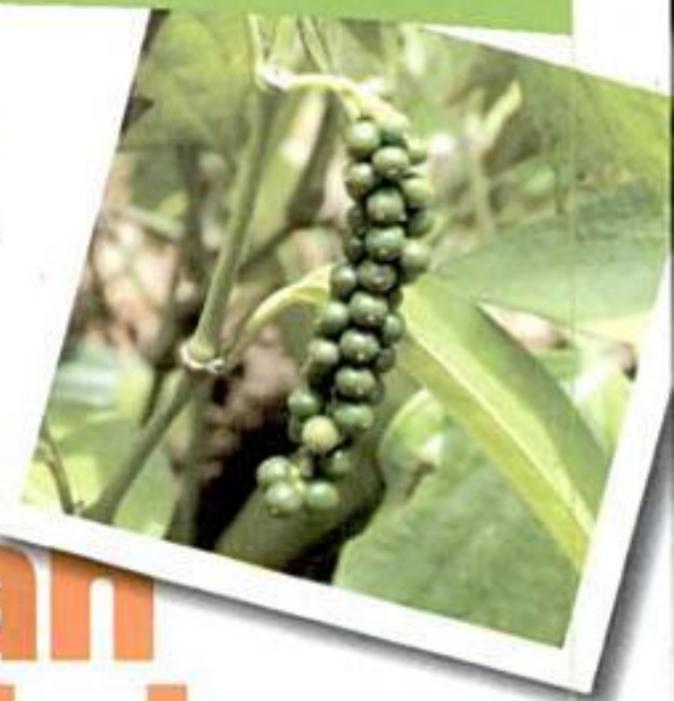
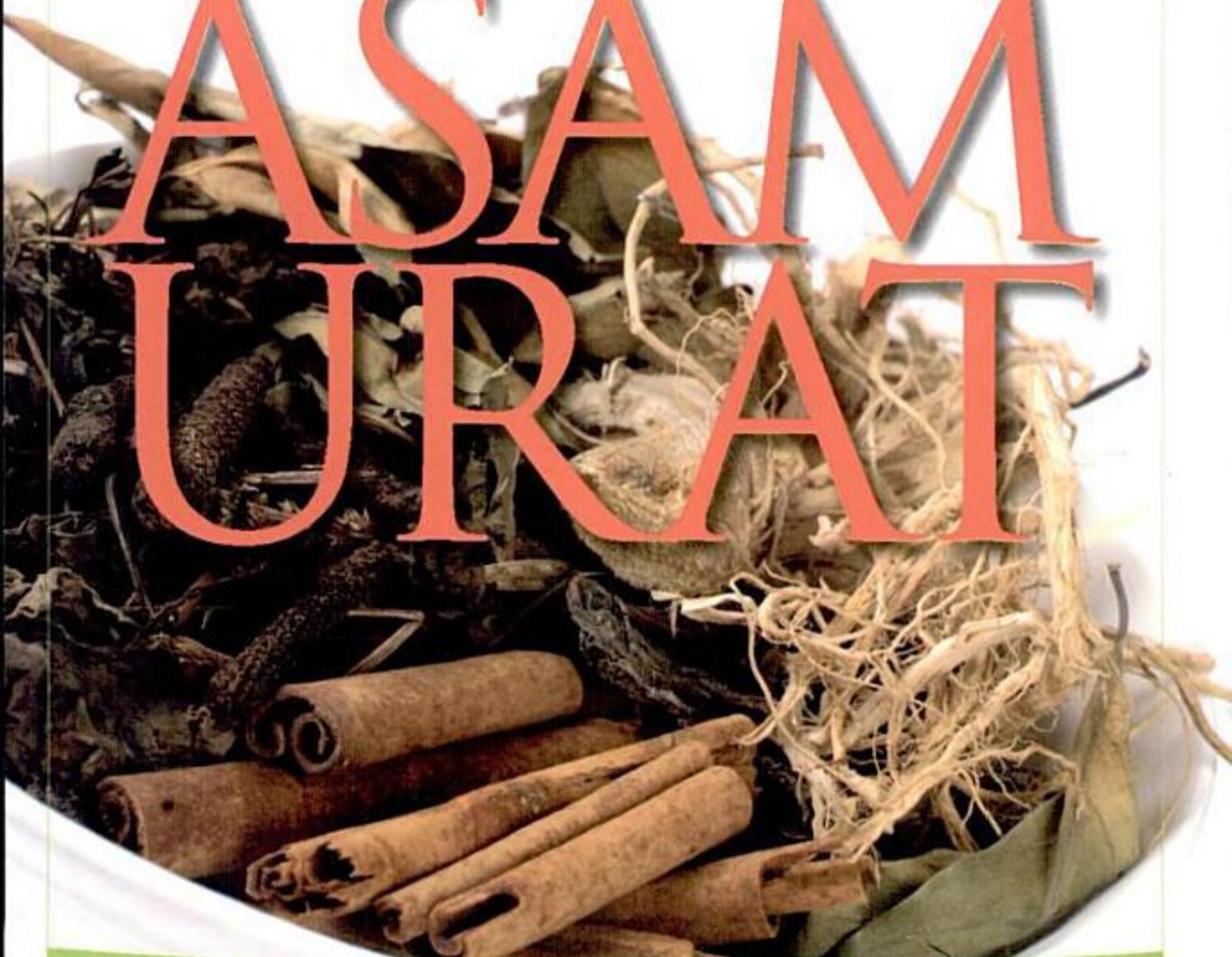


