

Penyembuh Andalan Benua Hitam

Tiga tahun lamanya David Hidayat, direktur PT Sido Muncul, senantiasa melihat pergantian malam. Ia baru dapat memejamkan mata menjelang pagi. Insomnia alias gangguan sulit tidur jelas mengganggu aktivitas David. Untuk mengatasinya, ia terpaksa menelan sebutir pil biru. Sepuluh menit kemudian, mimpi-mimpi itu menjemputnya. Namun, kini tanpa pil biru pun sang direktur tetap tidur lelap. Rahasiannya? Minum seduhan daun *Asphalatus linearis*.



Soreli Duryatimo

David Hidayat kini bisa tertidur lelap

Ketika ditawarkan rooibos—nama lokal *Asphalatus linearis* pada akhir Juli 2006, David Hidayat ragu dan terkejut. Ayah 2 anak itu yakin teh, seperti halnya kopi, mengandung kafein yang justru membuatnya semakin sulit memejamkan mata. Namun, ia tertarik mencoba lantaran berbahan alami. Menjelang tidur David menyeduh satu kemasan—mirip teh celup yang banyak di pasaran—berbobot 2,5 gram dalam poci 600 ml.

Beberapa menit kemudian, secangkir teh merah 200 ml diseruputnya. Tanpa gula. Rasanya menyegarkan. Malam itu pukul 21.00, David pun terlelap. Tak seperti efek

pil tidur: sulit bangun dan kerap lemas, ketika bangun tidur David amat segar. Bahkan, hingga sepanjang siang bekerja kesegaran itu tetap dirasakannya. Menurut dr W.M. Roan, psikiater RS Omni Medical Center, Jakarta Timur, insomnia akibat kecemasan hebat dan depresi berat.

Kaya senyawa

Menurut Prof Dr Ali Khomsan ahli gizi Institut Pertanian Bogor, "Defisiensi magnesium dan kalsium menyebabkan tidur tidak nyenyak." Fungsi magnesium merelaksasi otot. Apabila otot kaku, timbul ngilu-ngilu membuat badan sakit. Kalsium untuk pertumbuhan tulang, dimanfaatkan sebagai penenang pikiran, sedangkan zat besi untuk transportasi oksigen dalam darah sehingga tak mudah lelah.

Penderita insomnia minimal satu hari mengonsumsi 2 mg tembaga, 10–15 mg zat besi, serta 400 mg magnesium. Nah, kebutuhan gizi itu dipenuhi oleh teh rooibos, teh merah asal Benua Afrika. Faedah rooibos tak hanya mengatasi insomnia berkepanjangan. Anggota famili Fabaceae itu juga ampuh menanggulangi stroke, jantung, dan kanker.

Menurut Marc S. Micozzi, M.D., Ph.D., *director of the Policy Institute for Integrative Medicine in Bethesda, Maryland, Amerika Serikat*, 200 ml *Aspalathus linearis* mengandung 0,07 mg zat besi, 7,12 mg natrium, 6,16 mg yodium, 0,07 g tembaga, 0,04 mg seng, 1,57 mg magnesium, 0,22 mg flourida. Itu sebabnya, para atlet Afrika Selatan

mengonsumsi sebagai peregang saraf setelah berolahraga.

Mineral rooibos berfaedah sebagai pengganti cairan tubuh dan elektrolit yang hilang. Selain itu zat besi teh rooibos dalam tubuh juga mudah diserap 100% oleh tubuh. Bandingkan dengan zat besi teh hitam, yang 74–94% terbuang karena tak diserap tubuh. Begitu juga 84% zat besi teh menta, 73% kakao panas, dan 47% teh camomile. Penyebab zat besi tak terserap tubuh karena



Vina Fitriani

Teh rooibos kaya mineral dan antioksidan

kadar tanin tinggi, mencapai 15%; rooibos, hanya 4,4%.

Dr Charlene Marais dari *University of the Free State*, Afrika Selatan, membuktikan eugenol dalam teh rooibos bersifat antidepresi terhadap sistem otak tengah. Sifatnya mirip dengan parasetamol, salisilat, dan morfin. Ia melenturkan tegangan seluruh otot dan persendian. Bedanya, teh alami itu tak berdampak buruk. Bahkan tak berefek ketergantungan. Zat aktif terpinen 4-ol dalam teh rooibos berfungsi mirip eugenol, penghilang rasa sakit.

Endemik

Rooibos hanya tumbuh di Pegunungan Cedarberg, Afrika Selatan. Sebetulnya rooibos bukan tanaman teh seperti yang kita kenal sebagai *Camelia sinensis*. Bentuk tanaman rooibos adalah perdu mirip ilalang. Bentuk mirip daun cemara, ujung runcing dengan panjang 1—4 cm. Tinggi tanaman hanya 1,5 meter membuat penampilannya mirip semak. Rooibos tumbuh di padang pasir bertanah asam dan rendah nutrisi. Perbedaan suhu siang dan malam ekstrim.

