minyak dari pohon yang banyak berkatnya, (iaitu) pohon zaitun yang tumbuh tidak di sebelah timur (sesuatu) dan tidak pula di sebelah barat (nya)." (an-Nuur: 35)

Telah meriwayatkan Tabrani dari Sha'b bin Hakim dari ayahnya, dari datuknya, ia berkata, "Aku bertamu kepada Umar bin Khattab r.a. pada malam asyura', sehingga Umar menghidangkan untukku kepala unta yang telah didinginkan, serta juga menghidangkan bagiku zaitun. Lalu Umar berkata, "Ini adalah zaitun yang diberkati, sebagaimana yang telah difirmankan Allah kepada Nabi Muhammad s.a.w."

Telah diriwayatkan bahawa 'Auf bin Malik al-Asja'iy sedang menderita sakit, lalu ada orang yang berkata kepadanya, "Bolehkan kami mengubatimu?" Lalu ia menjawab, "Bawakan air untukku." Maka sesungguhnya Allah s.w.t. berfirman yang bermaksud,

وَنَزَّلْنَا مِنَ السَّمَاءِ مَاءً مُبْرَكًا

"Dan Kami turunkan dari langit air yang banyak manfaatnya." (Qaaf: 9)

Kemudian Auf berkata, "Bawakan untukku madu. Maka sesungguhnya Allah s.w.t. berfirman, "Di dalamnya (madu) terdapat ubat yang menyembuhkan bagi manusia." (an-Nahl: 69) Selanjutnya ia berkata lagi, "Bawakan untukku zaitun. Maka sesungguhnya Allah s.w.t. berfirman, "...Dari pohon yang banyak berkatnya, (iaitu) pohon zaitun." (an-Nur: 35) Selanjutnya orang itu membawakan semua itu baginya,

serta mencampurkannya menjadi satu. Kemudian Au meminumnya, sehingga ia sembuh.

Minyak zaitun adalah minyak yang paling baik dan paling banyak berkatnya:

Minyak zaitun adalah pemberian Allah kepada manusia. Orang-orang dahulu telah mengenal sebahagian dari kegunaannya, dan sejak beberapa tahun belakangan dunia perubatan moden telah menemukan sebahagian kegunaan lainnya.

Kita tahu bahawa minyak zaitun berfungsi menjaga diri dari penyakit-penyakit yang paling berbahaya pada masa kini, seperti, Pengerasan jantung yang akhirnya mengarah kepada penyumbatan pembuluh nadi. Akhir-akhir ini telah mulai hilang dengan sendirinya cerita-cerita yang mengatakan sesungguhnya minyak zaitun itu berpotensi menambah kadar kolesterol dalam darah. Ancaman bahaya inilah yang terus menghantui dan mengganggu tidur nyenyak masyarakat awam. Hingga akhirnya ilmu pengetahuan moden membuktikan bahawa minyak zaitun boleh menurunkan kadar kolesterol yang membahayakan, serta boleh memerangi kadar kolesterol tersebut di seluruh bahagian tubuh mana pun.

Dr. Hassan Syams Basa, seorang perunding penyakit jantung di King Fahd Hospital mengatakan, "Dengan kehendak Allah s.w.t. yang secara khusus memberikan sebahagian berkat dari minyak zaitun ini untuk kaum wanita. Sehingga hasil penelitian ilmiah beberapa tahun akhir-akhir ini menetapkan bahawa minyak zaitun boleh melindungi kaum wanita dari penyakit kanser payudara, dan kanser rahim. Hasil penelitian ilmiah ini juga telah menurunkan artikel pada tahun 1995, yang menyatakan bahawa penggunaan minyak zaitun boleh berperanan untuk mengurangi risiko terjadinya kanser payudara.

Hal ini diperkuat lagi oleh beberapa hasil penelitian

ilmiah lain, yang telah dipublikasikan di majalah "Cancer Causes Control" edisi November 1995. Penelitian ini telah mengadakan kajian pada sejumlah 2,564 perempuan yang menghidap kanser payudara. Di sana ditemui bahawa terdapat antitesa antara risiko terjadinya kanser payudara dengan menggunakan minyak zaitun. Kemudian diperolehi hasil bahawa kebiasaan rutin dalam menggunakan minyak zaitun, ikut berperanan untuk mencegah terhadap penyakit kanser payudara.

Adapun kaitannya dengan penyakit kanser rahim, sebuah majalah berbahasa Inggeris yang khusus membahas masalah kanser telah menurunkan artikelnya pada edisi Mei tahun 1996. Artikel ini telah membahas tentang kajian pada sejumlah 145 perempuan yunani yang menghidap penyakit kanser rahim. Para peneliti telah membuat perbandingan antara para perempuan pengidap penyakit kanser rahim dengan 289 perempuan yang tidak menghidap penyakit kanser. Akhirnya terbukti bahawa kaum perempuan yang banyak menggunakan minyak zaitun lebih jarang terkena penyakit kanser rahim. Selain itu, bagi para pengguna minyak zaitun, risiko terjadinya kanser menjadi menurun sekitar 26 peratus.

◆ MINYAK ZAITUN DAN KESIHATAN ANAK

Minyak zaitun adalah minyak yang paling terkenal dan paling banyak kegunaannya, serta paling mudah dihadam. Kerana sebagaimana diketahui bahawa seluruh jenis minyak dan lemak yang digunakan oleh manusia, harus melalui beberapa fasa di tengah proses pengolahan untuk merubah komponen yang sukar dihadam menjadi material yang lebih mudah diserap oleh usus. Selanjutnya beban dari semua proses kerja itu akan ditanggung oleh jantung, sehingga akan membuat jantung mengalami kesukaran, terutama jika jantung tersebut menderita penyakit tertentu.

Adapun minyak zaitun, ia lebih mudah diserap oleh tubuh. Hal ini disebabkan kerana kadar lemak yang ada padanya hampir mendekati, dan mirip dengan kadar lemak yang terdapat pada susu ibu (ASI). Padahal ASI dianggap sebagai susu yang paling mudah dan sederhana di antara susu-susu yang lain. Kerana kandungan kadar lemaknya yang sedikit, serta komponennya yang memudahkan untuk diserap dan dihadam oleh bayi. Sedangkan kita tahu bahawa bayi belum memiliki enzim-enzim yang boleh dipergunakan untuk mengolah lemak yang sukar diserap, seperti lemak yang terdapat pada susu-susu selain ASI.

Jika proses penghadaman lemak di dalam perut itu memerlukan waktu lebih dari lima jam, maka untuk menghadamkan bahagian makanan yang terdiri dari roti dengan dicampur minyak zaitun, tentu hanya memerlukan separuh dari waktu di atas.

Sebagaimana pula diketahui bahawa keperluan nutrisi seorang anak, itu bergantung kepada ibunya, jika ibunya baik dalam memilih makanan, tentu anak itu akan mendapatkan manfaat yang banyak sekali, sekaligus akan membentuk pertumbuhan anak tersebut berdasarkan bahan makanan yang sihat.

Dalam sebuah penelitian yang dilakukan pada Februari 1996, di Barcelona University, Sepanyol. Telah diadakan uji kaji pada sejumlah 40 wanita yang sedang menyusui, dengan cara mengambil sampel cairan susu (ASI) dari wanita-wanita tersebut. Akhirnya para peneliti menemui bahawa sebahagian besar lemak yang terdapat pada susu ibu (ASI), adalah berasal dari lemak tidak tepu atau yang dikenali dengan nama "monounsaturated". Lemak jenis ini dianggap sebagai jenis lemak terbaik yang sebaiknya digunakan oleh manusia. Organisasi kesihatan dunia (WHO) juga memberikan pengesyoran yang sama mengenai hal ini. Selain itu lemak jenis ini banyak

terdapat pada minyak zaitun. Selanjutnya para peneliti mengaitkan fenomena ini dengan banyaknya kaum wanita di Sepanyol yang menggunakan minyak zaitun.

Minyak zaitun berguna membersihkan tubuh dari zat-zat tidak berguna

Minyak zaitun selain berguna untuk mengatasi tersumbatnya pembuluh nadi, dan penyakit jantung koroner, para pakar juga menegaskan bahawa zat antioksidasi juga berfungsi menjaga tubuh dari penyumbatan pembuluh nadi, kanser, dan beberapa penyakit lainnya. Di sana ada pula indikasi yang menunjukkan bahawa zat antioksidasi itu terhimpun pada minyak zaitun.

Bukan ini sahaja, bahkan sebuah artikel penelitian yang disiarkan di majalah Atherosclerosis, pada tahun 1995, menekankan pentingnya menggunakan minyak zaitun muda berkualiti tinggi (Extra-Virgin) yang merupakan minyak zaitun hasil perahan pertama kalinya. Para peneliti telah menemui bahawa minyak zaitun extra-virgin, mengandungi kombinasi phenol (asid karbol) dalam jumlah yang maksima, untuk mencegah terjadinya oksidasi pada minyak zaitun itu, sekaligus untuk menjaga kestabilannya.

Sebagaimana para peneliti telah menguji dalam tabung uji bahawa kombinasi phenol ini boleh mencegah terjadinya oksidasi pada kolesterol yang sangat berbahaya. Selain itu kombinasi ini boleh membantu agar tidak terjadi penempelan kolesterol di dinding pembuluh nadi. Sehingga nantinya boleh melindungi diri dari tersumbatnya pembuluh nadi.

Telah disiarkan di majalah yang sama pada edisi Februari 1996, tentang hasil penelitian lain yang menyatakan bahawa kombinasi Phenol yang terbentuk secara khusus dalam minyak zaitun jenis Extra-Virgin, boleh melindungi tubuh dari kombinasi racun pada sel-sel tubuh, yang biasa disebut

dengan bioksids.

Maksudnya bahawa kombinasi phenol berguna untuk membersihkan tubuh dari kombinasi racun, dan dari sisa-sisa pembuangan tubuh yang mengandungi racun, yang boleh mengakibatkan tubuh terkena tumor kanser dan penuaan dini.

Banyak sekali kajian mengenai penyakit Epidemik, yang menekankan bahawa orang-orang yang menggunakan bahan makanan yang kaya kandungan minyak zaitunnya, mereka lebih jarang terkena kanser. Para pakar nutrisi menganjurkan agar jumlah kadar lemak yang digunakan sehari-hari tidak melebihi 30 peratus dari darjah kepanasan tubuh. Serta hendaklah lemak tidak tepu yang digunakan sehari-hari boleh mencapai sekitar 3-10 peratus dari darjah kepanasan tubuh. Lemak tidak tepu ini sumber utamanya adalah dari minyak zaitun.

Perlu diingat bahawa satu sudu besar minyak zaitun mampu memberikan sekitar 120 darjah kepanasan. Untuk itu, tidak dianjurkan berlebih-lebihan dalam menggunakannya. Terutama bagi orang-orang yang mengalami kegemukan, dikhuatiri akan menambah ukuran berat badannya.

◆ MINYAK ZAITUN DAN KAITANNYA DENGAN KOLESTEROL

Telah kami sebutkan bahawa minyak zaitun berperanan untuk mencegah dari penempelan kolesterol berbahaya (LDL) pada dinding pembuluh nadi. Selanjutnya boleh mengurangkan potensi terjadinya trombosis dan tekanan pada jantung.

Orang-orang barat secara umum cemburu terhadap bahan makanan penduduk di sekitar laut Mediteranian. Kerana mereka semua tahu bahawa penyakit jantung koroner ini jarang terjadi di Itali, Sepanyol, dan di negara-negara sekitarnya. Sebaliknya penyakit jantung koroner ini banyak menimpa

penduduk Eropah bahagian utara dan Amerika syarikat. Para peneliti menyimpulkan bahawa hal itu kembali kepada bergantungnya keperluan minyak penduduk di sekitar laut Mediteranian pada minyak zaitun sebagai sumber utama keperluan lemak dalam bahan makanan mereka, sebagai pengganti dari lemak-lemak lain, seperti margerin, mentega, dan semisalnya.

Dr. Willet dari Harvard University dalam makalah yang diterbitkan di Majalah Am. J. Clin Nut, pada tahun 1997 mengatakan, "Pada awal tahun 90-an, jumlah penduduk usia tua di sekitar laut Mediteranian, termasuk menduduki populasi tertinggi di dunia. Selain itu kadar terjadinya penyakit jantung koroner, serta beberapa penyakit kanser lainnya termasuk terendah di dunia. Kerana bahan makanan mereka meliputi sayuran, biji-bijian, dan kentang. Sepinggannya buah-buahan mereka jadikan sebagai pengganti sepinggan manis. Minyak zaitun menjadi sumber utama penghasilan lemak bagi bahan makanan mereka.

Dalam buku yang diterbitkan oleh Texas Institute mengenai penyakit jantung, pada tahun 1996, terdapat kutipan yang berbunyi, "Sesungguhnya masyarakat yang banyak menggunakan minyak tidak tepu (terutama minyak zaitun) dalam bahan masakannya. Serta menjadikan minyak tersebut sebagai sumber utama keperluan lemak, maka di dalam masyarakat itu dipastikan jarang terjadi penyakit jantung koroner. Minyak zaitun bagi penduduk Yunani, Itali, dan Sepanyol dijadikan sebagai sumber utama keperluan lemak bagi bahan makanan mereka. Sehingga mereka memiliki keistimewaan berupa jarang terjadi penyakit jantung koroner, kanser payudara di antara mereka, daripada masyarakat lain selain mereka. Bukan ini sahaja, bahkan orang-orang Amerika yang mengikuti langkah mereka, juga merasakan hal yang sama.

◆ KANDUNGAN VITAMIN MINYAK ZAITUN

Minyak zaitun kaya dengan beberapa vitamin. Di antaranya barangkali adalah vitamin D yang berperanan membantu pertumbuhan dan kesihatan tulang, kekurangan vitamin ini boleh mengakibatkan penyakit lumpuh (rachitis) dan melengkungnya kedua betis kaki membentuk huruf O. Pancaran sinar matahari juga berperanan menyediakan vitamin D bagi tubuh. Kerana itu bagi orang-orang yang banyak berdiam diri di dalam rumah dalam waktu lama, sehingga tidak mendapatkan pancaran sinar matahari secara langsung, dianjurkan agar menggunakan minyak zaitun secara teratur dalam penyediaan makanan mereka. Sebagaimana para doktor menasihatkan kepada para ibu agar memberikan penggunaan minyak zaitun pada anak-anak mereka, pada ketika-ketika pertama bayi tersebut berhenti menyusu.

Ditambah lagi, dengan kandungannya terhadap vitamin A yang didapati dalam keadaan larut dalam bentuk lemak pada minyak zaitun. Vitamin ini terdapat dalam minyak zaitun dengan kadar yang amat tinggi. Vitamin ini juga berperanan besar memberi perlindungan pada kesihatan kulit berserta lapisan-lapisan selaput lendir yang terdapat di dalam organ tubuh dan anggota-anggota tubuh bahagian dalam. Vitamin A juga berperanan membentuk rangsangan indera dalam jaringan mata (Rods and Cons) yang bertanggungjawab terhadap indera penglihatan.

Minyak zaitun juga mengandungi vitamin H yang sangat penting untuk pertumbuhan dan kesihatan kelenjar-kelenjar kelamin. Ditambah lagi dengan peranannya yang amat besar demi kesihatan rambut, kekuatan rambut, dan mencegah dari keguguran.

Vitamin H berserta kombinasi Phenol yang sangat banyak jumlahnya, dianggap sebagai zat antioksidasi yang paling

utama. Yang bererti bahawa reaksinya mampu melawan proses oksidasi, yang berupa penolakan terhadap radikal bebas pembentuk zat-zat kimia berbahaya yang boleh membahayakan sel-sel tubuh. Kerana itu minyak zaitun boleh melindungi diri dari terkena penyakit kanser dan penuaan dini. Sebagaimana pula minyak zaitun itu mampu mencegah proses oksidasi asid lemak, kerana oksidasi asid lemak ini akan menambah kesan terjadinya peresapan lemak di dalam pembuluh-pembuluh nadi, sehingga mengakibatkan penyumbatan di dalamnya.

Minyak zaitun juga kaya dengan vitamin C, dan Vitamin B, serta ditambah pula kandungannya terhadap Lipoids, yang merupakan zat yang memiliki pengaruh yang berkesan untuk memberikan nutrisi pada jaringan otak. Sehingga dengan demikian, Lipoids dianggap sebagai di antara faktor yang boleh menambah kemampuan berfikir dan tingkat kecerdasan.

Minyak zaitun secara umum digambarkan pula sebagai bahan yang boleh melancarkan ekstrak hempedu, sebagai bahan pelembut bagi lapisan selaput lendir di dalam usus, sebagai ubat sembelit sehingga sekiranya akan menambah kontraksi usus. Selain itu minyak zaitun juga memiliki potensi untuk melarutkan kolesterol.

◆ JENIS-JENIS MINYAK ZAITUN YANG PALING BERMUTU

Jenis-jenis minyak zaitun berbeza-beza sekali dalam beberapa ciri dan sifatnya. Sebagai contoh minyak zaitun muda kualiti tinggi (extra Virgin Olive Oil) yang dinamakan sebagai minyak hasil perahan pertama kalinya, ia dipilih dari aneka macam zaitun pilihan, yang dipetik langsung dengan tangan, kemudian diperah satu kali sahaja dengan tangan atau dengan peralatan khusus yang berbentuk mikro.

Zaitun jenis ini dikenali dengan rendahnya kadar keasidannya, ia juga memiliki aroma buah yang lazat, dan nampak sedikit berwarna hijau. Zaitun jenis ini baik sekali digunakan untuk membuat salatah (jeruk), disertakan dengan hidangan makanan bermacam-macam. Kurang baik jika diolah dengan cara menggoreng. Kerana ia memiliki suhu panas yang menurun secara relatif, sehingga wap akan kelihatan naik ke atas bersamaan dengan asap ketika sedang dipanaskan.

Adapun minyak zaitun muda (Virgin Oil Olive) adalah jenis yang amat baik untuk memasak makanan. Kerana ia memiliki suhu panas yang amat baik. Kadar keasidan yang ada padanya juga sedikit lebih tinggi dari minyak zaitun muda kualiti tinggi (Extra-Virgin Oil Olive). Zaitun jenis ini diambil dari zaitun yang sudah masak. Namun, rasa lazat yang ada padanya sedikit lebih rendah dari minyak zaitun muda kualiti tinggi. Hanya sahaja minyak ini juga diperah dengan cara yang sama seperti minyak zaitun muda kualiti tinggi. Adapun warnanya nampak sedikit kekuning-kuningan.

Adapun minyak zaitun murni (Pure Oil Olive) ia dibuat dari sisa-sisa zaitun hasil perahan pertama, sama ada berasal dari sisa minyak zaitun muda berkualiti tinggi ataupun sisa minyak zaitun muda. Sekiranya minyak ini dibuat dengan cara diperah sekali lagi dengan menggunakan suhu panas, serta dengan menggunakan alat hidraulik di kilang-kilang besar.

Jenis minyak zaitun murni dianggap sebagai minyak yang paling pantas jika digunakan khusus melakukan proses masak-memasak dan menggoreng. Dianjurkan menggunakannya sebagai pengganti minyak-minyak lainnya, seperti minyak margarin, mentega, dan lain sebagainya.

Sesungguhnya ia adalah minyak zaitun yang penuh dengan keberkatan, sebagaimana digambarkan oleh Rasulullah s.a.w., sebagaimana pula telah digambarkan mengenai pohon

zaitun di dalam Al-Quran al-Karim

★ MADU LEBAH

Nabi Muhammad s.a.w. sangat menyukai madu. Diriwayatkan dari Aisyah r.a, ia berkata, "Rasulullah s.a.w. sangat menyukai manisan dan madu."¹

Madu yang kami maksudkan di sini adalah madu lebah yang asli, yang bersih dari cela dan campuran tambahan, serta terjaga dari tangan-tangan jahil yang suka menipu dan menambahkan campuran. Madu yang dimaksudkan adalah madu yang dikumpulkan oleh lebah-lebah dari kelopak bunga, berdasarkan wahyu Allah s.w.t., berikut Ilham yang diberikannya kepada lebah...sebagaimana Allah s.w.t. telah berfirman,

وَأَوْحَىٰ رَبُّكَ إِلَى النَّحْلِ أَنْ اتَّخِذِي مِنَ الْجِبَالِ بُيُوتًا وَمِنَ الشَّجَرِ
وَمِمَّا يَعْرِشُونَ ﴿٦٨﴾ ثُمَّ كُلِي مِن كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ
رَبِّكَ ذَلَّلًا يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ
شِفَاءٌ لِّلنَّاسِ ۗ

"Dan Tuhanmu mewahyukan kepada lebah, "Buatlah sarang-sarang di bukit-bukit, di pohon-pohon kayu, dan di tempat-tempat yang dibuat manusia, kemudian makanlah dari tiap-tiap (macam) buah-buahan dan tempuhlah jalan Tuhanmu yang telah dimudahkan (bagimu). Dari perut lebah itu keluar minuman (madu) yang bermacam-macam warnanya, di dalamnya

1. HR. Bukhari dalam sahih Bukhari, kitab al-Asyribah, bab 'Asal'.

terdapat ubat yang menyembuhkan bagi manusia
(an-Nahl: 68-69)

Ya, di dalam madu ini terdapat kesembuhan sebagaimana bunyi firman Allah. Namun apabila kesembuhan tidak terwujud maka ketahuilah bahawa itu bukan madu asli sebagaimana yang telah dikehendaki Allah s.w.t!!

Allah s.w.t. telah mengutamakan madu atas makanan dan minuman-minuman lainnya. Allah telah menjadikan madu sebagai minuman penduduk syurga, sebagaimana pula Allah menjadikannya kepada susu asli, Allah s.w.t. telah berfirman, “ (Apakah) perumpamaan (penghuni) syurga yang dijanjikan kepada orang-orang yang bertaqwa yang di dalamnya ada sungai-sungai dari air yang tiada berubah rasa dan baunya, sungai-sungai dari susu yang tiada berubah rasanya, sungai-sungai dari khamar (arak) yang lazat rasanya bagi peminumnya dan sungai-sungai dari madu yang disaring..” (Muhammad: 15)

◆ MADU ADALAH BAHAN NUTRISI

Melalui hasil penelitian berikut ini, akan menjadi jelas nilai kandungan nutrisi pada madu. Sekiranya setiap 100 gram madu asli akan mengandungi sebagai berikut;

- 17 gram air
- 34 gram glukosa
- 1.7 gram ekstrin
- 0.04 gram nitrogen
- 0.8 gram garam mineral
- 41 gram fraktosa
- 1.9 gram garam tebu
- 0.3 gram protein

• 3.4 gram zat bukan mineral.

Kadar ini akan sedikit berbeza berdasarkan jenis kelopak bunga yang dijadikan oleh madu tersebut sebagai bahan utamanya.

◆ KANDUNGAN VITAMIN PADA MADU

Madu mengandungi atas sejumlah banyak vitamin yang beraneka ragam. kerana itu, madu boleh dijadikan sebagai bahan makanan pelengkap, kerana bukanlah madu itu sebagai sumber utama satu-satunya terhadap vitamin-vitamin itu. Di antara vitamin-vitamin terpenting yang dikandung oleh madu, adalah;

- Vitamin B1 (Thiamin), ia adalah vitamin yang berfungsi mencegah terjadinya keradangan di dalam saraf, serta mencegah terjadinya penyakit beri-beri. Vitamin ini termasuk di antara faktor terpenting dalam proses metabolisme karbohidrat di dalam tubuh. Kekurangan vitamin ini boleh mendatangkan gangguan pada saraf, hilangnya selera makan, serta mengakibatkan penyakit beri-beri. Penyakit beri-beri adalah penyakit yang sangat membahayakan yang boleh mendatangkan kelumpuhan pada organ-organ tubuh, tekanan jantung. Sebagaimana pula dengan kekurangan vitamin ini, akan memberikan pengaruh negatif pada kelenjar kelamin, sama ada bagi kaum lelaki ataupun wanita.
- Vitamin B2 (Riboflavin), vitamin ini memainkan peranan yang besar sekali dalam proses metabolisme nutrisi. Kerana vitamin ini mengangkut hidrogen menuju sel-sel yang masih hidup dalam rangka proses oksidasi, yang tentunya sangat penting sekali untuk menghasilkan tenaga bagi tubuh, serta berperanan membantu menunda penuaan dini. Kekurangan vitamin ini boleh mengakibatkan bibir pecah-pecah, keradangan

pada lidah, sehingga berubah menjadi lemah, tidak seperti keadaan asalnya pada ketika normal, warna lidah juga berubah menjadi merah agak kebiru-biruan. Sebagaimana pula kekurangan vitamin ini, akan memberikan kesan negatif pada mata, sehingga mata tidak berkuasa menerima pancaran sinar, selanjutnya mata akan terus menetes disertai rasa pedih.

- Vitamin C (Asid Askorbat), benih vaksin yang terkandung dalam madu adalah sumber utama vitamin C. Vitamin ini sangat penting sekali untuk melawan racun pada tubuh, serta berguna untuk membentuk kolagen dalam tulang dan urat-urat darah. Sebagaimana pula vitamin ini berperanan membantu peresapan zat besi di dalam tubuh, serta membentuk sel darah merah, sekaligus berfungsi menjaga sel-sel jantung dari kerosakan. Kekurangan vitamin ini boleh mengakibatkan terjadinya penyakit skurvi, yang di antara gejala-gejalanya, terjadinya pendarahan di permukaan kulit berbentuk titik-titik kecil, timbulnya bengkak serta pembusukan pada gusi, timbulnya gangguan pada kelenjar kelamin, timbulnya kerosakan pada sel-sel otot termasuk di dalamnya otot jantung, yang akan mengakibatkan otot jantung menjadi membesar. Sebagaimana pula, kekurangan vitamin C akan mengakibatkan melemahnya daya tahan tubuh melawan pelbagai macam penyakit.
- Karotin, vitamin ini akan berubah dalam tubuh menjadi vitamin A yang sangat diperlukan untuk kesihatan mata dan kulit, serta kesihatan tubuh secara umum.
- Vitamin B6 (Pyridoxin), ia adalah vitamin yang memiliki peranan besar dalam proses metabolisma protein di tengah proses penghadaman. Kekurangan vitamin ini akan mengakibatkan keradangan pada kulit, dan gangguan pada saraf, serta melemahnya otot-otot.

1 Vitamin B5 (Niacin), ia adalah vitamin yang boleh mencegah terjadinya penyakit pellagra, dari bahasa Itali yang bererti kulit kasar. Penyakit ini akan memberikan kesan negatif pada kulit, selaput lendir, dan organ penghadaman.

1 Vitamin B3 (Asid Pantothenat), kekurangan vitamin ini boleh mengakibatkan kerosakan pada kelenjar adrenalin (yang terletak di atas buah pinggang (ginjal)), dan membusuknya organ penghadaman, serta gangguan pada urat saraf, serta gugurnya rambut. Hal ini ditambah lagi dengan kandungan madu atas sejumlah kecil vitamin, yang berupa vitamin H (Biotin), dan asid folate yang berfungsi mencegah penyakit anemia dan penyakit jantung, serta vitamin K yang berperanan membantu mengatasi pembekuan darah.

Perlu diketahui bahawa sebahagian besar vitamin ini bersumber dari benih vaksin yang terdapat pada madu. Dalamerti lain, setiap usaha yang digunakan untuk membersihkan benih vaksin dari madu, itu bererti sebagai usaha untuk menghilangkan vitamin-vitamin penting tersebut dari madu.

◆ ENZIM-ENZIM YANG TERDAPAT PADA MADU

Di antara enzim-enzim utama yang dikandung oleh madu, adalah;

- Enzim infertase, ia berperanan merubah gula tebu menjadi satuan gula fruktosa dan glukosa.
- Enzim Diastase, ia berperanan merubah zat tepung dan dokstrin menjadi zat gula.
- Enzim Katalise, adalah enzim yang telah dioksidasi, ia berfungsi untuk mengurai campuran unsur air dan unsur oksigen menjadi terpisah.
- Enzim Phosphatase, berfungsi melahirkan fosfat.

Sebahagian enzim-enzim ini bersumber dari kelopak bunga, dan sebahagian yang lain berasal dari pemberian lebah. Enzim-enzim ini akan menjadi rosak akibat terkena suhu panas yang amat tinggi, atau sebab buruknya tempat penyimpanannya.

◆ KANDUNGAN GARAM-GARAM MINERAL PADA MADU

Madu mengandungi beberapa garam mineral yang amat penting bagi tubuh. Garam-garam mineral ini kepekataannya berbeza-beza berdasarkan faktor-faktor yang mempengaruhinya, terutama faktor jenis kelopak bunga yang menjadi tempat pembuahan bagi lebah tersebut, serta berdasarkan pada jenis tanah tempat tumbuhnya bunga-bunga itu.

Hanya sahaja secara umum, boleh dikatakan bahawa madu itu mengandungi atas sekumpulan garam mineral yang menjadikan madu tersebut sebagai bahan makanan pelengkap semulajadi yang amat penting bagi manusia. Di antara garam-garam mineral yang dimiliki oleh madu, adalah zat besi, kalsium, chlor, tembaga, sodium, magnesium, mangan, fosforus, potassium, sodium, dan zink.

Tiap-tiap garam mineral ini berperanan penting dalam menjaga kesihatan dan keselamatan tubuh. Sebagai contoh, kekurangan zat besi boleh mengakibatkan penyakit anemia (kekurangan darah), hal ini kerana zat besi itu berfungsi untuk membentuk hemoglobin dalam darah. Sebagaimana pula kekurangan kalsium akan mengakibatkan rapuhnya tulang, dan lemahnya gigi. Kekurangan zat zink akan menimbulkan gangguan pada pertumbuhan badan, khususnya pada organ kelamin serta pada kekebalan tubuh. Sehingga tubuh akan lebih lemah terhadap serangan beberapa penyakit.

Boleh dikatakan bahawa madu yang warnanya cenderung

kehitam-hitaman, kadar garam mineral yang dimilikinya, itu lebih tinggi dari jenis madu yang lain, dengan syarat warnanya ini adalah warna asli, dan bukan hasil campuran dengan zat lain.

◆ ASID ORGANIK PADA MADU

Madu mengandungi beberapa asid organik yang teramat penting bagi tubuh, yang antara satu dengan yang lain berbeza sekali, berdasarkan perbezaan sumber dari mana datangnya madu tersebut. Di antara asid-asid organik itu, adalah asid tartaric, asid citric, asid acetic, dan asid axalic. Meskipun madu mengandungi kesan berbentuk zat asid, hanya sahaja ia menyediakan nutrisi penuh kandungan alkali kerana di dalamnya terdapat unsur-unsur mineral. Untuk itu dianjurkan agar menggunakan madu ketika terjadi asid berlebihan di dalam perut.

◆ MADU ADALAH BAHAN MAKANAN IDEAL

Para pakar nutrisi menegaskan bahawa madu adalah bahan paling ideal, kerana madu adalah bahan makanan yang boleh menumbuhkan keupayaan dan tenaga. Selain itu ia cepat dihadam dan diserap oleh tubuh. Untuk itu bagi orang yang menderita sakit pada organ penghadamannya, bagi orang yang baru pulih dari sakit, bagi orang yang menderita rasa lemah secara umum, serta bagi orang yang menderita diabetes, mereka dianjurkan agar menggunakan madu. Kerana madu adalah bahan makanan yang tidak memiliki sisa-sisa pengeluaran tubuh yang boleh membuat buah pinggang (ginjal) mengalami kesukaran.

Pakar rawatan khusus madu, Dr. Old Fild, mengatakan bahawa madu adalah bahan makanan yang mengenyangkan. Ia juga mengatakan, "Segala keadaan seperti letih, penat, kurang darah, dan buruknya penghadaman, saya anjurkan agar

menggunakan minuman yang mengenyangkan, yang terdiri dari secawan susu segar yang dipanaskan, dengan dicampurkan satu sudu makan madu hingga larut. Selanjutnya diminum dua kali sehari bersama dua potong roti kering yang disapu mentega. Sebagaimana pula saya merawat penyakit sukar tidur (insomnia) bagi orang-orang yang lanjut usia, yang keupayaan mereka telah menurun dengan memberikan pada mereka secawan air panas, dengan sesudu makan madu yang dilarutkan di dalamnya.

Para pakar menegaskan bahawa madu adalah sumber nutrisi kaya tenaga yang amat diperlukan bagi tubuh. Kerana di dalam madu terdapat zat gula yang telah mengalami proses fermentasi. Sehingga tidak perlu lagi dihadam, dan tidak perlu lagi melalui proses fermentasi di dalam usus, kerana ia boleh terus diserap oleh tubuh. Hal ini memandangkan kandungannya atas enzim-enzim pencernaan yang amat berperanan membantu kesempurnaan dan kepantasan pada proses penghadamannya. Dengan demikian madu dikenali sebagai bahan makanan yang tidak sukar dihadam, tidak mengakibatkan timbulnya gas dalam perut, tidak mengakibatkan gangguan usus, dan tidak pula mengakibatkan diarea.

◆ MADU ADALAH MODEL RAWATAN NABI

Dalam sahih Bukhari dan sahih Muslim, diriwayatkan dari Abu Sa'id al-Khudri, ia berkata, telah datang seorang lelaki menghadap Nabi s.a.w., lalu ia berkata, "Wahai Nabi, sesungguhnya perut saudaraku sedang mengalami diarea." Selanjutnya Rasulullah s.a.w. bersabda, "Berilah minuman berupa madu kepadanya." Lalu seorang lelaki itu memberi minum berupa madu kepada saudaranya. Kemudian seorang lelaki itu datang lagi seraya mengatakan, "Sesungguhnya aku telah memberi minuman berupa madu kepadanya, tetapi sakitnya malah bertambah." Seorang lelaki itu sampai tiga kali datang dan

mengatakan hal yang sama kepada Nabi. Kemudian seorang lelaki itu datang untuk yang keempat kalinya, kemudian Rasulullah s.a.w. mengatakan: "Berilah minuman berupa madu kepadanya." Ia menjawab, "Sesungguhnya aku telah memberi minuman berupa madu kepadanya, tetapi sakitnya malah bertambah." Selanjutnya Rasulullah s.a.w. mengatakan, "Allah Maha Benar dan perut saudaramu telah berbohong." Kemudian beliau memberi minuman berupa madu kepada saudara dari seorang lelaki tersebut, lalu terjadilah kesembuhan.¹

Di dalam riwayat Muslim yang lain, dengan teks yang berbeza, iaitu, "sesungguhnya saudaraku telah sakit perutnya, maksudnya perutnya telah mengalami gangguan.

Adapun erti sabda Nabi s.a.w. yang berbunyi, "Maha Benar Allah". Adapun maksudnya adalah, bunyi firman Allah berikut ini,

يَخْرُجُ مِنْ بَطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ، فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ

"Dari perut lebah itu keluar minuman (madu) yang bermacam-macam warnanya, di dalamnya terdapat ubat yang menyembuhkan bagi manusia." (an-Nahl; 69)

Imam Ibnu Qayyim al-jauziyah mengatakan dalam kitabnya "Zaadul ma'aad" sebagai komentar atas hadis di atas,

"Madu adalah bahan makanan sempurna, ubat paling sempurna, minuman paling sempurna, manisan paling sempurna, penyedap paling sempurna, dan penghibur paling sempurna. Maka tidaklah diciptakan untuk kami sesuatu yang

1. HR. Muslim dalam *sahih Muslim, kitab as-Salaam*, Hadis no. 91, dan HR. Bukhari dalam *sahih Bukhari, fi kitab at-Tibb, bab ad-Dawaa' bil-'asal*.

intisarinya lebih baik dari madu, atau setanding dengan madu, atau bahkan yang mirip dengan madu. Orang-orang dahulu banyak yang mengkhususkan perhatian padanya, sedangkan nama gula tidak pernah disebut sama sekali oleh kitab-kitab kuno kerana mereka (orang-orang dahulu) tidak mengenalinya (gula), selain itu gula datangnya kemudian dan tidak berapa lama. Dan diceritakan bahawa Rasulullah s.a.w. meminum madu pada waktu pagi.”

Meminum madu adalah isi dari saranan Nabi s.a.w. terhadap orang yang perutnya mengalami diarea, disebabkan oleh penuhnya makanan dalam perutnya. Sehingga baginda memerintahkan padanya untuk minum madu untuk mendorong sisa-sisa makanan yang terkumpul di segala penjuru perut dan usus-usus. Kerana sesungguhnya madu itu berperanan membersihkan dan mendorong atas sisa-sisa makanan berlebihan. Kerana biasanya perut itu terkena oleh campuran-campuran makanan yang melekat, sehingga akan mencegah kestabilan makanan di dalam perut. Selain itu bentuk perut adalah seperti kain baldi (bahan untuk songkok). Sehingga ketika campuran-campuran makanan yang melekat itu menempel di perut, tentu akan merosakkan perut tersebut, sekaligus akan merosakkan bahan makanan lainnya. Maka dari itu, ubatnya adalah sesuatu yang boleh membersihkan perut dari campuran-campuran itu. Madu diketahui sebagai bahan pembersih, sehingga madu dikenali sebagai rawatan terbaik terhadap penyakit seperti ini. Terutama ketika madu itu dicampuri dengan air panas.

Dengan berulang-ulang dalam meminum madu, tersimpan rahsia rawatan yang mujarab. Iaitu bahawa kadar ubat itu tentu harus sebanding dengan keadaan penyakit. Jika kurang dalam kadar ubat yang digunakan, maka penyakit itu akan sentiasa bertahan, kemudian apabila berlebihan dalam kadar ubat yang digunakan tentu akan melemahkan kekuatan tubuh, sehingga akan timbul bahaya yang lain.

Dalam sabda Nabi s.a.w. yang berbunyi, “Allah Maha Benar dan perut saudaramu telah berbohong.” Di sini terdapat petunjuk bahawa kesembuhan yang didapati dari manfaat ubat ini (madu) pasti terwujud. Masih bertahannya penyakit di dalam tubuh bukanlah kerana kelemahan ubat. Akan tetapi, kerana parahnya gangguan perut itu, serta ganasnya unsur yang merosak di dalamnya. Sehingga baginda memerintahkan untuk memberi minuman madu kepadanya secara berulang-ulang.”

Diriwayatkan dari Ali r.a., “Jika salah seorang dari kamu mengaduh kerana sakit, maka hendaklah ia meminta pemberian (mahar) yang telah ia berikan kepada isterinya. Selanjutnya hendaklah ia membeli madu, lalu hendaklah ia mengambil air hujan, selanjutnya dicampurkan dengan madu sehingga menjadi minuman yang nikmat dan menyihatkan, serta pemberi kesembuhan dan keberkatan.”¹

Orang-orang dahulu banyak yang membicarakan tentang madu, sekaligus tentang penggunaannya dalam hal rawatan. Mereka menggunakan madu sebagai pengganti gula, yang ketika itu gula masih belum dikenali. Dan ternyata memang benar bahawa di dalam madu terdapat unsur penyembuh berkat kehendak Allah s.w.t.

Hingga sekarang, akhirnya muncul doktor-doktor masa kini, yang mereka semua mengenal puncak kemajuan ilmu perubatan untuk menegaskan lagi bahawa madu adalah ubat yang bermanfaat untuk mengatasi diarea dan gangguan pada usus. Eksperimen-eksperimen di makmal telah menetapkan bahawa madu boleh membunuh bakteria *Shigella* yang menjadi penyebab cirit-birit dan diarea.

1. Telah disebut oleh Ibnu Hajar al-Asqalaniy dalam *fathul barî*. Telah mengutip riwayat ini Ibnu Abu Hatim di dalam tafsirnya dengan sanad yang baik.

Dr. Ahmad Syauqi Ibrahim,¹ seorang perunding penyakit dalaman, sekaligus perunding perubatan untuk daerah tropis, menyebutkan bahawa ia telah membuat sebuah kajian ilmiah yang telah ia bentangkan dalam persidangan dunia untuk urusan perubatan Islam, persidangan ini diadakan di Kuwait pada tahun 1981. Ia menetapkan dalam kajiannya bahawa madu memiliki bahan-bahan yang boleh membunuh bakteria-bakteria. Di mana reaksi dari madu itu lebih kuat daripada zat-zat antibodi yang telah dikenali pada ketika itu.

Sebagaimana pula ia telah menyebut hasil kajian yang telah dikemukakan oleh Dr. Salim Najm, Dr. Mahmud Ali Hasan, dan Dr. Hamid Jamaluddin mengenai bahawasanya madu adalah ubat untuk diarea yang berpanjangan. Dalam penjelasannya disebutkan,

Sebelumnya kami telah mengadakan pemerhatian mengenai rawatan beberapa penyakit yang berkaitan dengan perut dan usus-usus halus dengan menggunakan madu. Akhirnya hasil yang diperolehi dinyatakan baik dan membuah hasil maksima. Penelitian yang sedang berada di hadapan kita pada ketika ini adalah berkisar mengenai rawatan diarea berpanjangan, yang tiada diketahui sebab-sebabnya, dengan menggunakan madu. Begitu juga dengan rawatan madu dalam rawatan beberapa penyakit ringan seperti radang usus yang menimpa seseorang yang mengalami diarea berpanjangan, serta beberapa penyakit lain yang terjadi pada organ penghadaman.

Kajian ini telah dilakukan pada sekitar 53 pesakit baik lelaki ataupun perempuan, yang semuanya mengalami diarea secara berpanjangan. Atau barangkali mengalami diarea selama bertahun-tahun, sebelum diadakannya kajian

1. Dalam bukunya yang berjudul; *fal-yanzhur al-insaanu 'ilaa ta 'aamihi*, cet. ishdat al-ghad.

penelitian.

Penelitian telah dilakukan secara maksima di rumah-rumah mereka, setelah masing-masing dari mereka diberi saranan untuk menggunakan tiga sudu makan madu lebah asli, ketika sebelum makan dan ketika hendak tidur. Penelitian ini berlangsung selama tiga minggu, dan selama itu pula para pesakit dibebaskan memilih makanan yang disukainya.

Ternyata hasil terpenting yang diperolehi melalui penelitian ini bahawa dengan menggunakan madu, tingkat kesembuhan yang diperolehi di antara para pesakit itu mencapai sekitar 83 peratus. Selain itu keadaan kesihatan dan kejiwaan mereka beransur-ansur baik, sehingga penyakit diarea itu mulai lenyap dan mulai menghilang pengaruh buruknya seiring dengan hilangnya gejala-gejala yang menyertainya.

Di antara para pesakit itu, ada pula yang selama berbulan-bulan, bahkan bertahun-tahun masih sahaja menggunakan ubat-ubatan yang beraneka-ragam, seperti ubat diarea, zat antibodi, ubat cirit-birit amubawi, ubat-ubat tidur, serta ubat penenang.

Mereka ini telah banyak menggunakan ubat-ubatan, serta telah menghabiskan biaya rawatan yang amat banyak. Terutama apabila disebabkan oleh gejala-gejala keracunan, atau gejala kesan sampingan kerana terlalu lama dalam menggunakan ubat-ubatan.

Penyakit diarea menjadi sembuh pada sekitar 28 peratus orang yang menjalankan rawatan dengan menggunakan madu. Terutama ketika mereka disarankan untuk menggunakan madu dengan dos yang sama selama satu minggu atau dua minggu, penyakit diarea ini lenyap dengan sendirinya sehingga keadaan mereka menjadi semakin baik.

As-Sya'ier (gandum gerst/bahan untuk bir) dan as-Silq (rebusan sayur)

Dari Ummul Munzir bintu Qaisy al-Ansary, ia berkata, "Suatu hari Rasulullah s.a.w. bertamu ke rumahku bersama Ali r.a. dan keadaan Ali ketika itu baru sembuh dari sakit. Ketika itu kami memiliki kurma-kurma yang sedang digantung bersama tandannya. Lantas Rasulullah berdiri untuk menyantapnya, begitu juga Ali berdiri untuk ikut menyantapnya. Selanjutnya Rasulullah s.a.w. berkata kepada Ali, "Tahan Ali, bukankah engkau baru sembuh dari sakit," lantas Ali r.a. menahan diri dari menyantapnya. Kemudian Ummul Munzir berkata, "Biarkan aku buat bubur gandum dan rebusan sayuran." Lalu aku membawakan pada Ali, selanjutnya Rasulullah s.a.w. bersabda, "Wahai Ali, santaplah yang ini, ini lebih bermanfaat buatmu."¹

Dari Aisyah r.a, bahawasanya konon apabila salah seorang keluarga Aisyah meninggal dunia, para wanita berkumpul di sisinya, kemudian mereka berpisah kecuali keluarga dan orang-orang terdekatnya. Kemudian Aisyah memerintahkan agar dibuatkan gulai yang diperbuat dari kanji gandum, lalu dimasaklah gulai itu. Kemudian dibuatlah thariid (roti diperbuat dari gandum dengan campuran kuah daging), selanjutnya roti itu dituangi talbinah (kanji gandum). Kemudian Aisyah berkata, "makanlah darinya. Sesungguhnya aku mendengar Rasulullah s.a.w. bersabda,

التَّلْبِينَةُ مُجَمَّةٌ لِفُؤَادِ الْمَرِيضِ، تَذْهَبُ بَعْضَ الْحُزَنِ

"Gulai ini boleh menenteramkan hati orang yang sedang sakit, serta boleh menghilangkan banyak

¹ HR. Abu Daud dalam *sunan Abu Daud, kitab at-tib, bab fil-hamiyyah*, dan HR. Ibnu Majah, *kitab at-tib, bab al-hamiyyah*.

kesedihan."

Dari Aisyah dari Nabi s.a.w.

عَلَيْكُمْ بِالْبَغِيضِ النَّافِعِ يَعْنِي الْحَسَاءَ.

"Wajib atas kamu memakan makanan yang tidak disenangi tetapi memberi manfaat." Yang dimaksudkan adalah kuah sup.

Dari Aisyah r.a, ia berkata, kononnya Rasulullah s.a.w. setiap kali dikatakan kepada baginda, sesungguhnya si fulan mengalami sakit dan tidak boleh makan. Maka Rasulullah s.a.w. bersabda,

عَلَيْكُمْ بِالتَّلْبِينَةِ فَحَسُّوهُ إِيَّاهُ.

"Wajib atas kamu menggunakan gulai diperbuat dari kanji gandum, maka minumkanlah oleh kamu kepadanya."

Dan Rasulullah s.a.w. bersabda lagi,

وَالَّذِي نَفْسِي بِيَدِهِ، إِنَّهَا تَغْسِلُ بَطْنَ أَحَدِكُمْ، كَمَا تَغْسِلُ إِحْدَاكُنَّ وَجْهَهَا مِنَ الْوَسَخِ.

"Demi Zat yang diriku berada ditangannya, sesungguhnya gulai diperbuat dari kanji gandum itu boleh membersihkan perut kamu, sebagaimana salah seorang kamu membasuh wajahnya dari kotoran."

Menurut Ibnu Majah, kononnya ketika salah seorang keluarga Rasulullah s.a.w. terkena demam, baginda memerintahkan dibuatkan semacam gulai dari kanji gandum. Kemudian

baginda bersabda,

إِنَّهُ لَيَرْتُوْنَا فُوَادَ الْحَزِينِ، وَيَسْرُو عَنْ فُوَادِ السَّقِيمِ،
كَمَا تَسْرُوَا إِحْدَاكُنَّ الْوَسْخَ عَنْ وَجْهَهَا بِالْمَاءِ.

"Sesungguhnya gulai ini boleh mententeramkan hati orang yang bersedih, menggembirakan hati orang yang sedang sakit sebagaimana salah seorang di antara kamu membersihkan wajahnya dari kotoran."

Menurut Ibnu Majah juga, dari Aisyah r.a. ia berkata, Nabi s.a.w. bersabda,

عَلَيْكُمْ بِالْبَغِيضِ النَّافِعِ، التَّلْبِينَةُ يَعْنِي الْحَسَاءِ.

"Wajib atas kamu memakan makanan yang tidak disenangi tetapi memberi manfaat, ia adalah gulai dari kanji gandum." Maksudnya adalah dalam bentuk sup.

Aisyah berkata, diceritakan bahawa ketika salah seorang keluarga Rasulullah s.a.w. menderita sakit, kualiti sentiasa diletakkan di atas api, hingga salah satu dari keduanya telah selesai, maksudnya bahawa ia boleh sembuh, atau boleh pula meninggal.

◆ TALBINA (TAJIN GAKANJI)

Talbin atau talbinah adalah nama sup yang halus yang bentuknya seperti susu. Nama talbinah diambil dari asal kata laban yang ertinya susu.

Al-Harawy mengatakan, makanan ini diberi nama talbinah kerana kemiripannya dengan laban (susu) dalam hal putihnya dan kelembutannya. Makanan ini sangat bermanfaat

bagi orang yang sakit, ia adalah makanan yang halus dan juga masak, tetapi bukanlah ia makanan yang berat dan juga mentah.

Prof. Dr 'Izzuddin ad-Densyaari mengatakan, "Sebuah penelitian menunjukkan bahawa talbinah mengandungi asas sejumlah besar kandungan nutrisi yang diperlukan oleh manusia. Kerana talbinah itu kaya dengan zat karbohidrat, asid amino, lemak, vitamin-vitamin, dan mineral. Ia juga kaya dengan zat-zat yang berguna untuk merawat penyakit dan mengatasi badan dari serangan penyakit.