- Cara membuat 33 ramuan tradisional untuk mengatasi asam urat.
- Mengenal jenis tanaman yang dapat digunakan untuk mengobati asam urat.
- Pola makan sehat rendah purin untuk penderita asam urat.



33 Ramuan Penakhluk

ASAM URAT



Pengalaman Penderita Asam Urat

A. RASA NYERI DAN BENGGAK DI KAKI HILANG

Ibu. Atn, 43 tahun, Lenteng Agung, Jakarta Selatan

Wanita paruh baya ini sudah menderita asam urat kurang lebih selama 2 tahun. Awalnya, persendian kaki, terutama bagian engkel dan lututnya bengkak dan terasa sakit. Pada malam hari, pergelangan kaki dan lututnya terasa semakin kaku dan sangat nyeri. Wanita yang jarang berolahraga ini lantas ke dokter dan dinyatakan menderita asam urat. Ia sudah berkali-kali ke dokter dan terus mengonsumsi obat kimia, tetapi penyakitnya tak kunjung sembuh. Untuk menghilangkan rasa nyeri yang sering kambuh, ia biasanya mengoleskan obat gosok. Namun, cara ini sama sekali tidak membantu meringankan penderitaannya.

Sampai akhirnya, salah seorang anggota keluarganya menyarankan agar ia berkonsultasi pada Ibu Dewani (penulis). Selanjutnya penulis menganjurkan agar ibu rumah tangga ini mengonsumsi ramuan herbal seperti sidaguri dan beberapa ramuan lainnya. Ramuan herbal ini direbus dan diminum secara rutin.

Setelah mengonsumsi ramuan tersebut selama kurang lebih 3 bulan, rasa nyeri di kakinya hilang. Kegiatan rutusnya sebagai ibu rumah tangga pun bisa berjalan dengan lancar. Jika gangguan sewaktu-waktu dirasakan lagi, ia menggunakan ramuan obat untuk mengatasinya. Menurutnya, ia lebih sehat dan merasa lebih aman mengonsumsinya.

B. BENGKAK DI PERGELANGAN KAKI MENGHILANG

Haris, 49 tahun, Bogor

Pegawai pemerintah ini sering mengalami rasa nyeri di jempol kaki dan pergelangan kaki, terutama di pagi hari. Karena tak tahan, akhirnya ia berinisiatif untuk memeriksakan diri ke dokter. Setelah melakukan pemeriksaan di laboratorium, diketahui kadar asam urat dalam darahnya lebih dari 7,5 mg/dL. Ia pun diberi obat, tetapi rasa sakitnya hanya berkurang sesaat. Rasa nyeri di pergelangan kaki dan jempolnya seringkali kambuh lagi dan disertai dengan bengkak kemerahan.

