

*Menyelami Hidup Anda*

# KEAJAIBAN HABBATUS SAUDA

# Fakta sains sokong saranan Nabi

Habbatus sauda atau jintan hitam yang digunakan sejak zaman purba Mesir diperakui saintis dunia sebagai memiliki khasiat yang tinggi.



Oleh KHADIJAH MOHAMAD NOR  
khadijah.mohamadnor@kosmo.com.my

**S**EJAK tahun 1998, Abdul Malek Faisal Mohd. Hyffny tidak pernah cuai dalam jadual pengambilan kapsul habbatus sauda atau jintan hitam sebagai makanan tambahan setiap pagi dan malam. Jarang sekali beliau terlupa untuk memakannya.

Bekerja sebagai pengamal media membuatkan rutin hidupnya sentiasa berdepan dengan tekanan. Situasi itu secara tidak langsung menyebabkan Abdul Malek di-serang hipertensi.

Justeru, Abdul Malek berikhtiar merawat kesihatan dirinya. Selain mendapatkan rawatan di hospital, beliau turut menggunakan kaedah alternatif bagi mengawal penyakit yang dihidapnya.

Dalam tempoh dua minggu mengamalkan pengambilan habbatus sauda atau nama saintifiknya *Nigella sativa*, Abdul Malek menyedari perubahan positif pada kesihatan dirinya.

"Saya mengambil dua biji kapsul habbatus sauda pada waktu pagi dan dua biji pada waktu petang."

"Apa yang menggembirakan, saya dapat menghidupkan salah satu daripada sunah Rasulullah SAW dalam aspek pemakanan," ujar Abdul Malek, 46, ketika ditemui *Kosmo!* baru-baru ini.

Tidak lama selepas itu, beliau mem-

buat keputusan meletak jawatan kerana mahu menimba ilmu di Syria. Berada di negara Asia Barat itu selama tiga tahun membuka peluang kepada Abdul Malek untuk mengenali tumbuhan habbatus sauda.

Di Syria, beliau mengunjungi sebuah ladang hijau yang subur dengan tumbuhan habbatus sauda di Hama.

Hama merupakan sebuah bandar di tebing Sungai Orontes yang terletak di bahagian tengah Syria atau 213 kilometer ke utara Damsyik.

Memiliki populasi kira-kira 700,000 orang, Hama merupakan bandar keempat terbesar di negara itu selepas Aleppo, Damsyik dan Homs.

Rentetan daripada itu, Abdul Malek tidak teragak-agak untuk menjalankan perniagaan memasarkan produk berasaskan habbatus sauda ke Malaysia.

Niatnya semata-mata untuk mempromosikan produk dan amalan pemakanan yang mengikut sunah Rasulullah SAW.

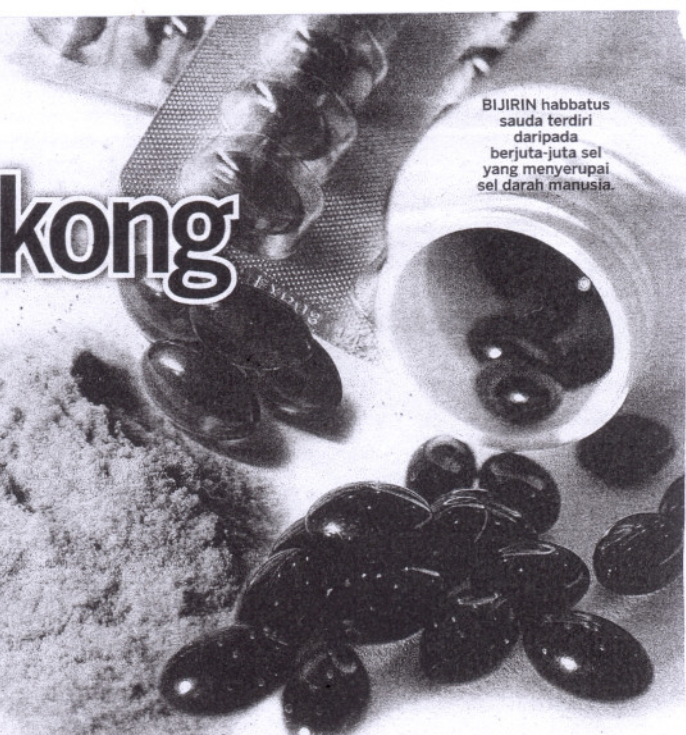
"Melalui kerjasama dengan seorang sahabat di Syria, saya menubuhkan syarikat M Faisal Sdn. Bhd.