Referensi-referensi ilmiah menunjukkan bahawa para pejuang Rom dari bangsa kulit hitam, mereka terbiasa memakan bijian gandum gerst yang akan memberikan kekuatan dan ketangkasan bagi tubuh mereka. Sensus juga membuktikan bahawa bangsa-bangsa yang terbiasa menggunakan tepung dari gandum gerst untuk kegunaan mereka, risiko terjadinya penyakit jantung pada mereka amat sedikit.

Para peneliti dari fakulti perubatan di Universiti Wisconsin, Amerika Syarikat, telah melakukan pemilihan terhadap tiga komposisi nutrisi yang terdapat pada gandum gerst. Akhirnya ditetapkan bahawa gandum gerst itu boleh mengurangkan kolesterol dalam darah, boleh membantu melindungi diri dari penyakit jantung serta pembekuan darah, juga boleh melindungi diri dari tekanan darah tinggi.

Di dalam penelitian lain dijelaskan bahawa orang-orang yang terbiasa menggunakan roti yang diperbuat dari bahan tepung gandum gerst, kadar kolesterol darah dalam tubuh mereka berkurang sekitar 15 peratus. Hal ini dibandingkan dengan orang-orang yang menggunakan roti terbuat dari bahan tepung gandum biasa, yang ternyata kadar kolesterol yang berada dalam tubuh mereka tidak berubah sama sekali.

Sesungguhnya telah dijelaskan bahawa bijian gandum

gerst mengandungi zat Pethagalocans yang boleh membantu mengurangi kolesterol, boleh melindungi diri dari penyakit darah beku, dan boleh melindungi diri dari tekanan darah tinggi. Sebagaimana pula bijian gandum gerst mengandungi atas zat-zat yang boleh membantu mengubati sembelit, timbulnya gas dalam perut, serta sakit pada perut.

Ternyata penelitian ini telah sesuai dengan bunyi hadis yang menyatakan bahawa talbinah memiliki peranan yang amat besar sekali dalam hal memberi ketenangan pada hati dan berguna membersihkan perut.

Bijian gandum gerst juga mengandungi atas zat anti kanser dan zat antioksidan yang boleh membantu memperlambatkan proses penuaan. Selain itu ia berfungsi pula melancarkan air kencing dan mengubati radang saluran kencing.

Hasil penelitian moden menyatakan bahawa gandum gerst merupakan sumber utama penghasilan kromium, yang berperanan menambah keberkesanan kerja hormon insulin. Untuk itu talbinah sangat berguna untuk orang yang menderita penyakit gula, kerana ia berperanan mengatur kadar gula dalam darah, sebagaimana pula ia membantu mengurangi terjadinya komplikasi pada penyakit. Sedangkan unsur kromium berperanan membantu menurunkan kadar kolesterol, dan mengaktifkan antibodi untuk melindungi diri dari penyakit jantung. Sebagaimana pula gandum gerst berperanan membantu mengeluarkan hormon antipenuaan, atau yang biasa disebut dengan hormon DHEA.

Beberapa kajian membuktikan bahawa gandum gerst mengandungi unsur-unsur nutrisi yang berperanan membantu melindungi diri dari rasa gelisah, unsur-unsur itu seperti vitamin B complex, dan beberapa garam mineral seperti kalsium dan fosforus. Dalam hal ini bererti gandum gerst memiliki fungsi yang sama dengan talbinah dalam hal

membantu menghilangkan rasa sedih, sebagaimana yang tercantum dalam hadis Nabi di atas.

Gandum grest kaya dengan protein, zat karbohidrat, dan garam-garam mineral seperti zat besi, fosforus, kalsium, dan potasium. Selain itu ia juga kaya dengan hordenine, maltine, dan sebagainya.

Di antara keistimewaan gandum gerst adalah sebagai penguat tubuh, khususnya bagi otot-otot tubuh. juga ia sebagai penambah tenaga memandangkan pada kandungannya yang terdapat banyak vitamin dan mineral. Ia juga sebagai pemompa jantung, penurun bagi tekanan darah tinggi, dan bermanfaat untuk mengubati diarea.

Gandum gerst boleh juga digunakan untuk merawat penyakit pada dada, keletihan, lemahnya pertumbuhan pada anak-anak, sakit pada perut, usus, dan jantung, serta radang pada saluran kencing dan pada buah pinggang (ginjal).

Dalam hal bahan makanan, Nabi s.a.w. sangat menyukai gandum gerst sebagaimana baginda menyukai roti.

Diriwayatkan dari Abdullah bin Ali, dari neneknya yang bernama Salma, bahawa Hasan bin Ali, Ibnu Abbas, dan Ibnu Ja'far, ketiganya telah mendatangi neneknya yang bernama Salma, selanjutnya mereka mengatakan, "Buatkanlah untuk kami makanan yang disukai oleh Rasulullah s.a.w., serta baik untuk dimakan." Lalu neneknya berkata. "Wahai anakku, kami tidak menginginkannya pada hari ini." Lalu mereka berkata, "Ya, tetapi buatkanlah untuk Kami." Selanjutnya Abdullah bin Ali melanjutkan ceritanya, lalu neneknya berdiri, kemudian ia mengambil sesuatu berupa gandum gerst, lantas ia menumbuknya. Setelah itu, ia meletakkannya di atas kuai, dan menuangkan minyak ke dalamnya. Ia juga menumbuk lada dan rempah-rempah, untuk kemudian ia mendekati kepada mereka, seraya mengatakan, "Inilah makanan yang disukai

oleh Nabi dan baik ketika dimakan.”¹

◆ AIR GANDUM GERST

Imam Ibnu Qayyim mengatakan dalam kitabnya *zaadul ma'aad*,

Jika engkau mahu mengetahui keutamaan talbina (kanji gandum), maka ketahuilah juga keutamaan maa'u as-Sya'ir (air gandum gerst). Kerana ia sudah menjadi minuman mereka (orang Arab). Air gandum gerst adalah sup yang dibuat dari tepung gandum bersama kulitnya. Perbezaan antara kanji gandum dan air gandum gerst, adalah bahawa air gandum gerst itu dimasak bulat-bulat (masih utuh), sedangkan kanji gandum dimasak dengan ditumbuk terlebih dahulu, dan ini lebih berguna kerana dengan ditumbuk keistimewaan akan boleh diperolehi.

Kononnya kebiasaan masyarakat Arab, mereka membuat minuman dari air gandum gerst, dengan cara ditumbuk terlebih dahulu dan bukannya dimasak bulat-bulat. Dan cara ini lebih banyak menghasilkan nutrisi, lebih kuat kesannya, serta lebih membersihkan isi perut. Hanya sahaja doktor-doktor di kota-kota besar kebanyakan mereka membuatnya dengan cara memasaknya bulat-bulat dengan tanpa ditumbuk terlebih dahulu. Hal ini menurut mereka agar lebih lunak dan lebih lembut sehingga tidak mengganggu bagi pesakit. Semua ini berdasarkan pada tabiat-tabiat penduduk kota, berikutan kehalusan perangai mereka sehingga air yang berasal dari tumbukan gandum gerst dianggap berat bagi mereka. Adapun maksud mereka dengan menggunakan air gandum gerst tanpa ditumbuk adalah agar cepat meresap, agar boleh membersihkan dengan jernih, sekaligus boleh memberikan bahan

1. HR. Tabrani di dalam al-Kabir. Dan telah mengakui kebenarannya al-Haithami.

makanan yang lembut.

Adapun sabda Nabi s.a.w. yang mengatakan, ia boleh mententeramkan hati orang yang sakit, ertinya bahawa ia boleh memberi ketenangan bagi orang itu, atau maksudnya ia boleh membuatkan orang itu tenang, kerana asal kata al-ijmaam itu bererti tenteram.

Air gandum gerst termasuk di antara ubat-ubatan kuno yang telah digunakan oleh manusia untuk mengubati sebahagian besar penyakit-penyakitnya. Dan kononnya di dalam air gandum gerst ini terdapat unsur penyembuh. Dahulu air gandum dikenali berguna untuk menyembuhkan batuk-batuk, kering kerongkong, melancarkan kencing, membersihkan saluran kencing, menghentikan bersin-bersin, serta sangat bermanfaat untuk pesakit penyakit gula dan tekanan darah tinggi.

◆ CARA MENGHIDANGKAN AIR GANDUM GERST

Bijian gandum setelah dibersihkan dan dicuci dengan air hingga bersih, lalu direbus di atas air mendidih dengan ukuran $\frac{1}{4}$ kg gandum gerst untuk setiap lima cawan air. Air gandum gerst tetap dididihkan selama setengah jam, kemudian ditapis, lalu dibiarkan hingga menjadi sejuk. Setelah itu boleh diminum jika sahaja ketika perlu.

Boleh juga dengan menyiapkan air mendidih, dengan ukuran sesuai dengan gandum gerst yang telah ditumbuk dengan ukuran 5 cawan seperti sebelumnya. Setelah itu biarkan air tetap mendidih di atas api yang tidak terlalu besar. Sehingga tinggal seperlima dari campuran itu, kemudian disaring dan diminum sesuai dengan keperluan.

Boleh pula dengan menjadikan rasa manis pada air gandum gerst tersebut, dengan menambahkan madu, serta

tambahan perahan limau nipis di dalamnya.

◆ NASIHAT BERTAMBAH

Setiap suri rumahtangga akan mengalami sedikit pancaran air susu (ASI) di tengah-tengah masa penyusuan. Kami anjurkan kepada ibu-ibu agar menggunakan biji adas dicampur dengan air gandum gerst. Caranya dengan menambahkan dua sudu serbuk adas kepada satu liter setengah air gandum gerst, selanjutnya dibiarkan mendidih selama ¼ jam. Setelah itu ditapis dan boleh diminum jika sahaja berdasarkan keperluan, mungkin juga dengan memaniskan rasa minuman itu dengan menambahkan madu lebah.

◆ ASY-SYILQ (REBUSAN SAYUR)

Telah datang riwayat hadis dari Ummul Munzir binti Qais al-Ansary, "Aku telah membuat bubur gandum gerst dan rebusan sayur, lalu Rasulullah s.a.w. bersabda, "Wahai Ali, santaplah yang ini, ini lebih bermanfaat buatmu."

Dari Sahl bin Sa'd ia berkata, "Sesungguhnya kami sangat bahagia pada hari Jumaat. Kerana kami memiliki nenek yang telah membawa pangkal daun/sayuran, lalu ia meletakkannya di atas kual dengan mencampurkan bijian gandum gerst di dalamnya. Ketika kami telah menunaikan sembahyang, kamipun mengunjunginya. Lalu nenek itu mendekati makanan itu kepada kami, dan kamipun merasa bahagia di hari Jumaat atas hal itu. Kami belum makan dan belum tidur sejenak (qailulah) kecuali sesudah Jumaat. Demi Allah tidak ada campuran gajih dan lemak di dalamnya."¹

As-silq adalah tumbuhan yang dikenali untuk dimasak

1. HR. Bukhari dalam sahih Bukhari, kitab al-At'imah, bab as-silq was-sya'ir.

seperti bayam misalnya. As-silq dikenali juga sebagai ubat pencaer perut, sebagai makanan penyegar, dan sebagai ubat pencaer kencing. Ia diperkayakan dengan vitamin A dan C, memandangkan kandungannya atas zat klorofil penghijau. Ditambah lagi, ia juga diperkaya dengan beberapa garam mineral, khususnya zat besi dan kalsium. Untuk itu sangat dianjurkan bagi orang yang baru pulih dari sakit, serta orang yang mengalami kekurangan darah (anemia), agar menggunakan as-silq (rebusan sayur).

Memandangkan dedaunan as-silq itu mengandungi bahan pencaer perut, untuk itu dianjurkan bagi orang yang mengalami perut memulas, agar menggunakan sup dari sayuran as-silq. Kerana ia berperanan untuk menghentikan kesakitan tersebut, serta mencegah timbulnya gas di dalam perut dan usus.

◆ KHALL (CUKA)

Dari Jabir bin Abdullah r.a. bahawa Rasulullah s.a.w. pada suatu hari bertanya kepada keluarganya apakah ada lauk? Keluarganya menjawab, "Kita hanya memiliki cuka." Lalu baginda meminta lauk itu, selanjutnya baginda mulai menyantap makanannya, sambil bersabda, "Sebaik-baik lauk adalah cuka sebaik-baik lauk adalah cuka."¹

Cuka adalah cairan asid yang memiliki aroma menyengat, dan rasa yang pedas. Sejak zaman dahulu kala cuka sudah dikenali. Manusia mengenali cuka sebagai bahan yang dihasilkan dari proses fermentasi alami. Sejarah menyebutkan bahawa tabib Yunani yang bernama Apocrates-lah orang pertama yang menjadikan cuka sebagai ubat bagi pesakit-pesakitnya.

1. HR. Muslim dalam sahih Muslim, kitab al-Asyribah, hadis no. 2052

Cuka boleh diperolehi dari zat-zat yang boleh menerima proses fermentasi, seperti jus buah-buahan, atau bahkan buah itu sendiri, seperti epal dan anggur, atau dari biji-bijian seperti biji gandum dan tumbuhan gandum itu sendiri. Caranya dengan menggunakan enzim dari ragi yang mampu berperanan merubah zat gula yang terdapat pada biji-bijian, atau pada buah-buahan menjadi cuka setelah melalui rangkaian proses pengolahan dan penguraian pada zat-zat yang dikandungnya.

Umumnya cuka boleh dibuat dari jenis buah apa sahaja yang kandungan gulunya mencapai di atas 9 %.

Warna mengikut aroma cuka bergantung pada sumber bahannya, atau bergantung pada bahan-bahan penting yang digunakan untuk menghasilkan cuka, seperti, buah-buahan, biji-bijian, serta apa sahaja yang dikandung oleh bahan-bahan penting ini, seperti asid amino dan bahan-bahan lain yang masih mampu bertahan di dalam komposisi cuka, tanpa dipengaruhi oleh hasil kerja bakteria.

Cuka termasuk di antara rempah-rempah kuno yang biasa digunakan untuk membuat jeruk, dan beberapa hidangan makanan. Ia juga digunakan sebagai pembersih sederhana, serta sebagai bahan pengawet semulajadi untuk produk-produk seperti daging, ikan, buah, dan sayuran. Ia juga berfungsi sebagai pelembut bagi makanan-makanan yang amat berserat di tengah proses pengolahan.

◆ KHASIAT CUKA UNTUK RAWATAN

Cuka berdasarkan keterangan para doktor, dianggap sebagai bahan rawatan yang paling kuno. Para doktor menganggap bahawa cuka sebagai pencegah dari penyakit kuning, sebagai pengurai darah ketika sedang membeku di dalam tubuh, ia sangat baik untuk limpa, boleh membersihkan perut, baik untuk perut, boleh menghentikan batuk,

boleh membantu penghadaman, boleh menghilangkan kahak, boleh menghentikan rasa sakit pada gigi dan gusi, serta boleh menambah nafsu makan. Ia boleh ditambah dengan madu sehingga menjadi minuman yang dikenali dengan nama *osymel*, yang banyak digunakan untuk mengubati penghadaman yang buruk, serta lemah buah pinggang (ginjal).

Cuka epal dianggap sebagai jenis cuka paling unggul, atau yang biasa dikenali dengan nama cuka cidervinegar. Seorang tokoh perubatan bernama Dr. S. Garvis dalam bukunya mengatakan,

"Selain terdapat zat gula yang boleh berubah menjadi zat lain. Di dalam epal terdapat pula unsur-unsur lain yang tetap utuh, ketika berpindah bentuk menjadi cuka buatan. Khususnya garam mineral yang terdapat pada epal. Sekalipun yang dipergunakan untuk digunakan adalah buahnya, atau jusnya, atau bahkan cukanya. Semua yang ada pada epal ini merupakan sumber unsur nutrisi yang lengkap. Seandainya sahaja, ada cuka yang diperbuat dari campuran pelbagai buah-buahan, nescaya nutrisi yang dikandungnya tidak boleh membandingi kandungan nutrisi pada cuka epal, dengan tambahan fungsi dan kesan positifnya.

Kemudian Dr. S. Garvis menambahkan terhadap faedah-faedah yang terkandung pada cuka epal, yang di antaranya,

- Sebagai pembersih usus dari bakteria berbahaya. Untuk itu dianjurkan menggunakan cuka seukuran dua sudu kecil pada satu cawan air di setiap satu bahagian makanan. Dr. S. Garvis juga mengungkapkan sebuah cerita berikut ini,

"Ada 19 orang anggota sebuah kelab bersukan yang sedang melakukan perjalanan jauh. Di tengah perjalanan mereka menggunakan udang dalam tin. Kononnya salah seorang dari mereka ada yang terbiasa menggunakan cuka

epal di sepanjang perjalanannya. Adapun caranya dengan mencampurkan dua sudu kecil cuka pada secawan air. Kemudian ia meminumnya sebelum memakan makanan. Sedangkan yang lain terlalu berlebihan memakan udang sehingga tidak lama setelah mereka makan, mulai nampak gejala-gejala keracunan pada diri mereka. Lain halnya dengan yang dialami oleh seseorang yang telah minum cuka epal, padahal udang yang menjadi makanan mereka beracun!!

- Disebabkan cuka epal itu kaya dengan garam mineralnya maka dianjurkan untuk menambahkan sesudu kecil cuka ke dalam secawan air, selanjutnya campuran itu diminum sehari sekali.
- Ketika cuka itu diminum dalam keadaan bercampur air ia berfungsi menghentikan muntah dan diarea, serta meredakan sakit memulas di perut.
- Ia boleh digunakan untuk mengubati insomnia, adapun caranya dengan mencampurkan secangkir madu dengan tiga sudu kecil cuka. Dari campuran ini boleh diambil seukuran dua sudu kecil untuk diminum setengah jam menjelang tidur. Jika masih sukar tidur, dan sentiasa mengalami insomnia, maka dianjurkan menambah dosnya. Ini adalah cara yang baik untuk mengatasi penyakit insomnia, daripada bergantung pada ubat-ubat penenang dan ubat tidur, yang boleh merosakkan saraf manusia, jika sering digunakan.

◆ CARA MEMBUAT CUKA EPAL

Kerana cuka epal itu tidak selalu tersedia di setiap tempat, maka memungkinkan kita untuk membuatnya dengan cara yang amat mudah dan sesuai dengan langkah-langkah berikut ini:

1. Basuhlah dengan baik buah-buahan yang telah masak, kemudian keringkan.

2. Potong-potonglah buah itu tanpa dibuang kulitnya, dengan ukuran sewajarnya dan ukuran yang sama bentuknya. Kemudian letakkan di atas tempat diperbuat dari tanah atau dari kaca. Janganlah sekali-kali menggunakan tempat dari logam, kerana cuka itu seperti halnya asid yang boleh bertindak balas terhadap barang-barang dari logam.

3. Tutuplah tempat yang diperbuat dari tanah itu, dengan potongan kain yang bersih (bahan wol atau katun). Kemudian letakkan di atas tempat yang panas selama beberapa minggu, agar proses pengolahannya menjadi sempurna berkat cara kerja bakteria udara.

4. Setelah sempurna proses pengolahan, maka perahlah epal itu menjadi jus yang nantinya berubah sendiri menjadi cuka. Hal ini diketahui dari aromanya yang menusuk, serta baunya yang menyengat.

5. Tapislah air perahan itu dengan menggunakan selembur kain bersih, kemudian simpanlah perahan cuka yang telah disaring itu ke dalam botol yang bersih dan ditutup rapat untuk digunakan pada lain waktu.

Selanjutnya kami katakan bahawa ada pelbagai macam jenis cuka, yang di sana tercantum tulisan cuka dengan rasa epal. Sebenarnya ini bukan cuka epal, hanya sahaja ini adalah cuka biasa yang dicampurkan aroma epal di dalamnya.

◆ YANG PALING BAIK ADALAH CUKA ASLI

Di samping cuka itu berfaedah untuk rawatan, ia juga merupakan rempah masakan yang selalu ada di dalam setiap hidangan. Secara umum cuka ditambahkan di atas makanan, secara khusus cuka dituangkan di atas jeruk, dengan rasanya

yang lazat dan aromanya yang sedap. Boleh pula cuka digunakan di dapur untuk keperluan-keperluan lainnya, sebagaimana berikut ini:

- Sesudu kecil cuka boleh ditambahkan pada air yang digunakan untuk merebus nasi, ini untuk mendapatkan nasi yang warnanya amat putih.
- Sebelum menggunakan sayuran segar, disarankan agar menambahkan sedikit cuka pada ketika membasuh sayuran segar itu. Kerana cuka adalah zat yang bersifat mengawetkan dan membersihkan. Cuka boleh membunuh mikroba dan binatang-binatang kecil yang terkadang menempel pada sayuran.
- Sayuran yang sudah layu boleh kembali menjadi segar dengan cara direndam ke dalam air sejuk yang telah ditambahkan di dalamnya sedikit cuka.

Orang yang mengalami hidung tersumbat boleh menghirup wap yang ada pada cuka. Kerana hal ini boleh membantu meringankan sumbatan tersebut.

Untuk membuat kaki segera bugar setelah penat berjalan, dianjurkan untuk merendamnya ke dalam air hangat yang telah ditambahkan di dalamnya secawan cuka.

◆ DAGING

Dari riwayat Anas, Nabi s.a.w. bersabda,

لَفْضُ عَائِشَةَ عَلَى النَّسَاءِ، كَفَضْلِ الثَّرِيدِ عَلَى سَائِرِ الطَّعَامِ.

“Keutamaan Aisyah atas kaum wanita, seperti keutamaan thariid atas seluruh makanan.”

Thariid adalah makanan yang diperbuat dari campuran roti yang dipotong kecil-kecil dengan kuah daging. Terkadang di dalam thariid itu juga terdapat daging. Di antara bunyi pepatah Arab, “Thariid adalah salah satu di antara daging.

Ada syair yang mengatakan,

“Ketika roti dipasangkan dengan daging, maka itu adalah amanah Allah berupa thariid.”

Orang-orang Arab mengatakan, “Thariid adalah makanan paling utama, dan daging adalah hidangan pelengkap. Jika roti telah berkumpul dengan daging, maka tidak ada lagi yang mampu menandinginya.”

Orang ramai yang mempertentangkan tentang manakah di antara keduanya yang paling utama?

Ibnu Qayyim al-Jauziyyah mengatakan, “Yang benar adalah bahawa keperluan akan roti itu lebih banyak dan lebih menyeluruh. Sedangkan keperluan akan daging itu lebih besar dan lebih diutamakan. Daging merupakan keperluan yang paling inti bagi tubuh manusia daripada makanan lainnya. Selain itu daging adalah makanan penduduk syurga. Allah s.w.t. telah berfirman terhadap orang-orang yang mencari-cari rempah-rempah, seperti sayuran, timun, bawang putih, adas, dan bawang merah, dengan ayat berikut ini, “Musa berkata: “Mahukah kamu mengambil sesuatu yang rendah sebagai pengganti yang baik...” (al-Baqarah: 61)

Daging sayap adalah daging yang paling disukai oleh Rasulullah s.a.w. diriwayatkan dari Abu Hurairah r.a. ia berkata, “Suatu hari Rasulullah s.a.w. telah diberi seketul daging, lalu baginda mengambil sayapnya, kerana baginda amat menyukainya, sehingga akhirnya baginda benar-benar melahapnya.”¹

¹ HR. Bukhari dalam sahih Bukhari, kitab at-tafsir, bab zurri-

Barangkali penyebabnya adalah bahawa daging sayu itu sedikit lemaknya, serta cepat dihadamnya. Adapun yang seumpama dengan hal itu adalah daging punggung. Telah diriwayatkan dari Ibnu Majah, sebuah hadis marfu' yang bunyinya, "sebaik-baik daging adalah daging punggung."

◆ DAGING ADALAH SUMBER UTAMA PROTEIN

Daging dianggap sebagai sumber satu-satunya penghasil protein haiwan yang memiliki kualiti tinggi. Kerana ia mengandungi inti asid amino (essential amino acid) yang berperanan membentuk jaringan tubuh, dan otot-ototnya. Protein haiwan berperanan besar terhadap pembentukan zat antibodi yang boleh melindungi tubuh, serta membanteras mikrob dan virus. Kerana apabila kekurangan protein haiwan dalam memenuhi keperluan nutrisi, akan menyebabkan berkurangnya kesan kekebalan tubuh. Sehingga menjadikan tubuh sebagai sasaran pelbagai macam penyakit.

Daging termasuk di antara nikmat-nikmat yang telah diberikan Allah kepada manusia. Allah s.w.t. telah berfirman, "Dan Dia telah menciptakan binatang ternak untuk kamu, padanya ada (bulu) yang menghangatkan dan pelbagai-bagai manfaat, dan sebahagiannya kamu makan." (an-Nahl: 5) Allah juga berfirman, "Dan apakah mereka tidak melihat bahawa sesungguhnya Kami telah menciptakan binatang ternakan untuk mereka iaitu sebahagian dari apa yang telah Kami ciptakan dengan kekuasaan Kami sendiri, lalu mereka menguasainya? Dan Kami tundukkan binatang-binatang itu untuk mereka, maka sebahagiannya menjadi tunggangan mereka dan sebahagiannya mereka makan." (Yaasin: 71-72)

Protein yang terdapat dalam daging mencapai sekitar 20

yyatu man hamalnaa ma'a Nuh, dan HR. Muslim dalam kitab al-Iman, hadis no. 194.

peratus dari timbangan berat daging. Adapun kadar lemaknya berbeza-beza disesuaikan dengan jenis haiwannya.

Selain mengandungi protein dan lemak, daging merupakan sumber utama mineral, seperti sodium, potasium, kalsium, magnesium, fosforus, dan besi.

Daging merah lebih kaya kandungan garam mineralnya, jika dibandingkan dengan daging putih (seperti daging ayam dan daging kurma). Hanya sahaja daging kurma lebih mudah dihadamkan kerana ia memiliki keistimewaan berupa serat-seratnya yang berbentuk pendek. Adapun daging merah biasanya memiliki serat-serat yang panjang, khususnya daging unta sehingga daging itu sukar dihadam.

Bahagian berikut ini menjelaskan mengenai perbandingan di antara tiga macam daging berdasarkan komposisi nutrisi yang dikandungnya (untuk per 100 gram dari tiap-tiap jenis haiwan).

Unsur	Kadar Kewujudannya		
	Daging kambing	Daging anak lembu	Daging lembu
Unsur air	63.7 gram	69 gram	47 gram
Protein	18 gram	19.2 gram	22 gram
Lemak	17.5 gram	11 gram	30 gram
Vitamin A	20 gram	-	-
Vitamin B1	0.21 mg	0.18 mg	0.08 mg
Vitamin B2	0.26 mg	0.17 mg	0.19 mg
Asid nikotin	5.9 mg	6.3 mg	4.8 mg
Besi	2.7 mg	2.9 mg	2.8 mg
Fosfor	194 mg	207 mg	158 mg

◆ KEPERLUAN TUBUH TERHADAP PROTEIN

Keperluan tubuh terhadap protein berbeza-beza sesuai dengan perbezaan usia serta keadaan kesihatannya. Seorang anak kecil memerlukan sekitar 3 gram protein/hari, sesuai dengan berat badannya per 1 kg. Kerana ketika itu ia berada pada fasa pembentukan jaringan dan otot-otot.

Adapun setelah mencapai usia 20 tahun maka tubuh cukup menerima 1 gram protein/hari sesuai dengan berat badannya per 1kg. Dianggap lebih baik lagi, apabila protein ini berupa campuran protein haiwan dan protein tumbuhan.

Keperluan tubuh terhadap protein juga bergantung pada keadaan kesihatan. Kerana orang-orang yang menderita lemah buah pinggang (ginjal), mereka dianjurkan untuk menghindari protein semaksima mungkin. Selain itu perlu diperhatikan juga bahawa daging itu bukanlah satu-satunya sumber protein, melainkan masih ada sumber-sumber protein yang lain seperti susu dan telur.

◆ PERINGATAN TERHADAP MENGGUNAKAN DAGING SECARA BERLEBIHAN

Sebagaimana diketahui bahawa kekurangan dalam hal memakan makanan akan membahayakan tubuh. Maka begitu juga halnya, apabila berlebihan dalam menggunakannya tentu akan membahayakan. Kerana sebaik-baik perkara adalah yang di tengah-tengahnya. Sebagaimana firman Allah yang berbunyi, "Makan dan minumlah, dan jangan berlebih-lebihan..." (al-A'raaf: 31). Ini merupakan aturan umum yang telah ditetapkan atas seluruh makanan dan minuman. Sedangkan daging dianggap sebagai makanan yang paling berbahaya bagi tubuh, apalagi apabila digunakan secara berlebihan dari keperluan normal. Kerana daging mengandungi asid urik(uric acid), atau boleh disebut juga dengan Rumus Biorine, yang ada kaitannya dengan penyakit sendi, akibat dari meresapnya zat asid ke dalam persendian. Untuk itu dianjurkan bagi orang yang terkena penyakit ini, agar menjauhkan semaksima mungkin dari menggunakan daging merah, atau dengan cara menggantinya dengan daging putih. Selain itu dianjurkan pula untuk menjauhkan dari berlebih-lebihan dalam memakan makanan-makanan kaya protein seperti ubi-ubian. Sedangkan

orang yang berlebihan dalam menggunakan daging akan mengganggu kedua ginjalnya. Hal ini disebabkan bahawa sejumlah besar protein berlebihan akan berpindah menjadi sisa-sisa racun di dalam darah. Sehingga nantinya akan menyebarkan kedua buah pinggang (ginjal) untuk meneutralkan racun tersebut, dan mengeluarkannya bersama air kencing yang keluar dari tubuh.

Daging memiliki peranan yang amat besar sekali dalam hal menambah berat badan, dan menambah risiko kegemukan. Terutama apabila menggunakan daging dengan melebihi had batas normal.

◆ CARA YANG PALING UTAMA DALAM HAL MEMASAK DAGING

Daging yang paling baik adalah dipanggang. Kerana ia mudah dihadam, lebih lazat aromanya, dan lebih sedap baunya. Selain itu dengan cara dipanggang, akan mampu melelehkan lemak, serta membersihkan lemak dari daging tersebut. Bahkan dengan cara dipanggang akan mampu membunuh kuman-kuman yang ada pada daging itu.

Al-Quran al-Karim telah menganggap daging panggang sebagai daging yang paling baik untuk dihidangkan kepada tetamu. Demikian ini sebagaimana pujian Allah terhadap Nabi Ibrahim a.s. Dalam firman-Nya yang berbunyi, "Dan sesungguhnya utusan-utusan Kami (malaikat-malaikat) telah datang kepada Ibrahim dengan membawa khabar gembira, mereka mengucapkan, "Selamat." Ibrahim menjawab, "Selamatlah," maka tidak lama kemudian Ibrahim menghidangkan daging anak lembu yang dipanggang." (Hud: 69) Maksudnya, Ibrahim a.s. telah bersegera untuk menghidangkan hidangan bagi para tetamu. Hidangan itu berupa anak lembu yang dipanggang di atas batu yang dinyalakan.

◆ AD-DUBBA' (LABU MANIS)

Disebut juga dengan nama al-Yaqtin, dan al-qar'u, namun kata al-Yaqtin lebih umum. Kerana secara etimologi boleh bererti pohon yang tidak berbatang seperti tembikai, timun, dan sejenisnya. Allah s.w.t. telah berfirman yang bermaksud, "Dan Kami tumbuhkan untuk dia sebatang pohon dari jenis labu." (as-Shaffaat: 146) al-Imam Ibnu Qayyim al-Jauziyah r.himahullah pernah berkata dalam kitabnya "Zaad al-Ma'aad"

Maka jika dikatakan, sesuatu yang tidak tumbuh tegak di atas batang pohon disebut dengan ubi-ubian dan bukan pepohonan. Sedangkan pohon adalah sesuatu yang memiliki batang, hal ini sebagaimana dikatakan oleh ahli bahasa. Maka bagaimana dengan bunyi firman Allah yang menyatakan, "Sebatang pohon dari jenis labu." (as-Shaffaat: 146)

Adapun sebagai jawapannya, secara umum pohon adalah sesuatu yang memiliki batang untuk berdiri tegak di atasnya. Kemudian jika ia dikhususkan, maka ia memiliki erti khusus yang tersendiri. Sehingga dalam hal nama, menjadi jelas antara makna umum dan makna khusus yang kesemuanya ini sangat penting sekali dan besar manfaatnya untuk memberikan pemahaman dan pengkayaan bahasa.

Al-Yaqtin sebagaimana tersebut dalam Al-Quran adalah tumbuhan ubi-ubian sejenis labu. Buahnya dinamakan dengan labu atau sejenis ubi. Dalam sahih Bukhari dan sahih Muslim, diriwayatkan dari Anas r.a. ia berkata. Aku bersama Nabi s.a.w. telah bertamu ke rumah seorang anak tukang jahit, lalu ia menghidangkan kepada Nabi sepinggan tharid, iaitu roti yang dicampur dengan sup daging. Anas menceritakan bahawa anak itu terus melanjutkan pekerjaannya. Anas berkata, "Lalu beliau mulai mencari-cari buah labu." Anas berkata, "Aku pun mulai ikut mencari-carikannya, lalu aku meletakkan buah labu di atas tangan beliau." Anas berkata lagi, "Maka sesudah itu

Aku selalu menyukai buah labu."¹

Menurut perkataan Imam Muslim, bahawa anak penjahit itu telah menghidangkan kepada Nabi s.a.w. roti diperbuat dari tepung gandum, dan sup yang di dalamnya terdapat buah labu dan daging yang diiris kecil-kecil.

Anas r.a. mengatakan, "Maka semenjak itu, aku dibuahkan makanan yang sekiranya aku boleh mencampurkan buah labu di dalamnya, nescaya aku akan mencampurkannya. Buah labu adalah sebahagian dari sayuran yang berfaedah untuk tubuh, kerana ia mudah dihadam, dan kaya kandungan nutrisinya. Selain itu ia lunak dan lembut. Ia juga boleh mengatasi rasa sembelit, gangguan penghadaman, radang usus, dan insomnia (penyakit tidak boleh tidur).

◆ KHABISH

Dari Abdullah bin Salam diceritakan bahawa Nabi s.a.w. berada di tengah-tengah para sahabatnya, ketika itu sahabat Usman r.a. datang membawa unta yang di atasnya terdapat dua beban berat yang terikat dengan tali pengikat untanya. Lantas Rasulullah s.a.w. bersabda, "Engkau membawa apa?" Usman menjawab, "Tepung, lemak, dan madu." Nabi s.a.w. bersabda lagi, "Turunkan." Lantas Usman menurunkannya.

Selanjutnya Rasulullah s.a.w. meminta didatangkan periuk besar, lalu baginda meletakkan di dalamnya tepung, lemak, dan madu. Kemudian baginda memasaknya, hingga masak, lalu baginda dan para sahabatpun memakannya. Selanjutnya baginda bersabda kepada mereka, "Makanlah oleh kamu, maka sesungguhnya ini mirip dengan khabish buatan orang parsii."²

1. HR. Muslim dalam *sahih Muslim*, kitab *al-At'imah*, bab *Thariid*
2. HR. Hakim di dalam *Mustadraknya* 4/109 dan 110. ia mengatakan, "Hadis ini sahih sanadnya, dan Bukhari Muslim tidak

Tidak diragukan lagi bahawa khabish adalah makanan yang kaya kandungan nutrisinya. Kerana ia berupa tiga jenis makanan yang digabung seketika menjadi satu, iaitu kombinasi dari tepung yang biasanya terbuat dari gandum, kombinasi lemak, serta madu yang tentunya, adalah madu lebah yang asli dan steril.

◆ BAWANG MERAH DAN BAWANG PUTIH

Dari 'Aisyah r.a. Ia berkata, "Sesungguhnya makanan terakhir yang dimakan oleh Rasulullah s.a.w. itu di dalamnya terdapat bawang merahnya.¹

Dari Abu Ayyub al-Ansary ia berkata, "Rasulullah s.a.w. jika diberi suatu makanan maka baginda makan makanan itu, dan baginda menyisihkan sebahagiannya kepadaku. Dan bahawasanya suatu hari baginda mengirimkan kepadaku makanan yang baginda belum memakannya sama sekali kerana di dalamnya terdapat bawang putih. Lalu aku bertanya kepada baginda, "Apakah bawang putih itu diharamkan?" Baginda menjawab, "Tidak. Akan tetapi Aku membencinya kerana aromanya." Selanjutnya baginda melanjutkan perkataannya, "Sesungguhnya Aku akan membenci sesuatu yang memang Aku tidak suka."²

Dari Ibnu Umar r.a. Bahawasanya Rasulullah s.a.w. bersabda pada waktu perang Khaibar,

مَنْ أَكَلَ مِنْ هَذِهِ الشَّجَرَةِ ، يَعْنِي الثُّومَ ، فَلَا يَأْتِيَنَّ

mengeluarkannya. *Khabish* menurut etimologi adalah manisan yang diperbuat dari campuran kurma dan lemak.

1. HR. Abu Daud dalam *Sunan Abu Daud*, kitab *al-At'imah*, bab *fii`akli-thum*
2. HR. Muslim dalam *Sahih Muslim*, kitab *al-Asyribah*, hadis no. 3053

الْمَسَاجِدَ .

"Barangsiapa yang memakan sesuatu dari pohon ini, maksudnya adalah bawang putih, maka tidaklah ia mendatangi masjid."¹

Hikmah mengenai larangan mendekati masjid menjadi semakin jelas di dalam riwayat Muslim yang lain, yang bunyinya,

مَنْ أَكَلَ مِنْ هَذِهِ الْبَقْلَةِ فَلَا يُقْرَبَنَّ مَسَاجِدَنَا حَتَّى يَذْهَبَ رِيْحُهَا .

"Barangsiapa yang telah makan dari tumbuhan rempah ini (bawang putih), maka tidaklah ia mendekati masjid kami hingga aromanya telah hilang."

Dari Jabir, ia berkata, "Rasulullah s.a.w. telah melarang dari memakan bawang merah dan rempah-rempah. Lalu kami terdesak oleh keperluan sehingga kami telah makan darinya. Selanjutnya Nabi s.a.w. bersabda,

مَنْ أَكَلَ مِنْ هَذِهِ الشَّجَرَةِ الْمُتْتَةِ فَلَا يُقْرَبَنَّ مَسْجِدَنَا . فَإِنَّ الْمَلَائِكَةَ تَأْذَى مِمَّا يَتَأْذَى بِهِ الْإِنْسُ .

"Barangsiapa yang telah makan dari pohon yang beraroma tidak sedap ini, maka tidaklah ia mendekati masjid kami. Sesungguhnya para malaikat merasa

1. HR. Muslim dalam *Sahih Muslim*, kitab *al-Masajid*, hadis no. 561

terganggu sebagaimana manusia terganggu.”¹

Dalam riwayat Jabir pula, bahawasanya Rasulullah s.a.w. bersabda,

مَنْ أَكَلَ ثُومًا أَوْ بَصَلًا فَلْيَعْتَزِلْنَا أَوْ لِيَعْتَزِلْ مَسْجِدَنَا
وَلْيَقْعُدْ فِي بَيْتِهِ.

“Barangsiapa yang telah makan bawang putih atau bawang merah, maka hendaklah ia menjauhi kami, atau hendaklah ia menjauh dari masjid kami. Dan hendaklah ia berdiam diri di rumahnya.”

Selanjutnya bahawa Rasulullah s.a.w. telah diberi sayuran berupa rempah-rempah, lalu baginda mendapati aroma yang tidak sedap. Lantas baginda bertanya kepada para sahabat. Lalu baginda diberitahu mengenai rempah-rempah itu. Selanjutnya baginda bersabda kepada beberapa sahabatnya, “Dekatkanlah rempah-rempah itu. Maka ketika baginda melihatnya, baginda enggan untuk memakannya. Nabi s.a.w. telah bersabda,

كُلْ فَإِنِّي أَنَا جِي مَنْ لَا تُنَاجِي.

“Makanlah, sesungguhnya Aku berbicara rahsia kepada makhluk yang kamu tidak boleh berbicara rahsia dengannya.”

Sehingga ketika para sahabat telah melihat keengganan Rasulullah s.a.w. memakan bawang merah dan bawang putih, akhirnya mereka pun menghindarkan diri dari memakan keduanya. Selanjutnya para sahabat mengatakan, bahawa

1. Ibid, hadis no.564

memakan keduanya haram hukumnya.

Nabi s.a.w. bersabda,

إِنَّهُ لَيْسَ لِي تَحْرِيمٌ مَا أَحَلَّ اللَّهُ لِي. وَلَكِنَّهَا شَجْرَةٌ
أَكْرَهُ رِيحَهَا.

“Sesungguhnya Aku tidak mengharamkan sesuatu yang telah dihalalkan oleh Allah. Hanya sahaja ia adalah pohon yang aku membenci aromanya.”

Dari hal itu, maka menjadi jelas bahawa alasan dilarangnya menggunakan bawang merah dan bawang putih, serta menggunakan sesuatu yang semisalnya seperti, sejenis rempah-rempah, itu semua adalah kembali pada kandungan aromanya yang menyengat. Lantas apabila memungkinkan untuk boleh mengatasi aroma ini, maka tidak ada larangan menggunakannya. Kerana Islam adalah agama yang menghargai kebersihan, iaitu kebersihan zahir dan kebersihan batin.

Sayugia seorang muslim itu selalu bersih dalam hal pakaianya dan dalam hal penampilannya. Untuk itu seorang muslim dianjurkan untuk datang ke masjid dalam keadaan bersih dan wangi. Bahkan sebelum berangkat sembahyang Jumaat seorang muslim dianjurkan untuk mandi kerana kaum muslimin selalu berkumpul di hari raya pada tiap seminggunya, yakni pada hari Jumaat.

Aroma bawang merah dan bawang putih itu boleh diatasi dengan merebus keduanya, sekaligus dengan menghindarkan diri dari memakan keduanya dalam bentuk aslinya yang masih mentah dan masih segar. Dalam keadaan ketika memakan keduanya dalam keadaan masih segar, seseorang itu dianjurkan untuk membasuh mulutnya dengan baik, sesudah ia makan.

Dianjurkan juga menelan daun mentol atau daun sup atau menelan biji yansun¹ atau biji adas.

◆ INTI RAWATAN BAGI BAWANG MERAH DAN BAWANG PUTIH

Bawang merah dan bawang putih dianggap sebagai tumbuh-tumbuhan terpenting, yang telah digunakan sejak dahulu kala. Baik sebagai bahan makanan ataupun sebagai ubat-ubatan. Sampai sejauh ini, komposisi yang ada pada keduanya hampir mirip, begitu juga dalam hal cara penggunaannya.

Ada pepatah Cina yang hingga ketika ini masih dipercayai oleh penduduk Asia Tenggara (ASEAN). Bunyi pepatah itu adalah, "Jika engkau ingin menjauhi dari doktor maka makanlah dua bawang merah pada setiap harinya!!"

Nama bawang merah telah banyak disebut dalam papyrus-papyrus peninggalan orang-orang Mesir kuno. Bahkan raja-raja Fir'aun, mereka mandi dengan menggunakan air yang telah dicampur dengan sari bawang merah untuk mengubati penyakit kulit dan penyakit bawaan.

Bawang merah mengandungi serat-serat selulosa yang diperkayakan dengan sulfur. Dari sulfur inilah tercium aroma bawang yang khas, serta ini pula yang menyebabkan mata menjadi berair. Ditambah lagi, kandungannya atas karbohidrat, protein, vitamin, dan garam-garam mineral, yang di antaranya berupa kalsium, sodium, potasium, yodium, dan fosforus.

Dr Heinz Router seorang pakar berkebangsaan Jerman berupaya menjelaskan tentang bawang merah, dengan pen-

1. *Yansun* sejenis rempah untuk minuman, ia beraroma wangi sekaligus ubat untuk meredakan batuk.

jelasannya sebagai berikut;

Bawang merah berperanan untuk meringankan infeksi yang disebabkan oleh beberapa penyakit jantung dan perendian. Di sisi lain, ditemui bahawa sari bawang merah itu memiliki peranan yang amat penting untuk proses pembekuan darah. Kerana ia boleh menghalang agar darah tidak berkumpul di permukaan kulit. Dengan demikian bawang merah mampu mencegah terjadinya pembengkakan darah di dalam pembuluh-pembuluh darah, sekaligus mengantisipasi tubuh dari tekanan jantung. Hasil penelitian terbaru menyatakan bahawa menambahkan sari bawang merah dengan madu hitam, boleh membantu mengubati batuk-batuk dan radang paru-paru.

Dijelaskan pula bahawa bawang merah itu boleh memperkuat urat-urat nadi, serta mencegah timbunan kolesterol sehingga boleh mengurangi risiko terkena tekanan jantung, mengerasnya urat nadi, dan tekanan darah tinggi. Barangkali dari hal ini boleh dianalisa bahawa sedikitnya terjadi penyakit berat seperti ini di kalangan masyarakat miskin, adalah kerana bawang merah banyak digunakan dalam bahan makanan mereka. Baik itu dalam keadaan sudah dimasak atau dalam keadaan masih mentah. Kerana diketahui bahawa zat-zat berkesan yang terdapat dalam bawang merah itu tidak terpengaruh dengan suhu panas.

Bawang merah juga berperanan membunuh mikrob payau, yang mengakibatkan timbulnya penyakit sesak dada dan sakit kerongkong. Ia juga boleh membunuh mikrob difteri, tuberkulosis (TBC), dan disentri. Selain itu bawang merah adalah sebagai ubat pembersih luka, dan pencegah timbulnya nanah.

Memandangkan bahawa bawang merah tersebut mengandungi enzim glukonin, yang merupakan zat yang kesannya sama dengan hormon insulin. Maka sudah barang tentu,

bawang merah itu berguna untuk menurunkan kadar gula dalam darah.

Secara umum dengan menggunakan bawang merah, akan mampu menguatkan organ penghadaman, mengaktifkan kerja usus, serta membersihkan usus-usus tersebut. Hal ini memandangkan kandungan bawang merah atas kadar serat selulosa yang teramat tinggi.

Hanya sahaja dengan berlebih-lebihan dalam menggunakannya, akan mendatangkan pada terjadinya penyakit kurang darah (anemia). Hal ini disebabkan kerana berkurangnya sel darah merah dan hemoglobin dalam darah.

Kerana bawang merah adalah bahan makanan yang sukar dihadam, maka bagi orang yang menderita masalah di organ penghadamannya, dianjurkan agar menghindarkan diri dari menggunakannya.

Adapun bawang putih, yang merupakan sahabat dekat bagi bawang merah. Sebenarnya tidak dikenali secara luas sebagai bahan rawatan seperti halnya bawang merah. Orang-orang dahulu banyak yang mengungkapkan cerita-cerita dan mukjizat-mukjizat rawatan pada bawang putih. Hingga mereka menggelar bawang putih dengan jolokan, "Ubat mujarab khusus orang-orang fakir miskin."

Di samping hal yang telah diungkapkan di atas, bahawa pada tahun 1721, telah menyebar wabak penyakit di kota Marseille, Perancis. Ramai orang yang meninggal dunia kerana wabak tersebut. Diceritakan pula bahawa di penjara kota Marseille terdapat empat orang perompak yang kesemuanya ini mendapat hukuman mati. Selanjutnya penguasa pemerintah menghendaki kepada empat orang tahanan ini agar menjalankan proses penguburan para jenazah yang telah wafat kerana wabak tersebut. Ini dilakukan dengan harapan agar wabak itu tidak menjalar kepada orang-orang sihat. Ternyata

pihak pemerintah dikejutkan oleh berita bahawa keempat orang penjahat ini tidak mengalami gangguan buruk apa pun. Sehingga pihak pemerintah menjanjikan kepada mereka untuk diberi kebebasan, hal ini dengan syarat agar mereka memberitahu pihak pemerintah tentang apa rahsia di sebalik keselamatan mereka dari wabak penyakit tersebut. Ternyata bukanlah hal yang baru bahawa selama ini, mereka hanya mengutamakan pada bawang putih pada sebahagian besar makanan sehari-hari mereka. Serta mereka terbiasa meminum sari bawang putih dicampur dengan rempah-rempah lainnya. Minuman itu pada ketika itu dijoloki dengan nama "cuka empat penjahat."

Bawang putih telah menampakkan reaksinya dalam mengatasi pelbagai penyakit, serta menambah kekebalan tubuh. Di Rusia telah didirikan hospital yang rawatannya majoriti menggunakan bawang putih. Sehingga hospital ini dikenali dengan nama "Pennisylin Rusia."

Di samping keutamaannya dalam hal membersihkan organ penghadaman dari mikrob usus yang membahayakan, seperti disentri, typhoid, dan paratyphoid. Bawang merah juga berfungsi untuk menurunkan tekanan darah tinggi, mengatur peredaran darah, mengatur degup jantung. Sebagaimana pula bawang merah berguna untuk mencegah pembekuan darah, menjaga dari tersumbatnya pembuluh nadi, mencairkan lemak kolesterol yang boleh mengakibatkan penyumbatan pada pembuluh nadi ini.





BAGAIMANA NABI BERUBAT

PENGUNAAN HERBA DALAM RAWATAN BEBERAPA JENIS PENYAKIT

◆ A. RAWATAN PENYAKIT GULA (DIABETES MELLITUS)

Diabetes merupakan tingginya kadar gula dalam darah (glokosarida) yang biasanya disertai oksidasi karbohidrat, penghancuran lemak dan protein yang terlalu cepat, dan penyakit pembuluh darah. Penyakit pembuluh darah ini disertai pengerasan urat saraf, perubahan ketebalan pembuluh darah kecil (mikroangiopat) sehingga menjadi bertambah sempit, sedangkan bebannya semakin besar; juga beban penyarangan dalam kedua buah pinggang (ginjal).