Karena bosan mengonsumsi obat dokter, kemudian ia beralih mengonsumsi ramuan herbal. Ia mendapatkan ramuan tersebut dari seorang rekan kerjanya yang kebetulan pernah mengikuti pelatihan tentang tanaman obat. Ramuan tersebut terdiri dari akar sidaguri, daun sendok, dan temu lawak. Setelah rutin mengonsumsi ramuan tersebut selama beberapa minggu, bengkak di jempol kaki mengempis dan nyerinya pun hilang. Namun, ia juga harus memantang sate kambing, jeroan, dan bayam. Karena setiap kali ia melanggar pantangan itu, penyakitnya akan kambuh kembali.

C. SEMBUH DARI ASAM URAT BERKAT RAMUAN TRADISIONAL DAN MENGURANGI MAKANAN KAYA PURIN

Sts, Depok

Pengusaha percetakan ini paling doyan makan enak. Makanan arab dan masakan padang merupakan makanan kegemarannya. Sekali santap, ia bisa menghabiskan 20 tusuk sate kambing atau dua porsi makanan padang seperti daging cincang dan usus sapi. Padahal makanan tersebut kaya akan purin yang berbahaya bagi kesehatan. Akibat dari kebiasaan buruknya itu mulai dirasakan ketika ayah satu putra ini menginjak usia 30 tahun. Ia mulai merasakan gejala gout atau asam urat di pergelangan kakinya. Namun, pria berkulit hitam ini tetap tidak berhenti mengonsumsi makanan kesukaannya itu, sampai akhirnya persendian kakinya membengkak.

Gangguan rasa nyeri ini menyebabkan dia tidak bisa berjalan dengan baik. Bahkan untuk menginjak pedal rem dan gas mobil pun, ia tak mampu lagi. Ia juga sempat terbaring di rumah selama empat hari karena penyakit ini. Namun karena tidak suka minum obat dokter, lelaki berdarah Jawa ini langsung mencari *sinshe*. Ia lantas meminta obat tradisional yang berbentuk ramuan rebus dan kapsul. Sejak mengonsumsi obat tradisional dari *sinshe* tersebut, penyakit asam uratnya tidak pernah kambuh lagi dan pekerjaannya pun kembali lancar. Sedikit demi sedikit ia juga berusaha mengurangi makanan kesukaannya yang sering dianggap sebagai pantangan bagi penderita asam urat.

D. NYERI SENDI SEMBUH BERKAT SIDAGURI

YL, 51 Tahun, Ciwaringin, Bogor

Pria kelahiran Bogor ini sudah tiga tahun mengalami derita nyeri sendi di pergelangan kaki dan tangan. Namun sejak setahun lalu, derita penyakitnya mulai berkurang. Radang sendi yang dialaminya tidak lagi kambuh setelah diberi ramuan sidaguri oleh penulis. Dia kerap datang ke klinik herbal penulis jika stok ramuan akar sidaguri yang diminumnya habis. Berkat ramuan ini, penyakitnya tidak pernah kambuh lagi. Sebagai pegawai negeri, ia tidak pernah lagi tidak masuk kerja karena gangguan penyakitnya. Saat ini, jika rasa nyerinya datang, ia cukup memborehkan daun encok dan mengonsumsi rebusan akar sidaguri. Rasa sakitnya akan segera lenyap dan ia dapat bekerja seperti biasa.



Sekilas Tentang Asam Urat

A. MENGENAL ASAM URAT

Penyakit asam urat merupakan salah satu jenis penyakit rematik artikuler, yakni rematik yang terjadi di bagian sendi. Penyakit ini juga dikenal dengan nama rematik sendi, rematik gout, artritis, artritis gout, artritis pirai, atau radang sendi. Sebenarnya gout sudah dikenal sejak masa Hippocrates. Pada masa itu, penyakit ini sering disebut dengan "penyakit para raja" dan "raja dari penyakit".

AgroMedia/Kristianto P.



