

SEKILAS TENTANG JINTAN HITAM


(Habbatu Sauda)



Jintan hitam (the Black Seed) telah digunakan sejak dulu. Mulanya ini digunakan oleh orang-orang Parsi dalam masakan dan obat-obatan mereka. Jintan hitam berasal dari kawasan Mediteranean, namun

kini ia juga ditanam di Afrika Utara dan sebagiannya di Asia seperti India. Jintan hitam diperoleh dari bijinya. Pokoknya mengeluarkan bunga berwarna ungu muda atau putih. Buahnya berbentuk kapsul yang mengandung banyak biji kecil berwarna putih dan berbentuk trigonal. Setelah matang kapsulnya terbuka dan biji-biji ini akan berubah menjadi hitam. Minyak dari jintan hitam ini dijumpai dalam makam Fir'aun yang terkenal, Tuthankamen. Ia juga digunakan oleh Cleopatra untuk kesehatan dan kecantikannya.

Jintan hitam digunakan ahli pengobatan Yunani untuk mengobati sakit gigi, sakit kepala, hidung tersumbat dan mengatasi parasit usus seperti cacing. Ahli pengobatan Islam yang terkenal, Ibnu Sina di dalam bukunya menyatakan bahwa jintan hitam dapat digunakan untuk meningkatkan metabolisme dan meningkatkan semangat. Jintan hitam juga dikenal sebagai BRM (Biological response Modifier) karena di barat ada penelitian yang menunjukkan bahwa ekstrak dari bijinya bersifat toksik kepada sel kanker. Penelitian ini dilakukan terhadap tikus. Penelitian ini juga menunjukkan, sel kanker yang diberi ekstrak jintan hitam dalam inkubator tidak dapat menghasilkan faktor untuk pertumbuhan (Fibroblast Growth Factor) dan protein berkolagen yang diperlukan untuk pertumbuhan tumor.



Jintan hitam atau Habbatussauda telah digunakan di banyak negara Timur Tengah untuk pengobatan alami selama lebih dari 2000 tahun. Sejak tahun 1960 terdapat lebih dari 200 studi di berbagai universitas berbagai negara yang telah menemukan manfaat luar biasa dari habbatussauda ini. Para ilmuwan di Eropa baru-baru ini menyatakan bahwa Habbatussauda (the Black Seed) bekerja sebagai anti bakteri dan anti jamur. Para ilmuwan imunobiologi dan kanker menemukan bahwa Habbatussauda dapat merangsang sumsum tulang dan sel-sel kekebalan tubuh untuk meningkatkan produksi interferon serta melindungi sel-sel normal terhadap efek-efek virus yang merusak sel, juga menghancurkan sel-sel tumor. Beberapa manfaat jintan hitam :

1. Menguatkan sistem kekebalan tubuh

Jintan hitam/Habbatussauda dapat meningkatkan jumlah sel-sel T yang baik untuk meningkatkan sel-sel pembunuh alami. Prof. G. Reimuller, Direktur Institut Imunologi dari Universitas Munich mengakui bahwa ekstrak habbatussauda berkhasiat meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan dapat digunakan sebagai bioregulator. Dengan demikian habbatussauda dapat dijadikan obat bagi penyakit yang menyerang kekebalan tubuh seperti kanker dan AIDS.

2. Meningkatkan daya ingat dan konsentrasi

Dengan kandungan asam linoleat (omega 6) dan asam linolenat (omega 3), habbatussauda merupakan nutrisi bagi sel otak yang berguna untuk meningkatkan daya ingat dan kecerdasan. habbatussauda juga memperbaiki peredaran darah ke otak dan sangat cocok diberikan pada anak usia pertumbuhan dan lansia.

3. Meningkatkan bioaktivitas hormon

Hormon adalah zat aktif yang dihasilkan oleh kelenjar endokrin yang masuk dalam peredaran darah. Salah satu kandungan habbatussauda adalah sterol yang berperan aktif pada sintesis dan bioaktivitas hormon.

4. Menetralkan racun dalam tubuh

Racun dapat mengganggu metabolisme dan mengurangi fungsi organ penting seperti hati, paru-paru dan otak. Keracunan dapat menimbulkan gejala berupa diare, pusing, gangguan pernafasan dan daya konsentrasi yang menurun. Habbatussauda yang mengandung saponin dapat menetralkan dan membersihkan racun dalam tubuh.

5. Mengatasi gangguan tidur dan stress

Saponin yang terdapat di dalam habbatussauda memiliki fungsi seperti kortikosteroid yang dapat mempengaruhi metabolisme karbohidrat, protein dan lemak serta mempengaruhi fungsi jantung, ginjal, otot tubuh dan syaraf. Saponin berfungsi untuk mempertahankan diri dari perubahan lingkungan, gangguan tidur dan dapat menghilangkan stress.

1. Anti histamin/anti alergi

Histamin adalah sebuah zat yang dilepaskan oleh jaringan tubuh yang memberikan reaksi alergi seperti pada asma. Dari minyak habbatussauda dapat diisolasi ditymoquinone. Senyawa pada minyak yang volatil (mudah menguap) ini disebut nigellone. Pemberian minyak ini berdampak positif terhadap penderita asma. Penelitian yang dilakukan Nirmal Chakravaty MD tahun 1993 membuktikan bahwa kristal dari nigellone memberikan efek supresive. Kristal-kristal ini dapat menghambat protekinase C, sebuah zat yang memicu pelepasan histamin. Penelitian lain membuktikan hal serupa. Ahli imunologi dari Universitas Munich Dr. Med Peter Schleicher melakukan pengujian terhadap 600 orang yang menderita alergi. Hasilnya cukup meyakinkan, 70% yang menderita alergi terhadap serbuk, jerawat dan asma sembuh setelah diberi minyak nigella (Habbatussauda). Dalam prakteknya, Dr. Schleicher memberikan resep habbatussauda kepada pasien penderita influenza.