Diabetes terbahagi menjadi 2 bahagian, iaitu insulin dependent diabetes dan insulin independents diabetes.

1. Insulin dependent diabetes

Jenis penyakit ini biasanya menimpa orang yang berusia di bawah 30 tahun sebagai akibat dari kekurangan penyimpanan insulin (sel beta menghasilkan insulin pankreas kurang dari

10%). Oleh kerana itu, diperlukan kemasukan insulin dari luar untuk mengganti kekurangan tersebut. Hal itu boleh jadi disebabkan adanya antibodi sel pankreas (yang mengeluarkan zat insulin, yang dikenali dengan pulau-pulau langerhans), ketiadaan sel pankreas, kerosakan sel pankreas akibat serangan virus, kerosakan pada insulin reseptor dalam peredaran (kurat) darah, atau kerosakan pada chromosomal aberration yang disebabkan pendeknya ukuran kromosom nombor 6.

2. Insulin independent diabetes

Penyakit jenis kedua inilah yang sering terdengar menimpa kebanyakan orang. Jenis penyakit ini tidak berkaitan dengan adanya organ kekebalan tubuh sebagai anti sel pulau-pulau langerhans. Para pengidap penyakit ini terbahagi menjadi dua bahagian. Pertama, kegemukan (obesiti) yang biasa menyerang mereka yang tidak mengendahkan pola zat makanan. Kedua, kurus. Pengidap kedua penyakit tersebut memerlukan ubat berupa saifobil oreo dan turunan kimianya. Ubat inilah yang akan memancing pankreas untuk mengeluarkan insulin. Setelah melalui beberapa waktu kira-kira 3-7 tahun produksi insulin. Oleh kerana itu, terfikirlah untuk menggunakan cara-cara tradisional dalam rawatannya, iaitu dengan penggunaan herba yang memiliki ciri-ciri sebagai berikut.

a. Mengurangi kadar gula dalam darah sebanyak 20-60% dengan kandungan zat yang ada padanya.

b. Mengandung unsur zink (Zn) yang berhubungan dengan peptida (protein ukuran kecil) yang akan membantu mengembalikan pembentukan sel pankreas.

c. Sebahagian herba mengandung sulphur organik yang akan membantu menambah kemampuan menerima insulin darah. Oleh kerana itu, dalam merawat penyakit diabetes jenis ini, orang-orang di Israel dan Jerman Barat memanfaatkan

tumbuhan Shamwah, iaitu sejenis tumbuhan padang pasir yang tumbuh di daratan Sinai sementara orang di India untuk mengubati kedua jenis penyakit ini (dependent dan independent diabetes) menggunakan biji-biji halba.

Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan pentingnya hal-hal berikut.

- a. Mengukur kemampuan pankreas dengan cara mengukur ukuran insulin yang efisien.
- b. Mengukur protein penghasil insulin.
- c. Mengukur kepekatan gula hemoglobin kerana akan menjadi petunjuk keadaan penderita 3-4 bulan hal itu dijadikan dasar untuk mengetahui kestabilan kualiti gula.
- d. Mengukur gula albiomin, parktozamen, dan petunjuk keadaan gula sejak 21 hari yang telah lalu. Perlu diperhatikan bahawa pengaturan gula bergantung kepada keseimbangan hormon, yang dijelaskan sebagai berikut:
 - 1) Hormon insulin, iaitu hormon yang bertanggungjawab atas menurunnya gula darah.
 - 2) Hormon anti-insulin, iaitu hormon yang bertanggungjawab atas bertambahnya gula darah, iaitu, glukosa, iaitu faktor peninggi kadar gula dalam darah; hormon pertumbuhan (growth hormone), iaitu penambah ukuran gula dalam darah; hormon kotikotropin, iaitu hormon yang akan mengaktifkan kulit kelenjar anak buah pinggang (ginjal) (adrenal gland) dan seperti hormon pertumbuhan yang akan meningkatkan ukuran gula darah; adrenalin, iaitu anti-kesan insulin hormon kulit kelenjar di atas buah pinggang (ginjal) (adrenal gland), yang akan mengubah zat protein menjadi glukosa dan menambah kadar gula darah; dan tiroksin, iaitu hormon pengatur kecepatan

pembentukan insulin dalam pankreas.

Jadi, supaya oksidasi karbohidrat dalam tubuh teratur maka ukuran insulin harus seimbang dengan ukuran hormon anti-insulin.

◆ B. RAWATAN OBESITI (KEGEMUKAN)

Gunakan herba yang dapat mengembalikan keseimbangan ukuran hormon dan menghilangkan kelebihan cairan tubuh. Dalam Tib Nabawi disebutkan bahawa herba tersebut memiliki rasa yang istimewa. Herba tadi sebagai tambahan herba penurun kadar lemak, terutama LDL dan HDL.

Gunakan herba jenis marjolaine, Citharexylum quadrangulare (herbal penurun lemak) jenis cotelette yang diperkayakan serat seperti syamr (fennel) dan embella ribes. Gunakan juga sebagai herba menurun selera seperti 'Raijl Al-Asad' (Leontopodium alpinum).

◆ C. TERAPI RADANG HATI

1. Titik antivirus

Titik antivirus merupakan sari dari tumbuhan qar'iyah (tumbuhan yang bentuk buahnya seperti labu). Pertama di antaranya mengandungi sejumlah racun yang memungkinkan untuk dinormalkan secara semulajadi dan pengesanan kandungan zatnya telah dilakukan. Hasilnya, ternyata di dalamnya terdapat empat pokok zat yang satu sama lain saling membantu dalam membunuh virus. Hal tersebut menuntut kita untuk mengukur nilai extension coefficient empat unsur tersebut. Kemudian menghitung nilai penekannya dengan menggunakan hukum per dan Lampard. Kita sudah mendapatkan empat penawar yang kedudukannya belum diketahui. Penyelesaiannya, kita dapat menggunakan komputer untuk mencapai penekanan yang diinginkan, iaitu

23 *malali mul likili milail* atau setanding dengan 82 kilogola. Penekanan kandungan zat tersebut menyebabkan molecular disorder effect (entropy's) yang harus ada untuk memotong jaringan virus kerana kekuatan jaringan virus mencapai 70 kilogola. Sementara kandungan panas ('h) yang diperlukan sebesar 2.7×10^4 kilogola. (Hakcipta Eropah No. 0793964 tanggal 25/07/1997 dan hakcipta Amerika No. 69682 tanggal 29/5/1996).

2. Sejumlah herba untuk memelihara sel hati

Kumpulan herba pemerlihara sel hati adalah herba yang mengandungi zat berkesan peptida zink dalam jumlah kecil, unsur selenium, terbin, minyak asiri, dan plafin.

a. Catatan

Virus C terdiri dari 7 sel. Peratusan keberhasilan rawatan interferon iaitu 25% pada 3 sel bahagian pertama setelah dilakukan rawatan selama setahun dengan suntikan setiap hari. Setiap satu suntikan mengandungi 3 juta IU. Setelah itu, 50% penderita jatuh sakit lagi kerana dimungkinkan virus tersebut menempati sel darah putih dan muncul lagi. Bererti, keberhasilannya tidak melebihi angka 12.5% dan non-efektid untuk 4 sel bakinya. Sementara keberhasilan yang kami perolehi dengan titis hidung seperti yang telah kami paparkan di Mesir mencapai 68%. Sementara pada kajian Amerika dalam hakciptanya mencapai hingga 87% ketika sel-sel saling berhimpun antara satu sama lain. Adapun tingkat kesembuhan pesakit dapat diketahui dengan mengukur HCV-RNA (PCR) pada setiap plasma darah dan putaran kurat darah putih, juga mengukur kelipatan virus dalam darah, sebagai tambahan dari 124 pesakit yang telah selesai menjalani PCR pada sampel hati. Data ini menunjukkan bahawa peratusan keberhasilan rawatan penderita virus B mencapai 88%. Berikut ini perincian kajian kami.

b. Prolog

Telah diketahui secara ilmiah bahawa terdapat 5 jenis virus penyebab radang hati bervirus, iaitu A,B,C,D, dan E. Radang hati bervirus C (HCV-C) merupakan radang yang dominan. Penyakit ini ditemui sebelum tahun 1989 (Non-A Non-B) dan dapat dibuktikan pada tahun 1989. Pada tahun 1990, dilakukan percubaan anti-HCV dalam sehingga anti-virus ini beroperasi untuk mengesannya dalam darah.

Sejak ketika itu, pemerhatian keadaan terkena virus biasanya dilakukan dengan cara melihat ketinggian kadar enzim hati. Proses tersebut merupakan percubaan rutin eksperimen untuk mengungkapkan positifnya antivirus dalam darah. Pada tahun 1992 dilakukan eksperimen yang lebih teliti dengan kesalahan positif minimum. Sejak ketika itu, ditemui bahawa hasil positif minimum. Sejak ketika itu, ditemui bahawa hasil positif yang disertai tingginya fungsi hati menunjukkan adanya radang hati virus C, memandangkan kewujudan antivirus akan tetap positif dalam waktu yang lama bahkan hingga sembuh. Oleh kerana itu, dilakukan percubaan PCR, iaitu percubaan yang mengandungi primari untuk memeriksa petunjuk turunan virus dalam darah atau putaran (kurat) darah putih. Oleh kerana itu, percubaan ini disebut HCV-RNA (PCR) yang boleh dilakukan pada plasma darah, juga memungkinkan untuk mengukur kuantiti virus dalam satu centimeter darah. Di samping itu, percubaan PCR juga dilakukan untuk mengukur zat asid inti atom bercabang HCV-RNA (b-DNA).

Ditemui pula bahawa virus C mengandungi 6 sel. Sel yang paling kuat perlawanannya adalah sel keempat dan sel itu ada di Mesir. Setiap sel memiliki jumlah sel lagi di bawahnya. Pada tahun 1992, seorang ilmuan Jepun bernama Chein berhasil mengusir sebahagian sel ini dan berhasil mendapatkan plasmanya dalam sampelnya untuk sel pertama. Namun, plasma sel tersebut terbatas. Hal ini disebabkan

adanya sejumlah sel lagi di bawah sel inti, yang dapat berubah bentuk dan perwatakan.

Penularan virus terjadi melalui suntikan yang tercemar, penderma darah, dan pencucian buah pinggang (ginjal) yang tercemar. Sementara peralihan dapat terjadi melalui hubungan kelamin, ludah, atau melalui janin. Empat puluh peratus penyebab timbulnya penyakit itu tidak diketahui. Bahkan boleh jadi, virus berpindah melalui penggunaan alat-alat perubatan gigi yang tidak bersih. Oleh sebab itu, setiap orang dianjurkan memiliki alat-alat peribadi untuk menyimpan alat-alat tersebut, termasuk alat cukur peribadi.

Terdapat beberapa bukti yang menegaskan bahawa penyakit ini berkembang cepat pada pertengahan usia rata-rata dan usia lanjut. Pada penelitian di American Liver Foundation ditetapkan bahawa radang hati yang terjadi pada usia 10 tahun, terjadi setelah menderma darah. Sementara pesakit yang ditimpa cirrhosis berusia tepat 20 tahun. Hal tersebut dapat diketahui dengan menggunakan lever biopsy. Penelitian membuktikan bahawa radang hati bervirus C seperti juga B dapat berkembang menjadi kanser hati. Hal ini didasarkan pada bahaya yang sebenarnya masih belum diketahui. Namun, bahaya sudah pasti terjadi ketika penyakit ini dibiarkan tanpa rawatan sehingga terjadi sampai 30 tahun sejak pertama kali terjadi.

c. Perkiraan rawatan

Penggunaan interferon alpha-2b membuahkan hasil hingga 50% dalam meneutralkan penyakit. Sementara 50% di antaranya jatuh sakit lagi. Keadaan tersebut belum termasuk pengaruhnya terhadap putaran darah putih yang membahayakan. Hasil ini terjadi pada sel pertama dan sel yang berada di bawahnya. Hasil tersebut merupakan hasil minimum jika dibandingkan dengan keadaan sel yang lain. Sementara pada

sel keempat dan sel yang berada di bawahnya tidak lebih dari 50%.

Ada juga rawatan lain yang disebut dengan ribavin atau verozoil. Namun, organisasi zat makanan di Amerika melarang penggunaannya kerana hasil yang diperkirakan tidak aman dan berpengaruh tidak baik. Organisasi ini menyebutkan bahawa kolaborasi antara interferon dari ribavin digunakan di Eropah. Namun, proses yang disampaikan organisasi ini tetap ada kerana tetap dinyatakan bahawa kesannya tidak baik dan tidak aman. Hal tersebut merupakan hasil perkiraan (FDA reject Virazol ini Hepatitis C)

d. Langkah rawatan yang disarankan

Pertama, perahan air dua tumbuhan darat jenis famili gor'ah (tumbuhan yang buahnya seperti labu). Menurut kajian saintifik, salah satunya dikenali sebagai antivirus. Sementara yang kedua dikenali dengan anti-penyakit kuning.

Terdapat juga sari air dari tumbuhan lain yang dikenali dari catatan harian Daud Al-Antaki dalam bukunya "At-tazirah. Tumbuhan itu berfungsi sebagai anti-penyakit kuning.

Kedua, campurkan 10-12 herba untuk memelihara sel hati, menyegarkannya, dan menambah produksi albumin.

e. Petunjuk rawatan

1) Tuangkan 2 titis pada setiap lubang hidung pada pagi dan petang. Ulangi prosesnya dalam jangka waktu 1 bulan. Boleh juga terus diulangi sesuai dengan kadar sakitnya. Selama masa rawatan, simpan cairan herba di dalam peti ais. Penggunaannya juga melalui titisan di bawah lidah.

2) Makanlah satu sudu kecil herba yang dicampur dengan air sebanyak 3 kali sehari sebelum makan dalam jangka waktu 3 atau 6 bulan.

3) Sebelum dan sesudah rawatan, lakukan percubaan terhadap beberapa hal berikut.

- Albumin
- SGOT
- SGPT
- SYGT
- Bilirubin
- HCV-RNA- (PCR)

4) Periksa fungsi hati secara rutin setiap hari sekali.

5) Periksa keadaan HCV-RNA- (PCR) sehingga hasilnya dipastikan negatif setelah rawatan selama 6 bulan. Dengan begitu, kesembuhan penyakit dapat dipastikan dan tidak terbuka peluang untuk jatuh sakit semula.

Kami telah melakukan kajian pemeriksaan selama 6-9 bulan tentang hal ini kepada 121 pesakit. Kami juga telah melakukan kajian berkaitan dengan Kesatuan Ubat-ubat Kimia Nasr terhadap 18 keadaan. Kajian ini ditumpukan kepada pemeriksaan fungsi jantung setiap 15 hari selama dan setelah rawatan, lalu pemeriksaan HCV-RNA- (PCR) setelah 45 hari atau 2 bulan, diperolehi hasil PCR negatif (-), sedangkan pemeriksaan fungsi hati dilakukan setiap bulan dan PCR setiap 2 bulan, sehingga kajian dianggap sempurna.

Beberapa analisis telah dilakukan di Hospital Kerajaan di Britain atau Hospital Karmol. Analisis dilakukan pada keadaan akhir tingkat penyakit jantung. Sementara yang dicadangkan ketika itu adalah transplantasi hati. Dan dua keadaan lagi di Wilayah Atlantik di Pusat jantung. Keduanya termasuk doktor ahli bius (pembiusan). Pengawasan mereka selesai selama 6 bulan.

f. Kajian penyelidikan

Pemeriksaan terhadap pesakit telah dilakukan dan diklasifikasikan kepada beberapa bahagian berikut ini.

Kelompok pertama, kelompok yang penyakitnya ditemui melalui antibodi menghisap darah, lalu HCV-RNA by PCR yang disertai dengan meningkatnya fungsi hati.

Kelompok kedua, kelompok pesakit yang menghidap radang menahun (kronik bervirus, yang disertai sirosis (penyakit kronik pada jaringan hati yang ditimbulkan oleh radang bervirus tadi, baik yang disertai edema (busung air) ataupun tidak.

Penyakit kelompok kedua ini boleh diatasi dengan cara menyuntikkan 3 juta unit interferon dengan satu suntikan per hari selama 4 bulan. Kemudian diikuti dengan penyuntikan 5 juta unit interferon selama 5 bulan selanjutnya.

Setelah selesai waktu tersebut, ditemui bahawa fungsi hati masih tetap tinggi. Sementara kualiti albumin dalam darah berkisar 2.5-3.8 mg/dl. Adapun jumlah lapisan darah berkisar 30,000-80,000. Keadaan itu belum termasuk kontinuiti positif HCV-RNA by PCR.

Kelompok ketiga; kelompok pesakit yang menghidap sirosis disertai pembesaran limpa dan hati, sama ada disertai edema ataupun tidak. Rawatan mereka selesai dilakukan melalui suntikan 3 juta unit interferon setiap hari dengan menggunakan ribavin selama 6 bulan. Sementara hasilnya menunjukkan tingginya fungsi hati yang sentiasa disertai positif HCV-RNA by PCR.

g. Rawatan

1) Titis hidung, sebagai antivirus. Ubat yang digunakan adalah sari dua tumbuhan darat setelah racunnya dinormalkan. Kajian racun telah dilakukan pada sari di setiap tumbuhan

tadi, juga pada campuran keduanya. Demikian juga kajian penghancuran sel hati dengan menggunakan klorida karbon keempat. Hasilnya menunjukkan keagungan titis ini dapat digunakan untuk memperbaiki hati.

2) Campuran herba yang sudah dikenali dalam kesusasteraan ilmiah sebagai pemelihara sel hati.

h. Masa rawatan

Titis hidung digunakan selama 3 hingga 4 bulan bergantung kepada ukuran mineral kuning dalam darah.

Gunakan campuran herba 3 kali sehari selama 3-6 bulan. Setiap kali pakai sebanyak 3-5 g. di samping memeriksa hasil klinik, ukurlah fungsi hati setiap 15 hari masa rawatan.

i. Hasil dan perbincangan

Kajian tentang 20 keadaan pengidap radang wabak hati virus C telah dilakukan, sedangkan faktor penyebabnya tidak diketahui. Namun, diyakini bahawa hal itu disebabkan rawatan gigi. Analisis telah dilakukan pada kandungan antibodi dan HCV-RNA by PCR. Hasilnya kelihatan bahawa virus C positif terdapat pada setiap antibodi PCR dan sebahagiannya nampak pada tingginya garam (mineral) kuning dalam darah serta enzim hati.

Setelah melakukan rawatan selama 1.5-2 bulan, penyakit 17 keadaan akan reda disertai dengan kembalinya setiap mineral kuning dan enzim hati. Dengan pengawasan selama 4-6 bulan melalui PCR penyakit tidak jatuh sakit lagi.

Analisis juga telah dilakukan pada 42 orang yang menderita radang hati kerana virus kronik disertai sirosis (penyakit kronik pada jaringan hati akibat virus), sama ada disertai edema dalam perut ataupun tidak dengan pengawasan selama 4-9 bulan. Dua keadaan paras terbatas di antaranya telah dilakukan di Hospital Kerajaan Inggeris. Keduanya

terada pada akhir penyakit hati (end stage of lever disease) sehingga dicadangkan untuk dilakukan trasplantasi hati selama 8-12 liter dan pengurangan yang jelas pada albumin. Dengan mempelajari contoh sel hati, terbukti adanya fibrosis (penambahan jumlah jaringan serabut secara tidak normal pada tubuh) dalam jumlah yang besar. Setelah 60 hari masa rawatan secara teratur dengan menyelidiki enzim hati dan kadar albumin dalam darah setiap 15 hari, kelihatan bahawa albumin meninggi secara bertahap, edema tidak nampak, dan fungsi hati semakin baik. Ketika menganalisis setiap PCR dalam darah dan sari sel hati pun hasilnya menjadi negatif.

Dengan mengulangi percubaan di hospital yang sama setelah 6 bulan, ditemui hasil negatif, sedangkan aktiviti serta fungsi hati dan tubuh secara umum semakin baik.

Terdapat pula keadaan pesakit yang menghidap radang hati bervirus B dan C. Sementara hasil percubaan PCR setelah 30 hari negatif virus B. Keadaan tersebut terjadi secara kerap disertai radang akibat virus C. Adapun kesembuhannya terjadi setelah 90 hari sejak proses HBC-DNA (PCR).

Patut disebutkan di sini bahawa ada pada kelompok ini terdapat 19 keadaan edema. Adapun 11 orang di antaranya telah berhenti dan bakinya pulih secara beransur. Petunjuknya kelihatan dari kadar albumin dalam darah. Sementara hal itu belum termasuk kesihatan secara umum, aktiviti, dan kerja tubuh.

Dengan demikian, hasil akhir pada penderita dapat dihitung dengan landasan bahawa 36 keadaan mencapai reda penyakit setelah 45-60 hari. Hasil pemeriksaan yang dilakukan tidak menunjukkan adanya penyakit yang jatuh sakit semula, kecuali dua keadaan sahaja. Hasil akhir menunjukkan bahawa 34 pesakit telah sembuh. Hal tersebut dilakukan melalui pemeriksaan selama 4-9 bulan dari 42 orang pesakit. Dengan

begitu, keberhasilan rawatan mencapai 80%.

Adapun pesakit dalam kelompok ketiga berjumlah 11 orang. Mereka menghidap radang hati bervirus C kronik disertai pembesaran pada limpa dan hati akibat bilaharsia atau pernah terkena bilaharsia sebelumnya baik disertai edema ataupun tidak. Rawatan mereka dilakukan selama 45 hari sampai 2 bulan. Di antara mereka ada yang menyempurnakan rawatannya sampai 3 bulan, begitu juga dengan mereka yang terkena fibrosis komplikasi penyakit jantung.

Lapan dari 12 pesakit ditemui sembuh dari edema melalui pemeriksaan klinikal dan pemeriksaan kadar albumin dalam darah. Melalui pemeriksaan tersebut diperolehi hasil bahawa analisis PCR terhadap 12 pesakit mencapai titik negatif setelah 2 bulan. Begitu pula dengan pemeriksaan selama 9 bulan penyakit mereka tidak jatuh sakit semula. Ini belum termasuk membaiknya fungsi hati, kerja, dan aktiviti pesakit disertai dengan berkurangnya tekanan pembuluh darah di pintu hati.

Analisis 15 keadaan penyakit yang tidak muncul lagi dilakukan terhadap mereka setelah menjalani rawatan selama 2 bulan. Rawatan terus dilakukan selama 3-4 bulan. Beberapa analisa antaranya dilakukan oleh doktor pakar radiologi kelas atas melalui sedikit perubahan dalam campuran herba untuk pesakit. Hal itu disebabkan tidak adanya tuntunan enzim hati yang jelas. Hasilnya, 10 dari 15 keadaan sembuh atau berjumlah sekitar 66%.

j. Catatan penting

1) Kelompok pesakit pertama tidak dianjurkan untuk menggunakan interferon atau ribavirin. Mereka hanya dianjurkan menggunakan herba dan titisan sarinya sahaja.

2) Kelompok pesakit kedua ketiga, dan keempat dianjurkan untuk menggunakan 3,000,000 IU interferon

selama enam bulan dan 5,000,000 IU selama enam bulan selanjutnya. Sebahagian dari mereka diberi rawatan secara berganda terus selama 6 bulan. Setelah itu tidak ada lagi permintaan rawatan. Lebih-lebih lagi, sebahagian dari mereka diberikan petunjuk oleh doktor agar berhenti menggunakan rawatan interferon setelah melihat turunnya kadar pelapis darah dan putaran darah putih secara drastik.

k. Eksperimen Kaitan Ubat-Ubat Kimia Nasr

Eksperimen ini telah dilakukan terhadap 13 keadaan. Adapun 9 keadaan pesakit membaik (sembuh). Bahkan di antara mereka ada yang sembuh dari virus B dan C. Keadaan tersebut terjadi setelah 45 hari masa rawatan.

l. Rujukan

- 1) American Liver Foundation Bulletin 1980-1995.
- 2) FDA Reject Virazol in Hepatitis C. 2003 Feb. 28th, 1995.
- 3) Progress American Liver Foundation. Vol. 15 No. 2, 1994.

m. Hasil analisis akhir

Hasil analisis akhir menyatakan bahawa 75 dari 114 pesakit yang diawasi terbukti sembuh. Sementara itu, masih terdapat 39 pesakit yang positif HCV-RNA by PCR meskipun hatinya sembuh. Bahkan, fungsi hati 90% dari mereka sembuh secara alamiah. Mereka adalah pesakit yang memfokuskan diri pada rawatan ganda dari interferon dari ribavirin. Pengawasan terhadap 75 pesakit selama 6 sampai 9 bulan, menunjukkan tidak terdapat penyakit yang jatuh sakit lagi.

Patut disebutkan di sini bahawa 39 orang pesakit menjalani rawatannya dengan tidak teratur. Sebahagian dari mereka juga ada yang tidak menjalani rawatan dengan benar,

meskipun fungsi hati mereka tetap sembuh.

◆ D. RAWATAN PENYAKIT TULANG (SENDI) RAWATAN PENYAKIT TULANG

Penyakit ini dikenali encok dan sering menimpa orang-orang yang banyak memakan daging merah. Penyakit ini diakibatkan oleh kerosakan pada proses pembuatan nukleik asid yang dihasilkan pada pusat sel. Penyakit ini juga diakibatkan kerosakan pada asimilasi protein pusat atom yang menyebabkan rasa nyilu yang amat sangat pada persendian. Penyakit ini diketahui dari hal-hal berikut.

1. Kadar asid purin dalam darah meninggi.
2. Floridayorat sodium tunggal menembusi tulang dan persendian. Semuanya merupakan zat asid yang tidak larut dalam kulit.

Untuk mengembalikan proses pusat atom protein dan mengubati kerosakannya diperlukan beberapa jenis herba seperti campuran biji adas, fennel, dan herba biji-bijian lainnya. Semua bahan tersebut dapat mengatur proses pembuatan protein.

◆ E. RAWATAN Pengerasan Pembuluh Darah (Arteri)

Penyakit ini berhubungkait dengan masalah kolesterol. Kelebihan kolesterol dalam darah menyebabkan penembusan pada dinding pembuluh darah sehingga pembuluh darah mengeras dan menyempit. Akibatnya, tekanan darah pun meninggi (hipertensi).

Untuk mengubatinya, gunakan herba terpenting, iaitu khadral (biji adas) dan hadal (tumbuhan jenis bendalu). Berdasarkan kajian dan Surat Keputusan Kementerian Kesihatan, herba tersebut mengandungi komponen penurun lemak darah.

Anda dapat meneliti ubat-ubat kimia yang dijual di farmasi-farmasi, supaya anda mengetahui kesan sampingan ubat-ubat tersebut, iaitu memindahkan lemak dari pembuluh darah ke jantung. Sementara penyakit itu akan kembali lagi setelah berhenti memakan ubat-ubatan kimia tersebut.

◆ F. RAWATAN BATU HEMPEDU

Penyakit ini juga berhubungkait dengan masalah kolesterol. Ketika jumlah garam kuning hempedu berkurang, kolesterol dalam bentuk batu akan mengendap dalam pundi hempedu. Pada keadaan normal, garam kuning yang terdapat dalam hempedu bekerja menjaga kolesterol agar tetap larut.

Rawatan yang dilakukan tentu tanpa kesan sampingan iaitu dengan menggunakan cuka epal yang dicampur pohon kumin warna batu amber (kamun kahroman). Campuran herba ini berguna untuk membersihkan usus dari kuman-kuman, pundi buah pinggang (ginjal) dan pundi kencing dari peradangan, serta mengatasi kegemukan (obesiti).

◆ G. RAWATAN TEKanan Darah

Tekanan darah berhubungkait dengan masalah kolesterol. Penyakit ini diakibatkan oleh pengerasan pembuluh darah, kerosakan dua buah pinggang (ginjal), atau kelebihan hormon kelenjar di atas buah pinggang (ginjal) seperti renin dan aldosterone.

Terdapat sejumlah ubat kimia yang digunakan untuk menghalang renin dan mengeluarkan cairan tubuh berlebihan. Penggunaannya tidak boleh sembarangan agar tidak menimbulkan kesan sampingan terhadap aliran darah dua kelenjar buah pinggang (ginjal).

Secara umum, rawatan paling baik untuk tekanan darah adalah qaif daum selama 45 hari. Kerana ubat ini tidak men-

imbulkan kesan sampingan pada aliran darah dua kelenjar buah pinggang (ginjal).

Adapun tekanan darah tinggi yang disebabkan kelebihan hormon renin, rawatan yang paling baik iaitu dengan the bardaquesy. Di Amerika, ini digunakan untuk menyeimbangkan hormon kerana mengandungi zat penghasil hormon.

◆ H. RAWATAN INSOMNIA

Ambil 1 g zaizavun (liden), 3 g bardaquesy, 2 g bunga lemon, 2 g rumput liar (riy hamam). Letakkan dalam secawan air mendidih atau rendam sepanjang malam hari, lalu minum. Ramuan ini berguna untuk mengendurkan urat saraf dan menghilangkan insomnia.

Untuk insomnia kronik akut, penderita disarankan untuk merendam 2 tapak kaki dalam sari air zaizavun (liden), bunga mawar, dan habaq.

◆ I. RAWATAN MENGENDURKAN URAT SARAF

Tumbuhan yang berguna untuk mengendurkan urat saraf adalah yansun (aniseed), habaq, babung, anemon, bardaquesy, daun semanggi, jenis kemangi (thyme), dan rumput liar (riy hamam).

Bagi penderita lemah urat saraf atau nyeri tanpa sebab, sangat tepat jika mereka menggunakan ramuan berikut, iaitu 3 g bunga abu shafir, 1 g habaq, 1 g tangkal bunga tulip, 1 g bardaquesy, 1 g zaizavun (linden), dan 1 g jenis kemangi (thyme). Minum rendaman atau air sarinya.

◆ J. TERAPI MENGUATKAN TUBUH

Herbal penguat tubuh adalah herba yang banyak mengandungi magnesium, zat besi, fosforus, dan potasium. Pada dasarnya, semua zat tersebut terdapat pada zaizavun (linden),

manis dan bunga krez rumput kusing, bardaquesy, khos (lettuce, tanaman jenis kobis), dan mallow.

◆ K. RAWATAN PEMBENGGKAKAN LAMBUNG

Herba yang berguna untuk merawat penyakit ini adalah yabul (tumbuhan yang bijinya harum), yansun (aniseed) kayu manis, karawai (tanaman yang menghasilkan biji-biji kecil dan wangi), pohon cumin, syamr (fennel), bardaquesy, daun mint, sage (jenis tanaman yang daunnya untuk bumbu), zaizavun (linden), dan jenis rumput liar (riy hamam).

Caranya, ambil 3 g yansun (aniseed) hijau, 1 g zaizavun (linden), 1 g daun mint, lalu berikan minum sari airnya kepada penderita.

◆ L. RAWATAN SUSAH MENGHADAMKAN MAKANAN

Tumbuh-tumbuhan yang berguna untuk merawat penyakit ini iaitu rumput malaikat (angelica), yansun (aniseed) hijau, babung, ghanthariyun, tharkhasyqun, bardaquesy, jenis kemangi (thyme), dan jenis rumput liar (riy hamam).

Diutamakan untuk meminum perahan air dari 2 g akar kayu manis, 1 g daun mint, dan 1 g bunga lemon.

◆ M. TERAPI LUKA

Tumbuh-tumbuhan paling penting yang lazim untuk mengubati luka pada perut atau luka lainnya adalah syamr (biji adas, fenneh), delima, bardaquesy, tangkai bunga tulip, akar kayu manis, tumbuhan jenis kemangi (thyme), zaizavun (linden), rumput misai kucing, rumput liar, dan syukuriya. Dan kami ketika ini memiliki komposisi yang telah teruji dan merupakan penelitian laboratorium untuk mengubati luka pada lambung dan usus 12 jari.

◆ **N. RAWATAN SUSAH BUANG AIR BESAR (SEMBELIT)**

Ketika terkena penyakit ini, tumbuhan yang dapat digunakan sebagai ubat iaitu afsantine (tumbuhan yang menghasilkan minyak yang pahit), bawang putih, buah badam (lauz), babung, biji adas (fennel), kacang mulk, 'ar (junifer), khabaizah (mallow), epal, buah plum (khukh), akar kayu manis, senna, dan tumbuhan jenis kemangi (thyme).

Adapun komposisinya iaitu 2 g akar kayu manis, 2 g bunga mawar, 2 g mallow, dan 1 g jenis kemangi (thyme). Semua direndam di dalam air, lalu air rendamannya diminum satu atau dua kali.

◆ **O. RAWATAN DISENTRI DAN CIRIT BIRIT**

Tumbuhan yang digunakan untuk rawatan iaitu afesnetine, safarjal (quince), berberis, kemangi (raihan), anemon, buah kelapa, 'ulaiq (jenis buah beri yang berwarna biru tua), bunga mawar, dan jenis kemangi (thyme).

Sementara komposisi ramuan terdiri dari 5 g linden, 5 g jenis kemangi (thyme), dan 3 g 'ar 'ar (junifer). Rendam bahan dalam ¼ liter air, lalu minum.

◆ **P. RAWATAN SERANGAN PARASIT DAN CACING**

Rawatan parasit dan cacing iaitu meminum sari air dari campuran herba dengan komposisi berikut, iaitu 5 g bawang putih ditumbuk, 3 g syaih (wormwood, tumbuhan berbau tajam dan menghasilkan minyak) babung, 3 g jenis kemangi (thyme) darat, 1 g kaff zi'b, dan 5 g bunga uqhuwan (daisy).

◆ **Q. RAWATAN PENYAKIT BATU PADA SALURAN AIR KENCING**

Pada keadaan ini, tumbuhan yang dipakai iaitu yansun (yansun) hijau, liden, sand, a'naq krez, berbaris, akar kayu manis, syusyah, jagung, bagduns (parsiey), bunga mawar, rumput liar, alfa (tanaman dengan bunga ungu sebagai makanan kuda atau lembu) darat, dan khalah baladi.

Adapun komposisinya terdiri dari 3 g zaizavun (linden), 2 g ariqi, 2 g bunga mawar, dan 2 g daun strawberi, kemudian perah dan minum airnya setiap pagi dan petang hari.

◆ **R. RAWATAN RADANG BUAH PINGGANG (GINJAL) AKUT ATAU KRONIK**

Rawatan untuk penyakit ini iaitu meminum perahan air campuran 3 g akar kayu manis, 1 g jenis kemangi (thyme), dan 1 g linden.

◆ **S. RAWATAN POLINA DARAH TINGGI**

Di samping harus mengubati buah pinggang (ginjal), keadaan ini menuntut rawatan jantung. Berikan penderita penyakit ini campuran yang terdiri dari 2 g buah liden, 2 g daun linden, 2 g quwaisah (sage, tumbuhan yang daunnya untuk bumbu masak), dan 2 g strawberi. Minum perahan airnya setiap hari 2 kali.

◆ **T. RAWATAN ALERGIK**

Terdapat sejumlah tumbuhan yang kami anjurkan untuk rawatan ini, iaitu burdok, akar kayu manis, khabizah (mallow), rumput liar, jenis kemangi (tyhme) darat, dan quwaisah (sage). Minum perahan airnya. Namun, sebahagian perahan airnya juga digunakan sebagai ubat luar, iaitu rumput zur zahab atau kacang khattif.

◆ U. RAWATAN ASMA

Akan bermanfaat bagi penderita penyakit ini jika ia diberikan perahan air dari campuran tumbuhan berikut, iaitu 1 g kemangi (thyme), 2 g bunga abu shafir, 2 g yansun (aniseed), 2 g jenis kemangi (thyme) darat, dan 2 g bardaquesy.

Kami memiliki formula khusus yang telah diuji di makmal untuk rawatan penyakit asma, sama ada kronik mahupun akut secara sempurna. Selain itu, terdapat beberapa titik herba, salah satu titik yang berada di bawah lidah menghilangkan penyakit dalam waktu satu minit.

◆ V. RAWATAN RADANG LUBANG HIDUNG

1. Minum rendaman atau perahan air dari 3 g kemangi (thyme), 2 g tangkai bunga tulip, dan 2 g okalbetus.
2. Hirup asap bakaran bunga babung.

◆ W. RAWATAN KEPALA PENING

Ambil (minum) rendaman atau perahan air dari herba berikut, iaitu 2 g habaq, 2 g zaizavun (linden), 2 g daun mint (na'na), 2 g yansun (aniseed), dan 2 g bardaquesy. Ramuan digunakan 2-3 kali dalam sehari.

◆ X. RAWATAN SAKIT KEPALA SEBELAH (MIGRAIN)

1. Ambil rendaman atau perahan air dari campuran herba berikut, iaitu 2 g zaizavun (linden), 2 g kemangi (thyme), 1 g rumput liar, dan 2 g daun mint.
2. Perahan air tersebut dipakai untuk 2 atau 3 kali dan diminum setelah makan.

◆ Y. RAWATAN RADANG SENDI

1. Ambil rendaman atau perahan air dari 2 g zaizavun (linden), 2 g daun krez, 2 g bardaquesy, dan 2 g pohon salam.
2. Minum perahan atau air rendaman herba tadi setiap pagi dan petang hari.

◆ Z. RAWATAN REUMATIK

1. Ambil campuran komposisi dari 3 g rumput liar, 1 g jenis kemangi (thyme), 1 g linden, dan madu lebah.
2. Minum campuran tadi sebelum sarapan pagi.

◆ AA. RAWATAN AYAN (EPILEPSI)

1. Ambil (minum-ed) rendaman air dari 1 g pohon artemisia, 2 g rumput liar, dan 1 g bardaquesy.
2. Lakukan rawatan di atas setiap hari.

◆ BB. RAWATAN LEMAH INGATAN

1. Diutamakan dengan proses mengusap sebagai pelumas darah.
2. Biasanya, perahan air herba berikut ini digunakan untuk stimulasi penghadaman makanan seperti sari air dari rumput liar, bardaquesy, rheum (jenis talas), dan biji adas (khardal) dengan ukuran masing-masing seimbang.

◆ CC. RAWATAN UNTUK MENINGKATKAN KESIHATAN LELAKI

Ambil (minum). 1 sudu kecil 'ud india (Qusth) setiap hari.

◆ DD. RAWATAN DENGUNG DI TELINGA

1. Ambil sari air masing-masing dari rumput liar (iklil) dan jenis rumput liar (riy hamam) dengan ukuran yang sama.
2. Lakukan rawatan di atas berulang-ulang setiap hari sampai dengungnya berkurang.

◆ EE. RAWATAN PENING

Ambil (minum), sari air masing-masing dari 2 g biji khardal putih, 2 g rumput liar, dan 1 g safflower (tanaman yang bijinya dibuat minyak).

◆ FF. RAWATAN AMANDEL

1. Ambil (minum), sari air dari 2 g katun levender (qaishum), 1 g halba dicampur 1 g biji khardal, dan 2 gram jenis kemangi (thyme).
2. Gunakan sari airnya sebagai minuman dan ubat kumur pada waktu pagi dan petang.

◆ GG. RAWATAN SERAK PADA SUARA

Ambil (minum) perahan air dari komposisi berikut, iaitu 2 g biji khardal putih, 2 g biji adas (fennel), dan 2 g bunga babung. Lakukan hal tersebut berulang-ulang pada pagi dan petang hingga penakitnya hilang.

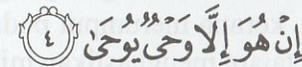
◆ HH. RAWATAN BRONKITIS

Ambil air sari dari komposisi herba berikut, iaitu 2 g rumput ri'ah, 2 g bunga babung, 3 g jenis kemangi (thyme), dan 3 g linden.



RAWATAN CARA NABI MUHAMMAD S.A.W.

Rawatan cara Nabi memuat pelbagai macam herba semulajadi yang ketika itu baginda jelaskan dan terangkan secara umum kepada para sahabatnya. Penjelasan tersebut merupakan refleksi dari cahaya kenabian baginda yang terucap bukan dari hawa nafsu, tetapi wahyu. Firman-Nya,



"Tidaklah yang diucapkan Nabi itu kecuali wahyu yang diturunkan" (QS An-Najm: 4).

Pada bahagian ini, saya akan menyebutkan hadis-hadis baginda berserta takhrij-Nya, lalu menyertakan gambaran singkat tentang penggunaan tiap-tiap herba. Inilah yang saya ajukan agar dilakukan penyusunan. Penelitian harus berbekal farmasi yang lengkap untuk melakukan rawatan. Seandainya mereka bersungguh-sungguh hingga terbentuk sebuah kumpulan kajian yang solid, khazanah ini akan meluruskan perjalanan ilmu pengetahuan dalam bidang ini. Hal tersebut disebabkan hasil kajian dan penyusunannya harus terjamin. Allah s.w.t. berfirman,

وَالْأَرْضَ مَدَدْنَاهَا وَأَلْقَيْنَا فِيهَا رَوْسِيَ وَأَنْبَتْنَا فِيهَا مِنْ كُلِّ

شَيْءٍ وَمَوْزُونَ ﴿١٩﴾

“Dan bumi, Kami hamparkan dan Kami pancangkan di atasnya tiang-tiang, lalu Kami tumbuhkan di atas bumi itu segala sesuatu yang dapat ditimbang.” (QS Al-Hijr: [15]: 19)

◆ A. EKOR KAMBING

Anas berkata, “Rasulullah menerangkan rawatan sakit sendi, iaitu dengan ekor kambing Arab gunung. Ekor tersebut dicairkan, dibahagi menjadi tiga bahagian, setiap bahagian diminum setiap hari di pagi hari.” (HR. Ahmad 3: 219, Ibnu Majah no, 3463)

Jika sakitnya disebabkan pengerasan, maka ekor kambing akan melembutkan. Perlu diingat, yang digunakan adalah kambing gunung, kerana merumpun pada syaih (wornwood, tumbuhan berbau tajam menghasilkan minyak), dan Qaishum (katun lavender). Keduanya dinyatakan sebagai penghilang rasa sakit sendi. Meskipun masih perlu dilakukan kajian mendalam tentang kedua tumbuhan tersebut dengan penyakit ini.

◆ B. BAWANG MERAH

Nama saintifik : Allium cepa

Famili : Lillaceae

Rasulullah s.a.w., bersabda,

“Siapa yang makan sayuran ini (bawang merah), jangan mendekati masjid kami, kerana sesungguhnya malaikat merasa sakit oleh sesuatu yang Bani Adam

juga merasa sakit.” (HR. Bukhari 4: 105, Muslim 5: 48)

Begunaan perubatan

1. Bawang merah digunakan untuk merawat penyakit gula jenis kedua (insulin independent diabetes), yang dikenali dengan gula tinggi (balighin). Biasanya, herba ini bekerja membuat pankreas atau sel peptida semulajadi. Meskipun harus disertai sulfur supaya satu sama lain saling berkaitan dalam bentuk 2 bahagian insulin yang efisien. Oleh sebab itu, bawang merah, bawang putih, halba, kobis kembang, kobis, lobak, dan turnip (sejenis lobak), sangat berguna bagi penyembuhan sulfur yang ada dalam bentuk zat asid sulfur ammonia. Bawang merah baik yang kemungkinan terkena trombosit (penyumbatan) darah. Jika diperhatikan, para petani dan pekerja berat jarang terkena trombosit darah kerana sering memakan bawang merah.
2. Berguna untuk mengubati tersendatnya kerongkong, batuk-batuk, kesejukan, dan memperbaiki kerja alat penghadaman.

Kandungan zat

1. Minyak dasar (yang mudah menguap) yang dapat mencegah penyebaran bakteria penyebab radang kerongkong dan sejenisnya.
2. Sulfur kadar tinggi dalam bentuk asid sulfur ammonia.
3. Susunan paptida yang menyerupai garis hormon insulin dan berguna untuk membantu menurunkan kadar gula dalam darah.
4. Ali sulfida, memberikan wangian yang khas.
5. Vitamin C.

◆ C. TEMBIKAI

Nama saintifik : Citrullud vulgaris

Famili : Cucurbiaceae

Diriwayatkan dari Nabi s.a.w., bahawa baginda memakan tembikai dengan kurma (rutab) dan bersabda,

"Suhu panas buah ini dapat mengusir suhu dinginnya

Dan suhu dinginnya dapat mengusir suhu panasnya" (Hik. Abu Daud 3836, At Tirmizi 1904, Sahih Al-Jami' 4754).

Riwayat tentang Nabi memakan tembikai sangat banyak.

Namun, hadis yang sahih hanya hadis ini. Dari Ibnu Abbas, ia berkata, "Tembikai mengandungi makanan, minuman dan wangi-wangian; dapat membersihkan kantung kenih; membersihkan perut; membantu proses bersetubuh (jimak); membersihkan kulit; dan menghilangkan gangguan pada penghadaman (abdidah)."

Kandungan Zat

Zat gula dan garam mineral

◆ D. BARDAQUSY/MARDAQUSY (ORIGANUM MARJORANA)

Nama saintifik : *Origanum vulgare*

Famili : Labiatae

Bahagian yang mengandungi ubat

Daun, bunga, dan tangkal

Kandungan zat

Minyak dasar (yang mudah meruwap) dan terbin.

Nabi menyebutkan bahawa tumbuhan ini dapat digunakan untuk mengubati influenza, hipertensi, kesakitan haid pada wanita, dan membuang lebihan air dalam tubuh, Rasulullah bersabda, "Gunakanlah Mardaqusy kerana dapat merawat

penyakit flu." (Dla'if Al-Jami': 3781).

Dari hadis tersebut, kita memiliki keinginan untuk menyusun herba tersebut berdasarkan saintifik.

1. Kami telah mendapatkan hasil berdasarkan eksperimen saintifik bahawa air sari herba ini yang tersimpan dengan minyak dasar berguna untuk mengatur hormon renin, aldosterone, dan prostaglandine, iaitu hormon kelenjar garcloe. Ternyata, hasil penemuan saintifik ini sesuai dengan sabda Nabi dalam mengubati hipertensi.
2. Kami juga menemui bahawa herba ini dapat mengatur hormon prolaktin. Dalam eksperimen, 2 cawan air sari herba ini dapat menggantikan ubat kimia parlodel. Oleh kerana itu, herba ini digunakan untuk mengatur peredaran haid yang tidak teratur dan haid tidak lancar. Di samping itu, juga berguna untuk mengubati keracunan pada kandungan.
3. Herba itu mengandungi prekursor hormonal dalam bentuk terbinat. Oleh sebab itu, tumbuhan tersebut berguna untuk mengatur hormon atau dengan kata lain mengendalikannya kadar hormon. Jika diambil oleh orang yang sihat, kandungan herba tidak akan mempengaruhi timbangan hormon mereka. Bahkan, kehadirannya mempercepat keseluruhan proses anabolisme. Hal yang menakutkan, jika tumbuhan digunakan pada petang hari, tubuh akan terasa rileks (istirkha).
4. Sebagai penyeimbang (munasyit) umum dan bekerja mengembalikan kadar hormon, herba ini dapat membuang lebihan air di dalam tubuh.
5. Di Amerika, bardaqusy sering digunakan dalam bentuk the (syal) dan dijual bebas di kedai ubat. Tumbuhan ini berfungsi mengatur hormon datang bulan serta menghilangkan kesukaran dan ketidak-aturan haid. Orang-

orang Amerika menunjukkan kaitan tumbuhan ini dengan hormon prolaktin yang dinyatakan sebagai penyebab ini dengan hormon prolaktin yang dinyatakan sebagai penyebab ketidakaturan datang bulan.

6. Baru-baru ini ditetapkan bahawa air sari bardaquasy yang diawetkan dengan minyak dasar (yang mudah menguap) dapat mengurangi kadar gula dalam darah hingga 15%.
7. Adapun kaitannya dengan penyakit influenza, herba ini memiliki kaitan yang sangat erat kerana dapat memperluas rongga udara.
8. Herba ini juga dapat menghilangkan sakit bahagian sebelah kepala (migrain).
9. Minyak yang dihasilkan dari tumbuhan ini berguna untuk merawat penyakit persendian, sakit kerana reumatik, dan meredakan serta membuang gas.
10. Di Amerika, tumbuhan ini digunakan sebagai antibakteria dan kuman yang ditakutkan dengan daging buatan. Selain itu, tumbuhan ini digunakan sebagai bahan pengawet semulajadi. Memangnya, tumbuhan ini masih perlu diteliti lebih jauh lagi.

Dos:

Gunakan 1 sudu teh (3 g) ditambah secawan air mendidih, lalu ditutup dalam waktu 3 minit. Kemudian larutkan dan minum setiap pagi dan petang. Boleh juga diminum setelah sejuk atau tanpa gula kerana tumbuhan ini wangi dan enak.

◆ **E. BURDY**

Nama saintifik : *Cyperus papyrus*

Famili : *Cyperaceae*

Digunakan untuk menghentikan aliran darah pada luka jika ditaburkan. Jika dikunyah dapat menghilangkan bau

bawang merah dan bawang putih. Jika debunya ditiupkan pada luka yang berdarah akan menghentikan aliran darahnya.

Dalam riwayat Bukhari-Muslim disebutkan, "Ketika Ibrahim Nabi pecah, puteri baginda (Fatimah) membakar body hingga menjadi Debu (abu). Kemudian ia tempelkan pada luka baginda. Maka darah baginda pun mengering." (HR. Bukhari 7/167, Muslim 12/148, Ibnu Majah 3464)

◆ **E. EPAL**

Nama saintifik : *Malus sylvestris* Mill.

Famili : *Rosaceae*

Bagian yang mengandungi ubat

Buah

Dalam athar diriwayatkan bahawa epal menguatkan hati (qalbi).