SENDI LUTUT. Salah satu lokasi yang sering dikonsentrasi oleh kristal purin

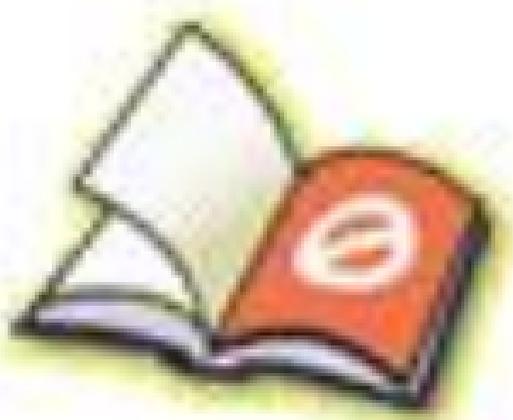
Julukan ini muncul karena asam urat sering terjadi pada kelompok masyarakat dengan kemampuan sosial ekonomi tinggi yang sering mengonsumsi daging. Gout sendiri berasal dari bahasa Latin, yaitu *gutta* yang berarti tetesan jahat di persendian. Menurut kepercayaan kuno, penyakit ini terjadi karena adanya luka yang jatuh tetes demi tetes ke dalam sendi.

Seseorang dikatakan menderita penyakit asam urat jika kadar asam urat dalam darahnya meningkat. Asam urat merupakan sisa metabolisme berupa kristal purin yang secara alamiah berada dalam darah. Kadar asam urat normal dalam darah pria dewasa adalah 3,5—7,2 mg/dl dan pada wanita 2,6—6,0 mg/dl. Bila senyawa ini terakumulasi dalam jumlah di atas normal, akan memicu pembentukan kristal yang berbentuk seperti jarum. Kristal-kristal ini biasanya terkonsentrasi di daerah sendi seperti kaki, lutut, siku, dan jari tangan, sehingga mengakibatkan radang di persendian. Pengkristalan purin juga bisa terjadi di pembuluh darah kapiler.



JARI TANGAN KAKU DAN TERASA NYERI. Hal ini disebabkan oleh gesekan kristal purin saat sendi digerakkan

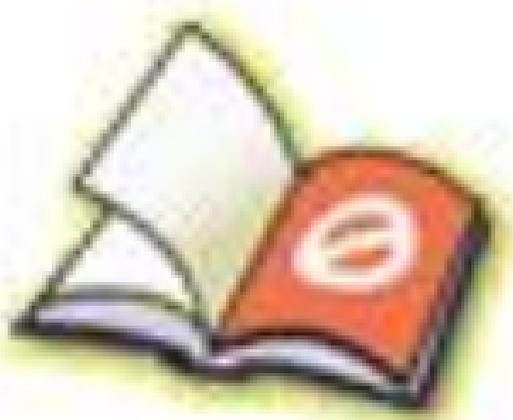
Sendi-sendi tempat asam urat terakumulasi biasanya menjadi bengkak, kaku, dan terasa nyeri. Rasa nyeri ini terjadi karena kristal-kristal purin saling bergesekan saat sendi bergerak. Penumpukan kristal pada persendian juga menyebabkan cairan getah bening yang berfungsi sebagai pelumas



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Radang sendi kadang-kadang disertai dengan pembentukan tofus, deformitas (kerusakan) sendi secara kronis, dan cedera pada ginjal.

Serangan gout biasanya terjadi secara berulang-ulang. Bila hanya pegal linu pada otot dan sendi tanpa nyeri hebat, bisa dipastikan bukan radang sendi gout. Radang sendi kadang-kadang juga disertai dengan pembentukan kristal natrium urat besar yang dinamakan tofus, deformitas (kerusakan) sendi secara kronis, dan cedera pada ginjal.

Serangan pertama umumnya terjadi pada satu bagian sendi seperti di ujung jempol kaki. Serangan pertama biasanya cepat sembuh dan serangan selanjutnya akan terjadi setelah waktu yang lama, bisa bertahun-tahun. Dalam fase bebas serangan atau interkritik ini, tidak dijumpai kelainan pada sendi. Karena itu, seringkali orang tidak menduga terkena gout dan hanya mengira keseleo atau kena infeksi. Selanjutnya jarak serangan kedua dan ketiga berselang beberapa bulan. Fase ini disebut fase kambuhan atau intermittent gout. Kekambuhan akan semakin sering bila telah kronis (menahun), biasanya penderita akan merasa nyeri sepanjang hari.