Akar mencapai 2 meter untuk menjangkau air pada musim panas sekaligus meningkatkan fiksasi nitrogen untuk kebutuhan tanaman. Keunikan tempat tumbuh juga menyebabkan teh rooibos memiliki gizi lengkap. Penelitian Michelle van Der Bank dari *Department of Botany, Rand Afrikaans University*, Auckland Park, Afrika Selatan, ada 12 jenis enzim yang terkandung dalam teh. Antara lain *aspartate aminotransferase* (AAT), *acid phosphatase* (ACP), *cytosol aminopeptidase* (CAP-I), *glucose-6-phosphate isomerase* *guanine deaminase* (GDA), *isocitrate dehydrogenase* (IDH), dan *leucine aminopeptidase* (LAP). Duabelas enzim itu membantu metabolisme zat makanan yang masuk dalam sistem pencernaan.

Sedangkan *superoxide dismutase* (SOD) berfungsi sebagai antipenuaan dan bersatu dengan seng menghaluskan kulit. Riset Matatoshi Nakano dari *AICHI Medical University*,

Jepang, membuktikan SOD antioksidan kuat yang mampu menangkal kerusakan akibat radikal bebas pemicu proses penuaan dan penurunan kekebalan tubuh. Selain itu SOD menjaga kelembapan



Rooibos hanya tumbuh di Pegunungan Cedarberg, Afrika Selatan

kulit dan keseimbangan metabolisme seperti dirasakan Budi Santoso.

Akibat tak dirawat, wajah putih pria 28 tahun itu penuh bintik merah. Itu pertanda keseimbangan kandungan minyak di permukaan wajah terganggu. Dengan rutin menempelkan ampas teh rooibos, dalam 2 hari minyak di wajahnya berkurang sehingga jerawat mengering. Satu bulan berselang, seluruh wajahnya kembali bersih. "Mirip masker," kata alumnus Ilmu Komputer Universitas Bina Nusantara itu.

Kesehatan kulit

SOD dan *alpha hydroxy acid* (AHA) bersinergi dengan seng memacu kesehatan dan kehalusan kulit. Itu sebabnya teh rooibos juga digunakan untuk gatal, eksim, kulit terbakar, dan kulit bengkak.

Dalam tubuh, rooibos berfungsi sebagai pembersih radikal bebas yang terbentuk akibat polusi dan radiasi. Zat paling berpengaruh antioksidan berupa flavonoid dan polifenol.

Dalam secangkir teh, 150—200 ml, mengandung 36% flavonoid. Paling tinggi dibandingkan 3 jenis teh lainnya: teh hijau, teh hitam, dan teh oolong yang masing-masing kandungan flavonoidnya, 34%, 32%, dan 24%. Sedangkan polifenol rooibos sama

dengan teh hitam, 32%. Nilai itu lebih rendah daripada teh hijau (33%), tetapi lebih tinggi dibanding teh oolong (21%).

Ada 10 flavonoid yang membentuk teh rooibos seperti aspalathin, nothofagin, quercetin, rutin, isoquercitrin, orientin, isoorientin, luteolin, dan vitexin. Quercetin dan luteolin merupakan antioksidan yang mampu membuat sel kanker apoptosis alias program bunuh diri. Pada kanker pankreas pertumbuhan dan penyebaran tumor dihambat. Sedangkan pada kanker usus dan kanker tiroid, terjadi proliferasi alias penghambatan dengan menekan laju aktivitas enzim *cyclooxygenase-2* (COX-2), penyebab kanker usus.

Quercetin juga menghambat pembentukan kerak di pembuluh jantung akibat oksidasi lemak. Dalam 2,5 g daun teh mengandung 1,5 mg quercetin. Orientin, flavonoid penangkap radikal bebas dan mengurangi perubahan pada sel darah manusia akibat radiasi. Ia melindungi tubuh dari oksidasi lemak di hati dan menghambat kerusakan pada sumsum tulang dan sistem pencernaan.

Rutin, flavonoid yang sering digunakan untuk penyembuhan wasir, varises saluran jantung akibat hipertensi, dan edema pada kaki. Dalam 2,5 g daun teh mengandung 2,5 mg orientin dan 3,2 mg rutin. Dengan gizi lengkap, menyeruput secangkir rooibos yang kini tersedia di pasaran Indonesia, memberi energi, merawat organ tubuh dan kulit, serta memberi ketenangan saraf sepanjang hari. (Vina Fitriani)



Budi Santoso, bintik merah di wajah sembuh dengan ampas rooibosti