Epal sering dibuat minuman yang dapat menghilangkan waswas.

Imam Az-Zahabi meriwayatkan athar ini dalam bentuk riwayat (bentuk kalimat) tadh'if.

Epal mengandungi zat asid organik dan berzat tinggi bagi penghadaman makanan kerana mengandungi zat besi. Dalam keadaan cirit birit, sama ada kronik atau akut, buah ini sangat baik digunakan. Selain berguna untuk jantung dan tekanan darah tinggi (hipertensi), sirapnya dapat menguatkan kulit. Meminum sirap epal tanpa alkohol berguna untuk penderita kurang darah, kekurangan daya tahan tubuh, pengerasan urat nadi, serta penambah kekuatan jantung. Ada yang berpendapat juga bahawa memakan sebiji buah epal sahaja dalam satu hari berguna bagi kelancaran alat penghadaman.

Kandungan zat

Zat asid organik, monosakarida, garam mineral, vitamin dan serat seperti baktene.

◆ **G. TAMAR (KURMA MASAK)**

Nama saintifik : *Palmae dactylifera*

Famili : *Palmae*

Terdapat beberapa hadis yang menerangkan keunggulan kurma,

Di antaranya, “sebaik-baik kurma adalah ‘airburniy’ kerana dapat menghilangkan penyakit.” (HR. Hakim 4/204 al-jami’ al-kabir, 13737 sahih al-jami’ 3298).

Lalu dalam riwayat lain, Nabi bersabda, “Makanlah kurma muda (balh). Dengan kurma masak (tamar), kerana sesungguhnya syaitan berkata, “Bani Adam tetap memakan yang baru dengan ‘atiq.” (HR. Ibnu Majah 3330 Hakim 4/121)

Riwayat sahih dari Nabi juga menerangkan bahawa baginda berbuka puasa (iftar) dengan kurma (rutab) sebelum baginda sembahyang. Berbuka dengan kurma merupakan salah satu petunjuk Nabi (nur nubuwwah, cahaya kenabian). Orang yang melaksanakan puasa pada siang hari tubuhnya akan menggunakan zat gula, terutama yang tersimpan di dalam hati. Sementara zat gula yang dihasilkan dari makan sahur hanya cukup hingga 6 jam. Setelah itu, tubuh akan mengambil gula dari zat yang tersimpan di dalam hati dan darah serta seluruh tubuh, khususnya otak. Sementara pada orang yang berbuka terus dengan makanan dan minuman berat, peredaran zat gula memerlukan waktu lebih kurang 2-3 jam kerana menunggu usus menyerap zat gula dari makanan tersebut.

Kurma dan susu mengandungi zat makanan yang sempurna. Orang Arab badwi (Arab gunung) lebih kuat

badan tubuhnya, terjaga kesihatannya, dan jarang terkena wabak penyakit atau pun bukan wabak. Hal itu disebabkan mereka sering memakan kurma kering dan susu kambing. Kurma baik tamar atau rutab menguatkan rahim ketika melahirkan. Oleh kerana itu, Allah mengisytiharkan hal tersebut kepada Siti Maryam, (QS Maryam: 25-26). Ayat tersebut menerangkan bahawa kurma rutab berzat tinggi dan lebih mengecutkan/menekan rahim secara teratur. Inilah fokus pembahasan yang harus diambil pelajaran.

Mengulas batang pohon kurma yang dimaksudkan dalam ayat di atas, Imam Al-Qurtubi berkata, “Juza’ adalah batang pohon kurma yang kering tanpa pelepah dan dahan di padang pasir.”

Allah s.w.t. berfirman kepada Maryam dalam QS. Maryam: 25-26. ketika Maryam memenuhi perintah-Nya, Allah memperlihatkan tanda-tanda kekuasaan-Nya, hikmah ketaatannya, dan buah kekhayalannya. Tentang hal ini, Ibnu Abbas berkomentar, “Batang tersebut rapuh, namun ketika menggerakkan batang itu, ia melihat ke atasnya. Ternyata dari sana muncul pelepah, lalu muncul tepung sari di antara pelepah itu dan menghitam hingga menjadi balh (kurma muda), memerah menjadi bunga, hingga menjadi rutab. Hal tersebut terjadi dalam tempoh yang singkat sehingga kurma itu berada di hadapannya.”

Dalam salah satu riwayat, Rasulullah bersabda, “Beri makanlah isteri-isteri kamu kurma kerana siapa yang memakan kurma maka anaknya akan lahir sebagai orang yang lembut.” (lihat Al-Jami’ Al-Kabir: 3381).

Diriwayatkan dari Sa’ad bin Abi Waqqash, sesungguhnya ia berkata, Rasulullah telah bersabda, “Siapa yang di pagi harinya makan tujuh kurma ajwah (segar/dibungkus) pada hari itu tidak akan terkena racun atau sihir.” (HR. Bukhari:

7104, Muslim: 14/2).

Diriwayatkan dari Aisyah r.a. ia berkata Rasulullah bersabda, "Sesungguhnya dalam kurma ajwah terdapat ubat." (HR. Muslim: 14/3 Ahmad: 6/152).

Imam Tirmizi meriwayatkan." Kurma ajwah adalah bahagian dari syurga, di dalamnya terdapat ubat penangkal racun." (HR. At-Tirmizi: 2146).

Di antara sunnah Nabi adalah berbuka dengan kurma. Rasulullah bersabda, "Siapa yang memiliki kurma, berbukalah dengan kurma. Jika tidak ada, berbukalah dengan air kerana air itu mensucikan (tahir)." (HR. Abu Daud: 2355, At-Tirmizi: 653, Ibnu Majah: 699).

Hadis diriwayatkan oleh Ibnu Abbas, ia berkata, "Kurma yang paling disukai Nabi adalah kurma ajwah," (lihat *Dla'il Al-Jami'*: 3855).

Pada riwayat lain disebutkan, "Ajwah adalah sebahagian dari buah-buahan syurga." (HR-Bukhari: 7/104, Muslim: 14/2).

Kandungan zat

Kurma mengandungi zat karbohidrat kadar tinggi penghasil tenaga, zat gula fruktosa dan glukosa, vitamin berkadar tinggi penangkal 'pellagra' (penyakit kulit akibat kekurangan vitamin B), sejumlah susunan kalsium yang menguatkan tulang, fosforus, dan zat besi berkadar tinggi.

Adapun mayang kurma mengandungi komponen berikut

- a. Gula batang.
- b. Zat protein tinggi.
- c. Unsur fosforus, kalsium, dan zat besi.
- d. Vitamin B dan C.

e. Renin, iaitu zat yang penting untuk perkembangan pembuluh darah.

f. Mengandungi hormon estrogen, yang mengaktifkan indung telur, dan membantu pembentukan sel telur.

Dos

Menurut sabda Nabi s.a.w., dos dibatasi hingga tujuh kurma.

Kurma jenis rutab, tamar, atau ajwah dan kaitan ketiganya dengan rawatan terhadap racun dalam hati memerlukan penelitian yang mendalam.

◆ H. TIN

Nama saintifik : *Ficus carica*

Famili : Horaceae

Bahagian yang mengandungi ubat

Buah dan daun

Hadis diriwayatkan dari Abu Darda, Rasulullah bersabda, "Andai sahaja aku (diminta) mengatakan buah yang turun dari syurga maka aku akan mengatakan buah tin kerana sesungguhnya buah-buahan syurga tanpa biji. Makanlah buah itu kerana dapat menghilangkan buasir (ambeien) dan bermanfaat bagi tulang."

Kegunaan perubatan

Buah tin berzat tinggi, terutama kerana mengandungi monosakarida, unsur mineral, dan pelbagai vitamin. Buah ini dikenali berguna untuk mengubati sembelit (susah buang air besar) dan di kalangan bangsa Arab ataupun badwi, rebusan daunnya digunakan untuk mengatasi gangguan haid. Tin yang diawetkan digunakan untuk melancarkan air susu ibu.

◆ I. BAWANG PUTIH

Nama saintifik : Allium sativum

Famili : Liliaceae

Bahagian yang mengandungi ubat

Umbi

Hadis diriwayatkan dari Nabi, baginda bersabda, "Wahai Ali, makanlah bawang putih. Kalaulah kerana malaikat selalu mendatangiku, aku pasti memakannya." (Al-Firdaus: 8341)

Kegunaan perubatan

Bawang putih dapat mengurangi tekanan darah tinggi, mempercepat penghadaman makanan pada tubuh. Maka bawang putih dapat melancarkan aliran darah dan menyegarkan hati kerana mengandungi zat asid sulfur ammonia yang dapat merawat penyakit diabetes jenis pertama (insulin dependent diabetes), juga diabetes jenis kedua (insulin independent diabetes)

Hadis diriwayatkan dari Anas r.a. ia berkata, Rasulullah bersabda, "Siapa yang memakan tumbuhan ini (bawang putih), janganlah mendekati masjid kami." (Tib Nabawi Jil Kuhhal 41)

Rasulullah tidak memakan bawang putih kerana wahyu ketika itu tengah turun kepada baginda. Baru-baru ini, melihat manfaat bawang putih tanpa bau.

Kandungan zat

Minyak dasar yang mudah meruwap, susunan sulfur, pelbagai vitamin, bermacam-macam hormon, serta zat insulin yang sangat penting untuk rawatan.

J. JUMAR

Jumar adalah bahagian daging pohon kurma. Hadis diriwayatkan

Dari Ibnu Umar, ia berkata, "Sesungguhnya Rasulullah bersabda daging pohon kurma, lalu bersabda, "Sesungguhnya ini antara pepohonan yang ada, terdapat satu pohon yang berkat seperti berkatnya seorang muslim." (HR. Bukhari: 2/28, Muslim: 17/153).

Diyakini juga bahawa ia memiliki manfaat bagi seksual.

K. HABBAH AS-SAUDA

Nama saintifik : Nigella sativa

Famili : Ranunculaceae

Bahagian yang mengandungi ubat

Biji

Hadis dari Abu Hurairah r.a. ia berkata bahawa Rasulullah bersabda,

"Gunakan Habbah as-Sauda kerana mengandungi ubat bagi segala penyakit, kecuali kematian." (HR. Bukhari: 7/160. Muslim: 17/153).

Terdapat perbezaan pendapat tentang habbah as-saudah yang dimaksudkan dalam hadis di atas. Sebahagian ada yang berpendapat bahawa maksudnya adalah syonez. Ada juga yang mengatakan bahawa maksudnya adalah biji khardal hitam. Sementara lainnya mengatakan kamun (cumin) hitam. Ada juga yang mengatakan kiamun India. Perbezaan itu wajar kerana sejumlah biji-bijian memang banyak yang berwarna hitam.

Asal-usul habbah as-saudah yang terdapat di daratan jazirah Arab masih perlu diteliti lebih lanjut. Jenis inilah

yang dimaksudkan oleh Nabi di dalam hadisnya kerana komposisinya jenis yang satu memiliki perbezaan jelas dengan komposisi jenis lainnya.

Kegunaan perubatan

Di dunia ini, manfaat habba as-saudah sudah tidak asing lagi meskipun mungkin sahaja habbah as-saudah yang dikenali, bukan termasuk yang dimaksudkan Nabi dalam hadisnya. Tanaman ini membantu menambah kekuatan tubuh dengan cara meningkatkan kemampuan dan konsentrasi protein yang diperlukan tubuh manusia.

Biji yang diadun dengan madu dapat mencegah penurunan suhu badan dan influenza yang berulang. Ada pun minyaknya dapat meredakan bronkitis dan batuk.

Kandungan zat

Nigellin dan nigellone.

Dos

Campur 2 g habbah as-saudah dengan madu lebah setiap hari sebanyak 5 titis minyak untuk pengidap bronkitis atau batuk.

◆ L. HABBU RASYAD

Nama saintifik : *Lepidium sativum*

Famili : Cruciferae

Bahagian yang mengandungi ubat

Pohon dan biji

Hadis diriwayatkan dari Rasulullah s.a.w., sesungguhnya baginda

Bersabda, "Dua hal yang menjadi ubat, sabar dan thifa'" (lihat Da'if Al-Jami': 5069).

Kegunaan perubatan

Habbu Rasyad adalah thifa' dan warna bijinya agak keperangan. Tumbuhan ini dapat memperlancarkan aliran darah, membantu penderita diabetes dalam menurunkan kadar gula dalam darah, dan mengubati disentri akut mahupun kronik.

Kandungan zat

Minyak dasar atau cress oil, glikosida glikotropoelin, dan bijinya mengandungi garam sodium, zat besi, serta fosfat.

Dos

Bagi penderita diabetes (diabetes tinggi), pengambilan 3 g setiap pagi dan petang.

◆ M.HELBAH

Nama saintifik : *Fenugreek*

Bahagian yang mengandungi ubat

Biji dan daun

Hadis diriwayatkan dari Rasulullah s.a.w., baginda bersabda, "Seandainya umatku mengetahui kandungan helbah, mereka pasti akan membelinya walaupun dengan timbangan emas." (Mazma Az-Zawaid: 5/44).

Kegunaan perubatan

Helbah memiliki manfaat yang pelbagai. Ketika ini, di India sering dilakukan penelitian saintifik hingga ditetapkan bahawa 2 g adunan helbah sama dengan satu unit insulin. Oleh sebab itu, ketika ini di India helbah sering digunakan untuk mengubati diabetes jenis pertama (insulin dependent diabetes) dan diabetes jenis kedua (insulin dependent diabetes).

Helbah juga mengandungi sel-sel peptida yang berkaitan

dengan zink dan berpengaruh terhadap gula darah. Ditambah lagi, helbah dapat menambah zat asid sulfur ammonia yang boleh membantu memindahkan sel peptida penghasil pankreas kepada insulin secara efisien.

Kami telah menyebutkan bahawa penderita jenis kedua menghadapi kekurangan jaringan sulfur yang mengikat dua jaringan untuk memberikan dua bahagian insulin efisien. Oleh kerana itu, asupan sulfur dalam bentuk partikel (udhwiyy) tumbuhan akan menambah perpindahan jaringan tersebut. Jaringan ini biasanya dikeluarkan dalam bentuk semulajadi kepada insulin efisien.

Penelitian menunjukkan bahawa biji helbah mengandungi zat antiradang. Oleh sebab itu, helbah digunakan untuk sakit persendian. Tempelan helbah juga digunakan untuk mengubati luka-luka.

Kandungan zat

1. Selain hal yang telah disebutkan di atas, helbah mengandungi alkaloid seperti trigonelin (suatu betain dari asid metil nikotinat), kolin, zat getah, protein, dan minyak tetap.
2. Biji helbah mengandungi zat diosgenin, iaitu larutan zat yang menyerupai hormon estrogen perempuan. Oleh sebab itu, biji ini berguna untuk mengatasi kelelahan wanita pada ketika menopause.
3. Air sari helbah dapat menyuburkan air susu dan mengatasi terlambat datang bulan.
4. Helbah mengandungi zat trimetilamin yang berguna untuk menambah ghairah seksual pada wanita.

◆ N. POHON INAI/PACAR

Nama saintifik : *Lawsonia inermis*

Famili : Lythraceae

Diriwayatkan bahawa, "Tidaklah Nabi terkena luka atau sakit, kecuali di atasnya diletakkan inai." (HR. Al-Tirmizi no. 2129, Ibnu Majah no. 3502, Sahih Al-Jami' no. 4736).

Tidaklah seseorang mengeluhkan sakit di kepalanya kepada Nabi, kecuali baginda bersabda, "Berebamlah dengan inai." "Dan tidak pula rasa sakit di kedua kakinya kecuali baginda bersabda, "Warnailah dengan inai."

Dari Abu Hurairah, dari Nabi s.a.w., baginda bersabda, "Sesungguhnya Yahudi dan Nasrani tidak menggunakan celupan warna, berbeza dengan kamu dengan mereka." (HR. Bukhari 4: 207, Muslim 14:10). Sabdanya pula, "kilatlah uban dan janganlah kamu menyerupai Ahli kitab." (HR. At-Tirmizi no. 1805)

Dari Abi Rafi', ia berkata,

"Saya dahulu bersama Rasulullah s.a.w., Apabila baginda mengusap kepalanya, baginda bersabda, 'Gunakanlah rajanya pewarna (sayyid al-hidhab), iaitu inai kerana dapat membaiki kulit dan menambah ghairah bersetubuh.'" (Al Jami' Al-Kabir no. 15583)

Dari Anas, ia berkata, "Gunakanlah inai, agar awet muda, lebih tampan, dan ghairah." (Dha'if Al-Jami' no. 228)

Kegunaan perubatan

Inai mengandungi zat pengerut serta sel peptida yang mengandungi zat asid ammonia jenis beta-amin vetakarboksil. Zat tersebut sebagai antibiotik dalam jumlah yang banyak. Oleh kerana itu, inai digunakan untuk mengubati "at-tinya" di antara jari, membersihkan luka-luka, radang telapak kaki, dan kaki pecah-pecah.

Inai dapat digunakan untuk mengeringkan kurma. Inai

juga dapat menghilangkan bakteria "at-tinya" yang tumbuh di tempat lembap. Bahkan, inai dapat membunuh parasit yang kelihatan hingga ke akarnya.

Kandungan zat

1. Daunnya mengandungi zat lawsone.
2. Zat rotenga dan lemak.
3. Tanin bernama hennatanin.
4. Minyak dasar (yang mudah mengewap).

◆ O. CUKA

Rasulullah s.a.w., bersabda,

"Lauk pauk paling enak adalah cuka." (HR. Muslim 4/16, Ahmad 3: 301). Kemudian baginda juga bersabda,

"Ya Allah, berkatilah cuka kerana cuka adalah lauk-pauk para Nabi sebelumku." (HR. Ibnu Majah no. 3318, Dha'if Al-Jami' no. 5973)

Rasulullah s.a.w., bersabda,

"Sebuah rumah tidak akan tertimpa kefakiran, jika terdapat cuka." (HR. Ahmad 3: 353, Sahih Al-Jami' No. 5420)

Cuka, terutama cuka epal sangat bermanfaat untuk mengurangi lemak dalam darah jika sesudah cuka dimakan dengan air salatah (sayuran disajikan mentah) hijau, dapat melarutkan lemak kerana cuka merupakan asid asetik. Kombinasi susunan tubuh manusia dan yang berkaitan dengan protein, lemak, dan karbohidrat dinamai acetoacetate. Memakan cuka terutama cuka epal secara teratur dalam makanan, sayuran mentah hijau, atau secawan air dapat memelihara kualiti lemak dalam tubuh, dan mengurangi bahkan menghilangkan peluang pengerasan pembuluh darah.

Kerana cuka dapat mengalihkan lemak kepada kombinasi susunan yang disebut acetoacetate, yang juga termasuk dalam proses penghadaman makanan.

Nabi s.a.w., memakan cuka dengan minyak. Pada ketika kekurangan makanan, Umar hanya makan cuka dicampur minyak. Ia tidak makan daging kecuali sesudah kaum fakir memakannya terlebih dahulu.

Cuka epal adalah cuka yang paling baik. Oleh sebab di samping sebagai asid asetat, cuka epal banyak mengandungi asid organik dan mineral, yang keduanya sangat diperlukan tubuh dalam proses penghadaman makanan.

Dalam buku "Al-Tib As-Sya'bi" karya Dr. Garves, disebut bahawa cuka merupakan pembersih usus dari kuman, pembersih radang pundi buah pinggang (ginjal) dan kencing, serta pembasmi nanah dalam kencing.

Disebutkan pula bahawa dengan memakan 2 sudu cuka dicampur air secukupnya setiap hari berguna untuk mengubati obesiti. Cuka juga berguna untuk mengubati sakit kepala menahin. Caranya, jaramkan cuka yang dicampur atau bahagian air di atas kening. Dr. Garves juga menyebutkan bahawa cuka berguna sebagai ubat kumur bagi kerongkong.

Dos

Sebanyak 1 sudu cuka 6% untuk seukuran cawan besar air.

◆ P. BIJI KHardal

Nama saintifik: *Brascia nigra* (biji khardal hitam), *Brascia alba* (biji khardal putih)

Famili: Cruciferae

Kegunaan perubatan

Biji khardal digunakan sebagai rempah-rempah yang pedas. Dalam rawatan tradisional dikenali berguna untuk mempercepatkan aliran darah dan membuka penutup sel otak. Oleh sebab kegunaannya yang besar untuk peredaran darah, negara Barat menggunakan ekstrak sebanyak 20% khardal.

Kami pernah melakukan eksperimen tentang kegunaan biji ini, iaitu satu sudu besar tepung biji khardal dicampurkan dalam 5 liter air hangat, lalu digunakan untuk mandi. Ternyata, ramuan tersebut dapat mengubati pembengkakan pada dua betis, kesejukan pada tapak kaki, dan jari membiru.

Kami juga menggunakannya dalam eksperimen saintifik dalam skala besar, iaitu untuk mengubati tapak kaki penderita diabetes yang tidak sembuh. Kami pun mempunyai campuran yang telah diatur untuk mengubati keadaan tapak kaki yang hampir mati, sebagai pengganti amputasi.

Pada sisi lain, biji ini dapat meringankan radang urat saraf hujung (eripheral neuritis), atau sebagai salah satu rawatan diabetes.

Kandungan zat

1. Glicosida yang dinamai sinatein.
2. Sinigrin.
3. Minyak dasar (mudah menguap) yang berasa pedas.

Dos

1. Ukuran 2-3 g
2. Untuk ubat luar, larutkan satu sudu besar ukuran 8 g khardal dalam 5 liter air.

◆ **Q. RAIHAN (KEMANGI/SELASIH)**

Nama saintifik : *Ocinum basilicum*

Famili : Labiatae

Imam Bukhari meriwayatkan hadis dari Rasulullah s.a.w., bahawa baginda bersabda, "Siapa yang diberikan pohon kemangi, janganlah ditolak kerana pohon itu ringan dan wangiannya harum." (HR. Muslim 14: 9, Abu Daud no. 4272).

Baginda s.a.w., juga bersabda, "Jika salah seorang di antara kamu diberi pohon kemangi, janganlah ditolak kerana itu adalah pohon dari syurga." (HR. Bukhari 2: 64, Muslim 3: 51).

Kegunaan perubatan

Kegunaan kemangi telah diketahui secara umum, iaitu untuk mengubati cirit birit. Jika dihirup baunya, kemangi akan meredakan pening kepala. Daunnya digunakan sebagai penangkal (anti) cacar dan bisul. Jika digunakan sebagai pemampat akan menguatkan anggota badan. Sementara jika digunakan dalam bentuk olesan, kemangi berguna untuk menguatkan rambut. Sarinya dapat menyembuhkan luka terbakar. Sari yang dicampur air panas, lalu diletakkan di atas tumbukan kemangi seukuran satu sudu dapat mengubati batuk-batuk dan mengatasi cirit birit.

Analisis membuktikan bahawa minyak kemangi dapat membunuh bakteria penyebab jerawat.

Kajian juga membuktikan bahawa sari kemangi dapat menambah produksi protein imunal (kekebalan tubuh) atau menambah kekebalan tubuh hingga 20%.

Jika diambil dalam bentuk sari, sari ini telah digunakan untuk mengusir parasit (bakteria) dari dalam tubuh.

Kandungan zat

1. Minyak kemangi, iaitu yang mengandungi ocimene.
2. Mengandungi camphor.

3. Mengandung terbin asing.

Dos

Gunakan 2 g kemangi ditambah secawan air panas setiap hari.

◆ **R. RIJLAH (PURSLANE), KROKOT**

Nama saintifik : *Portulaca oleracea*

Famili : *Portulacaceae*

Hadis diriwayatkan dari Nabi s.a.w., bahawa baginda terkena bisul pada kakinya. Kemudian baginda merendamnya dalam air yang dicampur sari purslane. Baginda pun sembuh dan berkata, "Mudah-mudahan Allah memberkahimu (bisul) tumbuhan sesukamu!" (Al-Jami' Ash-Shagir: 12128).

Bahagian yang mengandungi zat

Biji, daun, dan batang

Kegunaan perubatan

Perahan daun ini mengandungi lendir yang dapat membersihkan luka dari bakteria dan kuman. Bijinya dapat meminimumkan kadar penyedutan zat gula dari usus. Dengan demikian, purslane boleh digunakan untuk mengurangi kadar gula. Tanaman ini juga dapat digunakan sebagai pengganti ubat Glycopage pada penderita diabetes.

Kandungan zat

1. Garam mineral
2. Lendir.

◆ **S. DELIMA**

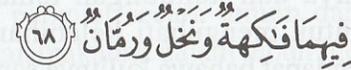
Nama saintifik : *Punica granatium*

Famili : *Punicaceae*

Bahagian yang mengandungi ubat

Kulit dan isi buah

Allah s.w.t. berfirman,



"(Di bumi) itu terdapat buah-buahan, kurma dan delima." (QS Ar-Rahman: 68).

Hadis diriwayatkan dari Nabi s.a.w., bahawasanya baginda bersabda,

"Tidaklah pada satu buah delima, kecuali terdapat biji dari delima syurga." (Al-Jami' Al-Kabir 1: 719, At-Tib Nabawi, hal. 291)

Dalam riwayat lain disebutkan, "Tidaklah buah delima melakukan penyerbukan kecuali dengan titisan dari syurga." Sabda baginda juga, "Tidaklah seseorang memakan buah delima, kecuali hatinya akan kembali stabil dan syaitan akan lari darinya." Baginda juga bersabda, "Siapa yang memakan buah delima, hatinya akan diterangi cahaya Allah." (Al-Firdaus: 5842. sanadnya lemah)

Dalam athar disebutkan, "Makanlah delima dengan lemaknya kerana akan menyamak (melicinkan) perut." (Majma' Az-Zawaid 5: 45, Athar ini sampai kepada Ali bin Abi Talib).

Kandungan zat

1. Kulit luar buah delima mengandungi asid tonik dan tanin yang merupakan zat pengawal pembuangan air besar.
2. Buahnya mengandungi zat pengawal pembuangan air besar, sejumlah zat gula (yang berguna bagi penderita anemia dan paling banyak adalah gula yang berpadu kuasa

lima). Sejumlah garam mineral, dan yang paling penting adalah zat besi.

Kegunaan perubatan

1. Kulit luarnya dan kandungan lemak setelah kering berguna untuk mengubati kelebihan asid perut. Ada yang berpendapat bahawa kulitnya sangat berguna untuk mengubati luka perut (maag) dan luka pada usus 12 jari. Hal ini disebutkan dalam rawatan rakyat secara lengkap. Ada juga yang berpendapat, jika kulit yang dikeringkan itu dicampur dengan Chekorie dapat mengubati luka pada usus 12 jari.
2. Dimungkinkan pula untuk mengambil sari kandungan zat pengusir cacing dari buah delima.

Orang-orang Mesir kuno sering menggunakan kulit buah delima yang dicampur dengan halia untuk mengusir cacing pita. Kegunaan tersebut diakui oleh ilmu pengetahuan kontemporari, di mana kulitnya mengandungi cloide, terutama blitarine dan zat asid gallotonic.

◆ T. JENIS POHON TALES (RHUBARB-ING)

Nama saintifik : Rheum

Famili : Polygonaceae

Bahagian yang mengandungi ubat

Rizoma, batang, dan kulit khusus

Kegunaan perubatan

Rhubarb sangat berguna bagi keadaan jantung dan membersihkan darah. Di Cina, tumbuhan bijinya digunakan untuk menguatkan perut.

Adapun di Mesir sampai sekarang ini sari batangnya yang dicampur dengan soda dalam bentuk tales-soda telah umum

digunakan untuk mengubati perut, penghadaman tidak baik, radang perut dan usus, juga sebagai pembangkit selera makan.

Penelitian ketika ini juga banyak menggunakan batang rhubarb sebagai penguat, kerana dinyatakan batangnya berfungsi sebagai penguat secara umum dan mempercepat proses penghadaman makanan dalam tubuh (general anabolic)

Rebusan pohon ini digunakan untuk mengubati sebahagian besar penyakit darah. Secara khusus, tumbuhan ini dapat menambah pembentukan lapisan darah.

Ada juga berpendapat bahawa tumbuhan ini dapat mengubati jantung yang lemah. Sebagai ubat luar, herba ini digunakan untuk mengubati luka dan peradangan kerana mengandungi zat pembersih dan pembasmi kuman.

Kandungan zat

Glikosida alizorin

Dos

Satu sudu kecil (ukuran 3 g) batangnya dipakai setiap hari selama sebulan berfungsi sebagai penguat secara umum dan merawat penyakit jantung.

◆ U. KISMIS

Dalam sebuah hadis diriwayatkan bahawa Nabi s.a.w., diberi hadiah berupa kismis. Ketika baginda meletakkan di hadapannya, kepada para sahabatnya baginda bersabda, "Makanlah (kismis) ini kerana kismis adalah sebaik-baik makanan yang dapat menghilangkan lelah, meredakan kemarahan, menguatkan urat saraf, mewangikan bau mulut, menghilangkan kahak, dan menjernihkan warna." (At-Tib An-Nabawi hal. 294).

Baginda juga bersabda, "Siapa yang makan 21 buah

kismis merah setiap hari maka dalam tubuhnya tidak akan terdapat hal yang tidak disukai.” (At-Tib An-Nabawi hal. 103)

Dalam hadis riwayat Ibnu Abbas juga disebutkan bahawa Nabi bersabda, “Makanlah kismis dan buanglah bijinya kerana dalam bijinya terdapat penyakit, sedangkan dalam isinya terdapat ubat.” (At-Tib An-Nabawi karya Ibnul Qayyim hal 295).

Dalam rawatan rakyat, kismis digunakan untuk memperkuat daya ingatan. Caranya, kismis dicampur dengan kacang tanah atau jenis buah kenari dan kemenyan, masing-masing dengan ukuran yang sama. Lalu digunakan setiap pagi setiap hari.

Dos

Menurut hadis Nabi, ukuran pengambilannya terbatas, iaitu sebanyak 21 biji.

◆ V. ZAFFRON

Nama saintifik : Crocus

Famili : Trindaceae

Hadis dari Ibnu Umar menyebutkan bahawa Nabi s.a.w., melarang orang yang sedang berihram untuk memakai kain yang dicelup dengan zaffron atau waros (tumbuhan yang mengandungi zat warna merah). (HR. Bukhari 7:197, Muslim 14: 78).

Hal tersebut disebabkan zaffron merupakan penyegar dan penguat jiwa. Jika bahagian atas bunga (stigma) zaffron direbus, air rebusannya berguna sebagai antipenurunan suhu badan. Jika dihidangkan sebagai minuman biasa, dapat menyegarkan dan menyebarkan wangian, mengendurkan urat saraf, mengubati kekejangan, dan terkadang dipakai sebagai ubat sapu untuk sakit reumatik.

◆ W. HALIA

Nama saintifik : Zingiber officinale

Famili : Zingiberaceae

Hadis dari Abi Sa'id menyebutkan bahawa Raja Rom mengiriskan hadiah kepada Nabi berupa sekantong halia maka setiap orang dari sahabat baginda menjadikan sepotong halia sebagai makanan. (Hadis diketengahkan oleh Abu Nu'aim dalam At-Tib An-Nabawi, sebagaimana disebutkan oleh Imam Suyuti).

◆ X. ZAITUN

Nama saintifik : Olea europaea

Famili : Oleaceae

Pertama minyak zaitun

Rasulullah s.a.w., bersabda,

“Jadikanlah minyak zaitun sebagai lauk pauk dan sapukanlah pada makanan kamu kerana minyak zaitun termasuk tumbuhan yang diberkati.” (HR. Ibnu Majah no 3319, Hakim 4: 122, Al-Mushannaf no. 19568, dan Al-Jami' no. 4374).

Kandungan zat dan penggunaannya

Minyak zaitun mengandungi asid lemak yang tidak mengenyangkan dan satu ikatan ganda. Inilah keistimewaan minyak zaitun dibandingkan dengan minyak lainnya. Dalam sebuah buku di Amerika yang terbit pada tahun 1997 dengan judul, “8 Weeks to Optimum Health (Lapan Minggu Menuju Kesihatan Sempurna)” karya Andrea Will, disebutkan bahawa, manusia terutama yang berumur di atas 40 tahun harus mengganti semua jenis lemak yang digunakannya dengan minyak zaitun segar kerana beberapa alasan berikut:

1. Minyak zaitun segar dapat meleburkan lemak dan membantu memperkuat jantung serta merawan penyakit jantung berlemak. Dengan demikian, aktiviti tubuh akan bertambah. Di samping itu, buku tersebut menyebutkan, bahawa ubat yang beredar di pasaran dan dikenali dengan nama Essential Fort mengandungi kadar minyak zaitun tinggi. Minyak itulah yang bekerja untuk penderita penyakit jantung yang akan bekerja sebagai antiracun. Minyak ini juga menambah kemampuan jantung untuk menghilangkan racun (detoxification).
2. Sapuan minyak zaitun dapat menguatkan rambut, organ tubuh, dan memperlambatkan munculnya uban.
3. Sapuan minyak zaitun yang dicampur dengan sari bawang putih pada kemaluan perempuan dapat meningkatkan ghairah seksual. Bagi lelaki dengan membiarkan sapuan ini selama 1 jam setiap hari atau sesuai dengan keadaan hari demi hari dapat mengatasi impotensi.
4. Jika diminum, minyak ini dapat meredakan sakit dan mengendurkan perut, pengenduran ini sangat berguna bagi penderita penyakit jantung.

Kedua, daun zaitun

Di Perancis akhir-akhir ini telah tersebar penggunaan satu sudu tumbukan daun zaitun kering berguna untuk mengatur tekanan darah dan mengubati hipertensi. Hal tersebut disebabkan daun ini mengandungi zat pelancar saluran kencing. Juga mengandungi zat penyamak yang dapat menurunkan kandungan gula dalam darah.

◆ **Y. SAFARJAL (QUINCE, POHON BUAH SEPerti EPAL)**

Nama saintifik : *Cyclamen vulgaris*

Famili : Coghassier

Hadis diriwayatkan dari Anas r.a. dari Nabi s.a.w., baginda bersabda,

"Makanlah buah safarjal setiap pagi." (Al-Firdaus: 4712, dan Al-Jami': 4209).

Talhah berkata,

"Rasulullah pernah diberi hadiah buah safarjal, lalu baginda bersabda, "Ambillah buah itu kerana dapat merehatkan hati." (HR. Ibnu Majah: 3369)

Hadis diriwayatkan dari Nabi s.a.w., baginda bersabda,

"Makanlah oleh kamu safarjal kerana dapat menjernihkan hati. Tidaklah Allah mengutus para Nabi kecuali diberi makan safarjal syurga. Maka kekuatan mereka ditambah hingga setanding dengan kekuatan 40 orang lelaki." (Dha'if Al-Jami': 210).

Masih dari Nabi s.a.w., baginda bersabda,

"Berilah wanita-wanita yang masih hamil, buah safarjal kerana dapat merehatkan hati dan memba-guskan anak." (Dha'if Al-Jami; 4211)

Kandungan zat

Memang, diperlukan analisis yang memadai untuk menentukan kandungan zat pada tumbuhan ini, kegunaan perubatannya untuk membangunkan kekuatan tubuh, serta keadaan saraf kejiwaan seperti yang diungkapkan dalam hadis, iaitu merehatkan hati.

◆ **Z. SENNA (POHON KULIT MANIS)**

Nama saintifik: *Cassia acutifolla* (senna Hijaz), *Cassia angustifolla* (senna India)

Hadis diriwayatkan oleh Ibnu Majah, dari Nabi s.a.w., baginda bersabda, "Gunakanlah senna dan sunnut kerana

pada keduanya terdapat ubat bagi segala penyakit, kecuali kematian.” (HR. At-Tirmizi: 2163, Ibnu Majah: 3461, dan Imam Hakim: 4/201)

Senna adalah tumbuhan semak belukar famili Qom Bunganya berwarna kuning, bijinya lebar, mendatar, lembu, dan bentuknya kira-kira seperti batu buah pinggang (ginjal) memanjang.

Senna Hijaz yang dikenali dengan *senna Makkah* merupakan jenis *senna* paling baik dan paling ampuh secara perubatan di antara yang lain. Dalam rawatan tradisional Arab, *senna* digunakan sebagai ubat untuk sakit kepala kronik menahun dan sakit kepala sebelah (migrain). Tentang hal ini disebutkan, “*Sesungguhnya, senna yang dimasak dengan campuran minyak dapat mengatasi buasir (ambeien) dan sakit punggung. Jika dimasak dengan campuran cuka dapat mengatasi bintil-bintil gatal pada kulit dan kudis, membantu merapatkan luka pada kulit, serta mencegah rambut gugur. Dalam At-Tib Nabawi disebutkan bahawa senna dan sannut dapat menghancurkan tumor.*”

Kandungan zat

Belum dipelajari sampai ketika ini.

Kegunaan perubatan

Kegunaan campuran *senna* dan *sannut* dalam mengubati pelbagai macam penyakit kanser yang disebabkan oleh virus dan masih memerlukan penelitian lebih mendalam. Kami pun sedang mempelajarinya berhubungan dengan kemampuan keduanya dalam mematikan sel kanser dalam transplantasi organ khususnya jantung, paru-paru, dan prostat.

Rawatan

Bahagian tanaman yang digunakan untuk rawatan hanyalah daun. Daun direndam dalam air selama 12 jam, dan

airnya diminum (tanpa daun).

AA. SANNUT

Nama saintifik : *Anethum graveolens*

Rasulullah s.a.w., bersabda,

“Gunakanlah senna dan sannut kerana pada keduanya terdapat ubat bagi segala penyakit, kecuali kematian.”

Sannut termasuk kekacang yang hampir sejenis kacang adas (*fennel*) panas yang tumbuh di darat. Pendapat tentang *sannut* berbeza-beza, ada yang berpendapat bahawa *sannut* adalah madu. Ada juga yang mengatakan bahawa *sannut* adalah roziyang. Pendapat lainnya mengatakan *sannut* adalah syibit (tumbuhan yang bijinya harum) seperti yang dikenali di Syam. Ada pula yang mengatakan, *sannut* adalah kurma.

Kandungan zat

Minyak dasar (yang mudah menguwap), zat kafun, dan lemonin.

Kegunaan perubatan

Sannut berguna untuk mengubati radang mata, kembung, tumor dan pembengkakan, meredakan sakit perut dan usus, mengusir gas, dan mengubati insomnia.

Perlu saya ulangi di sini bahawa campuran *senna* dan *sannut* perlu diteliti lebih lanjut baik pada salah satunya atau keduanya sekaligus dan perlu ditentukan ukurannya dalam rawatan bermacam-macam penyakit kanser dan penyakit yang disebabkan oleh virus.

Ketika ini kami memiliki penelitian sebagai analisis dan eksperimen tentang rawatan virus seperti cytomegolo virus. Demikian juga tentang rawatan bermacam-macam tumor

dan kanser dalam transplantasi organ tubuh. Kami memohon kemudahan kepada Allah dan hanya Allah tujuan kami.

◆ **BB. GANDUM (BERAS BERKECAMBAH)**

Nama saintifik : *Hordeum vulgare*

Famili : Graminese

Hadis diriwayatkan dari Aisyah r.a. ia berkata, "Baba wasanya apabila salah seorang dari keluarga Nabi s.a.w. menderita demam panas, baginda menyuruh untuk membuat sup kuah dari gandum. Maka dibuatkanlah untuk keluarga." (HR. Ibnu Majah: 3440, Ahmad: 6/32, At-Tirmizi: 2110, ia berkata hadis ini hasan Sahih, Sahih Al-Jami': 4522, ia berkata, hadis ini sahih)

Abqrat berkomentar, "Dalam air gandum terdapat sepuluh macam (komponen), yang dapat dihitung. Semuanya merupakan zat makanan yang paling cepat dalam merawat penyakit akut."

Bahagian yang digunakan sebagai ubat

Biji

Kandungan zat

Gandum mengandungi enzim pencerna, ditambah vitamin A dan B1. Rendaman air dan rebusan bijinya berguna sebagai pelancar saluran kencing dan buah pinggang (ginjal). Rebusan panas bijinya berguna untuk mengubati batuk-batuk, tekak parau (serak), menjernihkan perut serta menghilangkan haus.

◆ **CC. SHOBIR (ALOE, TANAMAN JENIS BAKUNG)**

Nama saintifik : *Aloe*

Famili : Aloes

Hadis diriwayatkan dari Usman bin Affan r.a. dari Rasulullah s.a.w, tentang seorang lelaki yang mengadukan dua matanya yang sakit pada ketika ihram. Maka Nabi bersabda kepadanya,

"Balutlah dengan shobir (*Aloe*)."
(HR. Muslim: 8/122, Ahmad: 1/68, Abu Daud: 1838, At-Tirmizi: 959)

Abu Daud dalam kitab Almarasil, dari hadis Qais bin Rafi' Al-Qaisi r.a. berkata bahawasanya Rasulullah s.a.w., bersabda,

"Dua hal yang dapat menyembuhkan, shabir dan thifa' (biji khardal)."

Rawatan rakyat

Tumbuhan ini digunakan untuk menghilangkan bengkak pada kelopak mata, membuka penutup jantung, menghilangkan penyakit kuning, serta mengubati cacar (luka) perut.





BEBERAPA HERBAL TRADISIONAL MESIR DAN KHASIAT PERUBATANNYA

◆ A. UQHUWAN (DAISY, SEJENIS BUNGA BERDAUN PUTIH ATAU JINGGA)

Nama saintifik : *Calendula officinalis*

Famili : Compositae

Bahagian yang mengandungi ubat

Daun, bunga, dan buah.

Kandungan zat

1. Karotine
2. Minyak dasar (yang mudah menguwap)
3. Kalindiolne
4. Sterole, shabunine, tanine.

Kegunaan perubatan

- a. Air sarinya berguna untuk menurunkan suhu panas badan, melancarkan pembuangan air kecil, serta berfungsi sebagai pengerut dan penenang.

- b. Larutan lemak (emulsi) bunganya berguna untuk mengubati impotensi, kanser rahim, dan penyakit perut.

Dos:

Gunakan 3 g uqhuwan setiap hari selama 1-2 bulan.

◆ B. BABUNG

Nama saintifik : *Matricaria*

Famili : Compositae

Bahagian yang mengandungi zat

Bunga

Kandungan zat

Minyak dasar (yang mudah menguwap) seperti azolin, ancamedin, asid ancamic, dan manzikarin.

Kegunaan perubatan

- a. Minyak dasar berguna bagi perut, usus, dan usus besar.
- b. Membuang gas dan menghilangkan kembung.
- c. Asap bakarannya berguna untuk mengubati radang lubang hidung.
- d. Sebagai ubat luar digunakan untuk menghilangkan luka-luka dan keradangan.

Dos

Gunakan 1 sudu ukuran 3 g babung dan tambahkan secawan air mendidih.

◆ C. PETULA

Nama saintifik : *Petula*

Famili : Betulaceae

Bahagian yang mengandungi ubat

Daun, kulit batang kering, dan tangkai.

Kandungan zat

1. Zat celupan (ashbaq) dan flacanoid.
2. Glikosida seperti pitolin, tanin, dan sabonin.

Kegunaan perubatan

- a. Air sarinya berguna untuk mengubati luka-luka.
- b. Rendaman daunnya untuk menguatkan stamina tubuh.
- c. Daunnya juga berguna untuk mengubati reumatik persendian.
- d. Ada yang berpendapat bahawa kandungan glikosidanya berguna untuk mencegah pertumbuhan kanser.
- e. Perahan tangkalnya disebut sebagai eliksir kehidupan (iksurul hayat) yang dapat mengembalikan kesegaran manusia.

Dos

Tidak dibatasi, tetapi dos masih perlu diteliti lebih lanjut.

◆ **D. KACANG MULK/KALILAH**

Nama saintifik : Fumaria offocinalis

Famili : Fumariaceae

Bahagian yang mengandungi ubat

Tangkai, daun, dan bunga.

Kandungan zat

1. Asid fiomarike.

2. Zat gula dan tanbite.
3. Garam mineral.
4. Fluorida seperti fumarin dan protop.

Kegunaan perubatan

- a. Secara umum, berguna untuk mengubati radang kulit.
- b. Pintalan-pintalan kecil dalam pohannya berguna untuk mengurangi tekanan darah
- c. mengatur dan menggiatkan pengeluaran zat kuning.

Dos

Gunakan 2 g kacang mulk setiap hari.

◆ **E. BALH SHAHRA ATAU BALH IHLILAJ**

(Kurma Padang Pasir yang Masih Hijau)

Nama saintifik : Balanites aegyotica

Famili : Zygophylaceae

Bahagian yang mengandungi ubat

Buah

Kandungan zat

1. Zat steroid seperti kortekosteroid.
2. Zat pencegah kehamilan.
3. Hormon seksual.
4. Protein mineral.
5. Garam dan vitamin.

Kegunaan perubatan

- a. Tumbuhan ini telah dikenali dengan meluas berguna bagi penderita penyakit gula kerana kandungan

steroid seperti kortezon yang berfungsi menurunkan kadar gula darah, setelah itu meningkatkan standard kualiti gula tersebut.

- b. Di India, tumbuhan ini berguna untuk mengubati panau.
- c. Perahan buahnya berguna untuk mengubati luka-luka.
- d. Akar dalam bentuk air sarinya berguna untuk merawat penyakit malaria.

Dos

Tidak dibatasi.

◆ **F. TUT (MURBEI/MURBERY)**

Nama saintifik : Morus alba

Famili : Moraceae

Bahagian yang mengandungi ubat

Buah dan daun.

Kandungan zat

1. Glikosida, terutama gurecentrin.
2. Tanin.
3. Peptida mineral.

Kegunaan perubatan

- a. Daunnya berguna untuk mengubati atau mengurangi kadar gula dalam darah dan penyakit tulang (sengal sendi).
- b. Daunnya juga digunakan untuk melancarkan saluran kencing dan mengusir cacing.
- c. Buahnya digunakan untuk menurunkan kadar asid

bolik dalam darah.

◆ **G. AL-TEKOMA**

Nama saintifik : Tecoma

Famili : Bignoniaceae

Bahagian yang digunakan sebagai ubat:

Daun.

Kandungan zat

Kloid seperti tikomin, triostamin, dan antibiotik. Zat altekomin berkesan mengurangi kadar gula dalam darah.

Kegunaan perubatan

- a. Berpengaruh sebagai kesan insulin.
- b. Air sari daunnya mengandungi antibiotik.

Dos

Gunakan 3-5 g daunnya setiap hari.

◆ **H. JU'DHIDH/TIFAF**

Nama saintifik : Sonchus oleraceus

Famili : Compositae

Bahagian yang digunakan sebagai ubat

Pohonnya.

Kandungan zat

1. Vitamin.
2. Streole.

Kegunaan perubatan

- a. Sari pohon hijaunya digunakan untuk meringankan dan melancarkan saluran kencing.
- b. Perahan daunnya berguna untuk merawat penyakit jantung dan kelebihan zat kuning.

◆ **I. AL-HALF/HASYSY AL-JAMAL (ALFA, TANAMAN BERBUNGA UNGU SEBAGAI MAKANAN KUDA ATAU LEMBU)**

Nama saintifik : *Cymbopogon scharnantus* Spreng.

Famili : Gramineae

Bahagian yang digunakan untuk ubat

Seluruh bahagian pohonnya.

Kandungan zat

1. Minyak dasar.
2. Zat rotenga.
3. Zat pahit.

Kegunaan perubatan

- a. Air sarinya berguna sebagai pencegah sakit perut dan melancarkan saluran kencing.
- b. Air sarinya juga berguna untuk mengubati sakit perut dan haid.
- c. Berguna untuk mengubati botak bahagian depan kepala (masih dalam penelitian makmal).

Dos

Secara saintifik ia tidak terbatas.

◆ **J. HARMAL (AFRICAN RUE, TANAMAN UNTUK UBAT BERBAU WANGI)**

Nama saintifik : *Peganum harmala*

Famili : Zygophyllaceae

Bahagian yang digunakan sebagai ubat

Daun, akar, dan biji,

Kandungan zat

Banyak mengandungi zat alkali (zat kimia yang meneutralkan zat asid/membentuk garam seperti hermilin, hermin chomalol, dan peganin).

Kegunaan perubatan

- a. Bijinya berguna sebagai ubat bius (ubat tidur) dan pengusir cacing.
- b. Biji atau sari bijinya berguna untuk mengubati keluhan seputar gangguan jantung.
- c. Bagi mereka yang masih muda, bijinya berguna untuk menguatkan ghairah seksual.

Dosis:

Gunakan 3 g setiap hari selama seminggu. Boleh juga diulangi hingga 2-3 minggu.

◆ **K. HASHO ALBAN (KEMENYAN)**

Nama saintifik: *Rosmarinus officinalis*

Familia: Labiate

Bahagian yang digunakan untuk ubat

Daun dan buahnya.

Kandungan zat

Tumbuhan ini mengandungi pelbagai macam minyak dasar seperti terpine, sinol, dan porniol.

Kandungan perubatan

- a. Tanaman ini termasuk herba yang mengandungi bau wangi hingga berguna sebagai pewangi mulut dengan cara mengunyah bunganya atau meminum sarinya.
- b. Air sarinya berguna untuk rawatan kulit wajah.
- c. Minyak wanginya dapat mengusir zat gas dan meredakan sakit perut.
- d. Dalam rawatan rakyat digunakan untuk menguatkan dan menyegarkan daya ingatan.
- e. Dikatakan, kemenyan memiliki cairan antipenyakit kerana dapat menguatkan organ kekebalan tubuh. Meskipun tidak ada kajian, tetapi semua itu berdasarkan pada pengalaman tradisional.
- f. Teh kemenyan digunakan untuk mencegah sejuk dan sakit perut, menguatkan stamina (setelah sembuh dari sakit), dan mengatasi gangguan jiwa.
- g. Banyak digunakan untuk bahan syampu sebagai pemelihara rambut dan kulit.