Gejala asam urat berat dapat menyebabkan bagian yang terserang berubah bentuk. Gejala ini dapat terjadi di tempurung lutut, punggung lengan, tendon belakang pergelangan kaki, dan daun telinga. Gejala ini banyak ditemui pada pria yang berumur lebih dari 30 tahun (90%). Pada wanita, gejala ini umumnya ditemui setelah masuk masa menopause (10%).

b. Tahap Klinis

Terdapat empat tahapan gambaran klinis asam urat sebagai berikut.

1. Tahap Pertama (Asimtomatik)

Pada tahap ini telah terjadi peningkatan kadar asam urat, tetapi tidak disertai rasa nyeri dan tidak terbentuk kristal urat di kandung kemih.

2. Tahap Kedua (Akut)

Pada tahap ini, sendi mengalami nyeri hebat yang disertai dengan rasa panas. Serangan radang sendi akut biasanya terjadi mendadak pada malam hari sehingga membuat pasien terbangun dari tidur. Serangan ini mencapai puncaknya dalam waktu yang singkat dan akan menghilang dalam sepuluh hari. Pada pasien yang mengalami serangan radang sendi akut akibat kristal urat, kadar asam uratnya tidak selalu tinggi. Sekitar 12,5% penderita, kadar asam uratnya normal.

3. Tahap Ketiga (Kronis)

Pada tahap kronis, kristal tofus terbentuk setelah sekitar 10 tahun dari serangan pertama. Kejadian ini biasanya muncul jika penyakit diabaikan. Dalam tahap ini, bisa terjadi 5—6 kali serangan dalam waktu setahun. Rasa nyeri berlangsung lama dan terus-menerus sehingga beberapa persendian, seperti ujung ibu jari kaki, pergelangan kaki, lutut, siku, dan pergelangan tangan bengkak.

4. Tahap Keempat (Kronis Bertofus)

Setelah lebih dari 10 tahun, penderita akan mendapatkan benjolan keras berisi kristal asam urat berbentuk jarum di beberapa sendi dan daun telinga. Sendi yang sering terkena adalah sendi yang sering mendapat tekanan, seperti sendi ibu jari kaki, pergelangan kaki, lutut, sendi siku, dan jari tangan.

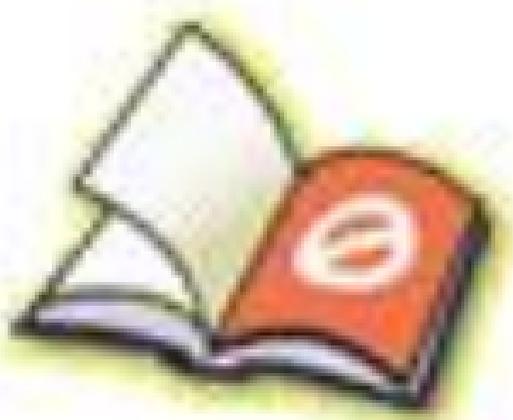
c. Diagnosa

Subkomite The American Rheumatism Association menetapkan kriteria diagnostik untuk gout adalah dengan pemeriksaan laboratorium, pemeriksaan sendi, dan pemeriksaan radiologi. Berikut ini diagnosa yang menyatakan seseorang terserang gout.

Pada tahap kronis, kristal tofus terbentuk setelah sekitar 10 tahun dari serangan pertama.

1. Adanya kristal urat yang khas dalam cairan sendi.
2. Tofus terbukti mengandung kristal urat berdasarkan pemeriksaan kimiawi dan mikroskopik dengan sinar terpolarisasi.
3. Lebih dari sekali mengalami serangan arthritis akut
4. Terjadi peradangan secara maksimal dalam satu hari
5. Oligoarthritis (jumlah sendi yang meradang) kurang dari 4.
6. Kemerahan di sekitar sendi yang meradang.
7. Sendi metatarsophalangeal pertama (ibu jari kaki) terasa sakit atau membengkak.
8. Serangan unilateral (satu sisi) pada sendi metatarsophalangeal pertama.
9. Serangan unilateral pada sendi tarsal (jari kaki)
10. Tofus di kartilago artikular (tulang rawan sendi) dan kapsula sendi.
11. Hiperurisemia (kadar asam urat dalam darah lebih dari 7,5 mg/dL).
12. Pembengkakan sendi secara asimetris (satu sisi tubuh).
13. Serangan arthritis akut berhenti secara menyeluruh.





