

KHASIAT DAN KEISTIMEWAAN HERBA MASHYUR DALAM PERUBATAN ALAM TRADISIONAL MELAYU: KAJIAN MENURUT PERSPEKTIF AL-QURAN DAN AS-SUNNAH

Amran Abdul Halim*, Abdul Halim Bin Remly#, Amiruddin bin Mohd. Sobali*, Walid bin Mohd Said*, Abdulloh Salaeh*, Helimy Aris*, Nidzamuddin bin Zakaria*, Mohd Fauzi Mohd Amin*, Ahmad Kamel Mohamed*, Syed Najihuddin Syed Hassan*, Mahsor bin Yahya*

* Universiti Sains Islam Malaysia
Negeri Sembilan, Malaysia. Email: amranabdulhalim@usim.edu.my
Pelajar Sarjana Program Quran dan Sunnah, FPQS, USIM

ABSTRAK

Penyelidikan ini merupakan satu kajian yang khusus mengenai herba yang disebutkan dalam hadis serta analisa terhadap herba yang digunakan untuk merawat pelbagai penyakit dalam perubatan tradisional melayu. Herba adalah tumbuhan di mana daun, bunga atau biji digunakan untuk perasa makanan, ubat-ubatan atau menggunakan baunya yang menyenangkan untuk sesuatu produk. Kajian ini menfokuskan kaedah kajian kualitatif dengan penelitian terhadap hadis-hadis berkaitan dengan herba-herba yang direkodkan dalam hadis yang bertujuan untuk mengenal pasti khasiat dan keistimewaannya menurut perubatan tradisional alam Melayu.

Pendahuluan

Allah S.W.T menciptakan manusia dan memberi keistimewaan kepada mereka dari semua ciptaan-Nya yang lain dengan kesenangan yang dapat mengatur, meneliti, dan memikirkan tentang alam yang ada di sekelilingnya yang tidak mengetahui penghujungnya dan tidak pernah mengetahui permulaannya. Manusia boleh berfikir tentang objek di sekeliling mereka yang dicipta oleh Pencipta dan cuba memanfaatkannya dengan pelbagai kaedah seperti makanan, ubat, pakaian, minuman dan tempat tinggal. Selain sebutan khusus herba yang berbeza dalam al-Quran, yang akan disebutkan dalam baris di bawah, terdapat juga sebutan generik mengenai pengeluaran dan makan herba sebagai rahmat daripada Allah SWT juga. Allah SWT berfirman:

وَهُوَ الَّذِي أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجْنَا بِهِ نَبَاتَ كُلِّ شَيْءٍ فَأَخْرَجْنَا مِنْهُ خَضِرًا نُخْرِجُ مِنْهُ حَبًّا مُتَرَاكِبًا وَمِنَ النَّخْلِ مِن طَلْعِهَا قِنْوَانٌ دَانِيَةٌ وَجَنَّاتٍ مِّنْ أَعْنَابٍ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّانَ مُشْتَبِهًا وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ ۗ انظُرُوا إِلَى ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَيَنْعِهِ ۗ إِنَّ فِي ذَلِكُمْ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ ﴿٩٩﴾

“Dia menurunkan air dari langit yang Kami tumbuhkan daripadanya segala jenis tumbuh-tumbuhan, dan daripadanya Kami keluarkan tunas-tunas yang hijau dan daripadanya Kami keluarkan biji-bijian yang rapat, dan dari tangkai pohon kurma itu ada gugusan kurma, kebun anggur, zaitun dan delima, baik yang serupa maupun yang tidak serupa. Lihatlah buahnya semasa ia berbuah dan masak. Pada yang demikian itu terdapat tanda-tanda bagi orang yang beriman (Al-An’am. 6:99.)

Daripada ayat Al-Quran ini jelaslah bahawa seperti setiap perkara lain di alam ini, penghasilan herba juga merupakan tanda Allah Taala. Dialah yang menghasilkan herba-herba ini. Oleh itu, khasiat yang disediakan oleh herba-herba ini hendaklah dianggap sebagai rahmat daripada Allah.

