

TUMBUHAN HERBA DAN UBATAN

Nama Tempatan : Tongkat Ali

Nama Botani : *Eurycoma longifolia* Jack

Nama lain : Penawar pahit, bedara pahit, bedara putih, bedara merah, hempedu pahit, payung Ali, tongkat baginda, muntah bumi, petala bumi, akar jangat semang, tongkat rasul, setunjang bumi dan pasak bumi.

Famili : Simaroubaceae

Pengenalan:

Tongkat Ali didapati tumbuh di hutan malar hijau di Asia Tenggara. Di Malaysia Tongkat Ali digunakan secara meluas dalam penyediaan ubatan tradisional dan dijual dalam bentuk kapsul, tablet serta tonik. Tongkat Ali merupakan tanaman jenis saka yang tumbuh menegak tanpa cabang. Dalam keadaan semula jadinya di hutan, ia tumbuh dengan kadar yang perlahan, boleh mencapai ketinggian sehingga 15 m dengan garis pusat batang berukuran 20 cm. Daunnya berbentuk bujur (2–3 cm lebar, 8–10 cm panjang) tersusun secara berpasangan pada satu tangkai (panjang hingga 100 cm). Terdapat 20–30 pasang anak daun bagi setiap tangkai daun. Tangkai daun tersusun secara “spiral”, sama ada mengikut pusingan jam atau melawan pusingan pada paksi batang.

Khasiat dan Kegunaan:

Tongkat Ali terkenal kerana mempunyai kesan penggalak seks ('aphrodisiac'). Secara tradisi ia digunakan untuk merawat beberapa jenis penyakit dan meningkatkan kesihatan. Antaranya, termasuk pening kepala, luka-luka, kurap, disentri, bengkak, kelenjar, antileukemik, antitumor, antiviral, antifidan, insektisidal, antiamebik, antimalaria dan antiradang. Kandungan kimia tongkat ali yang penting dalam industri ialah; eurikomanone, eurikomalaktone dan eurikomanol (quassinoids) yang banyak terdapat dalam akar. Maklumat lebih terperinci mengenai hal ini sedang diselidiki. Penyelidikan menunjukkan bahawa bahan kimia (fitokimia) yang terdapat dalam tongkat ali boleh meningkatkan paras testosterone (hormon yang diperlukan untuk fungsi kelelakian).



Nama Tempatan : Senna Mekah

Nama Botani : *Cassia angustifolia* Vahl

Nama Lain : Mecca senna, Tinnevely senna (Inggeris), Nilavarai, Nelavakai (India), Makham khaek (Thai), Fan xia ye (China)

Famili : Leguminosae

Pengenalan:

Senna mekah adalah sejenis tanaman semusim yang renek berasal dari negeri Yemen di selatan Arab. Kini ia ditanam secara komersial di India, Pakistan dan China. Ia sesuai ditanam di tanah lom berpasir. Tanaman ini mempunyai batang berkayu lurus, bercabang dan berwarna hijau pucat. Ketinggiannya boleh mencapai 60- 100 cm. Daunnya berpasangan dan setiap tangkai mempunyai beberapa pasang daun. Kudup sena mekah akan keluar setelah 40 hari penanaman dan berkembang sepenuhnya selepas 65 hari. Bunganya berwarna kuning serta buahnya berbentuk pipih dan lembut. Buahnya ini berwarna perang kehijauan ketika muda dan perang gelap setelah matang.

Khasiat dan Kegunaan:

Herba ini berupaya merawat pelbagai penyakit seperti penyakit kulit, sembelit, cacing, anemia, demam panas, taun, bronkitis, batuk, gout, reumatisme dan penyakit kuning, Kini ia dipercayai dapat merawat jerawat dan kurap serta menghilangkan sembelit.



Nama Tempatan : Selasih

Nama Botani : *Ocimum basilicum* Linn.

Nama lain : Sweet Basil, French Basil (Inggeris), Barbar, Tulsi (Hindi), Raihan (Arabic), Bai horapa (Thai)

Famili : Lamiaceae

Pengenalan:

Selasih merupakan satu daripada spesies tumbuhan yang secara umumnya dikenali sebagai basil. Terdapat lebih kurang 150 spesies dari genus *Ocimum* ini dan spesies *basilicum* merupakan yang terpenting. Ia telah lama diketahui mempunyai kepelbagaian sumber dan kaya dengan minyak pati. Tumbuhan ini berasal dari kawasan tropika dan separa tropika benua Asia, Afrika dan Amerika Tengah serta Selatan. Kini tersebar luas di kawasan panas di kedua-dua hemisfera dari aras laut hingga lebih kurang 1,800 m tinggi. Walau pun tanaman selasih telah berabad-abad lamanya berada di negara kita, namun ia masih ditanam dikawasan kebun dapur iaitu bagi kegunaan sendiri. Selasih ialah sejenis tanaman semusim yang tumbuh menegak dengan ketinggian antara 30–90 cm. Batangnya bersegi dan berwarna sama ada hijau, ungu atau perang. Daunnya berwarna hijau pekat, tunggal dan berbentuk bujur telur ('ovate'). Di negara ini pada kebiasaannya pembungaan bagi tanaman dari biji benih bermula selepas lebih kurang 75 hari selepas di tanam ke ladang. Bunganya terdapat dibahagian hujung batang dan dahan pokok. Keseluruhan bahagian tumbuhan boleh mengeluarkan bau yang sangat beraroma.