◆ **L. HARJAL**

Nama saintifik : Solenostemma

Famili : Asclepiadaceae

Bahagian yang mengandungi zat

Daun.

Kandungan zat

1. Glikosida.
2. Minyak dasar.
3. Zat lain yang masih memerlukan penelitian lebih lanjut

Kegunaan perubatan

- a. Berguna untuk mengubati pelbagai gangguan jantung
- b. Air sarinya digunakan sebagai pereda.

◆ **M.RHUBARB/ROWAND (JENIS TALAS)**

Nama saintifik : Rheum officinalis

Famili : Polygonacea

Bahagian yang mengandungi ubat

Akar.

Kandungan zat

Glikosida alizorin.

Kegunaan perubatan

- a. Sari airnya berguna untuk merawat penyakit anemia dan cirit birit, juga sebagai penambah stamina.
- b. Sari airnya berfungsi sebagai pelawas haid dan kencing.
- c. Sebagai ubat luar, berguna untuk merapatkan kulit yang luka. Dan kerana mengandungi zat pembunuh kuman sekaligus pembersih, maka ia berguna untuk merapatkan luka pada kaki penderita penyakit gula.
- d. Sari airnya dikenali berguna untuk mengubati gangguan pada perut, cairannya dikenali dengan Rowand Soda.

- e. Tumbuhan akarnya berguna untuk menguatkan stamina para penderita penyakit jantung.

◆ **N. RI'YU AL-HAMAM/RIJL AL-HAMAM (RUMPUT LIAR)**

Nama saintifik : Verbena

Famili : Verbenaceae

Bahagian yang mengandungi ubat
Tangkai, daun, bunga, dan akar.

Kandungan zat

1. Glikosida, iaitu verpenalin dan verpenin.
2. Tanin
3. Zat pahit.
4. Enzim seperti invertase dan emulsin.

Kegunaan perubatan

- a. Sari atau tumbukannya dapat merawat penyakit anemia, edema (busung air), luka-luka, dan eksim.
- b. Perahan tumbuhannya dapat melancarkan air kencing, mencegah cirit birit, dan menurunkan panas badan.

◆ **O. SITTU AL-HUSN (BELADONA, TUMBUHAN**

Racun dengan Bunga Berwarna Merah)

Nama saintifik : Atropa belladonna

Famili : Solanaceae

Bahagian yang mengandungi ubat

Daun dan tangkainya yang sudah kering

Kandungan zat

Atroven dan bladonin

Kegunaan perubatan

- a. Sari airnya berguna untuk mengubati asma, bronkitis, dan batuk-batuk.
- b. Kandungan atrovennya memperluas bola mata.
- c. Sari tumbuhannya digunakan untuk merawat penyakit epilepsi dan menghilangkan sakit perut.
- d. Para wanita di Itali biasa menggunakannya sebagai ubat titis mata agar mata lebih bersinar dan berkilau.

Dos

Gunakan satu sudu kecil beladona sebanyak 3 g ditambah secawan air mendidih.

◆ **P. SYAMR**

Nama saintifik : Foeniculum

Famili : Umbelliferae

Bahagian yang mengandungi ubat

Akar, daun, dan buah.

Kandungan zat

1. Minyak dasar (yang mudah menguap seperti antsol.
2. Zat venolia seperti alketon.
3. Snobirin.

Kegunaan perubatan

- a. Air sarinya berguna untuk merawat penyakit luka lecet.
- b. Air sarinya digunakan juga untuk menyuburkan air

susu, mengatasi bronkitis dan batuk, menenangkan usus, mengubati radang saluran kencing, buah pinggang (ginjal) dan pundi kencing, serta mencegah perut mulas.

- c. Berguna untuk mengubati kerosakan penghadaman.

◆ **Q. SYIH'ABAITHURAN (WORMWOOD, TUMBUHAN BERBAU TAJAM PENGHASIL MINYAK)**

Nama saintifik : *Artemesia herba (alba)*

Famili : *Compositae*

Bahagian yang digunakan untuk ubat

Bunga dan daun.

Kandungan zat

Glikosida seperti santonin, tseozon, serta zat lain seperti artemisin dan absentsin.

Kegunaan perubatan

- Mengusir cacing.
- Air sarinya dapat menghilangkan mulas.
- Melancarkan peredaran darah.
- Berguna untuk mengatasi pelbagai gangguan jantung.

Dos

Gunakan 1 sudu wormwood sebanyak 3 g ditambah secawan air mendidih.

◆ **R. SYAUK JAMAL**

Nama saintifik : *Cardaus benedictus*

Famili : *Compositae*

Bahagian yang mengandungi ubat

Daun, bunga, tangkai, dan biji.

Kandungan zat

- Zat lendir.
- Tanin.
- Lakton.
- Minyak dasar (yang mudah menguwap).

Kegunaan perubatan

- Sari tumbuhannya berguna untuk memperbaiki kinerja perut dan menghilangkan mulas perut.
- Mencegah muntah dan dapat digunakan secara selamat ketika hamil.
- Menambah zat kuning sehingga dapat digunakan oleh penderita penyakit jantung.
- Minyak dasarnya berguna untuk mengubati luka-luka dan menghentikan keluarnya darah.

◆ **S. CHIKORIA**

Nama saintifik : *Chichorium intybus*

Famili : *Compositae*

Bahagian yang digunakan untuk ubat

Biji, akar, buahnya, dan daun.

Kandungan zat

- Zat slelozie.
- Zat lendir.
- Zat nitrogen.

4. Aniolin.
5. Bunganya mengandungi glikosida.

Kegunaan perubatan

- a. Berguna untuk memperbaiki sistem perut, mengubati kelebihan zat asid, serta luka pada perut dan usus 12 jari.
- b. Perahan daun yang dicampur dengan minyak luz berfungsi sebagai pelumas/pelembut tubuh, dan mengusir gas dari dalam tubuh.

◆ **T. UNSHUL**

Nama saintifik : *Asphodelus microcarpus*
 Famili : Lillaceae

Bahagian yang mengandungi ubat

Tanaman yang telah kering dan biji.

Kandungan zat

1. Antraquinones.
2. Colchicine.
3. Microcarpine.

Penggunaan secara tradisional

Tumbuhan bijinya dapat mengubati luka-luka dengan cara ditempel seperti pad. Tanaman ini juga digunakan sebagai ubat julap (mushil).

Dos

Setengah sudu biji atau daun keringnya.

◆ **U. 'UD RIH/UQDAH RIH**

Nama saintifik : *Berberis vulgaris*
 Famili : Berberidaceae

Bahagian yang mengandungi ubat

Hujung pohon, biji, dan tangkai kering.

Kandungan zat

Alkali (zat kimia yang meneutralkan zat asid/membentuk garam, iaitu berberine, dan oxacantine).

Rawatan secara tradisional

Dalam rawatan tradisional, tumbuhan ini sangat dikenali sebagai ubat untuk penyakit jantung dan kuning serta menghilangkan muntaber.

Rawatan moden

- a. Dalam tumbuhan ini terdapat susunan hidraklorida berbaris, yang berguna untuk mengubati keputihan.
- b. Terdapat ubat yang membantu melancarkan saluran kencing, mengurangi panas badan, melancarkan buang air besar, dan penguat secara umum. Baru-baru ini tanaman ini digunakan untuk merawat penyakit malaria dan thypus.

Dos

Gunakan 1 g hujung tangkainya atau 2 g bijinya setiap hari.

◆ **V. 'URUQ SHABRAGIN**

Nama saintifik : *Chelldonium majus*
 Famili : Papaveraceae

Bahagian yang mengandungi ubat

Daun, tangkai, dan bunga.

Kandungan zat

Banyak mengandungi alkali (zat kimia yang meneutralkan zat asid/membentuk garam, iaitu herberine, berberine, dan cheledonine.

Kegunaan perubatan

- a. Berguna untuk merawat penyakit kuning dan sumbatan pada saluran jantung.
- b. Jika diminum dengan madu, berguna untuk menghilangkan sakit punggung, kejang otot, dan sakit sendi.
- c. Jika diredam dengan cuka, dapat mengubati panau, dengan cara dilumurkan pada bahagian yang terkena panau.

Rawatan moden

- a. Berguna untuk merawat penyakit kuning, batuk rejan (batuk yang keras), dan bronkitis.
- b. Mengurangi kadar gula darah.

Dos

Gunakan 3 g daun atau tangkainya.

◆ **W. 'IRQ AL-SUS (AKAR KAYU MANIS)**

Nama saintifik : Glycyrrhiza glabra

Famili : Leguminosae

Bahagian yang mengandungi ubat

Biji dan tangkainya yang paling bawah.

Kandungan zat

1. Minyak dasar (yang mudah menguap).
2. Pemanis makanan (glikosida) dikenali dengan nama glesarheren yang rasanya 50 kali lebih manis dari gula biasa.
3. Zat asparogen, glukosa, dan sukrosa.
4. Zat asidnya menyerupai hormon prosteron.

Kegunaan perubatan

- a. Setiap peneliti herba menggunakan tanaman ini sebagai pereda batuk.
- b. Kandungan zat asid yang menyerupai prosteron dapat mengubati dan meringankan luka dan perut, iaitu dengan memanfaatkan biji dalam jangka waktu yang lama. Zat ini dapat meningkatkan tekanan darah dan memelihara cairan tubuh khususnya dua buku lali.
- c. Zat seperti susunan kortezob berfungsi sebagai pencegah radang.
- d. Baru-baru ini ditemui data bahawa akar kayu manis dapat merangsang hati untuk menghasilkan zat interferon yang susunannya berguna untuk menghilangkan virus dalam tubuh.
- e. Berguna untuk mengubati radang atau kerosakan hati. Selain itu, juga berguna pada ketika autoimmune (yang diarahkan untuk melawan jaringan tubuh sendiri).

◆ **X. FUWWAH AL-SHABBAGHIN (MANDDER)**

Nama saintifik : Rubia tinctorum

Famili : Rubiaceae

Bahagian yang mengandungi ubat

Rizoma, biji, dan daun.

Kandungan zat

Glikosida yang larut dalam air seperti ruwandin, amodin, dan sibrin.

Kegunaan perubatan

- a. Air sarinya berguna untuk memudahkan fungsi penghadaman, membantu melancarkan zat kuning dan menambah pengeluaran getah perut.
- b. Dalam catatan Daud disebutkan bahawa tumbuhan ini berguna untuk mengubati jantung sejuk, penyakit perut, busung air (edema), penyakit kuning, sakit limpa, gangguan buah pinggang (ginjal), mengatasi demam, serta meredakan batuk kronik dan asma.

◆ **Y. KUZBARAH BI'R (KETUMBAR)**

Nama saintifik : *Adiantum capillus*

Famili : Adiantaceae

Bahagian yang mengandungi ubat

Daun dan tangkai.

Kandungan zat

1. Tanin dan zat lendir.
2. Zat getah dan zat pahit.
3. Seng peptida.

Kegunaan perubatan

Dalam rawatan tradisional, berguna untuk hal-hal berikut.

- a. Herbal ini berfungsi sebagai pereda penyakit dada dan melancarkan sumbatan nafas.

- b. Ibnu Bitar berkata, "Tanaman ini dapat menumbuhkan rambut bagi penyakit botak (alopasia), menghilangkan penyakit asma, dan menghancurkan batu karang (ginjal)."
- c. Sari tumbuhan ini dapat menguatkan rambut.

Dos

Gunakan 1 sudu kecil (5 g) ketumbar ditambah secawan air mendidih.

◆ **Z. KARAVS (SELENDRI)**

Nama saintifik : *Apium graveolens*

Famili : Umbelliferae

Bahagian yang mengandungi ubat

Tangkal, daun, dan biji.

Kandungan zat

1. Terbin, agar-agar, dan karbohidrat.
2. Minyak dasar.

Kegunaan perubatan

- a. Dalam rawatan tradisional, tanaman ini digunakan untuk melancarkan air kencing, haid, dan membuang gas. Herba dihidangkan dalam bentuk minuman yang disajikan pada waktu panas demam.
- b. Berguna pada ketika penyumbatan jantung, lemah jantung, dan jantung berlemak.
- c. Bijinya berguna untuk mengubati penyakit radang prostat, impotensi, dan lemah urat saraf.

◆ AA. KAFF MARYAM

Nama saintifik : *Anastatica heirachuntica*

Famili : Crucifera

Bahagian yang mengandungi ubat

Daun, tangkai, dan bunga.

Kandungan zat

Berbagai glikosida dan hormon seksual.

Ciri-ciri dan sifat tumbuhan

Pada suhu yang tidak lembap dan kering, cabangnya merunduk ke dalam. Tumbuhan memutar hingga berbentuk bola dan dibawa angin pada jarak yang sangat jauh. Ketika sampai di tempat yang lembap, ia akan menyerap air dan mengeluarkan biji. Oleh sebab itulah, tanaman ini disebut 'kaffu Maryam'.

Kegunaan perubatan

- Dalam rawatan tradisional dikenali bahawa buah dari tumbuhan ini mengandungi larutan yang mengendurkan seksual.
- Berguna untuk mengatur peredaran haid, mengubati kelebihan elektron otak, pening, dan bronkitis.

◆ BB. KARIKADE.

Nama saintifik : *Hibiscus sabdariffa*

Famili : Malvaceae

Bahagian yang mengandungi ubat

Putik, daun bunga, daun, dan biji.

Kandungan zat

- Zat asid.
- Glikosida.
- Zat pewarna.
- Tanin.
- Kalsium oksolat.
- Vitamin, terutama vitamin C.
- Bijinya mengandungi minyak berlemak.

Kegunaan perubatan

Sari putih dan daun bunganya dalam bentuk minuman lazat mengandungi vitamin C, dapat membersihkan usus, mengurangi tekanan darah tinggi, serta melancarkan saluran kencing.

Bijinya berguna untuk membangkitkan ghairah seksual.

◆ CC. KURKUM/'URQ AL-SHABBAGHIN

Nama saintifik : *Curcuma longa*

Famili : Zingiberaceae

Bahagian yang mengandungi ubat

Rizoma.

Kandungan zat

Minyak dasar (yang mudah menguap) serta zat pewarna yang dikenali dengan nama karkamin.

Kegunaan perubatan

- Berguna untuk mempertajamkan aroma dalam makanan.
- Menyerap luka.

- c. Berguna untuk merawat penyakit kuning dan penyumbatan jantung.

Dos

Secara penelitian tidak terbatas.

◆ **DD. LAB-LAB (JENIS TUMBUHAN MERAMBAT)**

Nama saintifik : Delicos lablab

Famili : Leguminosae

Bahagian yang mengandungi ubat

Biji dan daun.

Kandungan zat

1. Mengandungi glikosida seperti delicosin, globeolin, dan slanogenetik.
2. Mengandungi garam mineral dan vitamin

Kegunaan perubatan

- a. Air sarinya berguna untuk membangkitkan ghairah seksual.
- b. Air sarinya juga digunakan untuk mengubati pelbagai jenis penyakit dada.

◆ **EE. LISAN AL-HAML (DAUN SUDU)**

Nama saintifik : Plantago sp.

Famili : Plantaginaceae

Bahagian yang mengandungi ubat

Daun dan biji.

Kandungan zat

1. Zat asid dan minyak.

2. Zat asid sitrik dan garam mineral, terutama garam potasium.

Kandungan perubatan

- a. Dalam daun dan bijinya terdapat pembersih untuk mengatasi keluhan prostat.
- b. Air sari daunnya untuk merawat penyakit asma.
- c. bijinya berguna untuk melancarkan saluran air kencing dan mengusir cacing.

◆ **FF. ALONKA (TAPAK DARAH)**

Nama saintifik : Catharanthus roseus

Famili : Apocynaciae

Bahagian yang mengandungi ubat

Tangkai, daun, dan bunga.

Kandungan zat

Banyak mengandungi alkali (zat kimia yang meneutralkan asid/membentuk garam) yang berbagai, bergantung kepada jenis pohonnya. Di antaranya vinrosidine, vinblastine, dan vincristine.

Kegunaan perubatan

- a. Berguna untuk mengubati tekanan darah tinggi (hipertensi).
- b. Berguna untuk menurunkan kadar gula dalam darah.
- c. Berguna untuk mengubati pelbagai pengerutan/penyempitan.

Rawatan moden

Oleh sebab tumbuhan ini mengandungi alkaloid yang dapat mencegah segala bentuk penyakit kanser terutama kanser

darah limpa dan non-limpa maka dua orang ilmun, Nural dan Veer, telah berhasil menemui bahawa air sari tumbukan tapak dara dapat mengurangi jumlah putaran darah putih. Hal tanamannya boleh dibuat ubat leurocristine, iaitu ubat yang digunakan untuk mengubati kanser darah.

Penemuan konsep ini juga memiliki kajian yang mengungkap indikasi herba ini jika dicampur dengan herba yang lain terhadap kanser jantung. Kajian ini masih terus berlangsung dan akan kita ungkap suatu ketika nanti.



KHASIAT PERUBATAN MADU

◆ A. PENDAHULUAN

“Madu termasuk yang paling baik ketika musim bunga dan panas, dapat menghentikan lendir dan jenis yang lembap, menghilangkan lunak dan lengket, hidung tersumbat, kurang selera makan, menghilangkan pucat, air mata menitis, bintik-bintik, kudis, dan semua penyakit mata jika dicampur dengan air bawang putih. Jika dicampur dengan ammonia dapat membersihkan lepra dan penyakit ‘balak’ (kulit berwarna putih kerana kehilangan pigmen) jika dicampur dengan lemak biji adas (habbah barokah) dapat menghilangkan sakit punggung dan persendian serta meningkatkan ghairah seksual. Jika dicampur dengan cuka dan garam dapat membersihkan bintik-bintik kotor dan hitam serta menghilangkan bengkak. Jika dilarutkan dalam air, lalu diminum, dapat meredakan mulas-mulas dan menghilangkan haus. Jika dioleskan pada wanita yang sedang nifas dapat mengatasi kemungkinan bahaya nifas.”

Demikianlah perkataan Daud dalam catatannya tentang madu lebah. Mudah-mudahan bagi yang membaca tulisan kami ini dapat memerhatikan sejumlah resepi yang salah

satu komposisinya adalah madu. Kita tidak segan untuk mengatakan bahawa ketika membahaskan madu lebah, kita sedang membuka sebuah rahsia alam. Meskipun segala lebah, kita sedang membuka sebuah rahsia alam. Meskipun segala usaha penelitian saintifik telah dilakukan untuk mengungkap kan susunan dan kegunaan madu, tetapi tetap sahaja terdapat tabir-tabir yang masih belum terungkap.

Tentang lebah dan madu, Allah s.w.t. berfirman dalam Al-Quran yang bermaksud,

وَأَوْحَىٰ رَبُّكَ إِلَى النَّحْلِ أَنِ اتَّخِذِي مِنَ الْجِبَالِ بُيُوتًا وَمِنَ الشَّجَرِ
وَمَا يَعْرِشُونَ ﴿٦٨﴾ ثُمَّ كُلِي مِن كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ
رَبِّكَ ذَلًّا يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ
شِفَاءٌ لِلنَّاسِ ۗ

“Dan Tuhanmu mewahyukan kepada lebah, buatlah sarang-sarang di bukit-bukit, di pohon-pohon kayu, dan di tempat yang dibuat manusia, kemudian makanlah dari tiap-tiap (macam) buah-buahan dan tempuhlah jalan Tuhanmu yang memudahkan bagimu. Dari perut lebah itu keluar minuman (madu) yang bermacam-macam warnanya, di dalamnya terdapat ubat yang menyembuhkan bagi manusia.” (QS. An-Nahl: 68-69)

Rasulullah s.a.w., juga menyuruh kita untuk berubat dengan Al-Quran dan madu. Sabdanya, “berubatlah dengan Al-Quran dan madu!” Baginda juga bersabda, “Allah menganugerahkan mengemukakan kesembuhan melalui tiga hal; minum madu, berbekam (diambil darah), dan tusuk besi panas

(kayyah nar). Dan aku tidak suka ber-kayy.”

Dalam hadis disebutkan bahawa, orang Arab gunung (badwi) datang kepada Nabi s.a.w., mengadukan penyakit cirit birit saudaranya. Lalu baginda bersabda, “Pulanglah kamu dan suruhlah ia agar meminum madu!” Orang itu pun melaksanakan anjuran Nabi. Namun setelah itu, dia kembali lagi dan berkata kepada Nabi, “Saya sudah berikan dia madu, tetapi cirit birit nya malah bertambah parah.” Maka Nabi bersabda, “Pulanglah dan suruh ia meminum madu!” Baginda pun mengulangnya hingga tiga kali hingga akhirnya baginda bersabda, “Maha Benar Allah dan perut saudaramu itulah yang bohong, pulanglah dan suruhlah ia minum madu!” Maka orang itu pun kembali memberinya madu untuk diminum, hingga saudaranya pun sembuh.

Dari peristiwa tersebut kita dapat menarik kesimpulan bahawa berkali-kali baginda menyuruh minum madu. Tersirat anjuran perubatan yang menarik iaitu dalam berubat bahawa terdapat dos dan ukuran yang sesuai dengan keadaan penyakit. Jika tidak sesuai dos baik kurang mahupun kelebihan dos maka akan menimbulkan mudarat (keburukan). Dalam kes tersebut, Nabi menyuruh Arab badwi untuk memberi minum madu kepada si pesakit, tetapi pada awalnya hanya memberikannya dengan dos yang tidak mencukupi sehingga tidak mampu menghilangkan penyakit dan gejalanya. Namun ketika ia mengulangi-ulangnya sesuai dengan keparahan penyakitnya, si pesakit pun sembuh dengan izin Allah.

Ibnu Baitar berkomentar tentang madu lebah, “Jika madu lebah dimasak dengan syibt (tumbuhan yang bijinya harum) dan kurma yang baru akan menyembuhkan rambut gugur jika dioleskan. Jika dicampur dengan garam dan dititiskan ke dalam telinga, madu akan meredakan rasa sakit pada telinga. Jika digunakan untuk kumur-kumur, madu akan mengubati bengkak, radang kerongkong, radang gusi, dan amandel.”

Madu dapat melancarkan saluran kencing. Jika diminum dengan air panas yang dicampur dengan lemak nabati, madu berguna untuk menghilangkan batuk-batuk. Jika diminum tanpa dibuang buihnya, madu berguna untuk menghilangkan batuk-batuk dan membuang kahak. Jika diadun dengan tepung, lalu diletakkan di atas luka yang bernanah, madu dapat membuka dan menyembuhkan nanah dari dalam. Itulah di antara manfaat madu, mudah-mudahan kita dapat memerhatikan beraneka ragam manfaatnya yang telah disebutkan oleh para doktor. Bahkan, apa yang kita katakan tersebut merupakan cerminan firman Allah Yang Maha Bijaksana yang bermaksud

فِيهِ شِفَاءٌ لِّلنَّاسِ ۗ

"Pada madu terdapat ubat bagi manusia." (QS. An-Nahl [16]: 69).

Ketika ini, apa yang disebutkan Allah di dalam Al-Quran tentang khasiat madu telah kami buktikan melalui penelitian saintifik dan eksperimen makmal. Kita pun akan tercengang dengan bukti-bukti saintifik ini dan akan semakin percaya dengan kekuasaan-Nya melalui gejala alam ini.

◆ B. PENDAPAT PERUBATAN TENTANG MADU LEBAH

Dari Sulaiman Al-Hakim, ia berkata, "Pergilah kamu, periksalah madu, lalu gunakanlah madu tersebut."

Perkataan itu seolah menjadi nasihat bagi para ilmuwan dan doktor. Pada awalnya, mencari susunan yang terkandung dalam madu adalah pekerjaan para ilmuwan. Lebah yang sedang menghasilkan madu dari bunga, matahari, dan angin sebenarnya sedang membuat rahsia-rahsia kehidupan. Lebah tersebut hanya mencari bunga, yang sudah pasti memiliki

banyak manfaat dan terhindar dari racun berbahaya. Jika sari bunga telah terkumpul, lebah akan kembali ke sarangnya. Selama perjalanan pulang, lebah akan menjulurkan "lidahnya" untuk menerima udara dan sinar matahari agar air yang dihasilkan dari sari tersebut menguap. Jika sudah berada di sarangnya, lebah akan memisahkan fermentasi dan mulutnya. Dengan begitu, susunannya berganti dari gula tebu atau sukrosa kepada gula buah-buahan (liviolosa dan dektrosa). Selanjutnya, lebah mempunyai berbagai vitamin dan zat penting yang pada akhirnya membawa rahsia manfaat yang tidak terhitung. Setiap hari lebah mengeluarkan sekitar 10 g madu. Hal itu menuntut untuk mengosongkan beban terbang yang menyamai 60 kali pergi dan balik (maksudnya, 10 g madu yang dihasilkan setanding dengan sari bunga yang dibawa sebanyak 60 kali pergi dan balik).

Baiklah, kita kembali pada persoalan susunan madu lebah. Pada berat timbangan madu lebah terkandung air dan protein. Sementara berat timbangannya mengandung karbohidrat. Madu lebah juga mengandung vitamin B kompleks, vitamin C, sodium, potasium, kalsium, magnesium, mangan, ferum, tembaga, fosforus, dan sulfur. Pada 100 g madu terdapat sekitar 294 kalori. Meskipun madu mengandung dua kali ganda kalori biasa, tetapi kesan bahaya madu pada penderita diabetes dinyatakan lebih kecil daripada gula biasa. Hal ini disebabkan madu dalam tubuh lebah beralih menjadi gula ringan yang mudah diserap tubuh manusia dan tidak memerlukan proses penghadaman yang lama. Dengan begitu, madu dikenali sebagai pelunak, peringan, dan penenang urat saraf yang paling baik.

Telah diketahui bahawa manusia boleh terkena gangguan fungsi organ tubuh yang berbahaya ketika zat asid yang dihasilkan oleh zat putih telur (albumin) menumpuk dalam tubuh atau ketika terjadi proses oksidasi gula yang ada di

dalam darah dan otot. Hal itu terjadi akibat terlalu penat dalam beraktiviti.

Madu merupakan sejenis alkali (zat kimia yang menetralkan asid atau membentuk garam) kerana mengandungi potasium, sodium, kalsium, dan manesium. Oleh sebab itu madu sangat berguna untuk menyeimbangkan kadar alkali dalam tubuh serta membersihkan tubuh dari zat asid yang menghilangkan kekuatan tubuh dan menyebabkan kelesuan. Setelah memakan madu, kekuatan tubuh akan kembali pulih dan orang akan cenderung untuk selalu beraktiviti.

Ketika lahir, organ tubuh bayi memiliki kadar zat besi yang hanya cukup digunakan selama 3 bulan sahaja, apalagi Asi mengandungi zat besi yang sedikit. Tambahan pengambilan sesudu kecil madu setiap hari, terhitung mulai dari bulan keempat, dapat mencegah kelumpuhan (paraplegia) dan kekurangan darah. Beberapa penelitian saintifik telah membuktikan bahawa hemoglobin dalam darah bayi yang terkena anemia (kurang darah) meningkat setelah setiap hari memakan madu, di samping makan utama. Demikian pula penelitian saintifik yang dilakukan di Jerman, Perancis, dan (dulu) Uni Soviet yang membuktikan bahawa madu berguna untuk menambah berat badan serta mengurangkan keadaan cirit birit dan muntah-muntah.

Ukuran madu yang paling baik untuk digunakan bayi yang masih menyusu iaitu 2 sudu kecil berukuran 200-250 cm³ susu cair. Untuk keadaan sembelit, dos tersebut ditambah setengah sudu kecil. Sementara untuk keadaan cirit-birit, dosnya dikurangkan kepada satu sudu kecil dari dos awal. Bayi yang menyusu yang diberikan madu jarang terkena sakit perut kerana cepatnya proses penyerapan madu. Dengan begitu, tidak ada kesempatan untuk fermentasi dalam perut.

Saya sudah beberapa kali melakukan percubaan terhadap

jumlah anjing kecil selama 7 bulan, berhubungan dengan pengambilan gula tebu, glukosa, dan madu. Ditemui hasil bahawa madu sangat membantu dalam memperbaiki pertumbuhan tulang dan gigi. Hal tersebut disebabkan adanya kandungan vitamin B kompleks dalam jumlah yang banyak.

Semenjak beberapa tahun yang telah lalu, para peneliti zat makanan masih belum berkomentar tentang pentingnya zat mineral yang terkandung dalam madu lebah, memandangkan jumlahnya yang sedikit. Namun setelah itu, didapati bahawa tubuh hanya memerlukan mineral dalam jumlah sedikit. Demikian juga dari sumber yang lain, tubuh hanya memerlukan jumlah mineral yang sedikit untuk menjaga keseimbangan zat mineral dalam tubuh. Dengan demikian, madu lebah mengandungi mineral yang sesuai dengan keperluan tubuh.

Zat mineral yang paling penting iaitu tembaga, zat besi, dan mangan yang banyak ditemui dalam madu berwarna hitam pekat dibandingkan madu berwarna terang. Sementara pentingnya zat besi dalam tinjauan zat makanan berhubungan dengan hemoglobin yang membekalkan setiap sel dalam tubuh dengan gas oksigen yang sangat diperlukannya. Tanpa zat besi, hemoglobin tidak akan mampu bersatu dengan oksigen dan menyalurkannya ke setiap sel dalam tubuh.

Adapun fungsi kuning/tembaga iaitu untuk membantu zat besi menjalankan fungsinya. Sementara mangan diperlukan untuk menumbuhkan dan memperbanyak zat-zat tersebut, membantu jantung dan membantu pembentukan hemoglobin. Mangan berfungsi sebagai penyempurna tembaga dalam menjalankan fungsinya dan mengegarkan pekerjaan sebahagian ragi (fermentasi) yang sangat penting dalam penghadaman makanan.

Hasil eksperimen juga menyebutkan bahawa madu

berbeza dengan susu. Madu tidak akan terkena kuman penyakit meskipun disimpan berjam-jam bahkan berhari-hari hal tersebut disebabkan madu merupakan tempat yang tidak sesuai bagi kehidupan organisme kerana mengandungi unsur K. Kewujudan unsur K menyebabkan madu sering digunakan untuk rawatan luka kotor dan bernanah. Sebagaimana akan diuraikan pada pembahasan selanjutnya.

Dr. F. C. Sakeyt, dari Fakulti Pertanian Universiti Colorado, telah melakukan eksperimen dengan menyimpan pelbagai macam kuman penyakit (virus) ke dalam madu asli. Setelah menunggu beberapa ketika, hasilnya pun ditemui. Baginya, hasil tersebut sangat mengejutkan. Ternyata, kuman-kuman tadi mati dan hilang hanya dalam beberapa jam sahaja. Maksima dalam jangka waktu beberapa hari sahaja. Di antara kuman yang mati tersebut adalah, kuman (virus) penyebab demam thypus dan mati setelah 48 jam, kuman (virus) penyebab demam Tyfud dan Parotyfud yang mati setelah 24 jam, serta kuman (virus) penyebab radang paru-paru yang mati pada hari keempat. Demikian pula dengan kuman-kuman (virus) yang lain seperti kuman (virus) penyebab radang bereton, blora, dan bisul. Adapun virus penyebab disenteri mati setelah 10 jam. Hasil ini diperkuatkan juga oleh Dr. A. B. Staortivan dari Washington dan Dr. A. G. Iokhide dari Kanada.

Gula anggur termasuk komposisi paling penting pada madu lebah dan lebih banyak digunakan dalam rawatan kon-temporari untuk mengubati pelbagai macam penyakit seperti aliran darah, ketegangan (nervosty), pendarahan, luka pada perut, penyakit usus pada bayi, dan sejenis penyakit perut seperti thypus, disenteri, malaria, radang kerongkong, demam dengan kulit merah, cacar air (campak), dan keracunan. Hal tersebut dikaitkan dengan fungsi glukosa yang digunakan dalam rawatan keracunan.

Madu juga dinyatakan sebagai sumber vitaliti tubuh yang

sangat penting untuk membangunkan struktur organik dan penghadaman makanan. Seorang ilmuan bernama Lootengher di Amerika setelah banyak melakukan penelitian menganjurkan untuk menggunakan madu dalam mengubati sebahagian besar gangguan alat penghadaman pada bayi, juga bagi yang mengalami kesukaran dalam menyerap zat-zat pertumbuhan dan gula ganda (disakarida). Hal tersebut disebabkan keperluan tubuh untuk menyerap gula dan penghadaman secara langsung dan cepat sangat mendesak.

Di samping itu, madu pun telah digunakan dan berhasil mengubati beberapa keadaan cirit-birit pada musim panas. Bahkan, beberapa yayasan khusus di Jerman menggunakannya sebagai alat kosmetik. Menurut mereka, madu mempunyai zat khusus yang tidak dimiliki zat lainnya. Oleh sebab itu, madu dimasukkan pada komposisi kosmetik bersamaan dengan silikon, hasilnya pun nampak pada kulit dan rambut.

Ibnul Qoyyim dalam kitabnya, *Zaadul Ma'ad*, mengatakan, "Sesungguhnya madu adalah zat makanan dari segala zat makanan, ubat dari segala ubat, minuman dari segala minuman, manis dari segala yang manis, ubat gosok (salep) dari segala ubat gosok, yang menyegarkan dari segala yang menyegarkan. Tidaklah Allah menciptakan sesuatu yang lebih baik atau sebaik atau hampir mendekati baiknya dari madu. Tidaklah orang-orang terdahulu mewawwal (mengawali) kecuali dengan madu, dan Nabi meminumnya dengan air sebelum sarapan. Lalu bersabda, "Berubatlah dengan dua hal, madu dan Quran." Nabi s.a.w., menggabungkan antara dua ubat manusia dan ilahi, antara fizikal dan jiwa, antara ubat kami dan langit.

◆ C. MADU LEBAH DAN KEGUNAANNYA

1. Mengatasi kencing tidak terkawal

Secara alamiah, perkembangan otot lingkar pada anak kecil yang dapat mencegah keluarnya air kencing tanpa kawal (kencing tanpa sedar) akan sempurna ketika mereka berumur minimum 3 tahun. Namun, terkadang masih terdapat anak yang sentiasa kencing di tempat tidur dan menjadi masalah bagi keluarga kerana mereka mengira hal tersebut merupakan gejala umum yang mempengaruhi kesihatan mereka. Padahal sebenarnya dalam keadaan normal seorang anak mampu menguasai keluarnya air kencing sepanjang malam setelah berumur 2 tahun lebih beberapa bulan. Sementara anak yang telah melalui usia tadi tetapi masih sentiasa kencing di tempat tidur dikategorikan anak yang mudah gugup (nervous). Cirinya, mereka selalu menggigit kuku jari tangannya, menyusu pada ibu jari tangan, dan emosinya cepat naik.

Dalam kebiasaan sehari-hari, kehidupan mereka dipengaruhi oleh lingkungan di mana ia tinggal, hubungan antara ibu dan ayahnya, dan ketenteraman keluarga. Ada juga anak yang sudah besar, tetapi masih terbiasa kencing di tempat tidur. Hal ini disebabkan perlakuan kasar dari kedua orang tuanya.

Untuk mengubati kebiasaan tersebut, berilah anak sesudah kecil madu yang diminumkan terus sebelum tidur. Tips ini dapat berpengaruh pada dua segi, iaitu meringankan urat saraf pada anak kecil kerana gula buah-buahan dalam madu mencakupi keseluruhan gula dari keistimewaan menyedut kelembapan. Kerana madu menyerap air dari tubuh si anak dan menyimpannya sepanjang malam. Dengan cara ini, buah pinggang (ginjal) pun menjadi tenang.

Jika masih tetap kencing tanpa sedar setelah mengambil madu, hentikan dahulu pemberian madu untuk melihat kemampuan anak menguasai aliran pundi kencing. Jika belum,

ulangi penggunaannya. Namun, kurangi jumlahnya sehingga lebih sedikit dari biasanya. Gunakan misalnya setengah sudu hingga anak dapat menguasai aliran pundi kencingnya.

2. Selesema, radang lubang hidung, dan radang kerongkong

Madu digunakan untuk rawatan penyakit organ bahagian atas alat pernafasan. Pada keadaan ini, madu digunakan dengan cara dihirup. Oleh kerana itu, hilangkan cairan yang terdiri dari 10% madu dalam air panas dengan cara percikan khusus. Hirup cairan tersebut dalam keadaan panas hingga memercik ke organ tubuh tersebut, sama ada hidung atau kerongkong sesuai dengan keadaan sakitnya. Percikan ini dilakukan secara berturut-turut dengan selesai waktu sekitar 5 menit.

Rawatan tersebut sangat berguna untuk keadaan kerongkong dan rasa ingin berkahak mengering atau selesema berat. Dengan catatan, percikan tersebut harus terus dilakukan minimum 10 kali.

Alangkah baiknya pula jika potongan lilin asli madu itu dikunyah terlebih dahulu. Kunyahan tersebut penting untuk memelihara kesihatan dan keselamatan dinding bahagian dalam alat pernafasan. Hal tersebut disebabkan dalam lilin terdapat zat yang dapat mengatasi alergik. Di samping itu, ramuan tersebut berguna untuk keadaan pilek (selesema) dan radang berjangka pada hidung, lubang hidung, dan keadaan pilek (selesema) yang disebabkan alergik.

Untuk mengubati selesema, para ilmuwan menyarankan agar memakan madu yang dicampur susu hangat. Dr. H. Heirtoig menyarankan agar menggunakan madu yang dicampur dengan jus lemon dengan ukuran setengah buah lemon untuk 100 g madu. Sementara Dr. Ortle menyarankan untuk penyakit yang sama agar memakan madu yang dicampur dengan semanggi panas. Caranya, satu sudu besar madu

dilarutkan dalam secangkir jus birsin (pohon semanggi). Disarankan pula, pesakit lebih banyak istirehat selama kurang lebih 2 hari kerana penderita penyakit ini akan banyak mengeluarkan keringat.

3. Luka pada perut dan usus dua belas jari

Telah ditetapkan bahawa madu dapat menghilangkan pengaruh asid berlebihan pada perut yang biasanya menyebabkan luka pada perut atau usus 12 jari. Dengan madu, rasa sakit dan gangguan sakit yang dirasakan oleh penderita kelebihan asid ini akan dapat berkurangan. Beberapa ilmuan berkebangsaan Amerika dan Rusia menetapkan bahawa madu sesuai bagi penderita luka pada perut atau usus 12 jari. Setelah memakan madu dengan cepat rasa sakit hilang dan tidak akan muncul semula. Muntah-muntah akan berhenti. Panas pada perut yang disertai rasa sakit ini pun akan hilang. Demikian pula dengan hemoglobin dalam darah, jumlahnya akan bertambah. Semua terjadi jika madu digunakan dalam ukuran 30 g sehari

Pada keadaan luka pada perut dan usus 12 jari, madu harus digunakan kira-kira satu setengah jam sebelum makan dan 2-3 jam sesudahnya. Sementara waktu yang paling baik untuk memakan madu adalah satu setengah jam sebelum sarapan pagi dan makan siang, serta 2-3 jam sesudah makan malam. Hasilnya pun akan terasa setelah memakannya dalam secawan air suam.

4. Jantung, hati, urat saraf, dan mata

Madu berfungsi sebagai penguat bagi para penderita penyakit jantung, sama ada digunakan madunya sahaja atau dicampur ubat biasa lainnya. Hal ini telah dibuktikan oleh penelitian yang dilakukan di Hospital di kota Bologna, Itali. Pada penelitian tersebut kelihatan bahawa pengambilan madu secara teratur setiap hari dapat menyembuhkan penyakit radang jantung kronik atau radang penghasil hempedu.

Telah ditetapkan pula bahawa madu berpengaruh untuk memperkuat fungsi hati dan meninggikan tekanan darah rendah. Adapun khasiat madu untuk penyakit mata antara lain mengubati radang kelopak mata dan selaput dalam kornea (qarniyah). Jika ditambah 3% sulfat, madu dapat digunakan sebagai ubat gosok. Madu juga digunakan untuk mengubati luka (cacar) pada kornea yang lambat merapat. Hasilnya pun cukup mengejutkan. Pada pelbagai keadaan, radang dan luka pada kornea dapat diubati dengan madu tanpa campuran apa-apa dan hasilnya pun sesungguhnya memuaskan.

Adapun tentang urat saraf, madu lebah yang dicairkan dalam air panas terbukti secara jelas dapat merawat penyakit saraf. Para peneliti Rusia telah melakukan eksperimen tentang hal ini dan hasilnya pun sangat memuaskan, iaitu dapat menghilangkan pening kepala dan insomnia (tidak boleh tidur). Kegelisahan si penderita berkurang dan mereka pun bertambah gembira.

Madu dinyatakan sebagai zat penidur. Bagi yang tidak boleh tidur pada permulaan malam atau tidak boleh tidur semula setelah terbangun pada separuh malam dapat menggunakan satu sudu kecil madu untuk diminum ketika makan malam.

5. Keracunan alkohol dan batuk-batuk

Hospital Ankon bahagian penyakit saraf dan jiwa di Britain telah melakukan eksperimen penggunaan madu lebah untuk mengubati keracunan alkohol. Keracunan ini disebabkan oleh seringnya minum arak yang akhirnya berpengaruh pada jantung. Lama kelamaan, keadaan ini boleh merosakkan dan mengancam nyawa si pesakit. Pada eksperimen ini, si pesakit diberikan madu sebanyak 40% dari jumlah air panas. Cairan madu tersebut bagi fungsi hati, serta penghancur alkohol secara kimia dengan membuat gula fruktosa, kumpulan

vitamin B kompleks, dan zat dalam oksidat sisa alkohol yang terdapat dalam tubuh.

Adapun untuk batuk (serak), resepi madu sudah dapat dipastikan boleh mengatasinya. Caranya, satu teko madu diadun dengan satu sudu kecil perahan dan sirap buah lemon kira-kira seperempat jam. Cara lain, pengambilan madu tanpa campuran apa-apa sebelum sarapan pagi.

6. Permasalahan kulit

Madu yang dicampur dengan susu berguna sebagai zat makanan bagi kulit. Bahkan lebih dari itu, madu juga menghaluskan, melembutkan, dan memutihkan kulit. Di Cina, orang biasa membuat adunan dari madu lebah, tumbukan buah badam (lauz), biji pulm (khukh), dan buah aprikot (misymisy) untuk menghaluskan tangan. Mereka juga menggunakan resepi lain untuk tujuan yang sama (menghaluskan kulit), iaitu madu lebah, kuning telur, dan minyak badam.

Sementara untuk mengubati kerosakan kulit dan bibir pecah-pecah, resepi yang digunakan sebagai berikut.

- 30 g madu
- 30 g sirap lemon
- 15 g cologne

Bahan-bahan tersebut dicampur dan digunakan sebagai salep pada daerah luka dan kulit yang pecah-pecah.

Campuran madu, glestorin, dan sirap lemon dianggap bahan paling baik untuk mengubati sengatan panas matahari (sunstroke) serta bintik dan belang-belang pada kulit.

Di Rusia, orang menggunakan masker wajah dengan campuran madu untuk menyegarkan kulit wajah dan menghilangkan kedutan. Adapun bahan masker tersebut sebagai berikut.

- 100 g madu
- 25 g celak (spritus)
- 25 g air bunga mawar

Campuran tersebut diaduk hingga menyatu dengan sempurna. Selanjutnya, bersihkan wajah dengan kapas yang dibasahi minyak zaitun, lalu ratakan nipis campuran tadi di atas kulit wajah dan biarkan kira-kira seperempat jam. Kemudian bersihkan dengan air hangat dan taburkan bedak pada bahagian kulit lembut.

Ada juga yang mengatakan bahawa madu dapat memutihkan kulit. Ternyata, untuk tujuan tersebut terdapat komposisi berikut.

- 50 g madu lebah
- 760 g air sulingan
- 20 g poraks
- 15 titis minyak barjmot
- 8 titis minyak oren
- 8 titis celupan ambar (bahan campuran minyak wangi).
- 150 g spritus bersih

Bahan-bahan tersebut dicampur, lalu digunakan dengan cara seperti sebelumnya.

7. Luka-luka

Para doktor di Rusia menggunakan campuran madu dan minyak ikan sebagai ubat luka bernanah dan bisul. Salah seorang profesor berbangsa Rusia, Cristinsnki, menetapkan bahawa salep dari campuran madu dan minyak ikan dapat menambah kandungan glotacium yang ada pada ketika memisahkan luka. Glotacium berperanan penting dalam proses oksidasi dan reduksi dalam tubuh. Selain itu glotacium juga

sebagai proses simulasi perkembangan dan pembelahan sel. Inilah rahsia kesembuhan secara cepat dengan rawatan salep dari madu.

Pada ketika perang dunia II terjadi, para doktor menggunakan madu untuk mengubati luka akibat tembakan peluru. Hasilnya sesungguhnya menakjubkan, daging pada luka tersebut cepat merapat. Di hospital-hospital Rusia, salep dari komposisi berikut ini sering digunakan dan berhasil menyembuhkan luka yang 'membangkel', yang selalu gagal diubati dengan antibiotik. Bahan-bahan tersebut antara lain sebagai berikut.

- 80 g madu lebah
- 20 g minyak ikan
- Zeroform (terdapat di farmasi-farmasi)

Cara membuatnya iaitu dengan menumbuk zeroform dengan madu dalam lesung (mortar, tempat menumbuk makanan). Kemudian masukkan minyak ikan dan adun hingga benar-benar menyatu. Ramuan salep ini juga berguna untuk mengurangi rasa sakit dan mempercepat proses merapatnya kulit pada semua jenis luka pada kulit.

◆ D. ZAT MAKANAN MULKI (GM)

Sejak ditemuinya zat makanan mulki dikenali dengan nama satu lebah yang berzat tinggi dan berfungsi untuk rawatan, sangat jarang ditemui. Susu lebah ini cepat larut dan rosak sehingga harus disimpan dalam tempat khusus dengan suhu panas tertentu. Menurut letak alami, susu lebah termasuk jenis generasi bahan asas kasar berwarna putih krim cerah. Rasanya menyengat kerana kandungan zat asidnya tinggi. Sementara baunya wangi semerbak.

Zat makanan mulki dianggap sebagai zat semulajadi yang

paling banyak mengandungi vitamin B kompleks, protein, lemak, karbohidrat, dan banyak vitamin lainnya. Susu lebah juga mengandungi unsur hormon. Sementara zat lain yang belum diketahui mencapai 2,48% bahagian. Boleh jadi semuanya merupakan zat makanan yang sangat bermanfaat.

Zat makanan mulki, biasa digunakan untuk merawat penyakit berikut.

1. Penyakit kulit

GM berpengaruh baik untuk rawatan beberapa penyakit kulit seperti jerawat dan bisul pada wajah. GM digunakan sebagai krim untuk masker wajah yang berfungsi mengencangkan kulit, memberikan zat makanan, memperluas, dan membuat kulit lebih bersinar. Selain itu, GM juga menghilangkan kedut dan melancarkan peredaran darah organ bahagian atas.

2. Tekanan darah Tinggi

Pelbagai eksperimen telah menegaskan bahawa GM mampu mengatur tekanan darah penderita hipertensi (tekanan darah tinggi) atau anemia (tekanan darah rendah) untuk rawatan, mereka dianjurkan agar sering memakan GM. Hal itu disebabkan GM, dapat menambahkan selera dan bekerja mengatur kadar kolesterol dalam darah. Demikian pula bagi penderita pembuluh darah yang diakibatkan oleh tembusan kolesterol terhadap dinding pembuluh darah, GM berperanan sebagai rawatan yang dinilai berhasil.

3. Impotensi umum dan seksual

Di Hospital Universiti Florenza telah dilakukan percubaan terhadap anak berusia antara 4-22 bulan. Anak penderita lemah struktur tubuh akibat buruknya pengambilan zat makanan diberikan GM melalui oral selama 10 hari dengan dos berbeza-beza, antara 10-50 mg/hari. Pada akhirnya, keadaan mereka

pulih dan berat badan mereka pun bertambah.

Dr. Destorm dari Universiti Bordeaux, Perancis, juga melakukan eksperimen terhadap para penderita kehilangan tenaga (vitaliti), gangguan urat saraf, dan mudah lelah, terutama para penderita lemah seksual pada lelaki dan menopause dini pada perempuan. Semua sampel berusia di atas 40 tahun. Eksperimen beliau membuktikan bahawa ghairah seksual mereka terutama para manula meningkat (setelah diberi rawatan GM), sama ada mereka yang terkena lemah syahwat kerana lanjut usia atau kerana penyebab lainnya. Dos yang diberikan kepada mereka adalah 60 mg sari GM kering yang digunakan dua kali, masing-masing sebanyak 30 mg.

Adapun penderita kehilangan daya tahan tubuh (vitaliti) dan gangguan urat saraf, selera makan dan berat badan mereka bertambah dan kesihatan mereka secara umum bertambah baik. Terapi ini juga dapat mengembalikan peredaran haid perempuan yang terkena menopause dini.