Metodologi Kajian

Kajian ini berbentuk kualitatif dengan reka bentuk kajian analisis atau lebih dikenali analisis dokumen. Proses analisis dokumen dalam kajian ini dilakukan terhadap hadis-hadis Rasulullah SAW dan Al-Quran yang berkaitan dengan herba-herba dan manfaatnya kepada manusia. Satu kajian kepustakaan telah dijalankan bagi mendapatkan data mengenai kebaikan dan manfaat herba-herba terpilih kepada sistem tubuh badan manusia. Kaedah analisis data yang diterapkan dalam analisis kajian penulisan ini adalah secara deskriptif bagi menjelaskan dan membuktikan bahawa setiap kalimah herba-herba yang direkodkan dalam Al-Quran dan Hadis mempunyai khasiat tersendiri dan banyak manfaatnya kepada manusia.

Dapatan Kajian

Berdasarkan kajian yang dijalankan, terdapat pelbagai jenis herba yang disebut dalam al-Quran dan hadis yang berbeza dari segi bentuk, saiz dan warna. Pengkaji merumuskan bahawa terdapat empat jenis herba yang terlibat dengan kajian ini, iaitu halia, bawang merah, bawang putih dan jintan hitam. Perbincangan kajian ini adalah merujuk kepada hadis dari Sahih Bukhari, Sahih Muslim Tafsir Al-Quran. Perbincangan dan huraian akan diterangkan seperti yang berikut:

Halia

Ayat al-Quran yang menyebut tentang halia, kunyit dan temulawak adalah daripada Surah al-Insan ayat 17:

﴿وَيُسْقَوْنَ فِيهَا كَأْسًا كَانَ مِزَاجُهَا زَنْجَبِيلًا﴾:

“Dan mereka akan diberi minum secawan [arak] yang campurannya daripada halia”.

Menurut Tafsir Sunni, (Ada) di dalam Syurga (adakah mereka disiram dengan secawan) arak (yang campurannya adalah Zanjabil. Menurut ayat selepas itu, halia itu sepadan dengan rasa orang Arab yang menyukai arak yang berperisa. dengan air campuran halia tetapi perasa ini tidak akan dicapai dengan menambahkan air campuran halia kepadanya. Ia akan menjadi air pancut semulajadi yang akan mempunyai rasa halia tetapi tanpa kepahitannya. Oleh itu, ia akan dipanggil Salsabil yang membayangkan air seperti itu mengalir dengan lembut dan menyenangkan di kerongkong kerana ia manis, ringan dan sedap. Kebanyakan pengulas berpendapat bahawa perkataan salsabil telah digunakan di sini sebagai kata sifat mata air dan bukan sebagai nama untuknya.

Menurut Tafsir al-Misbah, orang yang baik di syurga, akan diberi minuman yang bercampur dengan rasa halia. Minuman ini berasal dari mata air di syurga yang dipanggil salsabil, kerana ia sangat mudah untuk ditelan dan sangat lazat.

Kesimpulannya, pengkaji menyimpulkan bahawa di syurga akan ada minuman yang dinamakan "zanjabil" dan rasanya sangat lazat. Selain itu, halia adalah minuman yang berasal dari keluarga Zanjabil yang mempunyai banyak kebaikan sehinggakan herba ini disebut dalam al-Quran. Khasiat halia memang tidak dapat dinafikan kerana ia telah dibuktikan dengan penemuan saintis masa kini.

Bawang Putih Dan Bawang Merah

﴿وَإِذْ قُلْتُمْ يَا مُوسَىٰ لَنْ نَصْبِرَ عَلَىٰ طَعَامٍ وَاحِدٍ فَادْعُ لَنَا رَبَّكَ يُخْرِجْ لَنَا مِمَّا تُنْبِتُ الْأَرْضُ مِنْ بَقْلِهَا وَقِثَّائِهَا وَفُومِهَا وَعَدَسِهَا وَبَصَلِهَا قَالَ أَتَسْتَبْدِلُونَ الَّذِي هُوَ أَدْنَىٰ بِالَّذِي هُوَ خَيْرٌ﴾