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



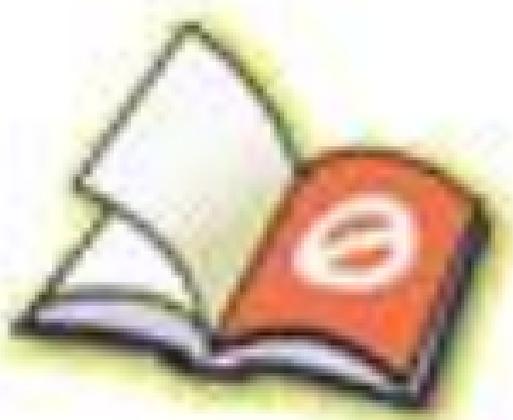
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



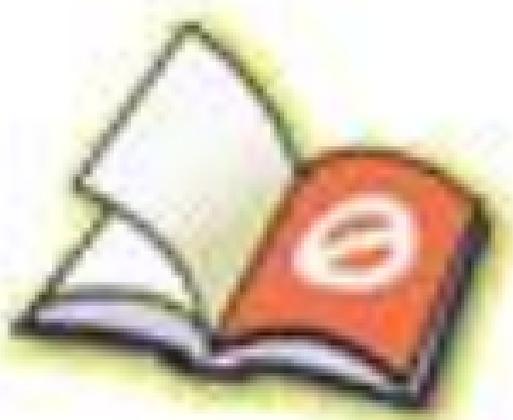
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

halaman rumah dekat pagar pada ketinggian maksimum 1.000 m dpl. Pertumbuhannya memanjat dan jika menjalar di tanah cenderung menutupi tanah. Brotowali memiliki batang sebesar kelingking, berbintil-bintil rapat, dan rasanya sangat pahit. Daunnya tunggal, berbentuk seperti hati, dan berwarna hijau. Panjang daun 7—12 cm dan lebar sekitar 5 cm. Bunganya seperti jantung atau bulat telur dan berujung lancip. Tanaman ini termasuk keluarga Minispermaceae dan diperbanyak dengan setek batang.

Brotowali mengandung alkaloid, berberin, palmatin, ammar lunak, zat pahit, kolumbin (pada akar), pati, pikroretin, glikosida pikrortosid, harsa, dan kukulin. Brotowali berkhasiat sebagai analgetik, antipiretik, dan penyejuk. Tanaman ini baik untuk pengobatan asam urat, rematik, demam kuning, kencing manis, kudis, luka, dan badan gatal-gatal. Bagian tanaman yang digunakan adalah batang, kulit batang, dan daun.

K. DAUN SENDOK

(*Plantago major* L./*P. deppresa* Wild.)

Nama lain daun sendok adalah daun urat, ki urat, ceuli uncal, kuping menjangan, suri pandak, otot-ototan, dan sangkabuwah. Daun sendok banyak tumbuh di hutan, kebun, halaman rumah, pinggir jalan, dan selokan. Keluarga Plantaginaceae ini memiliki daun berbentuk bundar, berurat, dan menyebar di tanah. Bunga dan biji kecil-kecil dan banyak, seperti mayang. Tanaman ini dapat diperbanyak dengan penyemaian biji.

Daun sendok mengandung plantangin, aucubin, asam ursolik, betasitosterol, dan plantaglusida. Sementara itu, bijinya mengandung asam planterolik, plantasan, protein,



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Bijinya kecil, berbentuk seperti ginjal, ketika masih muda berwarna hijau, dan setelah tua menjadi cokelat. Keluarga Leguminoceae ini bisa diperbanyak dengan biji.

Daun duduk mengandung tanin, alkaloid, hipaforin, trigonelin, zat penyamak, asam silikat, dan K_2O . Buahnya mengandung saponin dan flavonoid, dan akarnya mengandung saponin, flavonoid, dan tanin. Seluruh bagian tanaman ini, kecuali akarnya dapat digunakan untuk pengobatan. Biasanya digunakan dalam bentuk kering atau segar. Tanaman ini bisa digunakan untuk pengobatan demam, salesma, radang amandel, gondongan, radang ginjal akut, radang usus, disentri, infeksi cacing tambang dan cacing pita, keputihan, hepatitis, wasir, serta rematik.