"Visi kami adalah untuk meningkatkan kesedaran masyarakat tentang kebaikan produk ini di samping menjadi peneraju penghasilan produk berkenaan," jelas Abdul Malek sambil memaklumkan bahawa perkataan M itu merujuk kepada sahabatnya, Shaikh Markhizan Jalani selaku pengarah bersama syarikat itu.

Habbatus sauda ialah sejenis tumbuhan yang berbunga secara tahunan. Asalnya ia tumbuh meliar di negara-negara sekitar Mediterranean.

Kemudian ia ditanam secara meluas di utara Afrika terutama Mesir, selatan Eropah, Syria dan Asia Tengah seperti Iran

PARAS beta amiloid, sejenis protein yang terdapat dalam otak haiwan nyanyuk menurun selepas diberi makan minyak habbatus sauda. - Gambar hiasan



BIJIRIN habbatus sauda terdiri daripada berjuta-juta sel yang menyerupai sel darah manusia.

dan India.

Ketinggian khasiat tumbuhan itu diperakui oleh ramai cendekiawan silam, ratusan saintis dan pakar perubatan di seluruh dunia.

Ibnu Sina dalam bukunya *The Canon of Medicine* menyatakan habbatus sauda mampu merangsang tenaga serta membantu memulihkan kepenatan dan semangat.

Penyelidikan yang dilakukan oleh Universiti Carolina Selatan di Amerika Syarikat pula mendapati, ekstrak habbatus sauda memiliki khasiat antitumor tanpa kesan sampingan.

## Makam Firaun

Mengikut catatan sejarah, habbatus sauda pada awalnya ditemui di dalam makam Firaun Tutankhamen. Penemuan tersebut memberi gambaran bahawa tumbuhan itu amat penting dalam kehidupan orang Mesir purba.

Walaupun kegunaan sebenarnya tidak diketahui secara tepat, ia dipercayai mampu memberi manfaat kepada raja mereka selepas mati.

Bagaimanapun, hakikatnya kegunaan habbatus sauda dalam perubatan tertetus selepas kedatangan Islam.

Imam Bukhari meriwayatkan bahawa Rasulullah SAW pernah bersabda: "Kekallah kamu dengan habbatus sauda kerana padanya itu ada penawar bagi segala penyakit kecuali mati."

Prof. Dr. Latiffah A. Latiff dari Fakulti Perubatan dan Sains Kesi-

hatan, Universiti Putra Malaysia menjelaskan, tumbuhan *Nigella sativa* adalah salah satu anugerah Allah yang amat bernilai buat manusia.

Justeru, sebagai saintis dan pakar perubatan kesihatan awam, beliau bertanggungjawab untuk menghuraiakan hakikat tersebut dengan fakta sains bagi membuktikan kebenaran sabda Nabi Muhammad.

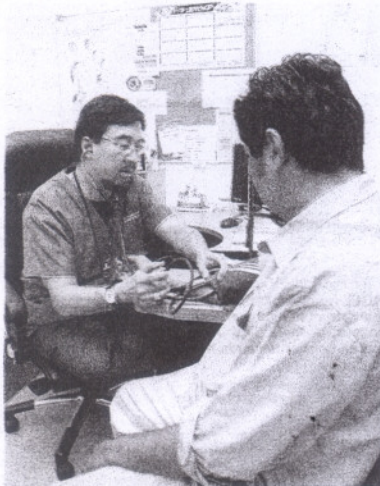
"Habbatus sauda memang menakutkan kerana setiap butir bijirin ini terdiri daripada berjuta-juta sel yang menyerupai sel darah manusia," ujar beliau yang menjalankan penyelidikan tentang habbatus sauda selama sekedah.