“Dan (ingatlah), ketika kamu berkata, “Wahai Musa! Kami tidak tahan hanya (makan) dengan satu jenis makanan saja, maka mohonkanlah kepada Tuhanmu untuk kami, agar Dia memberi kami apa yang ditumbuhkan bumi, seperti: sayur-mayur, mentimun, bawang putih, kacang adas dan bawang merah.” Dia (Musa) menjawab, “Apakah kamu meminta sesuatu yang buruk sebagai ganti dari sesuatu yang baik?” (Al-Baqarah: 61)

Tafsir Al-Azhar

وَإِذْ قُلْتُمْ يَا مُوسَىٰ لَنْ نَصْبِرَ عَلَىٰ طَعَامٍ وَاحِدٍ

Dan (ingatlah), ketika kamu berkata, “Wahai Musa! Kami tidak tahan hanya (makan) dengan satu macam makanan saja

Mereka telah diberi jaminan makanan yang baik iaitu manna dan salwa. Manna manis seperti madu iaitu air liur yang lazat. Jadi mereka tidak perlu risau tentang makanan lain di tanah kering dan tidak subur serta tidak boleh diusahakan. Tetapi mereka mahukan yang lebih lagi. Mereka lupa sebab mereka dipindahkan dari Mesir. Perjuangan mana ke tempat bahagia yang tidak ditebus dengan kesusahan? Kemudian mereka mengadu:

فَادْعُ لَنَا رَبَّكَ يُخْرِجْ لَنَا مِمَّا تُنْبِتُ الْأَرْضُ

“Maka mohonkanlah kepada Tuhanmu untuk kami, agar Dia memberi kami apa yang ditumbuhkan bumi”.

Kita mempunyai terlalu banyak makanan untuk membuat pilihan, bukan dari manna kepada manna, dari salwa kepada salwa sahaja.

مِنْ بَقْلِهَا وَقِثَّائِهَا وَفُومِهَا وَعَدَسِهَا وَبَصَلِهَا

seperti: sayur-mayur, mentimun, bawang putih, kacang adas dan bawang merah

Mendengar tuntutan jiwa yang kecil dan kerdil itu, Musa a.s. menjawab:

قَالَ أَتَسْتَبْدِلُونَ الَّذِي هُوَ أَدْنَىٰ بِالَّذِي هُوَ خَيْرٌ

Dia (Musa) menjawab, “Apakah kamu meminta sesuatu yang buruk sebagai ganti dari sesuatu yang baik?”

Mengapakah Musa a.s dialu-alukan begitu? Mengapakah mereka meminta sayur-sayuran seperti itu? kerana mereka teringat makanan mereka semasa masih tinggal di Mesir; ada timun,

bawang merah, kacang, bawang putih. Tetapi dalam situasi apa mereka pada masa itu? Ia adalah situasi perhambaan dan penghinaan. Sekarang mereka berpindah dari negeri itu, kerana Tuhan ingin membebaskan mereka. Tetapi oleh kerana matlamat terakhir masih belum tercapai, iaitu merampas tanah yang dijanjikan dengan sekuat tenaga, akan tetapi kerana mereka pengecut, maka mereka ditahan di padang Tih selama 40 tahun. Makanan dijamin, "Catuan" disediakan. Ia bukan catuan apa-apa catuan. Musa a. s. berkata dengan tegas bahawa makanan yang mereka minta adalah makanan yang hina, makanan perhambaan. Dan makanan yang tidak dapat mereka tanggung adalah makanan pembebasan.

