

Bawang putih – penawar

Bawang putih (*Allium sativum*) merupakan tumbuhan yang dikenali ramai kerana keberkesannya dalam merawat pelbagai jenis penyakit. Ia tergolong dalam keluarga Liliaceae dan juga adalah dalam kumpulan yang sama dengan bawang merah. Berdasarkan pelbagai kajian yang telah dijalankan, bawang putih boleh menjadi penawar kepada pelbagai jenis penyakit yang kronik seperti berikut;

530mg bagi setiap 100gm. Seseorang yang mendapat penyakit kencing manis akan mempunyai asid yang berlebihan (asidosis) dan asidosis ini akan bertindak mengambil kalium dari tubuh sehingga pesakit tidak sedarkan diri sehingga koma. Selain dari kalium, bawang putih juga kaya dengan zink, mangan dan sulfur dan kesemua galian ini dapat membantu dalam mencegah penyakit kencing manis.



1 Tekanan darah tinggi

Bawang putih berpotensi untuk merawat masalah tekanan darah tinggi. Bahan aktifnya, Allicin berupaya untuk meregangkan saluran darah yang berada di bawah tekanan tinggi dan ini juga akan mencegah kerosakan saluran darah yang lain. Allicin juga boleh menurunkan penggumpalan platlet darah, justeru menurunkan risiko trombotik (pembekuan darah dalam salur darah) yang menyumbang kepada tekanan darah tinggi.

4 Permasalahan wanita

Golongan wanita sering menghadapi keadaan sedih, kemurungan, sakit kepala dan loya yang biasanya disebabkan oleh perubahan hormon dalam badan dan kedatangan haid. Keadaan-keadaan ini boleh dipulihkan dengan bawang putih atau makanan yang mengandungi bawang putih kerana ia akan merangsang pengeluaran haid. Bawang putih juga merupakan penawar kepada masalah metritis (radang uterus) yang terjadi akibat kekejangan yang disebabkan oleh ketegangan otot akibat pengosongan uterus semasa kedatangan haid. Bawang putih yang mengandungi faktor penggalak (thiamin) didapati boleh merawat gejala muntah dan loya yang dialami oleh bakal-bakal ibu.

5 Tahap kolesterol



2 Masalah pernafasan

Bawang putih dikenali sebagai ramuan tradisional yang selamat dan berkesan dalam merawat lelah, bronkitis (radang paru-paru) dan masalah pernafasan yang lain. Kandungan eter dalam bawang putih adalah kuat dan daya penembusannya adalah sangat tinggi sehingga boleh melarutkan mukus dalam sinus, salur bronkial dan paru-paru. Tambahan pula, bawang putih merupakan antiseptik dan pembunuh kuman yang berkesan.

3 Kencing manis

Untuk penyakit kencing manis, bawang putih mengandungi zat tertentu, yang terbukti meningkatkan metabolisme karbohidrat / gula. Bawang putih juga kaya dengan kalium, iaitu sebanyak lebih kurang

Bawang putih juga berfungsi untuk mengurangkan kolesterol dalam tubuh. Ini disebabkan kandungan sebatian fitokimia dalam bawang putih yang boleh mengurangkan kolesterol dalam darah dan menggalakkan tindakan imunisasi tubuh.

Secara keseluruhannya, bawang putih merupakan makanan dan juga tumbuhan herba yang sangat berguna yang mempunyai pelbagai fungsi terapeutik. Ia bukan sahaja ramuan dalam masakan, tetapi juga bertindak sebagai ubat untuk merawat penyakit.

Sumber: Rex Adam. 1997. Makanan Penawar Yang Menakjubkan. Terj. Zarina Musa. Thinker's Library Sdn. Bhd. Email Edition - The Herbal Sage. Email Edition - A Modern Herbal: Garlic, UKM.