Khasiat dan Kegunaan:

Tanaman selasih mempunyai berbagai-bagai kegunaan. Di Malaysia tumbuhan ini digunakan dalam masakan dan dikatakan mempunyai khasiat perubatan. Di Amerika pula disebabkan kecantikan dan bau yang menarik beberapa baka terpilih telah dijadikan sebagai tanaman landskap dan tanaman hiasan. Di samping itu ia dianggap sebagai salah satu herba kuliner yang terkenal dan juga dijual sebagai bunga segar dan produk kering. Minyak pati yang dihasilkan melalui pengekstrakan daun dan bunga digunakan dalam industri minyak wangi, farmasiutikal, aromaterapi dan makanan dengan memanfaatkan bau dan perisa yang asli.



Nama Tempatan : Serai Wangi
Nama Botani : *Cymbopogon nardus* (L.) Rendle
Nama lain : Sereh wangi (Indonesia), Citronella (Inggeris)
Famili : Graminae

Pengenalan:

Tanaman Serai Wangi (*Cymbopogon nardus*) dipercayai berasal sama ada dari Selatan India atau Sri Lanka. Serai Wangi juga tumbuh liar di kebanyakan negara di Asia Tropika, Amerika dan Afrika. Di Malaysia, serai wangi biasanya ditanam di halaman rumah sebagai tanaman dapur dan kebelakangan ini terdapat beberapa pengusaha yang berminat untuk menanam serai wangi bagi menghasilkan minyak patinya. Serai wangi ialah sejenis tanaman rumput yang tinggi dan mempunyai rimbunan daun yang lebat. Ia boleh tumbuh sehingga 1.0–1.5 m. Daunnya bersifat tirus, panjang sehingga 70 – 80 cm dan 2 – 5 cm lebar. Ia berwarna hijau muda, kasar dengan urat yang selari dan mempunyai aroma yang lebih kuat jika dibandingkan dengan serai makan. Serai wangi jarang berbunga dan hanya berbunga bila sudah cukup matang iaitu pada peringkat umur melebihi 8 bulan.

Khasiat dan Kegunaan:

Dari segi ubatan tradisional serai wangi digunakan untuk rawatan selepas bersalin dan pening kepala. Caranya adalah dengan menggunakan air rebusannya sebagai mandian atau dibasahkan kepala dan dilapkan pada seluruh badan. Ia juga banyak digunakan dalam menghasilkan minyak urut untuk mengatasi masalah kebas-kebas, lenguh-lenguh, gigitan serangga dan kembung perut. Bagaimanapun di kebanyakan negara serai wangi ditanam khas untuk pengeluaran minyak patinya. Serai wangi menghasilkan minyak pati yang dikenali sebagai 'citronella oil' di pasaran antarabangsa. Minyak sitronela mengandungi dua bahan kimia penting iaitu sitronelal dan geraniol. Sitronelal dan geraniol amnya digunakan untuk bahan dasar pembuatan ester-ester seperti hidroksi sitronelal, geraniol asetat dan mentol sintetik yang mempunyai sifat lebih stabil dan banyak digunakan dalam industri wangi-wangian. Hidroksi sitronelal penting untuk sabun dan minyak wangi yang berharga tinggi, manakala mentol untuk bahan dasar ubat batuk, ubat gigi dan pencuci mulut.



Nama Tempatan : Serai makan

Nama Botani : *Cymbopogon citratus* (DC.) Stapf.

Nama lain : Sereh makan (Indonesia), Takrai (Thailand) Lemongrass (Inggeris)

Famili : Graminae

Pengenalan:

Tanaman serai makan (*Cymbopogon citratus*) dilaporkan berasal dari Sri Lanka dan telah tersebar luas di kawasan Tropika, termasuk Malaysia, Indonesia, Tanzania, Brazil, Guatemala dan China. Di Malaysia khususnya, serai makan banyak di tanam sebagai tanaman dapur. Batangnya dituai untuk kegunaan segar sebagai perisa dalam masakan. Serai makan ialah sejenis tanaman rumput yang beraroma dan mempunyai rimbunan daun yang lebat. Pada setiap rumpun terdapat banyak batang yang tumbuh daripada rizom. Batangnya berwarna putih keunguan atau kemerahan. Daunnya tirus, melampai, panjangnya 60–100 cm dan lebar 1.0–1.5 cm. Ia berwarna hijau muda, kesat dengan urat yang selari. Serai makan jarang didapati berbunga di Malaysia.

Khasiat dan Kegunaan:

Di Malaysia, serai makan terutama batangnya digunakan sebagai bahan perisa dalam masakan tradisional seperti masakan rendang, tomyam, kerabu, masak lemak cili padi dan asam pedas. Aroma dan rasanya yang unik dapat menambahkan keenakan masakan dan meningkatkan selera.