وَقَوْلِ الرَّسُولِ (صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) : (مَنْ أَكَلَ الثُّومَ أَوْ الْبَصَلَ مِنَ الْجُوعِ أَوْ غَيْرِهِ فَلَا يَفْرِنَنَّ مَسْجِدَنَا) - فِيهِ: ابْنُ عُمَرَ، أَنَّ النَّبِيَّ عَلَيْهِ السَّلَامُ، قَالَ فِي غَزْوَةِ حَيْبَرَ: (مَنْ أَكَلَ مِنْ هَذِهِ الشَّجَرَةِ - يَعْنِي الثُّومَ - فَلَا يَعْشَانَا فِي مَسْجِدِنَا) ، قُلْتُ: مَا يَعْنِي بِهِ؟ قَالَ: مَا أَرَاهُ يَعْنِي إِلَّا نَيْئَهُ. / 198 - وفيه: جَابِرٌ، عَنِ الرَّسُولِ: (أَلَّا يَعْشَانَا فِي مَسْجِدِنَا) . / 199 - وفيه: جَابِرٌ، أَنَّ النَّبِيَّ قَالَ: (مَنْ أَكَلَ ثُومًا أَوْ بَصَلًا فَلْيَعْتَزِلْنَا - أَوْ قَالَ: فَلْيَعْتَزِلْ مَسْجِدَنَا - وَلْيَقْعُدْ فِي بَيْتِهِ، وَأَنَّهُ عَلَيْهِ السَّلَامُ، أُبَيُّ يَقْدِرُ فِيهِ حَضِرَاتٌ مِنْ بُثُولٍ، فَوَجَدَ هَا رِيحًا، فَسَأَلَ، فَأُخْبِرَ بِمَا فِيهَا مِنَ الْبُثُولِ، فَقَالَ: فَزَيُّوْهَا، إِلَى بَعْضِ أَصْحَابِهِ، فَلَمَّا رَأَاهُ كَرِهَ أَكْلَهَا، قَالَ: كُلُّ فَائِي أَنَا حِي مَنْ لَا تُنَاجِي) . وَقَالَ ابْنُ وَهْبٍ: عَنِ يُونُسَ، عَنِ الزُّهْرِيِّ: أُبَيُّ يَنْدِرُ، يَعْنِي طَبَقًا فِيهِ حَضِرَاتٌ. / 200 - وفيه: أَنَسٌ، قَالَ عَلَيْهِ السَّلَامُ: (مَنْ أَكَلَ مِنْ هَذِهِ الشَّجَرَةِ فَلَا يَفْرِنْنَا، وَلَا يُصَلِّيَنَّ مَعَنَا) .

Dan memberitahu Nabi (saw): (dari makan bawang putih atau bawang merah kerana lapar atau lain-lain, jangan mendekati masjid. Oleh: Ibn Omar, bahawa nabi saw bersabda dalam Perang Khaibar. Siapa yang makan dari pokok ini - bermaksud bawang putih - jangan dekati di masjid kami) Saya berkata: Apakah maksudnya? Dia berkata: Apa yang saya lihat hanya bermakna dia tidak bersalah .Di dalamnya: Jabir, daripada Nabi: (Jangan menipu di masjid kami). Dan di dalamnya: Jabir, bahawa Nabi bersabda: "Sesiapa yang makan bawang putih atau bawang merah, hendaklah dia meninggalkan kami". Atau dia berkata: Marilah kita berundur dari masjid kita - dan tinggal di rumahnya, dan salam ke atasnya, Ia datang dari jauh sayur-sayuran dengan berkata Dia mendapati mereka angin, bertanya, memberitahu termasuk nadi, berkata: dekatnya, kepada sebahagian pemiliknya, maka apabila dia melihat kebencian terhadap buah-buahan, berkata: "Semuanya akan aku selamatkan dari orang-orang yang tidak menentangny. Ibnu Wahab berkata: Tentang Yunus, tentang al-Zahrai: Aku datang membawa sayur-sayuran .Dan di dalamnya: Anas as: (Sesiapa yang makan daripada pokok ini tidak mendekati kami, dan tidak solat bersama kami).