Latiffah mengakui semakin banyak kajian dilakukan, semakin banyak pendedahan baharu ditemui. ➔



DR. LATIFFAH banyak menjalankan penyelidikan tentang keberkesanan khasiat habbatus sauda sejak lebih sekedah lalu.

SAFIYANA SALIM, NOOR ASREKUZAIREY SALIM, ZHANI JAUFAR & MOHD. NAJIB MOHD. NOR



SETIAP individu seharusnya menjalani pemeriksaan kesehatan secara berkala untuk mengetahui status kesehatan masing-masing. - Gambar hiasan



POKOK habbatus sauda tumbuh dengan ketinggian antara 20 hingga 50 sentimeter.

“Apa yang pasti terdapat lebih 100 bahan aktif yang terkandung dalam bijirin hitam dengan timokuinon mendominasi antara 70 hingga 80 peratus daripada jumlah keseluruhannya.

“Hasil beberapa kajian yang kami jalankan membuktikan bahawa bahan timokuinon yang diekstrak daripada habbatus sauda berupaya menurunkan paras kolesterol, glukos dalam darah dan berat badan sekali gus mengurangkan risiko penyakit sindrom metabolik dan penyakit jantung,” jelas beliau.

**Lewatkan penuaan**

Ujar Latiffah, kajian pada haiwan makmal yang diaruh penyakit Alzheimer atau nyanyuk dan diberi makan bahan aktif timokuinon daripada minyak habbatus sauda turut mempunyai kesan tersendiri.

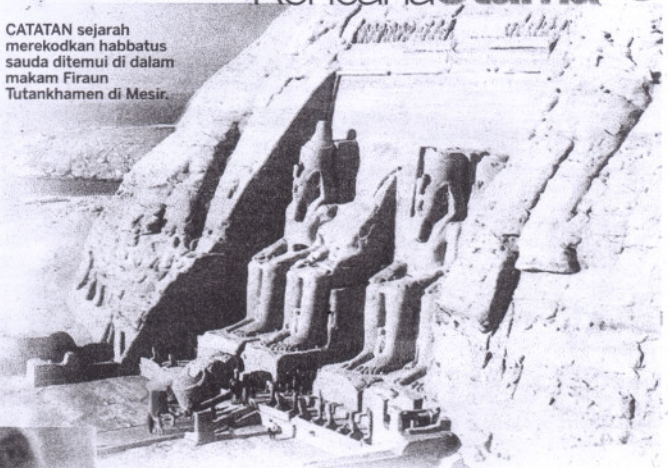
“Penyelidikan itu merumuskan bahawa habbatus sauda telah menurunkan paras beta amiloid iaitu sejenis protein yang terdapat pada otak haiwan nyanyuk berbanding haiwan kawalan yang tidak menerima suplemen habbatus sauda.

“Kajian pada tisu kultur dan sel kultur pula menunjukkan bahan aktif asid linoleinik daripada ekstrak



EKSTRAK minyak habbatus sauda dalam bentuk gel lembut.

CATATAN sejarah merekodkan habbatus sauda ditemui di dalam makam Firaun Tutankhamen di Mesir.



minyak habbatus sauda mampu mengurangkan pertumbuhan sel kanser payu dara secara signifikan.

“Di samping itu, pengambilan habbatus sauda sebagai makanan tambahan berupaya melambatkan proses penuaan,” terang Latiffah yang turut mengkaji keberkesanan habbatus sauda terhadap wanita menopause dalam aspek peningkatan kualiti kehidupan seperti kecergasan mental, spiritual dan hubungan kelamin.

Tambah beliau, pengambilan habbatus sauda sebagai makanan tambahan dalam tempoh dua minggu mampu melancarkan sistem penghadaman, melawaskan pem-

buangan najis terutamanya bagi mereka yang mengalami sembelit, meningkatkan tenaga dan kadar kecekapan seseorang.