Demikianlah penjelasan tentang madu lemah (GM) mengikut kegunaannya. Kita telah mengetahui kandungan zat semulajadi yang dikandung oleh lebah. Setelah kita mengetahui nilai madu lebah ini, mari kita berhenti sejenak untuk merenungkan dengan khusyuk sebuah ayat Al-Quran,

يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ ۗ

“Yang keluar dari perutnya (lebah) minuman dengan beraneka ragam warna, dan di dalamnya terdapat ubat bagi manusia.” (QS, An-Nahl: 69)

◆ E. RAGAM JENIS MADU DAN KEGUNAANNYA

Berikut ini akan kami tutup dengan menyebutkan macam-macam madu dari jenis yang lain berserta kegunaannya.

1. Madu biji adas (habbah al-barakah); untuk menambah daya tahan tubuh, mengatasi batuk-batuk, dan sesak nafas.
2. Madu bardaquasy, untuk mengatasi kerosakan jumlah hormon.
3. Madu pisang, untuk menghilangkan anemia
4. Madu kemangi, untuk mengubati stres dan bingung.
5. Madu ketumbar, untuk mengatasi gangguan alat penghadaman.
6. Madu samr, untuk mengubati dan mencegah bengkak-bengkak.
7. Madu sidr (lotus jujube, jenis tanaman berduri), untuk mengubati gangguan jantung dan limpa, serta memperbesarkan ukurannya.





RAWATAN ZAT MAKANAN, SEBUAH TAHAP PENCAPAIAN KESIHATAN LENGKAP

Manusia terdiri dari tiga unsur, iaitu fizikal (jasad), akal, dan jiwa (roh). Oleh kerana itu, kesihatan dan proses pemeliharaannya harus mencakupi tiga hal tersebut. Telah dimaklumi, bahawa ubat kimia hanya memerhatikan aspek fizikal sahaja, tidak sampai memerhatikan kesan akal dan jiwa.

Amerika Syarikat dalam ketetapan terbarunya menegaskan, ubat-ubat kimia hanya mengatasi gejala penyakit dan tidak sampai menyembuhkannya.

Dengan ubat kimia, penyakit hanya akan beralih menjadi penyakit akut dan kronik. Inilah latar belakang orang yang berfikir untuk kembali kepada alam (natural).

Tujuan penulisan buku ini tiada lain agar pembaca meneliti saranan perubatan alam yang mampu mengatasi penyakit, termasuk gejala-gejalanya, dalam waktu yang boleh dianggap amat singkat.

Herba dan tanaman semulajadi sebagai sumber ubat kimia merupakan satu-satunya rawatan yang dapat menggantikan kekurangan-kekurangan fisiologi. Lantas, mengapa kita masih mengabaikannya?

◆ A. KESEIMBANGAN ZAT MAKANAN

Mustahil, jika keberhasilan rawatan perubatan dapat tercapai tanpa memerhatikan pola zat makanan yang seimbang. Abu Qirat mengatakan, “Terdapat sejumlah penyakit yang tidak dapat diubah kecuali dengan memperbaiki pola zat makanan yang betul.” Tentu sahaja, kami tidak bermaksud mengajak orang untuk mengikuti pola yang menyeramkan.

1. Roti

Roti sawo masak (coklat) yang diperbuat dari fermentasi semulajadi merupakan jenis roti yang paling baik di antara jenis roti yang lainnya.

2. Garam

Dalam satu liter darah terkandung kira-kira 7 g zat garam. Garam sangat penting untuk menjaga keseimbangan tubuh dan darah, kecuali pada keadaan tertentu. Tanpa pengambilan garam, kesihatan tubuh akan rosak. Tubuh juga mengandungi sejumlah jenis garam, yang setiap jenisnya memiliki fungsi khusus. Ada yang berfungsi sebagai penyempurna yang jika kadarnya berkurangan maka keadaan tubuh akan bermasalah.

3. Gula dan sejenisnya

Seperti halnya garam, gula juga diperlukan tubuh. Bahkan, gula lebih banyak diperlukan. Gula terdapat dalam karbohidrat seperti biji-bijian, kentang, sayuran, dan buah-buahan. Oleh sebab itu, disarankan untuk mengurangkan gula dalam bentuk yang kita kenal kerana dalam jenis makanan tadi juga terdapat gula.

4. Air susu

Sejak dahulu, air susu merupakan unsur zat makanan yang sempurna kerana mengandungi semua zat yang diperlukan tubuh. Penyerapannya kerana mengandungi semua zat yang

diperlukan tubuh. Penyerapannya pun tidak memerlukan waktu yang lama. Namun sayang sekali, dewasa ini susu sudah banyak yang tercemar.

5. Minuman

Air merupakan minuman pokok dan unsur yang sangat penting bagi tubuh. Dengan air, organ tubuh dapat bekerja sesuai dengan fungsi masing-masing dan zat racun dalam tubuh dapat dikeluarkan dalam bentuk peluh serta air kencing. Allah berfirman,

وَأَنزَلْنَا مِنَ السَّمَاءِ مَاءً مُّبْرَكًا فَأَنبَتْنَا بِهِ جَنَّاتٍ وَحَبَّ الْحَصِيدِ



"Dan Kami turunkan dari langit air yang banyak manfaatnya, lalu kami tumbuhkan dengan air itu pohon-pohon dan biji-biji tanaman yang diketan."
(QS. Qaf: 9).

Kita harus mengetahui, air apakah yang baik untuk diminum? Di sini patut kami tegaskan bahawa air yang paling baik digunakan dan bernilai perubatan bagi tubuh adalah air mineral.

6. Lemak

Lemak terbahagi dua, iaitu lemak haiwan dan lemak nabati. Unsur ini sangat diperlukan tubuh. Bukan kerana kandungan zatnya sahaja, tetapi juga kerana merupakan unsur pemelihara yang masuk ke dalam susunan sel.

Pada 1 kg lemak haiwan terdapat 4 kg kolesterol. Dengan begitu, pengambilan lemak haiwan yang terlalu banyak dapat mengundang pelbagai gangguan pada hati dan pembuluh darah. Jika kepekatan dalam darah terlalu banyak, kolesterol

dapat menembusi pembuluh darah koroner hati.

Adapun lemak nabati termasuk minyak nabati sama sekali tidak mengandungi kolesterol. Dalam penggunaannya, sangat dianjurkan untuk memakai minyak dari sumber semulajadi, bukan melalui olahan kimia. Contohnya, minyak zaitun, minyak bunga matahari, minyak jagung, minyak kelapa, dan sebagainya.

7. Daging

Pertanyaan yang muncul tentang daging adalah manakah yang lebih baik, apakah memakan daging yang benar-benar masak atau setengah masak? Namun yang pasti, dengan dimasak hingga benar-benar masak, bakteria dalam daging akan mati. Begitu juga, sel-sel dalam daging juga akan mati. Sementara kita tahu, tubuh lebih mudah terbebas dari bakteria daripada terbebas dari sel-sel yang mati.

8. Ikan

Ikan dan hasil laut sangat kaya akan kandungan yod, sodium, kalsium, fosforus, dan vitamin. Namun sayangnya, penghadaman air laut dewasa ini menyebabkan hasil laut terutama kerang malah mengancam kesihatan. Kami sarankan agar memakan ikan laut yang belum tercemar, sama ada ikan segar atau yang diawetkan.

9. Keju

Seluruh jenis keju tidak akan merosakkan kesihatan tubuh. Diutamakan untuk menggunakan keju yang tidak dibungkus dengan nilon dan dicop.

10. Biji-bijian

Biji-bijian baik dalam bentuk alami seperti syaofan (jenis gandum), jagung, sya'ir, beras, dan sebagainya, mahupun dalam bentuk sajian olahan seperti roti dan adunan tepung

dianggap zat berkalori tinggi. Namun, kami sarankan untuk memakan biji-bijian dalam bentuk semulajadi.

11. Sayuran

Sesungguhnya, kami menyarankan untuk memakan sayuran yang belum tersentuh dengan zat kimia segera secara segar. Misalnya, sayur kacang dan sebagainya.

12. Buah-buahan

Buah-buahan kaya vitamin, zat gula, dan zat lain yang penting bagi tubuh. Agar tubuh dapat menyerap kandungan zatnya, kami sarankan untuk memakan buah sebelum sarapan pagi dan sebelum waktu makan utama atau jauh sebelum waktu makan utama.

◆ B. RAWATAN DENGAN MENGATUR POLA ZAT MAKANAN

Proses peralihan bahan makanan dan suhu sejuk ke suhu panas akan berpengaruh negatif, iaitu membantu pertumbuhan bakteria dan kuman. Dan di sinilah proses penyimpanan makanan yang tidak baik dan kerosakan zat makanan bermula. Oleh sebab itu, agar kita dapat memelihara kesihatan dengan cara berkesan, terdapat beberapa langkah umum yang harus diikuti, antara lain:

- Hendaklah memakan makanan pada jam-jam tertentu di siang hari.
- Tidak melewatkan makan utama rutin, seperti sarapan pagi dan sebagainya.
- Tidak ada makanan ringan, kecuali buah-buahan;
- Makanan harus dikunyah dengan baik;
- Tidak terlalu banyak minum air di antara waktu makan dan tidak terlalu kurang minum.

◆ MENGUTAMAKAN MAKANAN BERZAT TINGGI

1. Penderita penyakit jantung

Para penderita penyakit ini harus menghindari makanan berlemak yang dimasak dan semua jenis makanan yang digoreng, sepanjang mereka memakan keju mentah dan minyak zaitun dalam jumlah yang sedikit. Mereka juga harus hati-hati dalam memakan makanan manis. Hindari makanan jenis coklat dan krim yang banyak mengandungi mentega dan putih telur.

Adapun ikan, mereka harus menghindari ikan berlemak tinggi seperti sardin dan salmon. Selain bayam, kekacang, dan jeruk, semua jenis sayuran diperbolehkan. Seboleh mungkin, mereka harus memakan makanan jenis biji-bijian dan buah-buahan, kecuali pisang dan aprikot. Adapun kentang, yang dibolehkan hanya kentang rebus atau kentang bakar sahaja. Semua minuman, sama ada air, sirap, dan sejenisnya akan bermanfaat bagi jantung, kecuali minuman yang diawetkan (mengandungi bahan pengawet). Kami sarankan tidak mengambil minuman yang diawetkan tersebut.

2. Penderita penyakit usus

Pola zat makanan untuk penderita penyakit ini sama seperti pola zat makanan bagi penderita jantung. Namun, sebagai tambahan, terdapat penyesuaian yang berkaitan dengan jenis gangguan yang menimpa usus. Bagi yang terkena usus mulas dianjurkan untuk memakan buah-buahan setengah masak setelah makan utama, minum sedikit air sebelum atau di antara waktu makan utama, dan tidak menggabungkan karbohidrat dengan protein sekaligus dalam satu kali makan utama.

3. Penderita radang sendi (reumatik)

Penderita reumatik harus mengikuti pola zat makanan yang tegas. Mereka harus memakan sayuran mentah seperti bawang putih, kobis (kubis), bayam, baquns (parsley), dan bawang merah. Makanan yang harus mereka hindari adalah tomato. Semua sayuran boleh dimakan kecuali turnip (jenis lobak), buncis, himmash (chickpea), kacang brul, dan adas (lentil).

Semua buah-buahan tidak bermasalah, kecuali yang belum cukup masak, dan mengandungi asid seperti aprikot. Akan sangat bermanfaat jika mereka memakan buah-buahan pada musimnya, terutama buah epal, buah ceri, dan buah tin.

Untuk daging, penderita disarankan agar memakannya dalam jumlah sedikit, iaitu sekitar dua kali sahaja dalam seminggu. Bahkan, daging boleh diganti dengan ikan dan kerang. Kurangkan pengambilan keju serta minyak seperti minyak zaitun, minyak bunga matahari, minyak kelapa, atau minyak kismis. Adapun mentega, bahan makanan ini merupakan keperluan yang penting.

Mereka dianjurkan untuk banyak minum air masak yang tidak banyak mengandungi mineral, sedikit teh, serta jus buah segar, terutama sirap epal dan aprikot.

◆ C. RAWATAN DENGAN TANAMAN UBAT

Unsur yang menjadi komposisi tumbuhan sangat tersusun, terikat, dan tidak seperti yang diyakini sebahagian orang. Tumbuhan sangat kaya akan vitamin yang mudah diserap oleh tubuh sebagai pengganti vitamin buatan. Keberkesanan tumbuhan terletak pada tingginya kadar zat yang dikandungnya. Kandungan tersebut sangat diperlukan untuk perkembangan tubuh manusia. Kandungan material tersebut di antaranya oksigen, sulfur, azote (nitrogen), arsenik, fosforus, karbon,

dan sebagainya. Sementara kandungan mineral (logam) di antaranya potassium, kalsium, sodium, yod, ferum, zink, dan sebagainya.

Perlu saya katakan di sini bahawa timbulnya penyakit disebabkan kurangnya zat penting (inti) tubuh. Misalnya, radang sendi (reumatik) dan beberapa jenis alergik merupakan kesan dari kurangnya tembaga dan mangan. Pengaruh tumbuhan akan terjadi kerana zat warna, zat melekat, dan gula yang terdapat di dalamnya. Pada tahun 1820, intisari tumbuhan dihasilkan dari buah pohon bezara dan estrikenin pohon jauz Qai' (pohon yang biji dan daunnya dapat dibuat ubat).

Zat penyamak memiliki perwatakan anti bau, pembunuh bakteria, dan faktor penting dalam mengatasi cirit- birit. Zat ini juga merupakan penyegar kulit dan selaput lendir. Adapun zat melekat memiliki perwatakan pelembut, pelunak, peringan perut dan berguna untuk dada.

1. Tumbuhan yang berkesan kerana kandungan hormonnya

Tumbuhan dan minyak dasar berpengaruh serupa dengan larutan kelenjar buntu (endoktrin). Intisari bunga mengandungi hormon peningkat fungsi organ-organ penting manusia. Contohnya, hop (tumbuhan bahan narkotik).

Wanita yang rutin menggunakannya akan merasakan peredaran haid yang teratur dan tidak mengalami gangguan apa pun. Contoh lain, kismis hitam berfungsi seperti kortezone, yang dapat mengubati radang sendi dan reumatik. Yansun (aniseed) hijau dan daun mins dapat melancarkan pekerjaan kelenjar di dasar otak. Pada akhirnya, kita tegaskan bahawa manfaat sejumlah tumbuhan terletak pada kemampuan antikuman dan anti bau yang ada padanya seperti tumbuhan jenis kemangi (thyme) yang sangat kaya dengan namiol atau zat pembersih dan anti bau.

2. Tumbuhan yang mengandungi zat imun (kekebalan tubuh)

Pada ketika tubuh ditimpa penyakit, kita tidak cukup mengubatnya sahaja, tetapi juga harus memberikan immuniti (kekebalan tubuh). Agar proses ini berhasil, kita harus mengganti semula zat-zat yang hilang ketika sakit. Dan hal ini dapat diatasi dengan kandungan semulajadi tumbuhan. Secara ringkas, keberkesanan (kegunaan) tumbuhan sebagai berikut:

- Membersihkan organ yang terkena penyakit dari racun dan zat yang berbahaya.
- Memperbaiki semula fungsi organ tubuh, meningkatkan fungsi kelenjar dan organ dalaman, kerana mengandungi larutan hormon dan penyegar urat saraf.
- Menguatkan tubuh kerana mengandungi vitamin dan zat dasar tubuh.
- Membersihkan tubuh dari kuman, mencegah bau, dan membantu tubuh mengatasi datangnya virus secara tiba-tiba.

Kemungkinan rawatan herba sangat penting hingga titik ini kerana tubuh mudah menyerap kandungannya. Kandungan herba berperanan meningkatkan kekuatan dan keseimbangan tubuh. Kesimpulannya, herba dapat berperanan sebagai tindakan preventif, penyembuhan, pengembalian keseimbangan tubuh, dan pembantu proses apa pun.

◆ D. RAWATAN REFLEKSI TULANG

Eksperimen makmal menjelaskan hal-hal berikut ini. Cepat atau lambat, beberapa masalah pada otot, tulang, atau tulang belakang dapat menyebabkan kerosakan pada organ tubuh yang lain. Organ tubuh akan merasakan pengaruh dari bahagian tulang belakang yang rosak. Dengan kata lain, fungsi fisiologi seluruh organ tubuh akan terganggu dengan kerosakan

salah satu bahagian dari tulang belakang.

Refleksi tulang memiliki pengaruh yang sangat baik bagi organ fundamental seperti buah pinggang (ginjal), jantung, dan limpa. Demikian pula bagi organ tubuh yang fungsi dasarnya membersihkan zat yang berbahaya dari dalam tubuh.

Beberapa faktor di sekitar kita seperti arus udara di dalam mobil atau rumah terkadang menyebabkan sakit punggung. Arus udara yang tidak sihat akan menyebabkan otot-otot menjadi lembap. Akibatnya, otot akan melakukan perlawanan. Namun, perlawanan itu terus berlangsung hingga otot mengerut dan sendi yang tersambung dengannya tidak dapat bergerak. Pada keadaan seperti inilah dilakukan refleksi memicit tulang, yang akan membantu mengendurkan otot kejang, meringankan kerutan, dan mengembalikannya pada keadaan normal. Pada picitan pertama, pengguna refleksi ini akan merasakan pengerasan menjadi lenyap dan otot kembali segar.

Keberkesanan refleksi dengan cara semulajadi terletak pada perantara dalam meningkatkan fungsi organ tubuh dan mencegah wabak tanpa bahaya. Di antara hasil refleksi tulang kepala adalah meringankan gangguan penglihatan. Hal ini terjadi kerana elastisiti (kelenturan) tulang kepala.

◆ E. BEBERAPA PENYAKIT DAN RAWATANNYA DENGAN HERBA DAN URUT REFLEKSI

1. Insomnia

Jika seseorang sudah terkena insomnia berat, gunakan pohon linden (pohon yang daunnya berbentuk jantung dan bunganya kuning) dan bunga lemon, sebagai tambahan dari refleksi tulang belakang, leher, dan tempurung kepala secara teratur. Jika insomnia disebabkan oleh racun di dalam tubuh, kami menyarankan pesakit untuk menggunakan tumbuhan

yang dapat menghilangkan racun dari dalam tubuh, di antaranya jenis pohon kemangi (thyme), babung, dan daun zaitun.

Tumbuhan yang dapat membantu mempercepat tidur dan mengurangi tingkat insomnia adalah tumbuhan yang banyak mengandung magnesium, zat besi, fosforus, dan potassium. Semua zat tersebut akan mengendurkan urat saraf dan membantu proses tidur. Lebih khusus lagi, contoh tumbuhan tersebut antara lain linden dan rumput kucing.

2. Lemah otot

Rawatan lemah otot dilakukan dengan tumbuhan yang dapat mengendurkan urat saraf seperti za'rur (jenis tanaman berduri), yansun (aniseed), habaq, babung, anemon, rumput liar (vervaini), dan violet (tanaman bunga pansy). Rendamlah tumbuhan tersebut dalam air suam kuku atau panas, lalu minum 3 kali sehari.

3. Hati

Fungsi hati bermacam-macam. dalam proses penghada-man makanan, peranan hati sangat fundamental. Hati akan menyebarkan seluruh zat makanan dasar ke seluruh tubuh. Fungsi lainnya adalah menyimpan zat besi berlebihan, sebagai antiracun serta mengatur gula dalam tubuh dan suhu panas.

Pada keadaan gangguan hati, tulang yang harus dipicit adalah seluruh tulang pinggang. Sementara tumbuhan yang berguna untuk keadaan ini adalah yansun (aniseed), kemangi, bawang putih, karafs (seledri), baqduns (parsley), dan daun mins.

4. Penyakit kuning

Rawatan yang ampuh adalah dengan memicit tulang bahu dan punggung. Sementara tumbuhan yang sesuai untuk penyakit ini adalah semua pelancar dan pembantu alat peng-

hadaman, tumbuhan yang juga berguna untuk jantung, seledri air (watercress), kacang mulk, daun mins, dan bawang merah.

Rendam 2 genggam jenis kemangi (thyme), 2 genggam zaitun, dan segenggam akar kayu manis, setiap pagi dan petang, hidangkan untuk penderita.

5. Perut kembung

Untuk rawatan penyakit ini, digunakan cara memicit dua tulang leher pertama dan kedua, serta tulang punggung keempat, kelima, keenam, ketujuh, dan kedua belas.

Tumbuhan yang banyak digunakan untuk menghilangkan penyakit ini adalah syibt (anet, tumbuhan yang bijinya harum), yansun (aniseed) jijau, za'rur (jenis tanaman berdiri), kayu manis, krowie, dan kumin.

Rendam 3 genggam yansun hijau, segenggam linden, dan segenggam daun manis. Hidangkan kepada pesakit setelah ditapis sebelum makan utama.

6. Susah menhadamkan makanan dan radang perut

Susah menhadamkan makanan biasanya menyebabkan rasa sakit. Rawatan paling utama adalah dengan mengikuti aturan zat makanan seimbang disertai pembaikan fungsi jantung.

Untuk rawatannya, pakar melakukan picitan pada tulang punggung kedua, ketiga, kelima, keenam, dan ketujuh. Adapun untuk radang perut, pemicitan dilakukan pada tulang tengkorak, seluruh tulang punggung, tulang pinggang kedua dan tulang tempat buah pinggang (ginjal) (*iliac*) kanan.

Tumbuhan yang berguna untuk dua keadaan ini adalah afesnbetin (absinth), rumput liar, yansun (aniseed) hijau, habaq, bunga abu shafir, babung, krowie, entaurea, dandelion

(tanaman bunga), bunga lemon yang berasid, dan estragon.

7. Luka

Kita mampu menghindari pelbagai macam penyakit luka perut. Jika kita boleh mengatasi penyumbatan pada sebahagian tulang leher dan punggung, yang diakibatkan oleh kebiasaan buruk dalam posisi buruk dan berdiri.

Untuk menghindari terjadinya penyumbatan, disarankan untuk memicit tulang punggung atas serta tulang punggung ketujuh dan kedua belas. Luka pada lambung atau susu dapat diatasi dengan cara yang sama. Adapun tumbuhan yang digunakan untuk rawatan cacar (luka) berair iaitu biji adas (fennel), bardaquesy, jenis kemangi (thyme), dan sejenis rumput liar yang wangi.

8. Sembelit

Kita dapat mengubati sembelit dengan memicit tulang belakang bahagian bawah, atau tulang pinggang, dua tulang punggung ketiga dan kelapan, serta tulang leher yang ketujuh. Penting juga untuk bersukan untuk memperkuat otot-otot perut sehingga memudahkan proses pengeluaran kotoran dalam perut. Adapun tumbuhan yang berguna untuk keadaan sembelit iaitu afesnetin (absinth), bawang putih, kacang luz, babung, biji adas (fennel), kacang, apek, rhubarb (jenis pohon tales), dan pohon kurma.

9. Cirit birit dan disentri

Rawatan gangguan kesihatan ini boleh dilakukan dengan memicit tulang leher ketujuh, tulang punggung kesebelas, dan tulang pinggang pertama. Adapun tumbuhan yang berguna untuk rawatan penyakit ini adalah afesnetin (absinth), akhilliya, bunga morning glory (tanaman rambut berbunga warna-warni), pohon pelindung (oak), quince (seperti buah epal), dan berberi.

Rebus 5 genggam pohon linden dan 5 genggam pohon jenis kemangi (thyme) dalam $\frac{1}{4}$ liter air atau rendam 3 genggam daun strawberi, 3 genggam thyme, dan segenggam bunga mawar. Berikan minuman tersebut kepada penderita.

10. Diabetes (Penyakit gula)

Diabetes adalah tingginya kadar gula dalam darah. Untuk menyeimbangkan atau menurunkan kadarnya dalam tubuh adalah dengan melakukan picit pada tulang punggung kedua, ketiga, ketujuh, kelapan, dan kesembilan, serta tulang pinggang yang kedua.

Adapun tumbuhan yang berguna untuk rawatan penyakit ini adalah afesnetin (absinth), linden, dan bardan, lobak (radish), buah frambis (rasberl), pohon junifer, kulit buncis, dan pohon zaitun.

11. Alergik

Alergik terjadi kerana proses perubahan ringan pada keseimbangan tubuh. Perubahan antigen yang dengan sendirinya mampu membuat antibodi yang akan menyebabkan tidak seimbang sensiviti tubuh sehingga perlawanan terhadap organ asing menjadi lemah, itulah alergik yang disertai asma, ekzema, radang lubang hidung, sebahagian penyakit menahun (kronik), radang perut, dan pening kepala.

Memicit kepala merupakan rawatan yang berguna untuk keadaan alergik. Adapun tumbuhan yang kami sarankan untuk digunakan adalah berdone, rosemerry (tumbuhan penghasil minyak wangi), thyme darat (jenis kemangi darat), dan thyme.

12. Asma

Jika asma disebabkan alergik, refleksi tulang berguna untuk mengubatnya, terutama tulang kepala serta tulang leher yang pertama, keempat, dan ketujuh.

13. Alergik kulit

Terkadang kulit merasa sakit kerana sensitivitinya terhadap salah satu zat yang telah disebutkan tadi. Alergik jenis ini baik diubati dengan memicit kepala bahagian tepi, di samping terdapat tumbuhan yang berguna untuk rawatan penyakit ini.

Rendam 2 genggam thyme (jenis kemangi), 2 genggam pohon junifer, 2 genggam sage (tumbuhan yang daunnya untuk rempah masakan), dan 2 genggam bunga mawar. Sajikan untuk pesakit dua kali sehari.

14. Radang lubang hidung

Rawatan alergik jenis ini, boleh menggunakan memicit kepala dan tulang leher yang pertama dan ketujuh; tulang punggung yang pertama, ketiga, dan keempat; serta empat tulang rusuk pertama.

Rendam tumbuhan berikut untuk dihidangkan bagi penderita dua kali sehari, iaitu 3 genggam thyme (jenis pohon kemangi), 2 genggam eucalyptus (daun minyak kayu putih), 2 genggam tangkai bunga tulip, dan 2 genggam daun mins. Pesakit juga dapat menghirup air bunga babung.

15. Sakit kepala sebelah (migrain)

Penyakit jenis ini ditandai dengan sakit kepala, biasanya menimpa setengah bahagian kepala dan berlanjutan hingga beberapa minit, bahkan seharian. Penyakit ini juga menimpa dengan kadar sakit yang bertingkat-tingkat.

Sakit pada penyakit ini dimulai dari belakang sebelah mata atau keduanya, di atas kepala, dan di belakang telinga. Urut refleksi dapat meringankan rasa sakit, terutama memicit kepala, tulang leher yang pertama, tulang punggung bahagian bawah, tulang pinggang, dan tulang tempat buah pinggang (ginjal) sebelah kanan.

Rendam tumbuhan berikut ini untuk meredakan rasa sakit dan dihidangkan 2-3 kali setelah makan, iaitu 2 genggam daun mins, 2 genggam linden, dua genggam thyme (jenis kemangi), dan segenggam rosemary (tumbuhan penghasil minyak wangi).

16. Saraf kepala

Gangguan saraf yang dialami dapat menyebabkan rasa sakit yang sangat kuat. Tetapi rasa sakit ini dapat dilakukan dengan memicit kepala, tulang leher, dan tiga tulang rusuk yang pertama.

Adapun rawatan dengan tumbuhan dilakukan dengan merendam tumbuhan berikut dalam air panas dan dihidangkan 2 hingga 3 kali sehari, iaitu 3 genggam rosemary (tumbuhan penghasil minyak wangi), 2 genggam tangkai bunga tulip, 2 genggam bunga abu shafir, dan segenggam sage (tumbuhan yang daunnya untuk rempah masakan).

17. Sakit pada paha dan pangkal paha.

Urut saraf pangkal paha bertitik tolak dari dua tulang paling bawah pada tulang rusuk, melalui bahagian dalam belakang paha hingga ke tapak kaki. Adapun sakit pada urat saraf pangkal paha disebabkan oleh keadaan urat saraf yang menggantung di antara dua tulang besar yang menekannya. Sebagai tambahan masalah mekanikal, seluruh nyeri urat saraf disebabkan oleh faktor peradangan yang jika tidak diubati dengan bentuk yang sesuai akan berlangsung hingga tekanan urat saraf menghilang.

Untuk rawatan sakit urat saraf pada pangkal paha dan paha. Mulakan dengan memicit pinggang dan letakkan rebusan daun kubis hangat di atas akar urat saraf yang ditimpa sakit. Di samping itu, rendamlah tumbuhan berikut dan ambil 2 kali setiap hari, iaitu 3 genggam barduquy, 2 genggam daun mins,

2 genggam thyme (jenis kemangi), serta 5 atau 6 genggam bunga babung.

18. Sakit tulang leher dan siku

Untuk mengubati sakit pada leher dan siku, gunakan rawatan refleksi urut tulang leher bahagian bawah. Sementara untuk mengatasi sakit pada urat saraf tulang rusuk harus dilakukan urutan pada tulang punggung bahagian belakang. Diharuskan juga merendam kaki dan tangan penderita di dalam air suam yang dicampur dengan tumbuhan bardaquy, tangkai bunga tulip, thyme darat, dan linden (pohon yang daunnya berbentuk jantung dan bunganya kuning). Masing-masing segenggam dalam 1 liter air mendidih.

19. Haid tidak lancar

Penyakit ini terjadi kerana gangguan hormon, menghadapi ketegangan, atau kerana ada tekanan jiwa dan perasaan. Ubat yang sering digunakan untuk merawat penyakit ini adalah hormon estrogen atau progesteron.

Cairan hormon ini tidak kekal dan tidak menghilangkan penyebab penyakit. Rawatan untuk keadaan ini adalah dengan menggunakan kaedah semulajadi, iaitu dengan memicit dua bahagian kepala, tulang leher yang ketujuh, tulang punggung yang kesembilan, tulang pinggang yang kedua dan ketiga, serta tulang tempat buah pinggang (ginjal) sebelah kiri.

Rendamlah tumbuhan berikut ini untuk diberikan kepada pesakit 2 kali sehari, iaitu 3 genggam sage (tumbuhan yang daunnya untuk rempah masakan), 2 genggam rosemary (tumbuhan penghasil wangian), 2 genggam babung, dan 2 genggam bunga morning glory (tanaman rambat berbunga warna-warni).

20. Sakit haid

Sakit yang dialami oleh wanita yang sedang haid disebabkan oleh keadaan struktur buah pinggang (ginjal) yang tidak seimbang dengan tulang belakang atau disebabkan oleh kejangnya penutup organ tubuh. Rawatan boleh dilakukan dengan memicit dua bahagian kepala, tulang yang pertama dan ketujuh, tulang punggung yang kesepuluh, tulang pinggang, dan buah pinggang (ginjal) atas bahagian tengah.

Rendamlah tumbuhan berikut dan ambil 2-3 kali sehari selama masa haid, iaitu segenggam habaq, 2 genggam linden (pohon yang daunnya berbentuk jantung dan bunganya kuning), 2 genggam sage (tumbuhan yang daunnya untuk rempah masakan), 2 genggam bardaquy, dan 4 atau 5 bunga babung.

21. Luka cacar

Kulit merupakan cermin kesihatan tubuh sehingga gangguan pada kulit harus dihilangkan, penyebab, cacar dan jerawat dimungkinkan terletak pada hormon dan jantung atau berhubungan dengan pembuluh darah. Rawatan pada kedudukan cacar sahaja tidak efektif, kecuali jika disertai dengan rawatan dari dalam.

Di samping rawatan tertentu, kami tambahkan tumbuhan tradisional yang dapat membersihkan luka cacar, iaitu burdok, inab zi'b (jenis tanaman kentang), kacang mulk, qirish, dan smilax.

Dalam mengatasi radang hormon, kami tambahkan hal-hal berikut.

Bunga morning glory (tanaman rambat berbunga warna-warni), rosemary (tanaman penghasil wangian), dan pohon sage. Sementara dalam mengatasi keadaan gangguan penghadaman, tambahkan tumbuhan gentiana, junifer, thyme (jenis

kemangi), dan thyme darat. Refleksi urut dapat meningkatkan peredaran darah, peredaran cairan dalam tubuh, mengatur fungsi pelbagai organ dan kelenjar, serta berpengaruh positif pada kualiti kulit.

◆ F. POLA ZAT MAKANAN LAPAN MINGGU

Oleh kerana itu semua, barulah nampak jelas program yang mencakupi lapan minggu untuk mencapai kesihatan seimbang pada fizikal, akal, dan jiwa. Mengapa lapan minggu? Hal tersebut disebabkan waktu tersebut cukup untuk mengadaptasikan susunan biologi tubuh terhadap pola zat makanan yang baru dan cukup untuk menambah kekebalan tubuh.

Pola zat makanan yang baru ini dapat menambah petunjuk aturan biologi dan menyebabkan bertambahnya hormon prostaglandin yang disebut sebagai antiperadangan. Pola ini menyebabkan pola tidur menjadi teratur dan mengurangkan kecemasan.

1. Minggu pertama

a. Langkah

- 1) Hindari semua makanan berlemak dan berminyak, kecuali minyak zaitun.
- 2) Hindari semua lemak buatan dan berhidrogen.
- 3) Hindari semua pemanis buatan.
- 4) Hindari setiap produk makanan yang mengandungi zat pewarna buatan.
- 5) Pastikan kandungan lemak dalam makanan yang akan digunakan, khususnya lemak yang mengenyangkan (musyabba')

b. Makan utama

- 1) Mulailah memakan sayuran segar, terutama yang

paling sesuai dengan selera.

- 2) Hendaklah memakan ikan salmon dan sardin minimum satu atau dua kali seminggu kerana ikan tersebut mengandungi omega 3, iaitu zat asid lemak yang dapat membantu mengurangi lemak darah, mengatasi peradangan, dan mempercepatkan proses merapatnya rangkaian sel (ansijah).

c. Makanan tambahan

Dianjurkan untuk memakan vitamin C dari sumber semulajadi sekitar 1,000-2,000 mg setiap kali makan (sarapan pagi, makan tengahari, dan makan malam). Hal tersebut disebabkan vitamin C dapat membantu membangunkan jaringan sel yang kuat dan mempercepatkan proses merapatnya luka.

d. Bersukan

- 1) Usahakan berjalan kaki selama 10 minit secara teratur setiap hari.
- 2) Jika sudah memiliki jadual khusus latihan aerobik, tambahlah dengan aktiviti berjalan kaki.

e. Mental-Spiritual

- 1) Mulailah latihan relaksasi dan bernafas sekitar 15 minit setiap hari dengan mengikuti langkah-langkah berikut.
 - a) Duduklah di tempat yang nyaman dengan posisi punggung lurus dan mata terpejam. Pakaian yang dikenakan harus longgar, jangan sempit.
 - b. Tumpukanlah untuk mengambil nafas dalam-dalam melalui hidung, lalu keluarkan melalui mulut dengan keadaan otot benar-benar tenang. Konsentrasi seperti itu akan membuat tubuh, fikiran, dan jiwa kita

tenang.

- 2) Lakukan lawatan ke kebun-kebun atau tempat-tempat yang hijau. Namun, jika tidak memungkinkan, Cukuplah sekadar dengan membeli bunga dalam bentuk yang indah dan wangi.

f. Catatan

- 1) Perlu diingat bahawa minyak sayur mengandungi pelbagai lemak yang akan teroksidasi hanya dengan persentuhan dengan udara. Dengan begitu, minyak tersebut akan basi. Berbeza dengan minyak zaitun yang mengandungi asid lemak tunggal seperti asid olik pencegah oksidasi dan pembusukan (basi).
- 2) Minyak zaitun dapat mengurangkan penyakit hati dan kanser.
- 3) Biarkanlah mata dan hidung anda menunjukkan kepada anda minyak zaitun segar tanpa pengawet.

2. Minggu kedua

a. Makan utama

- 1) Pada minggu kedua ini, anda diharuskan memakan ikan dengan brokoli atau kobis kembang minimum 2 kali.
- 2) Usahakan menambah pengambilan makanan yang bersifat biji-bijian (cereal). Perlu diperhatikan bahawa cara yang paling baik untuk mendapatkan semuanya iaitu dengan memakan sayur dan buah-buahan segar.
- 3) Cubalah untuk memakan olahan kacang brul soya, yang mengandungi ezoflacon untuk mencegah tubuh dari kanser dan kejang persendian.
- 4) Gantilah teh hijau dengan teh biasa.

- 5) Perlu diperhatikan bahawa kiraan terendah di antara wanita yang terkena kanser payudara adalah di Cina dan Jepun. Para wanita di dua negara tersebut selalu membiasakan diri untuk memakan makanan semulajadi yang tidak mengandungi hormon estrogen. Ketika mereka sudah beralih memakan daging yang di dalamnya terkandung estrogen buatan seperti yang dilakukan para wanita di Amerika maka penderita kanser payudara akan semakin banyak. Para wanita di Cina dan Jepun yang rajin memakan makanan semulajadi lebih jarang ditimpa kelelahan yang terjadi ketika menopause. Hal tersebut disebabkan makanan semulajadi mereka mengandungi fitoestrogen semulajadi dari tumbuhan. Itulah yang akan memberikan perlindungan dari estrogen buatan penyebab kanser payudara dan kelelahan pada ketika menopause.
- 6) Hendaklah mengurangkan kafein yang terdapat dalam kopi dan air cola.

b. Makanan tambahan

Mulailah memakan karotin dari wortel kuning ketika sarapan pagi (secawan sirap wortel atau kira-kira 150 g dapat memberikan tubuh 25 IU).

c. Bersukan

Lanjutkan berjalan kaki dengan tambahan waktu hingga 50 minit disertai senaman, ringan (aerobik).

d. Olah jiwa

- 1) Kunjungilah tempat-tempat percutian yang disukai dan habiskanlah waktu di sana sebanyak mungkin.
- 2) Cubalah 1 hari sahaja pada seminggu ini untuk menonton televisyen atau membaca berita di media

cetak atau elektronik. Hiduplah bersama diri anda sendiri.

- 3) Lanjutkan tumpuan pernafasan sekitar 5 minit setiap hari dengan tambahan waktu 30-60 detik setiap hari. Ambillah nafas melalui hidung dan keluarkan melalui mulut.
- 4) Perlu diperhatikan bahawa teh biasanya mengandungi zat cioveline, iaitu zat berkadar tinggi yang terdapat dalam kopi. Oleh sebab itu, cubalah untuk menggantikan teh hijau dengan teh biasa satu atau dua kali setiap hari.
- 5) Pada ketika harus minum teh biasa atau kopi, pilihlah jenis yang tidak banyak mengandungi kafein. Jika terlalu banyak, zat tersebut akan merosakkan pembuluh darah koroner dan hati.

Mari kita semak cerita tentang seorang perempuan yang berkerja sebagai guru muzik. Ia mengatakan bahawa setelah mengikuti langkah-langkah tersebut selama 7 minggu, penglihatannya semakin pulih. Ia menambahkan bahawa pada minggu kedua, ia memakan lobak merah, sama ada semulajadi (tanpa diawetkan) ataupun dalam bentuk sirap (perahan) segar. Akhirnya, masalah pada penglihatannya mulai hilang dan keadaannya sangat baik. Padahal masalah itu telah ia hadapi selama 3-4 tahun. Oleh sebab itu, langkah rawatan tersebut mulai diikuti oleh para doktor mata.

3. Minggu ketiga

a. Langkah

Program minggu ketiga pada dasarnya tertumpu kepada hal-hal berikut.

Selalu memerhatikan sayur dan buah-buahan segar serta menghindari sayur atau buah yang mengandungi sisa-sisa kimia. Jadi, usahakan untuk memilih sayuran dari tanaman semulajadi.

Menghindari penggunaan segala sumber radiasi seperti komputer. Gunakan juga lensa kaca mata untuk mencegah pancaran sinar ultraviolet

b. Makanan utama

- 1) Usahakan lebih banyak memakan sayuran dan buah-buahan pada ketika makan utama.
- 2) Diharuskan memakan ikan sebanyak 2 kali dalam seminggu.
- 3) Sebagai pengganti daging, diharuskan memakan kacang brul soya atau kekacang lainnya walaupun hanya satu kali dalam seminggu.

c. Makanan tambahan.

Dalam setiap satu kali makan utama, tubuh harus dapat mengambil 400-800 IU vitamin E dan 200-300 mikrogram selenium.

d. Bersukan

- 1) Tambahlah jangkamasa berjalan kaki hingga 20 minit disertai gerakan badan ringan setiap hari atau 20 minit berjalan kaki dilanjutkan dengan senam ringan setiap hari.
- 2) Cubalah untuk latihan perlenturan otot agar tubuh menjadi lentur.

e. Olah jiwa

- 1) Dua kali dalam seminggu, usahakan untuk duduk dan berkumpul dengan teman-teman rapat atau orang yang dirasakan selesa jika anda berinteraksi

dengannya.

- 2) Cubalah satu hari sahaja dalam seminggu untuk hidup bersama diri anda sendiri dan hindari berita-berita di media mana pun.
 - 3) Lakukan rehat selama 8-10 minit pada siang hari sambil memejamkan mata. Lakukan rehat otot sambil mengambil nafas dari hidung, lalu mengeluarkannya dari mulut tanpa ada pengaruh luar. Boleh menambah waktu rehat hingga 10 minit.
- f. Sayuran minggu ini
- 1) 4 biji bawang merah.
 - 2) 6 biji lobak merah.
 - 3) 5 sudu minyak zaitun.
 - 4) Dedaunan hijau seperti (lettuce, tanaman jenis kobis) dan jarjir (watercress, seledri air).
 - 5) 1 kg buncis hijau.
 - 6) 8 potong tomato.
 - 7) 2 buah kentang yang besar.
 - 8) Secawan penuh 'isy ghurab.
 - 9) 4 cawan penuh biji-bijian seperti gandum, biji-bijian, buncis putih, dan basalla.
 - 10) 6 pucuk cabai hijau.
- g. Buah-buahan
Setiap hari sebanyak ½ buah-buahan.
- h. Makanan tambahan
- 1) 400-800 IU vitamin E setiap hari.
 - 2) 300 mikrogram selenium setiap hari.

Dua hal tersebut merupakan antioksidan yang paling baik, sebagai tambahan sejumlah vitamin C yang biasa digunakan, dan karotin yang dihasilkan dari lobak merah.

4. Minggu keempat

a. Langkah

- 1) Periksa tempat tidur, bantal, posisi, dan kedudukan tempat tidur anda. Apakah ada yang tidak kena? Apakah di kamar dan sekitarnya terdapat sumber kebisingan? Seboleh mungkin, singkirkan hal-hal tersebut. Letakkan posisi tempat seselesa mungkin.
- 2) Usahakan untuk mendapatkan udara segar di kamar tidur. Sediakan peredaran udara setiap hari ketika tidur dalam jangka waktu secukupnya.
- 3) Pegang prinsip bahawa tidur siang tidak akan mampu menggantikan kualiti tidur malam.

b. Makan utama

- 1) Perbanyakkan pengambilan bawang putih.
- 2) Gantilah pengambilan daging dengan protein kacang brul soya, minimum dua kali makan utama.

c. Bersukan

Dianjurkan untuk menambah jangka masa latihan aerobik dan berjalan kaki selama 25 minit setiap hari dalam jangka waktu 5 hari pada minggu ini.

d. Olah jiwa

- 1) Lakukan latihan pernafasan dan berehat secara rutin dengan tambahan sedikit jangka waktu setiap hari. Hal tersebut sangat baik untuk jiwa, badan, dan ketangkasan.

- 2) Bacalah atau hubungi orang-orang yang pernah menjalani rawatan kesihatan dan berhasil, lalu berbincanglah dengan mereka.

5. Minggu kelima

a. Langkah

Usahakan untuk mandi wap atau 'sauna' selama lebih kurang 20 minit sehari dalam seminggu sambil minum jenis minuman cair sebagai pengganti cairan yang hilang.

b. Makan utama

Lakukan hal-hal yang dianjurkan pada pembahasan-pembahasan sebelumnya, sambil tetap memakan teh hijau (boleh memakan atau tidak perlu diganti), tello, bardaquesy, sayuran dan buah-buahan berwarna, serta tetap memakan daging satu kali dalam seminggu ini.

c. Bersukan

Tambah tempoh waktu perlenturan tubuh dan berjalan kaki hingga 30 minit selama 5 hari pada minggu ini.

d. Olah jiwa

- 1) Ulangi terus latihan pernafasan dan rehat setiap hari.
- 2) Cubalah untuk menikmati irama muzik santai yang disukai atau irama murattal Al-Quran.
- 3) Kunjungilah tempat-tempat percutian yang hijau atau membeli bunga kesukaan anda

6. Minggu keenam

a. Langkah

Mandi wap atau 'sauna' dua kali dalam seminggu.

b. Makan utama

- 1) Tambahlah frekuensi pengambilan ikan dan tuna.

- 2) Tambah pula frekuensi pengambilan kacang brul soya sebagai pengganti daging yang boleh digunakan dengan 'isy ghura'.

c. Bersukan

Tambah frekuensi latihan bersukan hingga 40 minit dalam jangka waktu 5 hari dalam minggu ini.

d. Olah jiwa

- 1) Lakukan latihan pernafasan dan rehat secara berterusan.
- 2) Nikmati suasana berkumpul dengan teman dan orang-orang terdekat dengan anda
- 3) Berjalan-jalanlah di tempat-tempat hijau.

7. Minggu ketujuh

a. Langkah

- 1) Lakukan pekerjaan baik apa pun pada minggu ini, misalnya berkunjung ke hospital, menolong teman atau tetangga, dan sebagainya.
- 2) Teruskan mandi wap atau 'sauna' selama 20 minit.

b. Makan utama

Ikuti pola makan seperti yang telah dipaparkan sebelumnya secara berterusan.

c. Bersukan

Tambah tempoh latihan hingga 50 minit selama 5 hari di minggu ini.

d. Olah jiwa

- 1) Tambah frekuensi rehat dan pernafasan, iaitu 2 kali setiap hari. Setiap waktu rehat diambil selama 5 minit.
- 2) Lakukan pekerjaan kesukaan Anda.

8. Minggu kedepalan

a. Langkah

- 1) Nilai perubahan yang terjadi setelah langkah-langkah sebelumnya dilakukan, lalu biasakan untuk melakukan langkah yang sesuai dengan diri anda menjadi cara hidup sehari-hari.
- 2) Ulangi langkah yang sesuai tersebut selama 8 minggu berikutnya.

b. Makan utama

Mudah-mudahan anda dapat memerhatikan perkembangan yang terjadi pada tubuh dan kesihatan sehingga boleh melanjutkan pola zat makanan yang telah dicapai.

c. Makanan tambahan

- 1) Usahakan untuk tetap memakan zat karotin secara berterusan dari lobak merah dan bawang putih untuk menambah oksidasi dan mencegah penuaan.
- 2) Tambah sumber omega 3 untuk menghilangkan lemak.
- 3) Terus memakan minyak zaitun, sayuran, dan buah-buahan berwarna untuk mencegah pembengkakan dan tumor serta mempercepatkan proses merapatnya kulit.
- 4) Selalu memakan teh hijau, telia, dan bardaquesy.

d. Bersukan

Tambah tempoh latihan hingga satu jam setiap selama 5 hari.

e. Olah jiwa

- 1) Lakukan rehat dan latihan pernafasan secara rutin.
- 2) Hindari lingkungan tempat atau teman yang mudah

menimbulkan kemarahan atau naiknya urat saraf.

f. Arahan umum.

Jangan pernah tersalah memilih rawatan gangguan kesihatan dan hendaklah menggunakan rawatan kesihatan yang benar serta berdasarkan ilmu pengetahuan, iaitu:

- 1) Tidak melebihi dos yang ditentukan, walaupun dengan tujuan ingin cepat sembuh;
- 2) Hindari penggunaan campuran herba dalam bentuk yang tidak teratur, tanpa adanya rujukan ilmiah;
- 3) Hindari tanaman yang tidak disebutkan dalam buku ini, kecuali ada rujukan ilmiah lainnya;
- 4) Perhatikan kesihatan gigi dan tubuh secara umum;
- 5) Ambillah waktu tidur yang cukup dan seimbang;
- 6) Tidurlah di tempat yang terdapat peredaran udaranya;
- 7) Hindari tidur di tempat yang udaranya buruk;
- 8) Suhu di kamar tidur jangan terlalu panas atau terlalu sejuk;
- 9) Hindari penggunaan selimut yang bebannya berat;
- 10) Hindari tempat yang tidak sihat untuk duduk, berdiri, dan tidur kerana akan merosakkan tulang rusuk dan leher.
- 11) Tidak mengangkat beban yang terlalu berat;
- 12) Tidak menggunakan bantal yang terlalu keras atau terlalu tinggi ketika tidur, dan
- 13) Sediakan waktu untuk memenuhi keperluan semulajadi tubuh.

Supaya kita dapat menghindari penyakit kronik yang akan menyiksa tubuh, alangkah lebih baiknya jika kita melakukan

tindakan preventif, iaitu menggunakan cara yang telah diuraikan dalam buku ini. Insya Allah yang saya harapkan hanyalah kebaikan dan hanya Allah tujuan perjalanan kita.



**PENCEGAHAN PERUBATAN ‘DOKTOR
PAKAR’ NABI MUHAMMAD S.A.W.**

Pada pembahasan ini akan dipaparkan bagaimana Nabi selalu menasihati dan menganjurkan umatnya agar mengubati pelbagai penyakit lahir (jasadiyah) dan batin (ruhiyyah). Arahan baginda mencerminkan kandungan nilai islam yang indah, iaitu dengan mengaitkan sebab akibat serta mengajak untuk melihat ‘kosa kata’ alam di sekitar kita agar menemui kemudahan rawatan yang bermanfaat.