Dalam hadis h ini dibolehkan untuk memakan bawang putih kerana ia mengatakan: (Orang yang makan) syarat bolehnya, dan dalam dalil ini bahawa saksi-saksi kumpulan itu bukanlah suatu kewajipan yang bertentangan dengan orang-orang yang nampak diwajibkan, Siapa yang memakan bawang putih sebagai saksi, para ulama berselisih pendapat dari hadits ini. Sebahagian mereka berkata: Larangan masjid Nabi telah keluar terutama bagi malaikat wahyu. Majoriti ulama berkata: pemerintahan Masjid Nabawi dan masjid-masjid lain, malaikat wahyu dan lain-lain kedua-duanya kerana baginda memberitahunya. selamat bahawa dia disakiti oleh anak Adam, dan berkata: (memudaratkan angin bawang putih). Ia tidak menyelesaikan kemudharatan orang Islam di mana dia berada.

قال أبو عبد الله: حدثنا مسدد، حدثنا يحيى، عن عبيد الله قال: حدثني نافع، عن ابن عمر أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: (من أكل من هذه الشجرة - يعني الثوم - فلا يقربن مسجدنا).

Nabi saw bersabda: (Sesiapa yang makan dari Pohon - Maksudnya bawang putih - Maka janganlah kamu mendekati masjid kami).

Sesetengah orang mempunyai pandangan bahawa makan bawang putih adalah dibenarkan akan tetapi ditegah daripada memakannya jika ingin pergi ke tempat ramai kerana dibimbangi dapat menimbulkan ketidak selesaan kepada kumpulan yang dikunjungi itu kerana baunya.

وَحَدَّثَنِي زُهَيْرُ بْنُ حَرْبٍ، حَدَّثَنَا إِسْمَاعِيلُ يَعْنِي ابْنَ عُثَيْبَةَ، عَنْ عَبْدِ الْعَزِيزِ وَهُوَ ابْنُ صُهَيْبٍ، قَالَ: سُئِلَ أَنَسٌ عَنِ الثُّومِ، فَقَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «مَنْ أَكَلَ مِنْ هَذِهِ الشَّجَرَةِ، فَلَا يَثْرَبْنَا، وَلَا يُصَلِّيَ مَعَنَا»

Dilarang makan bawang putih dan sebagainya dari setiap masjid. Ini adalah pandangan semua ulama kecuali yang diriwayatkan oleh al-Qayyad Ayad daripada sebahagian ulama. Larangannya khusus di masjid Nabi saw. Dalam sebahagian riwayat Muslim, mereka tidak mendekati masjid kita, maka larangan ini adalah mengenai ke masjid .iaitu tidak boleh makan bawang putih, bawang merah atau seumpamanya.

Dari sudut kesihatan, ternyata bukan sahaja bawang putih sahaja berkhasiat untuk kesihatan. Khasiat bawang juga banyak kerana ia mengandungi vitamin dan khasiat yang baik untuk kesihatan. Walau bagaimanapun, kandungan vitamin dan nutriennya hanya boleh berguna jika dimakan mentah sahaja. Setelah masak, vitamin dan nutrien akan berkurangan. Tetapi terdapat banyak manfaat bawang putih dan bawang merah sehingga ia disebut dalam Al-Quran dan Hadis.

Jintan Hitam (Habbus Sauda')

عن عائشة قالت: سمعت النبي يقول: «إن هذه الحبة السوداء شفاء من كل داء إلا السام»

Dari 'Aisyah, dia berkata: Saya mendengar Rasulullah bersabda: "Biji hitam ini menyembuhkan segala penyakit kecuali racun.

Aku berkata: Hadis ini shahih. Dipersetujui, dan dalam hadis al-Bukhaari dari Ibn Abi Ateeq, beliau berkata: "Engkau mempunyai biji hitam ini. Ambil lima atau tujuh biji, kemudian hancurkan dan masukkan ke dalam hidung." Dan Qutaadah berkata: Diriwayatkan bahawa Abu Hurairah berkata: "Shuniz" atau habbatus sauda adalah penawar kepada semua jenis penyakit kecuali racun. Qatadah berkata: Setiap hari dia mengambil dua puluh satu biji, dan dia meletakkannya di dalam kain, maka hendaklah dia meletakkan di lubang hidung kanannya setitis.