“Buat masa ini, saya masih mengkaji tentang persediaan habbatus sauda yang terbaik untuk diambil iaitu sama ada dalam bentuk asli, minyak atau dicampur dengan bahan madu.

“Namun, secara saintifik sukar untuk dipastikan keberkesanan makanan yang bercampur. Misalnya, mengambil habbatus sauda dengan madu.

“Kita tidak tahu yang mana satu antara kedua-duanya yang menjadi penyembuh dan memberi kesan positif kepada sesuatu keadaan,” jelas beliau.

# ‘Baca doa semasa bungkus habbatus sauda’



SETIAP buah habbatus sauda mempunyai antara tiga hingga tujuh pangsa yang mengandungi sejumlah biji.

PENGAMAL perubatan Islam, Shamsuri Shafie berkata, walaupun habbatus sauda merupakan makanan dan minuman yang dikenali sejak zaman purba dan berkhasiat tinggi, namun kesedaran masyarakat moden terhadapnya amat kurang.

Lantaran itu, beliau menyeru umat Islam agar tidak ketinggalan untuk mengambil berkat dengan mengamalkan pemakaian habbatus sauda sebagai menghidupkan sunah Rasulullah SAW.

“Ia merupakan penyembuh (ubat) yang dijamin sendiri oleh baginda melalui hadisnya. Maka, sudah pasti ada keberkatan terhadap saranan tersebut.

“Pengambilan habbatus sauda dipercayai memberi kesan positif terhadap asma, migrain, penyakit kulit yang kronik, rabun mata, luka ber-

darah dan banyak lagi,” jelas Shamsuri yang mengambil habbatus sauda sejak berusia 12 tahun atas nasihat ayahnya, Shafie Abdul Rahman.

Dalam pada itu, beliau turut melahirkan harapan agar syarikat pengeluar produk berasaskan habbatus sauda memastikan aspek keagamaan dipatuhi semasa menghasilkan produk tersebut.



SHAMSURI

“Contohnya, pastikan pekerja tidak meninggalkan solat semasa bertugas. Sebaik-baiknya sewaktu membungkusnya berdoalah agar Allah menyembuhkan penyakit pesakit yang memakan produk tersebut.

“Insya-Allah, situasi ini mungkin menjadikan produk itu lebih berkesan walaupun ia tidak dapat dilihat oleh pandangan mata kasar,” tutur pemilik Pusat Perubatan Islam at-Tohibi di Nilai, Negeri Sembilan itu.

**Info**

- Habbatus sauda mempunyai pelbagai nama seperti habbatul barakah (bahasa Arab), charnushka (Rusia), siyah daneh (Parsi), neidonkuka (Finland), fennel flower, black caraway, nutmeg flower atau roman coriander (Inggeris), al-Syuniz (Yaman & Iran), sanuj (Algeria) dan basdas (Maghribi).
- Ia tumbuh dengan ketinggian sekitar 20 hingga 50 sentimeter (sm) dan berdaun halus.
- Batangnya berwarna hijau, bulat, berbulu dengan ukuran garis lintang sekitar 2 hingga 5 milimeter sementara jarak di antara dahan adalah sekitar 2 hingga 5sm.
- Dahan bercabang di atas. Berbunga lembut di hujung dahan, selalunya berwarna biru muda dan putih.
- Setiap bunga mempunyai jumlah kelopak antara lima hingga 10 hela.
- Tangkai bunga agak panjang dan ia semakin panjang apabila buahnya semakin matang. Berbuah agak besar dan mengembung yang terdiri antara tiga hingga tujuh pangsa serta mengandungi sejumlah biji.
- Bijinya berbentuk segi tiga, berwarna hitam dan berbau kuat. Ia mengandungi nisbah minyak yang agak banyak.
- Antara bahan yang terkandung dalam habbatus sauda ialah minyak tetap (tepu dan tidak tidak tepu), minyak asas (steron), timokuinon: carvone, limonene, cymene), alkaloids, saponin serta asid amino.