7. Memperbaiki saluran pencernaan dan sebagai anti bakteri

Habbatussauda mengandung minyak atsiri dan volatil yang telah diketahui manfaatnya untuk memperbaiki pencernaan. Secara tradisional minyak atsiri digunakan untuk obat diare. Tahun 1992, jurnal Farmasi Pakistan memuat hasil penelitian yang membuktikan bahwa minyak volatil dari habbatussauda lebih mampu membunuh strain bakteri V Colera dan E Coli dibandingkan dengan antibiotik seperti Ampicillin dan Tetracyclin.

8. Melancarkan air susu ibu

Kombinasi asam lemak tidak jenuh dan struktur hormonal yang terdapat dalam minyak habbatussauda dapat melancarkan air susu ibu. Penelitian mengenai ini dipublikasikan dalam literatur penelitian di Universitas Potchestroom tahun 1989.

9. Tambahan nutrisi pada ibu hamil dan balita

Pada masa pertumbuhan, anak membutuhkan nutrisi untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh secara alami terutama pada musim hujan di mana anak mudah terkena flu atau pilek. Kandungan omega 3, 6, 9 yang terdapat dalam habbatussauda merupakan nutrisi yang membantu perkembangan jaringan otak balita dan janin.

10. Anti tumor

Pada kongres kanker internasional di New Delhi, minyak habbatussauda diperkenalkan ilmuwan dari laboratorium Kanker dan Imunologi, California Selatan. Habbatussauda dapat merangsang sumsum tulang dan sel-sel kekebalan. Senyawa yang terkandung di dalamnya dapat menghancurkan sel-sel tumor dan meningkatkan antibodi.



11. Nutrisi bagi manusia

Habbatussauda yang kaya akan kandungan nutrisi sangat ideal untuk lansia terutama untuk menjaga daya tahan tubuh dan revitalitas otak agar tidak cepat pikun. Habbatussauda mengandung 15 macam asam amino termasuk di dalamnya 9 asam amino esensial. Asam amino esensial tidak dapat diproduksi oleh tubuh dalam jumlah yang cukup sehingga perlu adanya suplemen yang dapat mencukupinya seperti habbatussauda.

Jintan hitam mengandung bahan aktif yang disebut Nigellion dan Timocinon. Nigellion dan Timocinon berfungsi dalam berfungsi dalam tubuh sebagai anti histamin/anti alergi, antioksidan, anti infeksi dan broncodialating (melonggarkan tenggorokan). Selain itu juga kaya akan sumber asam lemak tak jenuh seperti asam linoleat, arakidat, eikosanoat dan asam lemak rantai sedang seperti asam miristat, palmitat dan stearat. Asam-asam lemak ini membantu tubuh mencegah infeksi, meningkatkan sistem kekebalan dan mengendalikan reaksi alergis. Asam linoleat gamma juga dapat membantu menstabilkan membran-membran sel.

Ada sebuah percobaan yang bisa kita lakukan. Masukkan vetsin ke dalam air panas, tunggu hingga larut lalu masukkan iodine ke dalam vetsin tersebut. Air tadi akan berubah menjadi kebiruan. Ini dapat dimisalkan bahwa tubuh manusia kemasukan bahan kimia yang berupa racun.



Setelah itu, masukkan serbuk jintan hitam yang telah ditumbuk ke dalam larutan vetsin tersebut dan aduklah. Warna air itu dengan serta merta akan melarutkan warna kebiruan hingga jernih kembali. Walau kesan warna hitam dari jintan hitam tampak namun warna kebiruan akan hilang. Ini

berarti bahwa jintan hitam dapat melarutkan toksin/racun dalam tubuh kita. (diramu dari berbagai sumber)

Dari sumber lain kami mendapatkan bahwa Habatusauda memiliki manfaat sebagai berikut:

- ❖ Penguat sistem kekebalan tubuh, menekan rasio sel T sebagai indikator penyakit.
- ❖ Anti oksidan, membuang racun dari dalam tubuh (detoksifikasi).
- ❖ Aktifitas anti-histamin, alergi, gatal-gatal, asma, asma-bronchitis.
- ❖ Menyembuhkan luka pada kulit, flek, jerawat, luka, radang eczema.
- ❖ Memecah batu ginjal.
- ❖ Diabetes melitus, menurunkan kadar gula darah (hypoglycemic), sekaligus menormalkan tekanan darah
- ❖ Asupan kandungan nutrisi yang tinggi: monosaccharides-glukosa rhamnose-xylose-arabinose-non-starch polysaccharide.
- ❖ Meningkatkan produksi susu pada ibu menyusui: adanya kombinasi lipid portion & struktur hormon.
- ❖ Merawat kesehatan kulit, rambut dan kuku: memacu pertumbuhan rambut dan mencegah kerontokan.
- ❖ Memiliki zat-zat anti penyebab tumor/ kanker.
- ❖ Memperlambat penuaan sel.
- ❖ Memperkuat daya konsentrasi.
- ❖ Menyembuhkan radang persendian/rematik.
- ❖ Mengatasi impotensi.
- ❖ Anti bakteri; melawan infeksi parasit.
- ❖ Sebagai sumber serat tinggi.
- ❖ Mengobati gangguan lambung dan lever; meningkatkan kemampuan pencernaan dan pembuangan: diare, perut mulas, meningkatkan nafsu makan.
- ❖ Menyeimbangkan hormon.
- ❖ Menjaga stamina.