فيه: خَالِدِ بْنِ سَعْدٍ، حَرَجْنَا وَمَعَنَا غَالِبُ بْنُ أَبَجْرٍ، فَمَرَضَ فِي الطَّرِيقِ، فَقَدِمْنَا الْمَدِينَةَ، وَهُوَ مَرِيضٌ، فَعَادَهُ ابْنُ أَبِي عَتِيقٍ، فَقَالَ لَنَا: عَلَيْكُمْ بِهَذِهِ الْحَبَّةِ السُّودَاءِ، فَخُذُوا مِنْهَا خَمْسًا أَوْ سَبْعًا فَاسْحُقُوهَا، ثُمَّ اقْطُرُوهَا فِي أَنْفِهِ بِقَطْرَاتٍ زَيْتٍ فِي هَذَا الْجَانِبِ، وَفِي هَذَا الْجَانِبِ، فَإِنَّ عَائِشَةَ حَدَّثَتْنِي أَنَّ النَّبِيَّ (صلى الله عليه وسلم) يَقُولُ: (إِنَّ هَذِهِ الْحَبَّةَ السُّودَاءَ شِفَاءٌ مِنْ كُلِّ دَاءٍ إِلَّا مِنَ السَّامِ) ، قُلْتُ: وَمَا السَّامُ؟ قَالَ: (الْمَوْتُ) . / 8 - وفيه: أَبُو هُرَيْرَةَ قَالَ قَالَ النَّبِيُّ (صلى الله عليه وسلم): (فِي الْحَبَّةِ السُّودَاءِ شِفَاءٌ مِنْ كُلِّ دَاءٍ إِلَّا السَّامَ)

Khalid bin Saad, kami keluar dan bersama kami Ghaleb bin Abjar, dan jatuh sakit semasa dalam perjalanan, dan kami membawanya ke kota, Dia seorang yang sabar, dan dia adalah anak Abi Atiq, Dia berkata kepada kami: Kamu memiliki jintan hitam ini, dan mereka mengambil lima atau tujuh daripadanya dan menghancurkannya, Dan kemudian meletakkannya ke dalam hidung dengan titisan minyak di sisi ini, Aisyah memberitahu saya bahawa Nabi (saw) bersabda: (Jintan hitam ini menyembuhkan daripada semua penyakit kecuali racun). Saya berkata: Apakah racun? Dia berkata: (kematian) - Abu Hurairah berkata Nabi (saw): (dalam pil hitam penawar segala penyakit kecuali racun).

Ibn Syihab berkata: jintan hitam adalah *shuniz*. Hadis ini menunjukkan penggunaan umum habbatus sauda dalam setiap penyakit selain kematian, sebagaimana sabda Rasulullah saw. Namun, ketetapan Ibn Abi 'Ateeq tentang menyuling jintan hitam dengan minyak di dalam hidung pesakit tidak menunjukkan bahawa ini adalah cara untuk merawat, Akan tetapi, adalah lebih baik untuk mencampurkannya dengan ubat-ubatan tertentu supaya dapat memberi kesan yang lebih baik kepada pesakit.

Terdapat banyak khasiat dan manfaat yang dapat kita ambil daripada jintan hitam seperti yang sering disebut dalam hadis. Jintan hitam diiktiraf sebagai perubatan herba yang terbaik sehingga digelar sebagai penyembuh segala penyakit. Orang ramai kini boleh dengan mudah mendapatkan jintan hitam ini dalam bentuk kapsul, menjadikannya lebih mudah untuk mengambilnya, atau dengan pembungkusan botol.

Khasiat Dan Manfaat Herba

Halia

Halia digunakan dalam pelbagai cara dan untuk pelbagai sebab. Kegunaan utamanya adalah seperti rempah dapur dan lain-lain. Semasa muda, ia berair dan berisi dan sering dijeruk dalam cuka dan dimakan sebagai snek. Apabila dibiarkan matang, halia sudah kering dan boleh dibuat serbuk yang kemudiannya digunakan sebagai rempah ratus atau sebagai bahan dalam roti, biskut, keropok dan kek. Malah gula-gula boleh dibuat daripada halia dengan mencampurkannya dengan gula dan memasaknya sehingga lembut. Hasilnya adalah halia manisan atau kristal.