◆ **A. ANJURAN UNTUK BERUBAT**

Dari Abu Bakar, ia berkata, “Aku mendengar Rasulullah bersabda, “Mintalah kepada Allah keyakinan kesihatan (‘afiat). Kerana tidak ada hal yang lebih baik setelah keyakinan, kecuali kesihatan.” (HR. Bukhari 4: 62, 9: 105, Abu Daud bab Jihad: 935, Al-Tirmizi no. 3595, Ahmad 1: 3, 8).

Maksud dari hadis tersebut, tidak ada kebaikan di dunia dan akhirat kecuali dengan dua hal, iaitu kesihatan dan keyakinan. Yakin akan menghilangkan keraguan dalam hati. Inilah maksud rawatan ruhiyyah. Sementara ‘afiat maksudnya sihat dari penyakit jasad. Demikianlah Nabi menganjurkan untuk mengubati dua hal sekaligus, lahir dan batin.

Baginda menganjurkan umatnya untuk berubat kerana kesihatan sangat penting dalam hidup. Mengenal hal ini, banyak keterangan dalam hadis. Di antaranya riwayat Imam Ahmad dari Ziyadah Ibnu 'Alaqah, dari Usamah Ibnu Syarik, ia berkata, "Saya pernah bersama Rasulullah s.a.w., lalu beberapa orang Arab badwi datang dengan bertanya kepada baginda, "Wahai Rasulullah, apakah kami mesti berubat?" Baginda menjawab, "Ya, wahai hamba Allah. Berubatlah kamu kerana sesungguhnya Allah tidak menciptakan penyakit, kecuali menyediakan pula ubatnya, kecuali satu penyakit." Mereka bertanya, "Apakah itu?" Baginda menjawab, "Ketuaan." (HR. Ahmad dalam Musnadnya 4: 278, Al-Tirmizi dalam Sunannya no. 2038).

Ada pula riwayat yang menerangkan bahawa Nabi bersabda,

"Setiap penyakit ada ubatnya. Jika penyakit diubati, akan sembuh dengan izin Allah." (HR. Muslim 14: 191).

Dari Abi Hurairah secara marfu', Rasul bersabda, "Tidaklah Allah menurunkan penyakit, kecuali ia menurunkan pula ubatnya (kesembuhan)." (HR. Bukhari 7: 158).

Sesungguhnya banyak sekali arahan perubatan Nabi terutama kepada para penderita penyakit agar mencari ubat yang bermanfaat bagi kesembuhan mereka dengan tetap berkeyakinan bahawa kesembuhan itu adalah hal mutlak Allah dan hanya Allah sebagai Al-Syafi (penyembuh) yang sebenarnya. Sementara ubat-ubatan hanyalah saranan yang Allah berikan untuk manusia di dunia. Di sisi lain, dalam ungkapan perubatan Nabi, tersirat anjuran dan psikologi yang unggul. Hal tersebut disebabkan kestabilan keadaan mental dan psikologi pesakit akan membantu kesembuhannya dari penyakit.

Dalam pembahasan ini didapati juga banyak hadis lain

seperti riwayat Abu Sa'id, ia berkata, "Rasulullah bersabda,

"Tidaklah Allah menciptakan penyakit, kecuali Dia juga menciptakan ubatnya yang akan diketahui oleh yang mengetahuinya dan tidak akan diketahui oleh orang bodoh kecuali kematian." (Majma' Al-Zawa'id 5: 84, Riwayat Ahmad dan At-Tabrani).

Dalam riwayat lain, dari Nabi s.a.w., ia bersabda,

"Ilmu itu ada dua, ilmu fizikal (abdan) dan ilmu agama (adyan)." (HR. Ibnu Abi Syaibah dalam Al-Mushannaf 3: 235).

Dari keterangan-keterangan tersebut, nampaklah anjuran Nabi s.a.w., kepada umatnya agar selalu berubat jika tubuh diserang penyakit. Jelasnya juga anjuran baginda agar kita mengetahui penyakit, ubat, dan tindakan perlindungannya kerana hal tersebut akan berguna bagi kita.

Dalam hadis riwayat Abu Hurairah r.a. ia berkata, "Salah seorang Ansar terkena penyakit bau busuk (kerana bernanah), lalu Rasulullah s.a.w., memanggil dua orang doktor dari Madinah dan bersabda, "Ubatilah dia!. Dan dalam riwayat yang lain disebutkan, baginda ditanya, "Wahai Rasulullah, apakah mungkin untuk diubati?" Baginda menjawab, "Ya."

Demikian pula dalam riwayat yang dikemukakan oleh Hilal bin Yasar, ia berkata, Pada zaman Nabi, ada seorang lelaki yang sakit. Maka baginda bersabda, "Panggillah doktor!" Lalu ia bertanya kepada baginda, "Apakah doktor dapat mengatasinya? Maka baginda menjawab, "Ya" (HR. Ahmad dalam Musnadnya 5: 371, dan Ibnu Abi Syaibah dalam Al-Musannad 5: 421).

Masih dalam riwayat dari Abu Hurairah r.a. ia berkata, "Rasulullah s.a.w., menjenguk orang sakit, lalu baginda bersabda, "Bawalah dia ke doktor!" Lalu di antara mereka ada

yang bertanya, “Engkau mengatakannya wahai Rasulullah?” Baginda menjawab, “Betul.”

Dari beberapa keterangan di atas, sangat jelas sejauh mana anjuran Nabi kepada umatnya agar berubat dengan saranan penyembuhan yang telah Allah ciptakan bagi mereka, serta menghindari kepasrahan menghadapi penyakit. Kerana Rasulullah bersabda, “Orang Mukmin yang kuat itu lebih baik daripada mukmin yang lemah.” (HR. Muslim: 24, Ahmad: 2/380).

◆ B. MENCEGAH LEBIH BAIK DARI MENGUBATI

Sesungguhnya segala hal yang ditemui ilmu moden ketika ini seperti suntikan, amshol, antibiotik, dan sebagainya hanyalah tindakan melindungi yang baru untuk mencegah penyakit sebelum menimpa. Sementara prinsip dasarnya sudah diletakkan oleh Nabi s.a.w., prinsip tersebut kita sebut dengan istilah “Undang-undang Kuarantin Kesihatan (hijr sihiy).” Rasulullah bersabda, tentang penyakit pes (taun/sampar), “Jika kamu mendengar terdapat taun di sebuah tempat, janganlah kamu masuk ke daerah itu. Dan jika kamu sedang berada di tempat yang terdapat taun, janganlah kamu keluar dari tempat itu.” (HR. Imam yang tiga, dan At-Tirmizi). Dari teks hadis tersebut, Nabi sangat bersungguh-sungguh menyerukan prinsip, “Mencegah lebih baik dari mengubati.” Terutama dari penyakit-penyakit menular seperti pes (taun). Perubatan ketika ini memang melarang orang menular dan menempatkan mereka berada di bawah pengawasan doktor, sama ada di dalam atau di luar daerah mereka. Seandainya para doktor berkuasa untuk melarang penderita mereka. Seandainya para doktor berkuasa untuk melarang penderita menular untuk tidak memasuki daerah mereka masing-masing, ada baiknya untuk melarangnya. Namun, hal itu memang tidak mudah.

Lihatlah, betapa analisis Nabi sangat tepat dan pandangan

baginda sangat jauh. Pembaca dapat membandingkan hal yang telah Nabi lakukan selama 14 abad ke belakang dengan hal yang dilakukan perubatan kontemporari. Ternyata, anjuran dan sabda agungnya sesuai dengan anjuran doktor zaman sekarang. Padahal dahulu, banyak penyakit yang penyebab, rawatan perubatan, bahkan rawatan mengelaknya tidak diketahui secara saintifik.

Sabda Rasulullah s.a.w., tentang prinsip dasar kuarantin ini bukan hanya bagi Bani Adam sahaja, tetapi juga untuk binatang. Baginda s.a.w. bersabda, “Binatang yang sihat jangan dicampurkan dengan yang berpenyakit.” (HR. Bukhari 7: 179, 180, Muslim dalam kitab as-salam: 104, 105 dari Abu Hurairah). Maksud hadis ini, pemilik unta jangan menyatukan unta yang berpenyakit dengan unta yang sihat kerana penyakitnya akan menular.

Dalam hal mencegah penyakit fikiran. Rasulullah s.a.w., bersabda,

“Tidak ada tempat paling buruk yang dipenuhi Bani Adam kecuali perutnya. Cukuplah mereka memakan makanan beberapa suap sahaja untuk menguatkan tulang rusuknya. Jika mesti makan maka sepertiga untuk makanan, sepertiga untuk minuman, dan sepertiga untuk bernafas.” (HR. at-Tirmizi no. 2380, Ahmad 4: 32. Ad-Darimi no. 213)

Pada kesempatan yang lain, Nabi s.a.w., menasihati umatnya agar tidak memakan setiap binatang buas yang bergigi taring. Dalam hadis disebutkan. “Bahawasanya Nabi melarang untuk memakan setiap burung berkuku cakar dan binatang buas bergigi taring.” (Hadis Sahih Riwayat Imam Muslim dalam kitab zaba’ih wa ash-shaid 5: 13: 83, Abu Daud dalam kitab al-At’imah 3: 354, 355 no 3-38, Ahmad 1: 244, Ad-Darimi 2: 85, Ibnu al-Jarud dalam Al-Muntaqa, hal, 333

no. 892, dan Abu Awanah dalam Musnadnya 5: 142).

Dengan petunjuk dari Allah. Baginda s.a.w., menyatakan ketidaksesuaian daging tersebut untuk digunakan Bani Adam kerana menurut ilmu pengetahuan kontemporari terbukti bahawa dagingnya sangat keras sehingga susah untuk dihadam, tubuhnya penuh dengan zat racun, dan parasit (mikroba) yang tidak akan hilang meskipun dimasak (direbus dengan suhu di atas 100 darjah celsius).

Nabi s.a.w., juga mengarahkan umatnya agar tidak terlalu mengubat keadaan badannya. Dalam riwayat disebutkan bahawa baginda mendengar khabar tentang Abdullah bin Amir bin 'Ash yang terlalu membebani dirinya dengan sentiasa melaksanakan puasa pada siang hari dan sembahyang malam di sepanjang malam. Maka baginda bersabda, kepadanya,

"Jangan kamu lakukan hal itu (membebani diri), tetapi berpuasalah kamu dan berbukalah, sembahyang malamlah kamu dan tidurlah kerana badanmu juga memiliki hak untuk istirehat."

Nasihat Nabi tersebut sangat sesuai dengan petunjuk ilmu perubatan dewasa ini. Kurang tidur dan membebani tubuh dengan beban yang berlebihan akan mengundang pelbagai macam penyakit. Hal tersebut telah lebih dulu diungkapkan oleh Nabi dalam hadisnya.

Selain itu, Nabi mengajarkan tindakan melindungi dengan cara menjaga kebersihan dan memelihara kesucian. Baginda selalu memotivasi umatnya agar sentiasa bersuci (wuduk atau mandi) dalam setiap keadaan. Baginda juga menyuruh agar memotong kuku yang ada banyak kuman. Baginda s.a.w. bersabda,

"Potonglah kuku kamu kerana syaitan tinggal di sebalik kuku panjang."

Diperkirakan tujuan Nabi adalah menegaskan buruknya memanjangkan kuku. Alasannya, selain menjauhkan syaitan sebagai musuh manusia, juga menghindari kuman-kuman yang akan merosakkan kesihatan.

Nabi juga sangat menjaga kebersihan gigi. Baginda s.a.w. bersabda,

"Seandainya tidak memberatkan umatku, nescaya aku perintahkan mereka untuk bersiwak setiap kali sebelum sembahyang."

Hadis di atas menyiratkan bahawa Nabi s.a.w., mengetahui sejauh mana pentingnya kebersihan gigi. Kebersihannya merupakan cara menuju kesihatan secara umum. Sejak berabad-abad yang lalu, Baginda dan para sahabat menggunakan siwak sebagai pembersih gigi sebelum ditemui sikat dan ubat gigi pertama kali kira-kira pada tahun 1800 M.

Setelah diteliti, siwak mengandungi sebahagian minyak dasar (yang mudah menguwap), wangian rotenga, serta garam mineral. Unsur terpentingnya adalah sodium klorida, potassium klorida, dan kalsium oksolat. Zat tersebutlah yang digunakan sebagai komposisi segala jenis ubat gigi.

Jika tidak dibersihkan, akan terjadi pereputan gigi oleh ulat dan membelah racun yang diserap oleh tubuh sehingga penyakit akan tersebar. Oleh sebab itu, Nabi menasihati umat Islam agar bersiwak. Pada hadis lain. Baginda s.a.w. bersabda, "Lima hal yang termasuk tradisi (sunnah) para Nabi; malu, ilmu, berbekam, siwak, dan memakai minyak wangi." (HR. Bukhari dan Ibnu Asakir, Majma' az-Zawaid, dan At-Tabrani). Diriwayatkan dalam hadis lain bahawa, "Rasulullah s.a.w., apabila bangun malam, baginda membersihkan mulutnya dengan siwak." (HSR. Bukhari 2: 435, 889, Muslim dalam kitab taharah 1: 3: 144-145, Abu Daud dalam kitab taharah 1: 14, no. 55, An-Nasa'i 1: 8, Ibnu Majah 1: 105, 286, dan

Ahmad 5: 407). Baginda juga bersabda, “Mengapa aku melihat plak (berubah kuning atau hijau) pada gigi kamu ketika datang kepadaku, bersiwaklah kamu!

Tentang ilmu genetik, baginda pun tidak lupa membiarakannya. Baginda mengajarkan untuk mencegah terjadinya pembentukan janin yang membawa penyakit keturunan. Baginda s.a.w. bersabda, “Menikahlah kamu pada tempat (hijr) yang soleh kerana keringat itu pengatur/perencana (dassas).”

Dalam hadis lain, baginda bersabda,

“Pilihlah tempat untuk meletakkan sperma kantan dan janganlah kamu letakkan pada wanita yang pengecut.”

Dua hadis di atas merupakan peringatan dari Nabi agar tidak menikah dengan perempuan yang tidak normal misalnya kerana ibunya pengecut kerana sifat itu akan terbawa kepada janin.

Dalam hal memilih pasangan hidup, Nabi menyuruh kita untuk memilih pasangan yang baik akhlak dan agamanya. Sabda baginda,

“Wanita dinikahi kerana empat hal; hartanya, keturunannya, kecantikannya, dan agamanya. Pilihlah wanita kerana agamanya, nescaya kamu akan bahagia.”

Demikianlah perspektif doktor pakar, Nabi Muhammad tentang ilmu genetik, yang sangat sesuai dengan konsep ilmu perubatan.

Tentang pencegahan dari penyakit hati, Nabi s.a.w., bersabda,

“Berubatlah kamu dengan dua hal: madu dan Al-Quran.” (HR. Ibnu Majah dalam at-Tib: 14212).

Nabi menghubungkan dua rawatan: rawatan manusiawi dan rawatan ilahi, rawatan fizikal dan jiwa (roh). Allah s.w.t. menjadikan madu sebagai ubat penyakit fizikal dan Al-Quran sebagai ubat penyakit mental (hati).

Kita telah mengetahui bahawa madu merupakan ubat bagi segala penyakit. Dalam hadis diriwayatkan bahawa seorang lelaki datang kepada Nabi s.a.w., dan berkata, “Sesungguhnya saudaraku sakit perut.” Maka baginda bersabda, “Berilah ia madu!” Lalu lelaki tersebut datang untuk yang kedua kalinya dan mengadukan hal yang sama. Maka Nabi bersabda, “Berilah ia madu!” Ia pun datang semula dan berkata, “Saya sudah melakukannya.” Maka Nabi bersabda, “Maka benar Allah dan perut saudaramu-lah yang dusta. Suruhlah dia minum madu.” Maka lelaki tadi melakukannya dan saudaranya pun sembuh. (HR. Bukhari 10: 46, no. 5684 dalam Fath Al Bari, Muslim dalam kitab as-salam: 5/14/203 syarh nawawi, dan Ibnu Abi Syaibah dalam Al-Mushannaf: 5/46/1).

Dalam surah An-Nahl, Allah menjelaskan melalui firman-Nya,

وَأَوْحَىٰ رَبُّكَ إِلَى النَّحْلِ أَنْ اتَّخِذِي مِنَ الْجِبَالِ بُيُوتًا وَمِنَ الشَّجَرِ وَمِمَّا يَعْرِشُونَ ﴿٦٨﴾ ثُمَّ كُلِي مِن كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ ۗ

“Dan Tuhanmu mewahyukan kepada lebah, “Buatlah sarang-sarang di bukit-bukit, di pohon-pohon kayu, dan di tempat yang dibuat manusia, kemudian makanlah dari tiap-tiap (macam) buah-buahan dan tempuhlah jalan Tuhanmu yang dimudahkan bagimu. Dari perut lebah itu keluar minuman (madu) yang ber-

macam-macam warnanya, di dalamnya terdapat ubat yang menyembuhkan bagi manusia." (QS An-Nahl 68-69).

Menurut hasil eksperimen saintifik kontemporari, madu dapat digunakan untuk mengubati beraneka ragam penyakit seperti thypus, penurunan fungsi usus dan perut yang disertai muntaber, penyakit hati (lever) kronik, mati pucuk umum, keracunan kerana tertahannya air kencing, atau kerana zat luaran seperti racun tikus. Di samping digunakan sebagai asupan zat makanan terutama untuk para penderita yang dilarang memakan makanan madu juga digunakan untuk terapi gumpalan pada mulut dan kerongkong, batuk-batuk, dan gangguan alat pernafasan sebelumnya. Di antara arahan Rasulullah s.a.w., tentang hal ini adalah riwayat Ibnu Abbas, "Rawatan dilakukan dengan tiga hal: minum madu, berbekam, dan ditusuk dengan besi panas (kayy). Tetapi aku melarang umatku untuk melakukan kayy." (HR. Bukhari, Ibnu Majah, Ahmad dan Al-Bazzar).

Jika memerhatikan komposisi madu, kita akan menemui aneka ragam unsur yang diperlukan tubuh, bermacam-macam vitamin, zat garam (mineral/ammonia), dan zat gula. Ini belum termasuk komposisi yang masih belum diketahui sampai ketika ini, tetapi memiliki pengaruh dalam menyeimbangkan kadar hormon dalam tubuh. Percubaan ilmiah yang telah dilakukan di Sekolah Pasteur membuktikan bahawa 1 kg madu setanding dengan 13.5 kg daging dan 12 kg sayuran bagi tubuh. Madu digunakan sebagai sebahagian dari komposisi pelbagai ubat racikan.

Kami juga akan memaparkan gambaran tentang rawatan cara Nabi yang lain, iaitu rawatan mental. Hadis diriwayatkan dari Abu Sa'id Al-Khudry r.a. ia berkata, "Suatu hari Nabi s.a.w., masuk ke masjid. Ternyata ada seorang Ansar yang dikenali dengan nama Abu Umamah sedang duduk di sana.

Nabi pun bertanya, "Wahai Abu Umamah, apa yang membuatkanmu duduk di masjid di luar waktu sembahyang? Ia menjawab, "Saya sangat bingung dengan hutang-hutangku, wahai Rasulullah." Maka baginda bersabda, "Mahukah kamu aku ajarkan sebuah doa yang jika engkau membacanya, kebingunganmu akan Allah hilangkan dan hutangmu akan terbayar?" Ia menjawab, "Mahu dan petang, Ya Allah sesungguhnya aku berlindung kepada-Mu dari kebingungan dan kesedihan, dan aku berlindung kepada-Mu dari lemah dan malas, dan aku berlindung kepada-Mu dari kikir dan pengecut, dan aku berlindung kepada-Mu dari terjerumus dalam hutang dan tekanan manusia. Lalu ia berkata, Saya sudah melakukannya. Dan kebingunganku hilang, hutangku pun terbayar.

Hadis di atas mengandungi petunjuk tentang rawatan mental. Sesungguhnya meminta perlindungan kepada Allah (ta'awwuz) dari semua hal yang disebutkan di atas menjadikan manusia merasa tidak sendirian, tetapi merasa bahawa di sana ada Allah Yang Maha mengetahui, mengatur, dan menyelesaikan segala urusan. Maka ta'awwuz, merupakan terapi pencegahan dari tekanan jiwa, kebingungan, kesedihan, ketakutan, dan belunggu hutang, yang semua itu dapat menyebabkan urat saraf menegang dan batin mengkritis. Rawatan yang dilakukan doktor jiwa dewasa ini terhadap penderita sakit jiwa adalah dengan memberikan penyelesaian terhadap permasalahan yang dihadapi pesakit dan memberikan resepi kepercayaan diri. Dengan demikian, ketakutan akan hilang, jiwa akan tenang, kesihatan akan pulih, dan kegelisahan pun akan hilang.

Dalam hal ini, Rasulullah bersabda,

"Sebaik-baik ubat adalah Al-Quran." (HR. Ibnu Majah 2: 1158, no. 350)

Allah s.w.t. berfirman,

وَنَزَّلْنَا مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

"Dan Kami menurunkan Al-Quran sebagai obat dan rahmat bagi orang-orang yang beriman." (QS. Al-Isra [17]: 82).

Ada yang berpendapat bahawa, 'min' dalam ayat tadi berfungsi sebagai libayan (keterangan) dan bukan littab'idh (sebahagian). Maksudnya, semua (bukan sebahagian) yang terdapat di dalam Al-Quran adalah ubat bagi orang-orang yang beriman. Dengannya, keimanan mereka akan bertambah. Al-Quran orang yang mengatasi kebodohan dan kesesatan dan menunjukkan orang yang bingung. Al-Quran akan berperanan sebagai ubat bagi hati. Ketahuilah bahawa kesihatan tubuh bergantung kepada kesihatan hati (qalbu). Rasulullah s.a.w., bersabda,

"Sesungguhnya dalam tubuh manusia terdapat segumpal darah. Jika ia baik, seluruh jasadnya akan baik." (HR. Bukhari 1: 153, no. 53 dalam Fathul Bari, Muslim 4: 11: 27 syarah Imam Nawawi, dan Ahmad dalam Musnadnya 4: 269-270)

Kesedihan dapat menyebabkan penyakit organ tubuh seperti tekanan darah tinggi (hipertensi), kencing manis (diabetes). Penyakit hati (liver), serta rosaknya susunan saraf yang menyebabkan sakit dada yang mencengkam (angin pectoris). Kesedihan juga dapat mempercepatkan pengeluaran hormon adrenalin dari kelenjar di atas buah pinggang (ginjal) (suprarenal) yang menyebabkan urat nadi berdenyut cepat; menyebabkan luka pada perut, gangguan urat saraf, lemah penglihatan atau bahkan kebutaan seperti yang telah kami jelaskan dalam hakcipta rawatan titis mata untuk penyakit glukoma; serta menyebabkan anak muda beruban. Hal ini disebabkan ketakutan (khauf) akan mempengaruhi terhadap

cepatnya proses pengeluaran hormon adrenalin dan kelenjar di atas ginjal, persis seperti pengaruh kesedihan. Kesedihan dan ketakutan merupakan penyebab cepatnya pertumbuhan uban pada anak muda. Allah s.w.t. berfirman,

فَكَيْفَ تَتَّقُونَ إِن كَفَرْتُمْ يَوْمًا يَجْعَلُ الْوِلْدَانَ شِيبًا

"Maka jika kufur, bagaimana kamu akan menghindari suatu hari yang akan menjadikan anak-anak menjadi beruban." (QS. Al-Muzzamil 17)

Dari sini disimpulkan bahawa ketakutan dan kekhuatiran yang sangat tinggi akan menyebabkan uban pada rambut dan keguguran kandungan. Setelah membaca keterangan-keterangan di atas maka kewajipan kita adalah berpegang teguh kepada sunnah Rasulullah s.a.w., dalam terapi fizikal ataupun mental, raga, ataupun jiwa.

Hadis diriwayatkan dari Aisyah r.a. Ia berkata,

"Bahawa Rasulullah s.a.w., apabila salah seorang dari keluarganya sakit, ia membacakan mu'awwizat." (HR. Bukhari 7: 170, Muslim 11: 28, Baihaqi 5: 264)

Imam Ad-Daruqutni meriwayatkan hadis dari Ibnu Abbas r.a. Ia berkata,

"Barangsiapa yang gigi gerahamnya sakit, letakkan jari di atasnya dan bacalah,

وَهُوَ الَّذِي أَنْشَأَكُمْ مِّن نَّفْسٍ وَاحِدَةٍ

"Dialah yang menciptakan kamu dari satu jiwa." (QS. Al-An'am: 98).

Di sisi lain, Nabi menyuruh kita untuk menghindari orang yang tidak mengetahui perubatan dengan baik. Hadis diriway-

atkan dari Amr bin Syu'aib dari ayahnya, dari datuknya, ia berkata, "Rasulullah s.a.w., bersabda, "Siapa yang mengubati tanpa mempelajari perubatan sebelumnya, maka ia yang harus bertanggungjawab atas akibatnya." (HR. Abu Daud 4: 194 no. 4586, An-Nasa'i 4: 241 no. 7034-7035, Ibnu Majah 2: 1148 no. 3466, Imam Hakim 4: 212. Hadis tersebut hasan. Imam Hakim berkomentar, Hadis ini sanadnya sahih dan belum ditakhrij. Imam Az-Zahabi mengakuinya).

◆ C. UBAT-UBATAN NABI

Betapa banyak hadis Nabi yang berisi larangan berubat dengan menggunakan sesuatu najis. Di antaranya hadis yang diriwayatkan dari Aisyah r.a. Baginda s.a.w. bersabda, "Setiap yang memabukkan adalah haram dan setiap yang seukuran tapak tangan dan memabukkan itu haram." (HR. At-Tirmizi dan Abu Daud).

Nabi s.a.w., telah mensyinyalir bahawa khamar bukanlah ubat, tetapi penyakit kerana kandungannya dapat merosakkan akal. Jika akal rosak, agamanya akan rosak.

Abu Hurairah r.a. meriwayatkan hadis dari Nabi s.a.w., baginda bersabda, "Siapa yang berubat dengan sesuatu yang diharamkan oleh Allah maka ia akan disembuhkan." (HR. Abu Nu'aim dalam at-Tib an-Nabawi sebagaimana dalam Kanzul 'Ummahl). Dalam hadis tersebut, Nabi menganjurkan kepada kita untuk berubat dengan sesuatu yang halal kerana Allah telah menyertakan kesembuhan yang berkat padanya.

Dalam hadis riwayat Bukhari dan Muslim yang diterima dari Nafi', dari Ibnu Umar, ia berkata, "Rasulullah s.a.w., bersabda, "Sesungguhnya demam itu adalah hembusan asap neraka jahanam, maka sejukkanlah dengan air." (HR. Bukhari, Muslim, Ahmad, At-Tirmizi, dan Ibnu Majah).

Demikian pula dalam hadis yang diriwayatkan dari Ibnu

Abbas r.a. secara marfu' (sampai kepada Nabi), ia berkata, "Demam itu adalah hembusan wap neraka jahanam, maka padamkanlah dengan air zam-zam." (HR. Bukhari)

Dalam hadis yang diriwayatkan dari Asma binti Abu Bakar, ia pernah didatangi oleh perempuan yang menderita panas demam. Maka Asma mengambil air dan menyiramkannya pada saku perempuan tersebut dan berkata, "Rasulullah memerintahkan aku untuk mendinginkannya dengan air." (HR. Bukhari dalam hadis 5724, Muslim dalam hadis 82)

Anas bin Malik meriwayatkan bahawa Nabi s.a.w., bersabda, "Jika salah seorang di antara kamu panas, percikkanlah air pada setiap waktu sahur (sebelum subuh) selama 3 malam." (HR. At-Tabrani dalam al-Ausat, dan rijal hadisnya kuat).

Hadis diriwayatkan dari Abu Hurairah r.a. ia berkata bahawa Rasulullah s.a.w., bersabda, "Demam itu adalah hembusan api neraka jahanam, maka palingkanlah hembusan itu dari kamu dengan air sejuk." (Hadis Sahih Riwayat Ibnu Majah: 2/1150, hadis 3475).

Demam (huma) adalah suhu panas badan meningkat. Penyebabnya sangat banyak. Adapun rawatannya, 'si doktor pakar' Nabi s.a.w., telah memberikan petunjuk agar menggunakan air sejuk untuk mengurangi suhu panasnya. Inilah yang sekarang dianjurkan oleh para doktor, iaitu dengan menggunakan kompresan air sejuk atau ais yang dicampur dengan cuka untuk menguatkan pengaruhnya.

Abu Hurairah meriwayatkan hadis dari Nabi s.a.w., apabila baginda s.a.w., sedang menerima wahyu, kepalanya pening. Maka baginda menutupi kepalanya dengan inai (pacar). (HR. Ibnu Majah).

Kegunaan daun inai (pacar) sangat banyak. Dewasa ini

pun daun tersebut banyak digunakan dalam ilmu perubatan. Air sarinya dipakai sebagai pewarna celupan dan sumber zat makanan untuk rambut. Itu adalah manfaat lain dari zat yang terkandung di dalamnya. Dari keterangan di atas, nampaklah petunjuk kenabian baginda dalam menggunakan inai kerana manfaatnya yang sangat besar. Hal tersebut hanyalah diajarkan oleh 'si doktor pakar' kita Nabi Muhammad s.a.w.

Hadis diriwayatkan dari Anas bin Malik, ia berkata, "Warna yang disukai Nabi adalah hijau." Hadis dari Ibnu Abbas menyebutkan, "Nabi sangat suka melihat pemandangan hijau dan air yang mengalir." Hadis yang diriwayatkan dari Buraidah secara marfu' juga menyebutkan, Memandang yang hijau-hijau dapat mempertajamkan penglihatan, seperti halnya memandang air yang mengalir." (HR. Ibnu al-Jauzi). Hadis-hadis tersebut menjelaskan pentingnya memandang yang hijau-hijau dan air yang mengalir bagi kekuatan dan kesihatan mata.

Hadis diriwayatkan dari Nabi s.a.w., baginda bersabda,

"Sesungguhnya Nabi Israil a.s. mengeluh tentang penyakit sengal sendi. Lalu ia meninggalkan usus dan daging unta, dan mengharamkannya bagi dirinya. Akhirnya ia sembuh. Maka diharamkanlah bagi keturunannya (Bani Israil)." (HR. at-Tirmizi dan Ahmad).

Hadis diriwayatkan dari Jabir, dari Nabi s.a.w., baginda bersabda,

"Jika ubat-ubatan kamu dapat menyembuhkan maka kesembuhan itu terdapat pada berbekam atau tusukan dengan besi panas (kayy). Tetapi aku tidak suka melakukan alternatif yang kedua (kayy)." (HR. Bukhari dan Muslim).

Dari keterangan tersebut, kelihatan kemungkinan rawatan

dengan menggunakan tusukan besi panas (kayy). Cara ini serupa dengan terapi perubatan zaman sekarang, iaitu menggunakan laser, rontgen, dan sebagainya.

Dalam hadis yang lain, Ibnu Abbas meriwayatkan hadis dari Nabi s.a.w., baginda bersabda,

"Kesembuhan itu terdapat pada tiga hal: minum madu, berbekam, dan menusuk dengan besi panas (kayy). Dan aku melarang umatku menggunakan kayy." (HR. Bukhari)

Hadis meriwayatkan dari Abu Hurairah r.a. ia meriwayatkan hadis dari Nabi s.a.w., baginda bersabda,

"Bekas yang dijilat anjing, harus dicuci sebanyak tujuh kali. Cucian pertama dengan menggunakan tanah." Dalam riwayat ini, baginda bersabda, "Jika anjing menjilat bekas kamu, cucilah bekas tersebut tujuh kali. Salah satunya menggunakan tanah." (HR. Muslim).

Dari dua keterangan di atas, nampaklah kandungan kuman yang terdapat dalam ludah anjing. Kuman tersebut tidak akan hilang kecuali dengan dicuci beberapa kali dan salah satunya dengan tanah. Itulah yang ilmu perubatan dewasa ini kemukakan, setelah Nabi kemukakan berpuluh-puluh abad yang lalu. Pertanyaannya, apakah ketika itu ada orang yang sudah faham ilmu tersebut? Sementara bakteria dan ilmunya ditemui baru-baru ini. Oleh sebab itu, tidak ada alasan bagi kita untuk tidak mengikuti petunjuknya dan mengakui cahaya kenabiannya.

Jika anda masih ingin mengetahui lebih jauh, mengapa Nabi mengkhususkan jilatan anjing dan tidak dari binatang yang lain, lihatlah dalam ilmu tentang bakteria. Di sana akan ditemui betapa bahagian dalam anjing sangat berbahaya bagi

tubuh manusia.

Pertanyaan selanjutnya, mengapa Nabi menentukan tanah sebagai pembersihnya? Jawabnya, sesungguhnya sel telur khususnya cacing yang terdapat di bahagian dalam perut anjing itu akan keluar melalui air liurnya. Sementara air tidak boleh membunuhnya. Oleh sebab itu, yang berperanan menghancurkan sel telur itu adalah tanah. Adapun prosesnya, bahagian-bahagian dari tanah akan menyatu dengan sel telur, persis seperti proses cairan sabun yang akan menghilangkan palit kulit (daki-Sunda) dengan cara menyatu dengannya.

Tidaklah anda para pembaca perhatikan, agama sekali-kali tidak pernah memerintahkan sesuatu kecuali di dalamnya terdapat kebaikan (hikmah) yang besar. Semakin kita mendalami agama secara tekun dan teliti, semakin bertambah pula keimanan kita kepada Allah.

Dalam sebuah riwayat disebutkan bahawa sesungguhnya Rasulullah s.a.w., meletakkan air dan garam pada bekas gigitan kala jengking. Dalam riwayat yang lain disebutkan, Rasulullah s.a.w., membunuh kala jengking. Kemudian baginda membawa air dan garam, lalu dituangkan ke atas jari yang disengat. (HR. At-Tabrani dalam Ash-Shagir dan sanadnya hasan). Dalam riwayat lain juga disebutkan, bahawa Nabi s.a.w., berdoa, "Sesungguhnya aku berlindung dengan kalimat-kalimat Allah yang sempurna, dari kejahatan ciptaan-Nya." Dengan begitu, kala jengking tidak mengganggu baginda hingga pagi hari. (HR. Muslim). Masih dari Nabi s.a.w., baginda membaca, "Dengan nama Allah yang sesuatu di langit atau pun di bumi tidak akan diganggu apa pun jika disertai nama-Nya. Dialah Yang Maha Mendengar dan Maha Mengetahui." Ia tidak diganggu apa pun hingga pagi hari. (HR. Ahmad, Abu Daud, at-Tirmizi, Ibnu Majah. Ada yang menyebutkan bahawa hadis ini sahih.)

Tentang menziarahi orang sakit, Rasulullah s.a.w., telah mengajarkan caranya. Baginda s.a.w. bersabda, "Kesempurnaan menziarahi orang sakit adalah dengan meletakkan tangan di atas tangan atau kening si sakit sambil bertanya, bagaimana keadaannya?" (HR. Ahmad dan at-Tirmizi. Ia berkata, "Sanad hadis ini tidak kuat." Terdapat juga dalam Al-Misykat wal Ala'lal mashnu'ah wa tazirah al-maudhu'at.

Sementara itu, dalam riwayat lain disebutkan bahawa sesungguhnya jika Nabi s.a.w., menziarahi orang sakit, baginda meletakkan tangannya di atas tangan si pesakit. (HR. Bukhari dengan meriwayatkan secara makna).

Keterangan di atas merupakan petunjuk 'si doktor pakar' Nabi s.a.w., tentang tatacara menziarahi orang yang sakit. Dalam hal ini, baginda mengajarkan agar tidak mengajak si pesakit berbicara, atau yang menyebabkan dia lelah, cemas, gelisah. Perlu diingat, bahawa menjenguk orang sakit itu adalah wajib dan terdapat etika yang harus diperhatikan.

Rasulullah s.a.w., bersabda,

"Ziarahlah orang yang sakit dan hilangkan kesedihannya." (HR. Bukhari dan Abu Daud). Dan apabila Nabi menjenguk orang sakit, baginda meletakkan tangannya di atas tangan si pesakit, sambil berkata, "Tidak apa-apa, insya Allah keadaan mu akan pulih." (HR. Bukhari).

Baginda juga bersabda,

"Jika kamu menjenguk orang yang sakit, semangat dia untuk kesembuhannya." (HR. Muslim dan Ahmad).

Bagi yang menziarahi orang yang sakit dianjurkan pula untuk membaca surah Al-Fatihah, Al-Ikhlâs, An-Nas, serta Al-Falaq kemudian meniupkan dan mengusapkannya pada muka si pesakit.

Rasulullah melarang kita memaksa si pesakit untuk makan dan minum. Hadis yang diriwayatkan oleh 'Uqbah bin 'Amir menyebutkan bahawa, sesungguhnya Rasulullah s.a.w., bersabda,

"Janganlah kamu memaksa si pesakit untuk makan, kerana sesungguhnya Allahlah yang memberi makan dan minumannya." (HR. At-Tirmizi dan Ibnu Majah).

Baginda juga menyuruh kita untuk memberikan makanan yang ia si pesakit sukai. Baginda s.a.w. bersabda,

"Jika si pesakit ingin makan yang ia sukai, berikanlah kepadanya!" (HR. Ibnu Majah)

Baginda s.a.w., juga menganjurkan orang yang menziarah untuk memberi makan keluarga si pesakit. Hadis riwayat Aisyah r.a. menyebutkan bahawa apabila salah seorang keluarga Rasulullah sakit, baginda memerintahkan untuk membuat sup. Setelah dibuat, lalu Nabi menyuruh keluarganya untuk memakannya dan bersabda,

"Hal ini akan menghilangkan kesedihan hati si pesakit, seperti hilangnya kotoran dari wajahnya." (HR. At-Tirmizi, Ibnu Majah, Ahmad, dan Hakim).



INDEKS UMUM HADIS NABI MUHAMMAD S.A.W. DAN KEMUKJIZATAN ILMIAH DALAM SUNNAH

◆ A. SUSU, LEMAK, DAN DAGING LEMBU

Dari Abdullah bin Mas'ud r.a. dari Nabi s.a.w., baginda bersabda,

"Sesungguhnya Allah s.w.t., tidak menurunkan penyakit kecuali menurunkan pula ubatnya, kecuali masa tua, dan minumlah susu lembu kerana lembu merumput pada setiap pepohonan."

Dalam riwayat lain disebutkan, Rasulullah s.a.w., bersabda,

"Tidaklah Allah menurunkan penyakit kecuali menurunkan pula ubatnya. Dan dalam susu lembu terdapat ubat bagi setiap penyakit."

Dalam riwayat lain, Rasulullah bersabda,

"Minumlah susu lembu kerana lembu merumput pada setiap pohon. Dan dalam pepohonan itu terdapat ubat bagi segala penyakit."

Dalam riwayat lain, Rasulullah s.a.w., bersabda,

"Berubatlah kamu dengan susu lembu, kerana aku berharap mudah-mudahan Allah menjadikan ubat di dalamnya sebab lembu memakan tumbuhan."

Riwayat lain menyebutkan, Rasulullah bersabda,

"Sesungguhnya Allah Azza wajalla tidak meletakkan penyakit kecuali Dia meletakkan pula ubatnya. Dan tidaklah Dia menurunkan penyakit kecuali Dia menurunkan pula ubatnya. Dan minumlah susu lembu kerana lembu merumput pada tumbuhan."

Riwayat lain juga menyebutkan,

"Susu lembu adalah ubat,. Demikian pula dengan lemaknya. Sedangkan dagingnya adalah penyakit."

Pada riwayat lain disebutkan,

"Lemak dan susu lembu adalah ubat. Sedangkan dagingnya adalah penyakit." (HR. Imam At-Tayalisi: 48, 298; Hakim jil, 4; 96-97, 403. Baginda bersabda, "Hadis-hadis tersebut sahih." Sementara Imam Az-Zahabi menyetujuinya; Imam At-Tabrani, Al-Jami Al-Kabir, jil. 10: 16 no. 9788; Ibnu Hibban, jil, 7: 625 no. 6043; Imam Nasa'i, Sunan Kubro; Imam Al-Mazi no. 9321; Imam Ahmad. Jil. 4: 315; Faidhul Qadir, jil. 2: 15 no. 1561; Imam At-Tabrani, Al-Kabir, jil. 25 no. 79 dari Malikhah As-Sa'diyah. Juga dalam Majma' Fawaid, jil. 5: 90; Imam Ibnu 'Adiy, Al-Kamil, jil. 6: 2141. lihat juga Imam Nashirudin Al-Albani, Sahihah Al-Ahadis, no. 815, 1533, 1650, 1943).

◆ B. AIR KENCING DAN SUSU UNTA

Hadis dari Yunus, dari Syihab, ia berkata, "Saya bertanya kepadanya, apakah kami boleh berwuduk atau minum susu himar atau hempedu binatang buas atau kencing unta?"

Baginda menjawab,

"Kaum Muslimin sering berubat dengan itu semua dan tidak ada masalah." (HR. Bukhari bab 57 no. 5781).

Dari Ibnu Abbas, ia berkata, Rasulullah s.a.w., bersabda,

"Sesungguhnya pada susu unta itu terdapat ubat bagi yang perutnya 'tajam' (zaribah)." (HR. Ahmad 1: 293, At-Tabrani dalam Al-Kabir 12: 283 no. 12986. Lihat juga Majma' Az-Zawid 5: 91. hadis ini sanadnya hasan. Lihat juga Al-Fatih 10: 143)

Dari Anas bin Malik r.a. ia berkata, "Orang-orang dari Kabilah Akal dan Urainah datang ke Madinah dan mereka tidak suka tinggal di sana, lalu Nabi memerintahkan untuk memberikan kepada mereka air susu kambing dan menyuruh mereka untuk minum air kencingnya." (HR. Imam Bukhari dalam Sahihnya bab 66 no. 233, bab 88 no. 1501, bab 152 no. 3018; kitab Al-Maghazi bab 36 ni. 4192, 4193, no. 4610; kitab At-Tib bab 5 no. 5685, bab 6 no. 5658, bab 29 no. 5727; kitab Hudud bab 15 no. 6802, bab 17 no. 6804; Muslim dalam Sahihnya; kitab Al-Musaqah bab 2 no. 9-12; Abu Daud dalam kitab Hudud bab 3 no. 4364; Tirmizi dalam kitab At-Taharah bab 55 no. 72; kitab At'imah bab 38 no. 1845; kitab At-Tib bab 6 no. 2042; An-Nasa'i dalam kitab At-Taharah bab 191, kitab Tahrim ad-Dam bab 7-9 Ibnu Majah dalam kitab Hudud bab 20 no. 2578, Kitab At-Tib bab 30 no. 3503, Imam Ahmad 3: 107, 161, 162, 170, 177, 186, 205, 233, 278, 290).

◆ C. 'UD INDIA

Dari Ummu Qais binti Muhshin, ia berkata, "Saya mendengar Nabi s.a.w., bersabda,

"Gunakanlah 'Ud India kerana di dalamnya terdapat rawatan untuk tujuh penyakit, jika dituangkan ke hidung akan mengubati amandel dan diminumkan

bagi orang yang terkena radang selaput dada (zatil janb).” (Fathul Bari 10: 148).

‘Aud hindi dinamai qust atau kust. Ada dua macam kust. Pertama berwarna hitam dan dinamai ‘hindi’. Kedua berwarna putih yang dinamai ‘bahriy’. Aud hindi merupakan ‘aud yang paling panas di antara keduanya. (HR. Bukhari dalam kitab At-Tib bab 10 no. 5629, bab 21 no. 5713, bab 23 no. 5715, bab 26 no. 5718; Muslim dalam kitab As-Salam bab 28 no. 86-87; Abu Daud dalam kitab At-Tib bab 13 no. 38877; Ibnu Majah bab 13 no. 3462, bab 17 no. 3467, Ahmad 6: 255).

Dari Anas bin Malik r.a. ia ditanya tentang upah orang yang berkerja sebagai pembekam. Ia menjawab, “Rasulullah s.a.w., telah dibekam oleh Abu Tayyibah, lalu baginda memberinya 2 sha’ makanan, maka ia membicarakan dengan mawalnya, kemudian mereka memberinya keringanan. Baginda lalu bersabda, “Sesungguhnya rawatan kamu yang patut dicontohi (amthal) adalah berbekam dan qust bahriy. Tambah baginda, jangan pernah menyiksa anak lelakimu dengan ghamz dari ‘azrah. Gunakanlah qust.” (HR. Bukhari dalam Sahihnya dalam kitab At-Tib bab 13 no. 5695; Muslim dalam Sahihnya dalam kitab Al-Musaqat bab 11 no. 63; Ahmad 3: 107, 182. Lihat juga Ahmad 3: 315 dari Sahabat Jabir dengan redaksi lain).

◆ D. MINYAK DAN WAROS

Dari Zaid bin Arqam, ia berkata, “Rasulullah s.a.w., menyebutkan waros, qust, dan minyak sebagai ubat bagi tumor/radang selaput dada (zatil janb) dengan cara diminum.” (HR. Ibnu Majah dalam At-Tib bab 17 no. 3467, Ahmad 4: 372; Tirmizi dalam At-Tib bab 28 no. 2078 dan ia berkata, “Hadis ini hasan sahih).

Daripada Ibnu Umar r.a. berkata, bahawasanya Nabi

s.a.w., telah bersabda,

“Jadikanlah minyak sebagai lauk pauk kamu dan sapukan makanan kamu dengannya kerana sesungguhnya minyak itu dihasilkan dari pohon yang penuh berkat.” (HR. Ibnu Majah, Haki, dan Imam Baihaqi dalam Syu’ab al-Iman. Lihat Al-Albani 1: 379 dalam Hadis Ash-Sahihah).

◆ E. EKOR KAMBING ARAB GUNUNG

Dari Anas bin Malik r.a. ia berkata, saya mendengar Rasulullah s.a.w., bersabda,

“Ubat penyakit sengal sendi adalah ekor kambing Arab gunung, dengan cara dilelehkan, lalu dibahagi menjadi tiga bahagian. Kemudian diminum dari bekas, setiap satu hari, diminum satu bahagian.” (HR. Ahmad 3: 219; Ibnu Majah dalam At-Tib bab 14 no. 3463; dalam kitab Majma’ Az-Zawa’id disebutkan, Sanadnya sahih dan rijal hadisnya kuat).

Dan Anas bin Malik r.a. ia berkata, “Bahawasanya Nabi s.a.w., menyebutkan (ubat) untuk penyakit sengal sendi, iaitu ekor (buntut) biri-biri Arab yang hitam, tidak besar, dan tidak kecil. Caranya dengan dilelehkan (dicairkan) dan dibahagi menjadi 3 bahagian, lalu diminum. Setiap satu hari diminum satu bahagian.” (HR. Ahmad 3: 219, 5: 78 dengan sanad yang sahih)

◆ F. SAFARJAL

Dari Talhah, ia berkata, “Saya datang ke rumah Nabi s.a.w., dan aku mendapati tangan baginda memegang safarjal, lalu baginda bersabda,

“Wahai Talhah, ambillah safarjal ini kerana ia dapat mewangikan dan mengembalikan kekuatan hati.

(Hadis diriwayatkan oleh Ibnu Majah dalam Al-At'imah bab 61, hadis ke -3369 dengan sanad yang dha'if).

◆ G. DELIMA

Hadis diriwayatkan dari Ali bin Abi Talib r.a. ia berkata, "Makanlah delima dengan dagingnya kerana buah tersebut dapat menyamak perut." (HR. Al-Haithami 5: 54, 95, Ahmad 5: 382, dan rijal hadisnya kuat).

◆ H. POHON PACAR ATAU INAI

Dari Ali bin Ubadillah, dari neneknya bernama Salman, pembantu (khadimah) Nabi s.a.w., ia berkata,

"Tidaklah luka cacar atau bisul menimpa baginda, kecuali ia menyuruhku untuk meletakkan inai di atas luka itu." (HR. Tirmizi dalam At-Tib bab 13 no. 2054; Ibnu Majah dalam At-Tib bab 29 no. 3502; Abu Daud dalam At-Tib bab 3 no. 3858; Ahmad 6: 462. imam At-Tirmizi berkata, "Hadis ini hasan gharib.).

◆ I. ZARIRAH

Dari salah seorang isteri Nabi s.a.w., ia berkata bahawasanya Nabi pernah masuk ke rumahnya dan bertanya.

"Apakah kamu mempunyai zariyah maka ia menjawab, "Ya, saya ada." Maka Nabi menyuruhnya untuk mengambilnya dan diletakkan di atas luka cacar yang terdapat di antara jemari kaki baginda. Lalu baginda berdoa, "Ya Allah, Yang Maha menghilangkan hal besar, dan Maha Kuasa untuk mengecilkan yang besar, hilangkanlah luka ini dariku. Maka luka itu pun hilang." (HR. Ahmad 5: 370)

◆ J. CELAK (KAHL DAN ITHMID)

Dari Ibnu Umar, ia berkata, "Rasulullah s.a.w., bersabda, "Pakailah celak, kerana sesungguhnya ia dapat memperjelaskan penglihatan dan menumbuhkan rambut." (HR, Ibnu Majah dalam At-Tib, bab 25 no. 3495 dengan sanad yang lemah. Tetapi banyak yang menjadi syahid sehingga hadis ini menjadi hasan. Imam At-Tirmizi dalam Asy-Syama'il dan Imam Hakim mensahihkan hadis ini)

Dari Abi Nu'man, ia telah menemui Nabi s.a.w., ia berkata, "Rasulullah s.a.w., telah bersabda,

"Bercelaklah dengan ithmid yang dicampur dengan minyak wangi, kerana ia dapat memperjelaskan penglihatan dan menumbuhkan rambut. (HR. Ahmad 3: 476, 500. lihat Ad-Darimi dalam Ash-Shaum bab 28; Abu Daud dalam Ash-Shaum 31 no. 2377 dengan sanad yang tidak ada masalah).

