

LIDAH BUAYA KAYA DENGAN KHASIAT

Oleh: Nurul Nazira binti Mohd Napias, 1171795,

Fakulti Kepimpinan dan Pengurusan (FKP), Universiti Sains Islam Malaysia (USIM)

Disiarkan pada 23 Ogos 2020

Lidah buaya atau nama saintifiknya *aloe vera* adalah sejenis tumbuhan yang kaya dengan pelbagai kelebihan yang bagus untuk kulit.

Pokok lidah buaya boleh digunakan untuk merawat penyakit kulit seperti kudis, ekzema, panau, ruam dan gatal-gatal.

Lidah buaya juga mempunyai banyak manfaat lain yang kurang diketahui umum. Tumbuhan juga boleh diminum untuk merawat masalah sembelit, ketidakhadaman makanan, batuk, asma, penyakit saraf, leukimia, kanser paru-paru dan buasir.

Orang Melayu menggunakan lidah buaya sebagai rawatan alternatif untuk sakit luaran melalui sapuan. Pada masa yang sama, air lidah buaya juga boleh diminum untuk rawatan dalaman.

Lidah buaya boleh bertindak sebagai antibiotik semulajadi, antiseptik, mengawal emosi dan berfungsi sebagai agen pencuci perut yang kuat.

Terdapat satu hadis yang berkaitan dengan lidah buaya yang berbunyi, “Telah menceritakan kepada kami Abu Bakar bin Abu Syaibah dan Amru An Naqid dan Zuhair bin Harb semuanya dari Ibnu Uyainah, Abu Bakar berkata: Telah menceritakan kepada kami Sufyan bin Uyainah telah menceritakan kepada kami Ayyub bin Musa dari Nubaih bin Wahb ia berkata: “ Kami naik haji bersama dengan Aban bin Uthman. Setelah sampai di Malal, Umar bin Ubaidullah sakit kedua matanya, dan ketika tiba di Rauha’, sakit matanya bertambah parah. Lalu ditanyakannya ubatnya kepada Aban bin Usman. Aban menyarankan supaya mengubatinya dengan daun sabir (lidah buaya), kerana ia ingat bahawa Uthman r.a. pernah mengkhabarkan dari Rasulullah S.A.W perihal seorang laki-laki yang sakit mata ketika ihram, lalu diubati dengan daun sabir.”

Hadis ini membuktikan bahawa lidah buaya bukan sahaja kaya dengan pelbagai kelebihan dan manfaat, malah tumbuhan itu juga digunakan oleh Rasulullah SAW sendiri dalam merawat penyakit.

Menurut beberapa kajian, lidah buaya adalah tumbuhan paling banyak khasiat yang digunakan untuk kesihatan dalaman dan luaran sejak lebih 5,000 tahun dahulu.

Antara komponen aktif yang terkandung dalam tumbuhan ini adalah air, pelbagai vitamin iaitu A, C, E, B1, B2, B3, B6 dan B12 serta mineral seperti kalsium, magnesium, zink, kromium, selenium, sodium dan zat besi, enzim serta asid amino.

Khasiat terbaik lidah buaya adalah mempunyai sifat membersihkan dan antiseptik, bertindak dengan kuat terhadap bakteria, virus dan kulat.

Hasilnya, lidah buaya dianggap berkesan untuk menangani masalah jerawat serta menjadikan kulit berseri dan segar.

Dalam rawatan kulit, lidah buaya berupaya merawat luka sehingga tidak meninggalkan parut dan mempercepatkan penyembuhan kesan melecur akibat terbakar.

Tumbuhan ini juga berupaya menghalang jangkitan kerana ia bersifat antibakteria. Lidah buaya berfungsi memelihara kulit dan memperbaiki sel yang rosak serta penghasilan kolagen dan protein yang mengawal proses penuaan kulit dan kedutan.

Wajar dikatakan bahawa lidah buaya merupakan salah satu sumber alam yang sangat bermanfaat untuk manusia.



Sejenis pokok lidah buaya yang biasa ditanam di halaman rumah.



Lidah buaya mengandungi banyak khasiat.