Selain itu, halia digunakan secara meluas dalam perubatan. Sebagai contoh, orang India dan Cina kuno menggunakan akar halia sebagai tonik untuk merawat penyakit biasa. Walaupun halia berasal dari Asia Tenggara, ia ditanam secara meluas di negara lain. Halia boleh melegakan saluran pernafasan, mencairkan kahak dan melegakan masalah batuk, menghilangkan masalah angin dalam badan, memanaskan badan dan menyembuhkan demam kuning. Selain itu, halia juga mengelakkan masalah keracunan makanan, penambah selera makan dan membantu sistem penghadaman perut (Katie, 2011).

Bawang Putih

Bawang putih adalah komponen penting dalam perubatan. Data terkini yang diterbitkan selepas tahun 2000 dengan meyakinkan menunjukkan bahawa bawang putih dan pelbagai bentuknya mengurangkan risiko kardiovaskular, termasuk lipid plasma yang tidak normal, lipoprotein ketumpatan rendah (LDL) teroksidasi dan pengagregatan platelet yang tidak normal (Novita 2018). Selain itu, bawang putih boleh digunakan secara tradisional untuk merawat tekanan darah tinggi, gangguan pernafasan, sakit kepala, sembelit, cacing, insomnia, kolesterol, selesema, jangkitan saluran kencing, dan lain-lain. Berdasarkan kajian saintifik yang telah dilakukan, bawang putih boleh digunakan sebagai anti-diabetes, anti-hipertensi, anti-kolesterol, anti-aterosklerosis, anti-oksidan dan ubat-ubatan antikanser (Anis A, 2017)

Bawang putih juga mempunyai banyak khasiat kepada kita. Ia boleh digunakan dalam pelbagai cara sama ada mentah atau dimasak. Mengamalkan bawang putih dalam kehidupan seharian adalah sama seperti menanam pemilihan makanan semulajadi sebagai hidangan harian yang sekurang-kurangnya meningkatkan kualiti gaya hidup sihat. Kes ini dapat dibuktikan dengan kehadiran bawang yang disebut dalam al-Quran oleh Allah S.W.T. dan ada juga tertulis dalam manuskrip umat terdahulu dimana mereka telah lama mengamalkan bawang putih dalam kehidupan mereka.

Bawang Merah

Bawang adalah salah satu herba yang disebut oleh Allah S.W.T. dalam Al-Qur'an Al-Karim. Bawang juga sayur-sayuran yang telah diketahui sejak zaman dahulu. Selain itu, Bawang merupakan tumbuhan yang mengandungi pelbagai khasiat dan telah digunakan sebagai makanan dan ubat sejak zaman dahulu oleh pelbagai kaum dan bangsa.

Bawang adalah makanan padat nutrien, bermakna walaupun ia rendah kalori, ia tinggi dengan nutrien bermanfaat seperti vitamin, mineral dan antioksidan. Terdapat banyak kegunaan bawang yang boleh kita amalkan dalam kehidupan kita. Sebagai contoh, bawang adalah makanan terbaik untuk pertumbuhan badan, pengukuhan hati dan penghadaman. Makan dengan perut kosong akan membunuh bakteria mematikan dalam perut. Rasanya manis, lembut dan lazat serta boleh menghilangkan sakit kepala. Jika pengambilan berlebihan boleh menyebabkan sakit gigi.

Selain itu, menurut Ibn Sina (1999: 1: 172) menjelaskan bahawa bawang dapat memberi tenaga pada kulit dan mencairkan darah. Bawang juga digunakan untuk merawat air yang tercemar, meningkatkan rangsangan seksual dan sapu pada gigitan anjing untuk mengelakkan jangkitan daripada gigitan. Amalan pemakanan secara berkala juga dapat mengelakkan tubuh daripada beracun. Penggunaan bawang sebagai titisan mata boleh memutihkan bahagian putih mata. Bawang juga digunakan untuk merawat penyakit kulit vitiligo dan dicampur dengan garam sebagai doh untuk merawat ketuat di kulit (Rahmat, 1995).