Dari Abu Hurairah r.a. ia berkata, "Rasulullah s.a.w., telah bersabda,

"Sebaik-baik celak kamu adalah ithmid, kerana dapat menumbuhkan rambut dan memperjelaskan penglihatan." (Lihat Majma' Az-Zawa'id 5: 96, Al-Bazzar, dan rijal hadisnya sahih).

Dari Ibnu Abbas. Ia berkata bahawasanya Nabi s.a.w., bercelak dengan istmid setiap malam sebelum tidur. Dan baginda bercelak untuk satu bola mata 3 oles mail. (HR. Ahmad 1: 354 dengan sanad yang sahih. Demikian dikatakan Syaikh Ahmad Syakir dalam Syarah Al-Musnad 5: 111, no. 3318)

Dari Ibnu Abbas r.a. ia berkata, "Rasulullah s.a.w., telah bersabda,

"Pakailah pakaian berwarna putih, kerana termasuk sebaik-baik pakaian dan kafanilah orang yang meninggal dunia dengan kain putih. Dan sebaik-baik celak adalah istmi, kerana akan memperjelaskan penglihatan dan menumbuhkan rambut." (HR. Abu Daud dalam At-Tib bab 14 no. 3878 dan Al-Libas bab 16 no. 4061; Tirmizi dalam Al-Libas bab 23 no. 1757 dan At-Tib bab 99 no. 2048; An-Nasa'i dalam Az-Zinah bab 28; Ibnu Majah dalam At-Tib bab 25 no. 3497; Imam Ahmad 1: 231, 147, 174, 328, 355, 363. Imam At-Tirmizi berkata, "Hadis ini hasan gharib."

◆ K. TALBINAH

Dari Aisyah r.a. ia berkata, Nabi s.a.w., bersabda,

"Gunakanlah tumbuhan yang paling dibenci tetapi bermanfaat, iaitu talbinah atau hasaa'. Aisyah berkata, "Rasulullah s.a.w., itu apabila salah seorang di antara keluarganya mengadu (isttaka), bekas akan tetap ada di atas api hingga salah satu dari dua hal selesai (sembuh atau meninggal)." (HR. Ibnu Majah, dalam At-Tib bab 5 no. 3446, Ahmad 6: 138, 243, Lihat Ahmad: 6/79, 152. sanad hadis ini hasan, Dalam Dha'if al-Jami', Nashiruddin Al-Bani melemahkannya. Lihat Fathul Bari 10: 147)

Dari Aisyah, isteri Nabi s.a.w., bahawa apabila salah seorang dari anggota keluarganya meninggal dunia, para wanita berkumpul, kemudian berpisah kecuali keluarga dan orang-orang terdekatnya. Lalu Aisyah menyuruh agar menyediakan bekas untuk Talbinah, lalu dimasak. Kemudian dibuatlah roti, serbuk dan talbinah tadi ditaburkan di atasnya. Aisyah berkata, 'Makanlah ini! Kerana sesungguhnya aku mendengar Rasulullah s.a.w., bersabda,

"Talbinah itu menenangkan hati orang yang sakit, dan menghilangkan kesedihan."

◆ L. AL-HASA

Dari Aisyah, ia berkata, "Rasulullah s.a.w., itu apabila salah seorang dari keluarganya sakit, ia memerintahkan untuk membuat hasa." Ia berkata, "Dan baginda bersabda,

"Sesungguhnya hasa itu menghibur hati yang sedih, melapangkan hati yang menderita, bagaikan seseorang yang mengusap kotoran di wajahnya dengan air." (HR. Ibnu Majah dalam At-Tib bab 5 no. 3445, Tirmizi dalam At-Tib bab 3 no. 2039. ia berkata, "Hadis ini hasan sahih."

◆ M.KURMA 'AJWAH ATAU KURMA 'ALIYAH

Dari Abu Hurairah r.a. ia berkata, "Rasulullah s.a.w., bersabda,

"Kurma ajwah itu dari syurga, di dalamnya terdapat penawar terhadap racun dan cendawan (kam'ah) adalah manni, sedangkan airnya adalah ubat bagi mata." (HR. Imam At-Tirmizi dalam At-Tib bab 22 no. 2066, Ad-Darimi dalam Riqaq bab 115, Ahmad 2; 356, 488, 490 dengan sanad yang sahih. Syaikh Ahmad Syakir mensahihkannya. Imam At-Tirmizi berkata, "Hadis ini hasan gharib."

Dari Buraidah, dari Nabi s.a.w., baginda bersabda,

"Cendawan (kam'ah) itu ubat mata, kurma ajwah itu buah-buahan syurga, dan sesungguhnya HABBA-TUSSAUDA itu Ibnu Buraidah menyebutnya syuniz yang terdapat di dalam garam dan merupakan ubat bagi segala penyakit, kecuali kematian." (HR. Ahmad 5: 346, 351 dalam hadisnya yang panjang dengan

sanad hasan).

Dari Abu Hurairah r.a. ia berkata, “*Sesungguhnya para sahabat Nabi berkata, “Cendawan itu adalah penyakit cacar bumi.” Maka Nabi bersabda, “Cendawan itu merupakan anugerah, airnya adalah ubat mata. Sementara kurma ajwah (manis dan masak) adalah dari syurga sebagai penawar racun.” (HR. Tirmizi bab 22 no. 2068; Ibnu Majah bab 8 no. 3455; Ahmad jil. 2 no. 301. 325. 357, 511. Tirmizi mengatakan hadis ini hasan).*

Dari Aisyah r.a. ia berkata, “*Bahawasanya Nabi s.a.w., bersabda,*

“Sesungguhnya dalam kurma aliyah terdapat ubat atau rawatan (tiryaq) jika dimakan pada pagi hari.” (HR. Ahmad jil. 6 hal. 152 dengan sanad hasan).

Dari Abi Sa’id dan Jabir, mereka berkata, “*Rasulullah s.a.w., bersabda,*

“Cendawan kurma itu adalah anugerah, airnya sebagai ubat mata. Sementara kurma ajwah itu sebahagian buah dari syurga sebagai ubat gila.” (HR. Ibnu Majah no. 3453, Ahmad jil 3: 48 dengan sanad hasan).

Dari Abu Hurairah r.a. ia berkata, “*Rasulullah berkomentar kepada para sahabat yang tengah berdebat tentang pohon yang tercabut dari muka bumi, tidak memiliki tempat berpijak (di bumi). Mereka berkata, “Kami mengira pohon itu adalah cendawan.” Rasulullah berkata, “Cendawan merupakan salah satu anugerah, airnya adalah ubat mata. Kurma ajwah adalah salah satu nikmat syurga, ia boleh menjadi penawar racun.” (HSR Ahmad: jil. 2: 305, 421).*

Dari Syaqiq, ia berkata, “*Seandainya Allah tahu ada yang lebih baik bagi ibu yang baru melahirkan selain rutab (kurma*

setengah masak). Pasti ia akan memerintahkan Maryam untuk memakannya.” (HR. Abd. bin Hamid dalam Dur Al-Manthur jil. 5: 505)

Dari Amr bin Maimun, ia berkata, “*Tidak ada yang lebih baik bagi ibu yang baru melahirkan selain rutab (kurma setengah masak) atau tamar (kurma kering/masak).” Ia berkata lagi, “Sesungguhnya Allah telah berfirman, “Dan goyangkanlah pangkal pohon kurma itu ke arahmu, nescaya pohon itu akan menggugurkan buah kurma yang masak kepadamu.” (QS Maryam [19]: 25).” (HR. Abd. bin Hamid dalam Dur Al-Manthur jil. 5: 505).*

Dari Salamah bin Qais, ia berkata, *Rasulullah s.a.w., bersabda,*

“Berilah makan para wanita ketika mereka sedang nifas (baru melahirkan) dengan tamar (kurma masak/kering). Sebab siapa yang ketika nifas makanannya tamar, anaknya akan murah hati. Ia merupakan makanan Maryam ketika melahirkan Isa. Kalaulah Allah tahu ada makanan yang lebih baik baginya dibandingkan tamar, ia pasti akan memberikannya pada Maryam.” (HR. bin Asakir dalam Dur Al-Manthur jil. 5: 505)

Dari Ali, ia berkata, *Rasulullah s.a.w., bersabda,*

“Berilah makan isteri-isteri kamu yang baru melahirkan dengan rutab. Jika tidak ada rutab, boleh dengan tamar. Sebab, tidak ada pohon yang lebih terhormat daripada pohon yang dibawahnya pernah dijadikan tempat singgah Maryam puteri ‘Imran?” (HR. Abu Ya’la, bin Abi Hatim, Al-Uqaili, bin ‘Adi bin Mardawaih, bin Asakir dalam Dur Al-Manthur jkil. 5: 504-505)

◆ **N. CENDAWAN (AL-KAM'AH)**

Dari Sa'id bin Zaid, dari Nabi s.a.w., ia bersabda,

"Cendawan merupakan salah satu anugerah. Airnya adalah ubat mata." (HR. Al-Bukhari no. 4478, 4639, 705; Muslim no. 157-162, 2076; bin Majah no. 3454; dan Ahmad jil. 1 hal. 187-188).

Dari Abu Sa'id dan Jabir, keduanya berkata, Rasulullah s.a.w., bersabda,

"Cendawan merupakan salah satu anugerah, airnya adalah ubat mata. Kurma ajwah adalah salah satu nikmat syurga, ia dapat menjadi ubat gila." (HR. Ibnu Majah no. 3453 dan Ahmad jil 3: 48 dengan sanad hasan).

Dari Abu Hurairah, ia berkata, "Rasulullah berkomentar kepada para sahabat yang tengah berdebat tentang pohon yang tercabut dari muka bumi, tidak memiliki tempat berpijak (di bumi). Mereka berkata, "Kami mengira pohon itu adalah cendawan," Rasulullah berkata, "Cendawan merupakan salah satu anugerah, airnya adalah ubat mata. Kurma ajwah adalah satu nikmat syurga; ia boleh menjadi penawar racun." (HSR Ahmad; jil. 2: 305, 421).

Dari Buraidah, dari Nabi s.a.w., baginda bersabda,

"Cendawan adalah ubat mata, kurma ajwah adalah salah satu buah syurga, dan habbatussaуда ini Ibnu Buraidah berkata bahawa yang dimaksudkan Habbatussaуда adalah adas yang terdapat pada garam adalah ubat segala penyakit, kecuali mati." (HSR Ahmad jil. 5: 346, 351).

Dari Abu Hurairah, ia berkata, 'Aku mengambil tiga, lima, atau tujuh buah cendawan. Lalu aku memerahnya, kemudian airnya aku simpan dalam sebuah bekas. Hamba sahaya perem-

puanku mencelakkan air cendawan itu (pada matanya) maka sembuhlah penyakit (matanya)." (HR. Al-Tirmizi no. 2069)

Dari Abu Hurairah, sekelompok sahabat Nabi s.a.w., berkata, "Cendawan adalah penyakit cacar bumi." Nabi lalu berkata, "Cendawan merupakan salah satu anugerah, airnya adalah ubat mata. Kurma ajwah adalah salah satu nikmat syurga, ia boleh menjadi penawar racun." (HR. At-Tirmizi no. 2068; Ibnu Majah no. 3455; Ahmad jil. 2: 325, 57; hadis ini hasan menurut Imam Tirmizi).

Dari Abu Hurairah, ia berkata, Rasulullah s.a.w., bersabda,

"Kurma ajwah adalah salah satu nikmat syurga, ia boleh menjadi penawar racun. Sedangkan cendawan adalah salah satu anugerah (Allah) airnya boleh menyembuhkan penyakit mata." (HR. At-Tirmizi no. 2066; Ahmad jil 2: 301, 388, 490. Hadis ini hasan menurut Imam Tirmizi)

◆ **O. HABBATUSSAUDA (BIJI HITAM)**

Dari Buraidah dari Nabi s.a.w., baginda bersabda,

"Cendawan adalah ubat mata, kurma ajwah adalah salah satu buah syurga; dan HABBATUSSAUDA ini Ibnu Buraidah berkata, yang dimaksudkan HABBATUSSAUDA adalah adas yang terdapat pada garam adalah ubat segala penyakit, kecuali kematian. (HSR Ahmad jil. 5: 346, 351).

Dari Aisyah dari Khalid bin Sa'id, ia berkata, "Kami keluar bersama Ghaliб bin Abjar. Di perjalanan ia sakit. Ketika sampai di Madinah, ia masih sakit. Ibnu Abi Atiq menjenguknya, lalu berkata pada kami, "Mestinya kamu gunakan HABBATUSSAUDA ini. Ambillah lima atau tujuh biji, tumbuklah, kemudian titiskanlah seperti minyak di sebelah sini dan di sebelah sini. Aisyah pernah menceritakan padaku

bahawa Nabi s.a.w., berkata,

"Sesungguhnya habbatussauda ini adalah ubat segala penyakit, kecuali penyakit as-sam." Aku bertanya, 'Apakah as-sam itu? Nabi menjawab, "Kematian." (HR. Al-Bukhari no. 5687; Ibnu Majah no. 3449; Ahmad jil. 6: 138, 146).

Dari Abu Hurairah, ia mendengar Rasulullah s.a.w., bersabda,

"Gunakanlah HABBATUSSAUDA ini oleh kamu; sebab ia adalah ubat segala penyakit kecuali as-sam (kematian)." (HR. Ibnu Majah no. 3448, dengan sanad hasan).

Dari Abu Hurairah, ia mendengar Rasulullah s.a.w., bersabda,

"Di dalam habbatussauda terdapat ubat bagi segala penyakit, kecuali as-sam (kematian)." Ibnu Sihab berkata, 'As-sam adalah kematian sedangkan habbatussauda adalah adas. (HR. Al-Bukhari no., 5688. Muslim no. 88, 89, Tirmizi no. 2041; Ibnu Majah no. 2447; Ahmad 2: 241, 261, 268, 343, 429, 468, 504, 510, 538; menurut Tirmizi hadis ini hasan sahih).

◆ P. MADU

Dari Jabir bin Abdillah, ia berkata, 'Aku mendengar Nabi s.a.w., bersabda,

"Jika ada yang baik dalam ubat yang kamu gunakan makan berbekam, meminum madu, atau pembakaran dengan api kecil dapat mengatasi penyakit. Sementara aku tidak suka menggunakan al-kay." (HR. Al-Bukhari no. 5683, 5702; Muslim no. 71; Ahmad 3: 343: 4: 146 dari Uqbah bin Amir, 6: 401 dari Mu'awiyah bin

Hudaij).

Dari bin Abbas, dari Nabi s.a.w., baginda bersabda,

"Rawatan ada pada tiga hal, berbekam, meminum madu, atau pembakaran dengan api kecil (al-kay); dan aku melarang umatku menggunakan al-kay (membuat cap pada tubuh dengan membakar besi - penterj.)." (HR. Al-Bukhari no. 5680, 5681; Ibnu Majah no. 3491).

Dari Abu Sa'id seorang lelaki datang kepada Nabi s.a.w., lalu berkata, 'Saudaraku mengeluh sakit perutnya. "Baginda menjawab, "Berilah ia madu." Kemudian ia datang kedua kalinya, lalu baginda menjawab, "Berilah ia madu," kemudian Nabi mengunjunginya, ia menjawab, "Aku sudah melakukannya." Baginda bersabda, "Allah benar, perut saudaramu telah berbohong, berilah ia madu." Rasulullah pun meminumkan madu padanya, lalu ia pun sembuh. (HR. Al-Bukhari no. 5684, 5716; Muslim 5: 14/203 -Nawawi).

Dari Abdullah, ia berkata, Rasulullah s.a.w., bersabda,

"Peganglah oleh kamu dua ubat, madu dan Al-Quran." (HR. Ibnu Majah no. 3452 dengan sanad lemah; Al-Hakim dalam Al-Mustadrak 4: 200; Abu Nu'aim dalam Al-Huliyah 6: 133; hadis ini di-dha'if-kan oleh Albani dalam Dha'if Al-Jami')

Dari Rabi' bin Khuthaim, ia berkata, "Bagiku, tidak ada ubat yang sebanding dengan rutab (kurma setengah masak) untuk ibu yang baru melahirkan dan madu bagi yang sakit." (HR. Sa'id bin Manshur, Abd bin Hamid, dan bin Al-Munzir dalam Dur Al-Manthur 5: 505).

◆ Q. BEKAM (AL-HIJAMAH)

Dari Anas bin Malik, Rasulullah s.a.w., bersabda,

"Siapa yang ingin berbekam, lakukanlah pada tanggal

tujuh belas, sembilan belas, atau dua puluh satu) jangan sampai darah keluar deras hingga membuatkan salah seorang di antara kamu meninggal.” (HR. Ibnu Majah no. 1135, 3486).

Dari Ibnu Abbas, Rasulullah s.a.w., membekam kepalanya pada ketika ihram kerana migrain (sakit sebelah kepala dan wajah) menyerangnya. (HR. Al-Bukhari no. 5701; Ibnu Majah bab 22).

Dari Shuhaib, ia berkata, ‘Rasulullah s.a.w., bersabda, “Lakukanlah bekam pada tengkukmu; ia boleh mengubati 72 penyakit dan lima penyakit seperti gila, kusta, lepra, dan sakit gigi.” (HR. Al-Tabrani; Al-Muqata bab 27).

Dari bin Abbas, Nabi s.a.w., bersabda,

“Alangkah beruntungnya seorang hamba yang berbekam; ia boleh menghilangkan darah (kotor), meringankan tubuh (tulang sulbi), dan menajamkan penglihatan, ia pun berkata, “Sesungguhnya Rasulullah s.a.w., ketika Mi’raj tidak melalui satu malaikat pun kecuali mereka berkata, ‘Wahai Muhammad, perintahkanlah umatmu untuk berbekam! Nabi bersabda, “Sebaik-baiknya kamu berbekam adalah pada tanggal tujuh belas, sembilan belas, dan dua puluh satu, “Baginda s.a.w. bersabda, ‘Sebaik-baik rawatan yang kamu lakukan adalah as-sa’ut (rawatan dengan disedut), al-ludud (rawatan dengan memasukan ubat dengan lidah pada sisi sebelah mulut), berbekam, dan al-masy-yu (rawatan dengan cara mengubati isi perut) sesungguhnya Rasulullah s.a.w., diubati dengan cara ludud oleh Abbas dan sahabat-sahabatnya. Rasulullah bertanya, ‘Siapa yang akan mengubatiku (dengan cara ludud) ? Semuanya diam. Lalu

Ibnu Abbas berkata, “tidak ada seorang pun yang ada di dalam rumah, kecuali telah diubati (dengan cara ludud), selain bapa saudara Nabi, Abbas.” Abd berkata, Al-Nadhr berkata, “Diubati dengan ludud dan Wajur (memasukkan ubat pada mulutnya).”

Dari Ibnu Umar r.a. ia berkata, “Wahai Nafi’ darah mengalir deras, carilah pakar bekam untukku. Kalau boleh yang seusia denganku, jangan yang sudah tua atau yang masih kecil. Sesungguhnya aku mendengar Rasulullah s.a.w., bersabda,

“Berbekam paling baik sebelum makan pagi. Padanya terdapat ubat, barakah, juga memperkuatkan akal dan hafalan. Maka berbekamlah pada hari Khamis atas barakah Allah. Hindarilah membiasakan diri berbekam pada hari Rabu, Jumaat, Sabtu, dan Ahad. Berbekamlah pada hari Isnin dan Selasa sebab itulah hari Allah menyelamatkan Nabi Ayub dan malapetaka. Allah akan nampak kecuali pada hari Rabu atau Rabu malam.” (HR. Ibnu Majah, 2: 1153-1154 no. 3486).

◆ R. MENCUKUR RAMBUT

Dari Ka’ab bin ‘Ajarah, ia berkata, “Kepalaku terkena penyakit, aku pun dibawa menemui Rasulullah s.a.w., sementara kutu bertebaran di atas wajahku.” Kemudian Rasulullah berkata, “Aku tidak pernah melihat yang separah sakitmu. Apakah kamu mempunyai kambing?” Aku menjawab, “Tidak.” Kemudian turun ayat “Dan jangan kamu mencukur kepalamu, sebelum korban sampai ke tempat penyembelihannya. Jika ada di antaramu yang sakit atau ada gangguan di kepalanya (lalu ia bercukur), maka wajiblah atasnya berfidyah, iaitu berpuasa atau bersedekah atau berkorban.” (QS Al-Baqarah [2]: 196). Lalu Rasulullah berkata kepada Ka’ab, “Cukurlah kepalamu, puasalah tiga hari atau beri makan

enam orang miskin atau sembelihlah satu ekor kambing." (HR. Bukhari dan Muslim; Al-Bukhari no. 1841, 1815, 1816, 1817, 4195, 4190, 4191, 4517, 1665, 5703, 6708; Muslim no. 80-86; Abu Daud no. 1856-1861; At-Tirmizi no. 953, 2973, 2974 menurutnya hadis ini hasan sahih; An-Nasa'i no. 2754; Ibnu Majah no. 3079, 3080).

◆ S. AIR DAN ZAM-ZAM

Dari Asma binti Abu Bakar, jika ia didatangi perempuan yang diserang demam, ia meminta air lalu menuangkannya di sebelah bahagian atas kain bajunya dan berkata, "Rasulullah s.a.w., pernah menyuruhku untuk mendinginkan (panasnya) dengan air." (Al-Bukhari no. 5724; Muslim no. 82; Ibnu Majah no. 3474).

Dari Ibnu Umar, dari Nabi s.a.w., baginda bersabda,

"Demam adalah sebahagian dari panas api Jahanam; padamkanlah ia dengan air." (Al-Bukhari no. 5723; Muslim no. 78-80; Ibnu Majah no. 3472; Ahmad 6: 151).

Dari Ali r.a. ia berkata, "Ketika Rasulullah s.a.w., sembahyang, waktu sujud seekor kala jengking menyengat jarinya. Lalu Rasulullah meninggalkan sembahyangnya dan berkata, 'Mudah-mudahan Allah melaknat kalajengking itu; ia tidak meninggalkan seorang Nabi, tidak juga yang lainnya.' Baginda kemudian meminta bekas diisi air dan garam, dan mulai memasukkan jari yang terkena sengatan ke dalam air dan garam sambil membaca surah Al-Ikhlâs, Al-Falaq, dan An-Nas, sampai aku kembali tenang." (HR. Al-Bihaqi 5: 270 no. 7262; Ar-Tabrani dalam As-Shaghir, Al-Haithami dalam Al-Zawaid dan menilai sanadnya hasan; sementara Albani memasukkannya sebagai hadis sahih dalam Silsilah Al-Sahihah).

Dari Abu Uthman An-Nahdi (ia me-marfu'-kannya), sekelompok orang melalui satu pohon, lalu mereka memakannya. Tiba-tiba seperti ada angin yang menyerang mereka sampai mereka membeku. Nabi s.a.w., kemudian berkata, "Sejukkan air di dalam bekas kulit kecil (syannan) dan tuangkan air itu pada mereka di antara dua kali azan." (HR. Abu Ubaidah dalam Gharib Al-Hadis 1: 230; Ibnu Abi Syaibah 8'96, hadisnya mursal; hadis dengan sanad ini lemah).

Dalam bab ini terdapat pula hadis dari Aisyah, Abu Hurairah, dan Rafi' bin Hudaij. (HR. Al-Bukhari, Muslim, Al-Tirmizi, Ibnu Majah; semuanya dalam bab At-Tibb)

Dari Anas, Rasulullah s.a.w., bersabda,

"Apabila salah seorang di antara kamu diserang demam, sejukkanlah dengan air sejuk (yang diambil) pada waktu sahur (sebelum terbit fajar) selama tiga malam." (HR. At-Tabrani dalam Al-Ausat; perawinya semua thiqah (kuat, boleh dipercayai)).

Dari Jabir bin Abdillah, ia berkata, "Rasulullah s.a.w., bersabda,

"Air zamzam, ketika diminum, siapa yang meminumnya kerana suatu penyakit maka Allah akan menyembuhkannya; atau kerana lapar maka Allah akan mengenyangkannya; atau kerana ada keperluan maka Allah akan menunaikan keperluan itu." (HR. Al-Mustaghfiri dalam Ad-Dur Al-Manthur 4: 150 juga terdapat banyak hadis yang serupa ini dalam kitab yang sama antara hal. 150-156).

Dari Aisyah, ia berkata, "Nabi s.a.w., bersabda,

"Tuangkan pada (tubuh) ku tujuh qirbah (bekas dari kulit) air dari tujuh perigi yang berbeza, sampai aku keluar menemui orang-ramai dan berbicara pada

mereka." Aisyah berkata, "Lalu kami mendudukkan baginda di atas bejana milik Hafshah. Kemudian kami mengguyurkan (atau menuangkan) air padanya. Setelah beristirahat, baginda keluar lalu naik ke mimbar, kemudian memuji Allah, menyanjunginya, meminta ampun dan mendo'akan para Sahabat yang syahid pada Perang Uhud, lalu berkata, 'Ammu ba'du. Sesungguhnya orang-orang Ansar adalah kehormatanku dan seterusnya.'" (Al-Darimi 1: 38).

Dari Thaubah dari Nabi s.a.w. baginda bersabda,

"Apabila salah seorang di antara kamu terkena demam maka demam adalah sebahagian dari api neraka. Padamkanlah ia dengan air. Hendaklah ia mengumpulkan air dari sungai yang mengalir agar dapat menghadapi aliran air. Kemudian berdoalah setelah sembahyang subuh sebelum terbit matahari, 'Atas nama Allah. Ya Allah, sembuhkanlah hamba-Mu. Benarkanlah Rasul-Mu. Setelah itu, berendamlah di dalam air (yang sudah dikumpulkan) itu tiga kali rendaman. Lakukan selama tiga hari. Jika belum sembuh dalam lima hari, lakukan selama tujuh hari. Jika belum sembuh dalam tujuh hari, lakukan selama sembilan hari. Dengan izin Allah, biasanya (sembuh) hampir tidak pernah lebih dari sembilan hari.'" (HR. Al-Tirmizi, 4: 410-411 no. 2084, menurutnya ini hadis gharib: Ahmad 5: 281).

Dari Rafi' bin Hudaij r.a. ia berkata, "Aku mendengar Rasulullah s.a.w. bersabda,

"Sesungguhnya demam merupakan pancaran mendidihnya neraka Jahanam maka sejukkanlah ia dengan air." (Muslim 4: 1733 no. 83; dalam hadis Ibnu Umar Nabi bersabda, "Demam adalah sebahagian

dari panas api Jahanam; padamkanlah dengan air." Hal. 290 no 78).

◆ T. SEMBAHYANG

Dari Bilal r.a. Rasulullah s.a.w. bersabda,

"Lakukanlah Qiyamul Lail (sembahyang malam) oleh kamu, ia adalah kebiasaan orang-orang saleh sebelum kamu. Sesungguhnya Qiyamul Lail dapat mendekatkan diri kepada Allah, menghalang dosa, menebus keburukan-keburukan, dan menghilangkan penyakit dari dalam tubuh." (Al-Tirmizi 5: 522-533 no. 3549).

Dari Abu Hurairah, ia berkata, "Nabi s.a.w., berjalan, aku mengikutinya, lalu sembahyang dan duduk. Nabi menoleh ke arahku, lalu bertanya, "Apakah engkau mengeluhkan masalah (penyakit) perutmu?" Aku menjawab, "Benar, wahai Rasulullah!" Baginda bersabda, "Berdiri, sembahyanglah! Sesungguhnya di dalam sembahyang terdapat penyembuhan." (Ibnu Majah 2: 1144, 1145; Ahmad 2: 390, 403).

◆ U. RUQYAH

Dari Abu Hurairah r.a. ia berkata, Aku mendengar Abu Bakar Ash-Shiddiq berkata di atas mimbar ini, "Aku mendengar Rasulullah s.a.w., pada hari ini di tahun pertama." Abu Bakar terisak-isak dan menangis, kemudian melanjutkan perkataannya, "Aku mendengar Rasulullah s.a.w., bersabda,

"Tidak diberikan kepada kamu sesuatu setelah kata ikhlas yang semisal kata 'afiyah (sihat): maka mintalah kesihatan pada Allah." (HR. Ahmad 1:4).

Dari Aisyah r.a. ia berkata, "Nabi s.a.w., terkena sihir sehingga ia mengkhayalkannya melakukan sesuatu, padahal tidak. Hingga suatu hari baginda berdoa dan berdoa. Baginda bersabda, "Apakah aku merasa bahawa Allah telah memberitaka-

hukan padaku apa yang dapat menyembuhkanku? Dua orang lelaki mendatangiku. Salah seorang duduk di samping kepalaku, yang lain di sebelah kakiku. Salah seorang bertanya pada yang lain, "Apa penyakit lelaki ini? Dia menjawab, "Terkena sihir. Siapa yang telah menyihirnya? Labib bin Al-A'sham. Pada apa sihirnya? Pada sisir, rambut, dan selundang mayang jantan." Di mana adanya? Di perigi Zarwan." Kemudian Nabi keluar menuju perigi itu, lalu pulang lagi dan berkata pada Aisyah setelah kembali, "Pohonnya seperti kepala syaitan." Aisyah bertanya, "Apakah sudah engkau keluarkan pohon itu?" Nabi menjawab, "Tidak. Aku sesungguhnya telah disembuhkan oleh Allah. Tetapi aku takut akan mengakibatkan sesuatu yang buruk pada manusia, lalu aku menguburkan perigi itu." (HR. Al-Bukhari 2: 437 no. 3268).

Dari Anas bin Malik, ia berkata, "Rasulullah mengizinkan satu keluarga Ansar melakukan ruqyah dari serangan racun dan penyakit telinga." (HR. Al-Bukhari 4: 20 no. 5719-5721; Ahmad 5: 146).

Dari Abu Sa'id, Jibril mendatangi Nabi s.a.w., lalu berkata, "Wahai Muhammad! Apakah engkau sakit?" "Benar," Jawab Rasul. Jibril berkata, "Dengan menyebut nama Allah. Aku meruqyahmu dari segala sesuatu yang menyakitimu dan dari kejahatan setiap jiwa atau mata yang dengki. Allahlah yang akan menyembuhkanmu. Dengan menyebut nama Allah aku meruqyahmu." (HR. Muslim no. 40; Al-Tirmizi no. 972; Ibnu Majah no. 3523; Ahmad 3: 56)

Dari Kharijah bin Shalt Al-Tamimi, dari bapa saudaranya, ia mendatangi Nabi s.a.w., dan menyatakan masuk Islam. Kemudian ia pulang kembali. Di jalan, ia melalui satu kaum yang salah satu anggotanya terkena penyakit gila dan dipasung dengan besi. Salah seorang penduduk berkata, "Apakah kamu boleh mengubatnya?" Lalu aku meruqyahmu dengan membacakan Al-Fatihah. Ternyata ia sembuh. Kemudian

mereka memberikan seratus ekor kambing. Aku pun kemudian menemui Nabi dan mengkhabarkan kejadian itu padanya. Nabi bertanya. "Apakah hanya ini?"

Di tempat lain Musaddad berkata, Nabi bertanya, "Apakah engkau mengatakan selain itu?" Aku menjawab, "Tidak." Nabi berkata, "Ambillah kambing itu. Demi umurku, ada orang yang makan (upah) ruqiyah yang batil, sementara engkau memakan (upah) ruqiyah yang benar." (HR. Abu Daud 4: 220 no. 3896; Ahmad 5: 211).

Dari Uthman bin Abdi Al-Ash Al-Tasaqafi, ia mengadukan pada Rasul penyakit dalam tubuhnya (yang terasa) sejak ia masuk Islam. Rasulullah berkata padanya, "Letakkan tanganmu di tempat tubuhmu yang sakit dan ucapkan Bismillah (dengan nama Allah). Tiga kali. Dan ucapkan pula tujuh kali, "Aku berlindung dengan kemuliaan dan kekuasaan Allah dari keburukan yang tengah aku rasakan dan yang aku khawatirkan akan terjadi (A'uzu bi 'lzzatil-lah wa qudrati min syarri ma ajidu wa uhaziru)." (HR. Muslim no. 67; Abu Daud no. 3891; Al no. 2080; Ibnu Majah no. 3422; menurut Al-Tirmizi, hadis ini hasan-sahih).

Dari Abu Darda, Aku mendengar Rasulullah s.a.w., bersabda, "Siapa di antara kamu yang merasakan suatu penyakit atau saudaranya yang sakit maka katakanlah. Tuhan kami Allah yang berada di langit; Maha suci nama-Mu; urusan-Mu ada di langit dan bumi; sebagaimana rahmat-Mu ada di langit, jadikanlah pula rahmat-Mu itu di bumi; ampunilah dosa-dosa dan kesalahan-kesalahan kami; Engkaulah Tuhan segala yang baik-baik; turunkanlah satu rahmat dari sekian banyak rahmat-Mu; turunkanlah ubat dari segala ubatmu untuk penyakit ini, hingga ia sembuh." (Rabbunal-lah allazi fis-sama'i taqaddasa ismuka, amruka, fis-sama'i wal-ardhi, kama rahmatuka fis-sama'i faj' al rahmataka fil-ardhi, wa-ghir lana haubana wa khatayana, anta rabbut-tayyibin, anzil

rahmatan min rahmatika wa syifa'an min syifa'ika 'ala hazal-qaja' fayabara'u." (HR. Abu Daud no. 3892; Ahmad 6:21 dari Fudhalah bin Ubaid, Hadis ini dha'if, didha'ifkan oleh Albani dan Dha'if Al-Jami').

Dari Abu Khuzamah, ia berkata, "Aku bertanya, 'Wahai Rasulullah, bagaimana menurutmu tentang ruqyah yang kami lafazkan, ubat yang kami gunakan, dan pelindung yang kami pakai, apakah dapat menolak takdir Allah?' Baginda menjawab, Semua itu bahagian dari takdir Allah." (Ahmad 3: 421, Al-Tirmizi no. 2065, menurutnya hadis ini hasan sahih: Ibnu Majah no. 3437; Al-Hakim 4:L 402 dari Hakim bin Hazam).

Sufyan menceritakan pada kami dari Aisyah bahawa Rasulullah s.a.w., apabila ada seseorang yang sakit atau terluka, Nabi s.a.w., berkata sambil dua jarinya seperti ini (Sufyan meletakkan jarinya di atas tanah kemudian mengangkatnya (kembali) "Dengan menyebut nama Allah: tanah bumi kami ini diludahi air liur sebahagian dari kami; disembuhkan penyakit kami dengan izin Tuhan kami." (Bismillah turbatu ardhina biraiqati ba'dhina; yusyfa saqimuna bi izni rabbina) (Al-Bukhari no. 5745, 5746; Muslim no. 54 Abdu Daud no. 3895; Ibnu Majah no. 3521).

Dari Aisyah, Nabi s.a.w., menjenguk salah satu keluar-ganya, ia mengusapkan tangan kanannya dan berdoa, "Ya Allah, Tuhan manusia, penghilang semua keburukan; sembuhkanlah, Engkau Maha Penyembuh, tidak ada yang dapat menyembuhkan selain Engkau; dengan kesembuhan yang tidak meninggalkan penyakit lagi." (Allahumma rabban-nasi, muzhibal-ba'si isyfi antasy-syafi, ia syafiya illa anta, syifa'an la yughadiru saqaman). (HR. Al-Bukhari no. 5743, 5675, 5744, 5750; Muslim no. 46-49; Ibnu Majah no. 1619, 3520).

Dari Zainab, ia berkata, "Seseorang wanita lemah masuk

ke rumah kami meminta diruqyah kerana memiliki penyakit hamrah (penyakit kulit yang membuat kulitnya memerah disertai demam panas). Kami memiliki tempat tidur yang tinggi. Biasanya, kalau Abdullah masuk, ia suka berdehem dan mengeluarkan suara. Suatu hari ia masuk. Ketika wanita lemah itu mendengar suaranya, terburu-buru ia menghibat dirinya dari (pandangan) Abdullah. Ia pun datang. Lalu duduk di sampingku. Ia mengusapku, lalu menemui tembaga terikat benang. Abdullah bertanya, "Apakah ini?" Aku menjawab, "Aku melakukan ruqyah dengan tembaga itu dari penyakit hamrah." Kemudian ia mencabut, memotong, dan melem-parkannya, dan berkata, "Keluarga Abdullah sudah menjauhi kemusyrikan. Aku mendengar Rasulullah s.a.w., bersabda, "Sesungguhnya jampi-jampi (ruqyah), azimat-azimat, pemujaan adalah syirik." Aku berkata, 'Suatu hari aku keluar, lalu seseorang melihatku. Tiba-tiba mataku yang mengikuti pandangannya bercucuran air mata. Ketika engkau menjampi-jampinya, berhentilah air matanya, tetapi ketika aku tinggalkan lagi (jampi-jampi itu) air matanya mengalir semula." Abdullah berkata, "Itu adalah syaitan. Kalau engkau mentaatinya, ia akan meninggalkanmu; tetapi kalau engkau menolaknya, ia akan menusukkan jarinya pada kedua matamu. Akan tetapi, kalau engkau menusukkan jarinya pada kedua matamu. Akan tetapi, kalau engkau lakukan seperti yang Rasulullah lakukan, itu lebih baik bagimu dan lebih memungkinkan untuk sembuh: cucurkanlah air pada kedua matamu, lalu ucapkanlah, Hilangkanlah penyakit ini, wahai Tuhan manusia; sembuhkanlah. Engkaulah Yang Maha Penyembuh; tidak ada penyembuhan selain penyembuhan-Mu; dengan penyembuhan yang tidak meninggalkan penyakit lagi." (Azhibil-ba'sa yughadiru nasi, isyfi antasy-syafi, la syifa'a illa syifa'uka, syifa'an la yughadiru saqaman). (HR. Ibnu Majah no. 3530; Abu Daud meriwayatkan sebagaimana dalam Al-Zawa'id; juga Al-Hakim dalam Al-Mustadrak).

Dari Ibnu Abbas, Nabi s.a.w., mengajarkan mereka ketika terkena demam atau sakit apa sahaja agar mengucapkan, "Dengan menyebut nama Allah Yang Maha Besar, aku berlindung pada Allah Yang Maha Agung dari keburukan aliran darah yang tidak normal dan dari keburukan panas api neraka." (Bismillahi-Kabir A'uzu bilahil-Azhim min syarri kulit 'irgin-nahar wa min syarri harrin-nar). (HR. Al-Tirmizi no. 2075, menurutnya hadis ini gharib, maksudnya lemah).

Dari Ubay bin Ka'ab, ia berkata, 'Suatu ketika aku berada di samping Nabi s.a.w., lalu datang seorang Arab gunung berkata, "Wahai Nabi Allah, aku mempunyai saudara yang terkena satu penyakit." "Apa penyakitnya," tanya Rasul, "Kamam (penyakit yang diakibatkan rasa lelah yang sangat hingga membuat seseorang seperti hilang ingatan)." Jawabnya. "Bawa dia kemari," kata Rasul lagi. Kemudian ia membawanya dan meletakkannya di hadapan Rasulullah s.a.w., lalu Nabi memohonkan perlindungan untuknya dengan membaca Surah Al-Fatihah, empat ayat awal Surah Al-Baqarah, dua ayat 'wa ilahukum ilahuw-wahid, ayat Kursyi, tiga ayat terakhir surah Al-Baqarah, satu ayat dalam surah Ali 'Imran (syahidallahu annahu la ilaha illa huwa), satu ayat dalam surah Al-A'raf (inna rabbakumul-lahul-lazi khalaqas samawati wal-ardh). Akhir s surah Al-Mu'minum (fa ta'ala-lahul-malikul-haq), satu ayat dalam surah Al-jin (wa annahu ta'ala jaddu rabbina), sepuluh ayat pertama surah Ash-Shaffat, tiga ayat akhir surah Al-Hasyr, surah Al-Ikhlash, dan Sureat Mu'awwizatain (Al Falak dan Al-Nas). Kemudian lelaki itu bangun seolah-olah tidak terkena apa-apa sama sekali. (HR. Ahmad 5: 128; Al-Hakim 4: 412-413, menurut Al-Zahabi hadis ini munkar).

Dari Abdullah bin Amir bin Rabi'ah ia berkata, 'Sahl bin Hunaif keluar bersama Amir bin Rabi'ah hendak mandi. Keduanya berhenti di sebuah sungai kecil. Sahl keluar mencari kain penutup. Waki' berkata, "Aku melihatnya langsung

dengan kedua mataku; aku mendengarnya kentut di dalam air. Aku mendekatinya dan memanggilnya tiga kali, tetapi ia tidak menjawab. Lalu aku mendatangi Nabi s.a.w., dan mengkhabarkan hal itu. Kemudian Nabi datang dan menyelami air itu, seolah-olah aku melihat kedua betisnya yang putih. Nabi memukul dadanya, kemudian berdoa.

"Ya Allah, hilangkanlah darinya panas, sejuk, dan rasa sakit (yang ditimbulkan) air itu", ia pun berdiri, lalu Nabi bersabda,

"Apabila salah seorang di antara kamu melihat ada sesuatu yang ia sukai dari dirinya, hartanya, atau saudaranya, maka mintalah agar diberkati. Sebab al-Ain itu benar adanya." (HR. Al-Hakim dalam Al-Mustadrah 4: 215-216, ia dan Al-Zahabi menilainya sahih; An-Nasa'i dalam Al-Kubra kitab Al-Tibb dan Fi Al-Yaum wa Al-Lailah. Ahmad 5: 146)

Dari Anas, apabila Rasulullah s.a.w., salah seorang keluarga, atau salah seorang sahabatnya diserang sakit mata, baginda berdoa dengan doa berikut, "Ya Allah senangkanlah aku dengan pandanganku, jadikanlah ia sebagai pewarisku; perlihatkanlah padaku pambalasku untuk musuh; dan tolonglah aku dari orang yang menzalimiku." (HR. Al-Hakim 4: 413-414, dengan sanad lemah).

Dari Abu Sa'id Al-Khudri, sekelompok sahabat Nabi berpergian sampai mereka singgah di satu perkampungan Arab. Mereka meminta agar dijamu oleh penduduk kampung itu, tetapi mereka menolak untuk menjamu. Tidak lama kemudian ketua kampung itu dipatuk ular. Mereka sudah mengusahakan pelbagai cara, tetapi tidak ada yang berguna sedikit pun. Sebahagian di antara mereka berkata, "Cubalah kamu datang ke sekelompok orang yang datang tadi." Lalu mereka mendatangnya dan berkata, "Wahai kamu, ketua kami

dipatuk ular. Kami sudah mengusahakan pelbagai cara, tetapi tidak ada manfaatnya. Apakah kamu punya sesuatu (yang boleh menyembuhkannya)?”

Sebahagian sahabat menjawab, “Ada. Demi Allah aku boleh meruqyah. Namun, demi Allah, tadi kami meminta kamu menjamu kami, tetapi kamu malah menolak. Aku tidak akan meruqyah kamu sampai kamu mahu memberi kami upah. Mereka pun sepakat untuk memberikan daging kambing. Kemudian ia pergi, diludahinya, dan dibaca Surah Al-Fatihah, seolah-olah ia sedang melepaskan ikatan. Lalu ia pergi berjalan dan tidak ada sesuatu pun yang terjadi (sembuh seketika penter.). Ia berkata, “Lalu mereka membayar upah yang mereka janjikan.”

Sebahagian mereka berkata, “Berikanlah .” Yang meruqyah berkata, “Jangan dibahagikan sampai kita menemui Rasulullah s.a.w., kita ceritakan apa yang terjadi, kita lihat apa yang diperintahkannya.” Lalu mereka mendatangi Rasulullah s.a.w., dan menceritakan apa yang terjadi. Rasul bersabda, “Tidakkah kamu tahu bahawa itulah ruqyah? Kemudian ia melanjutkan ucapannya. “ Kamu sudah benar, bahagikanlah, dan sisihkan sebahagian untukku.” (HR. Al-Bukhari no. 2276, 5007, 5736, 5749; Muslim kitab Al-Salam bab 23, 65; Abu Daud no 2418. no. 3900; Al-Tirmizi no. 2063,2064 ia menilainya sah; Ibnu Majah no. 2156).

◆ V. HADIS-HADIS TENTANG JARI TELUNJUK: ADAKAH KAITANNYA DENGAN HATI?

Dari Abdullah bin Zubair, ia berkata, “Apabila Rasulullah s.a.w., duduk dalam sembahyang, ia meletakkan tapak kaki kirinya di antara paha dan betisnya, membentangkan tapak kaki kanannya, meletakkan tangan kiri di atas lutut kirinya, meletakkan tangan kanan di atas paha kanannya, dan berisyarat dengan jarinya.” (HR. Muslim no. 112; Abu Daud; Abu

Uwanah 2: 255).

Dari Abdullah bin Zubair, ia berkata, “Apabila Rasulullah s.a.w. duduk untuk berdoa, baginda meletakkan tangan kanannya di atas paha kanannya dan tangan kirinya di atas paha kirinya, dan berisyarat dengan telunjuk. Sementara ibu jarinya diletakkan di atas jari tengahnya (dilingkarkan dengan jari tengah). Dan tapak tangan kiri memegang lutut kirinya.” (HR. Muslim, Al-Darimi, Abu Uwanah).

Dari Ibnu Umar, “Apabila Nabi s.a.w., duduk dalam sembahyang, baginda meletakkan kedua tangannya di atas kedua lututnya dan mengangkat jari tangan yang ada di sebelah ibu jari (telunjuk), lalu ia berdoa dengan itu. Sementara tangan kirinya berada di atas lutut kirinya dan bahagian dalamnya menempel pada lutut.” (HR. Muslim, Ibnu Majah no. 913; Abu Uwanah 2: 225).

Dari Ibnu Umar, “Apabila Rasulullah s.a.w., duduk tasyahud, baginda meletakkan tangan kirinya di atas lutut kirinya, meletakkan tangan kanan di atas lutut kananya. Mengikat lima puluh tiga, dan berisyarat dengan jari telunjuknya.” (HR. Muslim; Abu Uwanah 2: 224)

Dari Ali bin Abdurrahman Al-Mu’awi, ia berkata, “Abdullah bin Umar melihatku sedang mempermainkan pasir ketika tengah sembahyang. Ketika sembahyang selesai, ia melaranku melakukan itu.” Ia berkata, “Lakukanlah seperti yang dilakukan Rasulullah s.a.w.” Aku bertanya, “Apa yang dilakukan Rasulullah s.a.w.?” Beliau menjawab, “Apabila duduk dalam sembahyang, baginda meletakkan tapak tangan kanannya, mengepalkan seluruh jarinya, berisyarat dengan jari yang ada di sebelah jari (telunjuk), dan meletakkan tangan kirinya di atas paha kirinya.” (HR. Muslim; Abu Daud no. 987; An-Nasa’i: Abu Uwanah 2: 223-224)

Dari Wa’il bin Hijr, ia berkata, “Sesungguhnya aku

melihat bagaimana Rasulullah s.a.w., melaksanakan sembahyang. Rasulullah berdiri menghadap kiblat, lalu bertakbir. Baginda mengangkat kedua tangannya sampai selari kedua telinganya, kemudian mengambil tangan kiri dengan tangan kanannya. Ketika hendak rukuk, ia mengangkat kedua tangannya seperti pada permulaan." Ia berkata, "Kemudian Nabi duduk, membentangkan kaki kirinya, meletakkan tangan kiri di atas paha kirinya, merenggangkan siku kanan dari paha kanannya, menggenggam dua jari, dan membuat lingkaran (jari). Aku melihatnya mengatakan hal itu." Menurut Bisyr bin Mufadhhdhal yang dimaksudkan membuat lingkaran adalah melingkarkan ibu jari dengan jari tengah dan berisyarat dengan jari telunjuk. (HR. Abu Daud, An-Nasa'i, Ibnu Majah no. 912).

Dari Malik bin Numair Al-Khuza'i, dari ayahnya, ia berkata, "Aku melihat Rasulullah s.a.w., meletakkan hesta tangan kanannya di atas paha kanannya sambil mengangkat jari telunjuknya; sesungguhnya ia mengelukkan (membengkokkannya sedikit)." (HR. Abu Daud no. 991: An-Nasa'i: Ibnu Majah no. 911).

Dari Abu Hurairah, seorang lelaki berdoa dengan kedua jarinya, lalu Rasulullah s.a.w., bersabda,

"Satu sahaja! Satu sahaja!" Abu Isa berkata, "Makna hadis ini, jika seseorang sedang berisyarat membaca doa ketika tasyahud, ia cukup berisyarat dengan satu jari sahaja." (HR. Al-Tirmizi no. 3357, menurutnya hadis ini hasan sahih gharib; An-Nasa'i).

Dari Nafi' ia berkata, "Abdullah bin Umar, apabila duduk dalam sembahyang, ia meletakkan kedua tangannya di atas kedua lututnya, berisyarat dengan jarinya, dan menunjukkan pandangannya pada jari itu." Kemudian ia berkata, Rasulullah s.a.w., bersabda,

"Jari itu membuat syaitan lebih keras daripada besi.

Maksudnya jari telunjuk." (Sahih Imam Ahmad 2: 119; Al-Haithami dalam Al-Majma' 2: 140; juga diriwayatkan oleh Al-Bazzar dan Ahmad).

TAMAT