AgroMedia/Kristianto P.



DAUN DUDUK. Tanaman yang juga dikenal sebagai cocor bebek ini mengandung tanin, alkaloid, hipofarin, trigonelin, zat penyamak, dan asam silikat



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



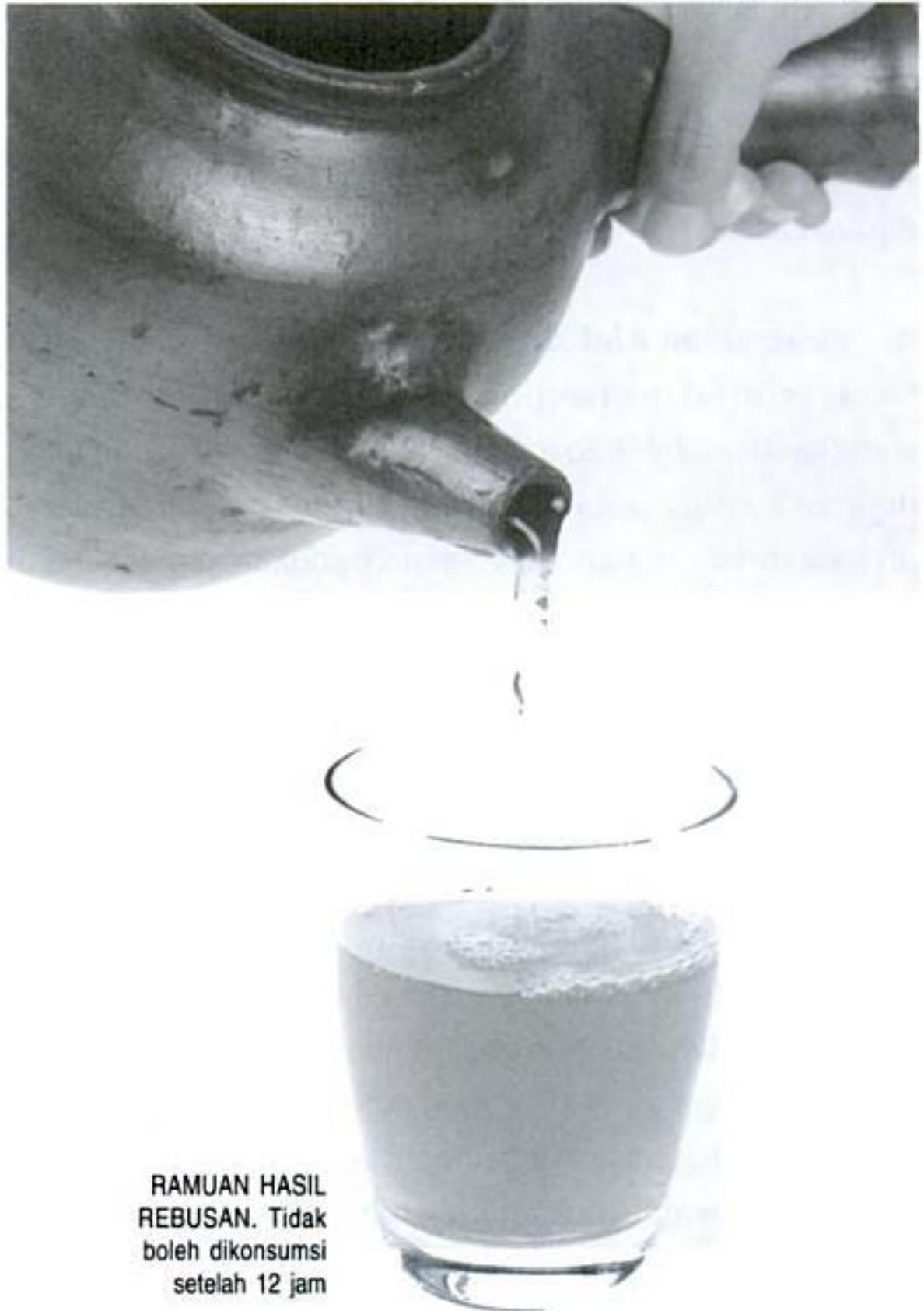
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

itu, jika ramuan berasal dari perasan, hanya boleh disimpan selama maksimum 6 jam. Selama jangka waktu tersebut ramuan dianggap aman. Namun setelah melewati masanya harus segera dibuang dan diganti dengan ramuan baru.