Jintan Hitam (Habbatul Sauda')

Menurut Dr Peter Schleicher, pakar Imunologi, mengesahkan kandungan asid linoleik dan asid g-linoleik mampu menstabilkan sel membran dan prostaglandin yang menghalang keradangan. Tindak balas ini meningkatkan sistem imun badan yang melindungi daripada penyakit seperti demam, batuk dan migrain. Asid linoleik juga diperlukan sebagai diet makanan untuk badan yang mengurangkan keguguran rambut dan masalah rambut kering. Kajian klinikal mendapati asid g-linoleik boleh mengawal tekanan darah, menurunkan berat badan dan sesuai untuk rawatan diabetes dan asma (Adawiyah 2010)

Jintan Hitam juga berfungsi sebagai penetralkan toksin dalam badan. Racun boleh

mengganggu metabolisme dan merendahkan fungsi organ penting seperti hati, paru-paru dan otak. Gejala seperti keracunan mungkin termasuk cirit-birit, pening, gangguan pernafasan dan penurunan kepekatan tenaga. Jintan Hitam mengandung saponin yang boleh meneutralkan dan membersihkan toksin dalam badan (Susanto 2018). Khasiat jintan hitam secara semulajadi melalui kaedah rawatan alternatif memang tidak dapat dinafikan. Dikenali sebagai habbausauda, jintan hitam yang digunakan sejak zaman dahulu diakui saintis dunia mempunyai keberkesanan yang tinggi. Malah bijirin ini digunakan secara meluas dalam masyarakat Arab untuk mencegah sebarang penyakit lebih daripada 2,000 tahun sebelum Masihi. Pada zaman Nabi Muhammad SAW. Para sahabat Nabi SAW didapati menggunakan bijirin ini sebagai penawar pelbagai penyakit.

Penutup

Rumusan dari penulisan ini, pengkaji membincangkan herba-herba yang terkandung dalam al-Quran dan al-Hadis serta menganalisis tafsirannya supaya pembaca dapat memahami ayat-ayat al-Quran dan hadis ketika membacanya. Hadis berkaitan bawang juga tidak menunjukkan bahawa memakan bawang adalah dilarang atau diharamkan. Tetapi hadis ini menunjukkan bahawa jika makan bawang, dia tidak boleh hadir untuk solat berjemaah sehingga dia menghilangkan kesan bau mulutnya terhadap makan bawang. Larangan ini adalah larangan ke masjid, bukan larangan untuk makan bawang merah atau bawang putih dan seumpamanya. Begitu juga berkaitan dengan jintan hitam ini, masyarakat tidak dihalang daripada berikhtiar untuk berubat dengan menggunakan jintan hitam atau habbatus sauda' terutamanya apabila mengikut kadar tertentu dan menggunakan cara tertentu bagi mengubati sesuatu penyakit tertentu seperti yang pernah diamalkan suatu masa dahulu.

Rujukan

Anjrah Susanto. 20 Nov 2018. "Tidak Semua Penyakit Sembuh Dengan Habbatus Saida". <https://www.kompasiana.com>

Anis Affandi. 2017. "11 Kelebihan Bawang Putih dalam Kesihatan dan kehidupan seharian". P 1.

Ibn Batol Abu Hasan Ali. Syarah Sahih Bukhari. Abu Tamim (ed). Vol 10. Saudi: Maktabah Rasyid. p 39

Ir H. Rahmat Rukmana. 24 Nov 1995. Bawang Merah: Budaya dan Pengolahan Pascapanen. Yogyakarta: Kanisius. p 11

Katie Priebe. 16 March 2011. "Know Your Spice: A Brief History of Ginger". <https://www.motherearthliving.com>.

Novita Joseph. 10 Nov 2018. "8 Manfaat Mengejutkan Makan Bawang Putih". <https://helohehat.com>.

Rabiatul Adawiyah Binti Zainal Abidin. 2010. "Habbatus Suda Bijirin untuk Kesihatan". 23 Sept. p 3