AgroMedia/Kristianto P.



Pengobatan dengan ramuan harus memiliki jangka waktu pengobatan. Satu jenis ramuan tidak boleh digunakan terus-menerus selama jangka waktu lebih dari 2 bulan. Bila selama



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Ramuan 7

Bidara upas kering 10 gram (2 iris), daun avokad kering 20 gram (1 genggam), dan temulawak kering 10 gram (2 iris tipis).

Ramuan 8

Temulawak kering 10 gram (2 iris), akar sidaguri kering 20 gram (1 genggam), dan daun sendok kering 20 gram (1 genggam).



AgroMedia/Kristianto P.

RAMUAN 8. Dibuat dengan merebus temulawak, akar sidaguri, dan daun sendok kering



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Ramuan 21

Komfrey kering 10 gram (1/2 genggam), daun avokad 15 gram (3/4 genggam), kayu manis kering 5 gram (3 batang ukuran 3 cm), dan bidara upas kering 10 gram (2 iris).

Ramuan 22

Daun avokad kering 15 gram (3/4 genggam), bidara upas kering 10 gram (1/2 genggam), temulawak kering 10 gram (2 iris), sambiloto kering 5 gram (1/4 genggam), dan kumis kucing kering 10 gram (1/2 genggam).

Ramuan 23

Sembukan kering 20 gram (1 genggam), sambiloto kering 10 gram (1/2 genggam), akar alang-alang kering 10 gram (1/2 genggam), dan pegagan kering 10 gram (1/2 genggam).

Ramuan 24

Kunyit kering 10 gram (1/2 genggam), komfrey kering 10 gram (1/2 genggam), daun salam kering 20 gram (1 genggam), dan pegagan kering 10 gram (1/2 genggam).

Ramuan 25

Akar anting-anting kering 10 gram (1/2 genggam), temulawak kering 10 gram (2 iris), kumis kucing kering 10 gram (1/2 genggam), dan brotowali kering 10 gram (2 iris).

Ramuan 26

Daun johar kering 20 gram (1 genggam), akar sidaguri kering 10 gram (1/2 genggam), dan daun dewa kering 10 gram (1/2 genggam).

Ramuan 27

Daun duduk kering 10 gram (1/2 genggam), akar sidaguri 10 gram (1/2 genggam), sambiloto kering 5 gram (1/4 genggam), dan daun sendok kering 15 gram (3/4 genggam).



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

33 Ramuan Penakluk ASAM URAT

Asam urat atau artritis gout merupakan jenis penyakit reumatik yang paling ditakuti. Pasalnya, reumatik yang menyerang persendian ini tidak hanya terjadi pada usia lanjut tetapi juga pada usia produktif (30–50 tahun). Penyebab utamanya adalah tingginya kadar asam urat dalam darah yang bisa dipicu oleh bermacam faktor. Rasa nyeri hebat pada persendian yang dirasakan berulang-ulang sangat mengganggu penderitanya. Jika tidak segera diatasi, penyakit ini juga bisa menyebabkan kelainan bentuk tulang, serta komplikasi gangguan ginjal, jantung, diabetes mellitus, stroke, dan osteoporosis. Pengobatan dengan ramuan tradisional merupakan pilihan bijak untuk mengatasi asam urat. Buku ini menyajikan 33 ramuan tradisional dan cara pembuatannya yang bisa menjadi pilihan bagi Anda untuk mengatasi asam urat.




AGROMEDIA

Redaksi:
Jl. H. Montong No.57, Ciganjur
Jagakarsa - Jakarta Selatan 12630
Telp. (021) 7888 3030
Faks. (021) 727 0996
E-mail: agromedia@cbn.net.id
Website: www.agromedia.net

ISBN 979-3702-95-8



9 789793 702957