Di sesetengah negara, serai makan diusahakan khas untuk pengeluaran minyak pati. Minyak pati serai makan berwarna kuning hingga coklat kemerahan dan berbau limau atau 'lemon'. Minyak ini terdiri daripada beberapa sebatian dan kandungan utamanya ialah sitral iaitu sejenis aldehida. Peratusan sitral dalam minyak pati serai makan adalah antara 65% hingga 85%. Sebatian-sebatian lain yang mempunyai lebih rendah peratusannya termasuklah linalol, geraniol, citronellal, citronellol, farnesol, farnesal, limonene dan nerol.

Minyak pati serai makan diguna sebagai pewangi sabun, bahan pencuci, syampu dan produk lain.. Walau bagaimanapun sebahagian besar daripadanya digunakan untuk mendapatkan sitral (secara isolasi fizikal) dan ionones (secara tindak balas kimia terhadap sitral).



Nama tempatan : Siak-siak
Nama Botani : Daniella Ensifolia
Nama Lain : Siak-Siak
Famili : Liliaceae

Pengenalan:

Herba jenis renek ini tumbuh berumpun dan ketinggiannya boleh mencapai 1 m. Daunnya panjang (eliptik atau lanseolat), agak keras, berpelepah dan hujungnya tajam (akut). Bunga terbit dihujung tangkai yang panjang melebihi helaian daun (30 -60 cm). Bunga biseksual, berwarna ungu kebiruan dan kadangkala putih atau kekuningan. Buah bentuk beri, bergarispusat 9-15 mm, berwarna biru keunguan dan lebih berkilau setelah matang. Setiap buah mempunyai 3-4 biji. Biji berbentuk ovoid, berukuran 5 mm panjang, lembut, hitam tetapi berkilau.

Khasiat dan Kegunaan:

Akar pokok siak yang telah dikeringkan dikunyah atau pes akarnya yang segar disapu pada perut bagi merawat kecacingan. Pokok herba ini dikatakan dapat mengubati penyakit batu karang dengan meminum air rebusan akarnya. Air rebusan tumbuhan ini juga digunakan untuk perawatan selepas bersalin. Abu akar dan daun pokok siak digunakan sebagai ubat sapu untuk merawat bisul, gatal, juandis, kudis herpes dan sakit urat. Rizom pokok siak ditumbuk dan digaul bersama nasi, jagung atau bahan makanan lain digunakan sebagai umpan untuk membunuh tikus.



Nama Tempatan : Rosel

Nama Botani : *Hibiscus sabdariffa* L

Nama Lain : Asam paya, asam susur, asam kundang, roselle (Inggeris), sorrel

Famili : Malvaceae

Pengenalan:

Rosel banyak terdapat di kawasan yang beriklim tropika dan subtropika seperti di Afrika, India dan Asia termasuk Malaysia. Kini terdapat lebih dari 300 spesies tanaman rosel di seluruh dunia. Pokok ini boleh mencapai ketinggian lebih kurang 2 m dengan dahannya yang tumbuh menegak di peringkat awal dan melentur rebah apabila banyak buah. Batang, dahan serta tangkainya berwarna merah. Daunnya pula berwarna hijau dan berbentuk tapak tangan dengan tiga cuping yang meruncing ke hujung. Bunga rosel keluar di setiap sendi daun, berwarna kuning muda dan merah jambu manakala lengainya berwarna merah gelap dan berbentuk bujur.

Khasiat dan Kegunaan:

Kaliks atau kelopak buah rosel yang berwarna merah kaya dengan vitamin A dan C serta zat mineral. Dengan menjadikannya sebagai teh ubatan, herba ini dapat membantu mempercepatkan peredaran darah, mengurangkan tekanan darah tinggi di samping memberi kesan awet muda. Kalikisnya boleh diproses menjadi jem, halwa, jeli, jeruk dan juga pewarna makanan. Pemprosesan biji rosel boleh dijadikan bahan kosmetik sementara kulitnya pula boleh dibuat tali.



Nama Tempatan : Pegaga

Nama Botani : *Centella asiatica* (L) Urban

Nama lain : Pennywort (Inggeris), Pegaga (Melayu), Pegagan (Filipina), Buabok (Thai), Ching Chow Sui (Cina), Mandookaoarni (Sanskrit), Gotu cola (India)

Famili : Umbelliferae

Pengenalan:

Pegaga (*Centella asiatica* (L) Urban) berasal dari kawasan Asia dan juga Afrika Timur iaitu India, Sri Lanka dan Madagascar. Kemudian ia tersebar ke kawasan Asia Tenggara dan kawasan-kawasan lain seperti Malaysia, Pakistan, China, Jepun, Afrika Timur, West Indies, Amerika Selatan dan Australia. Ia didapati tumbuh meliar di kawasan lembap yang berdekatan dengan air (di persisiran sungai dan tali air). Kebanyakan spesies boleh tumbuh di kawasan terbuka manakala terdapat juga spesies yang memerlukan keadaan lindungan yang sederhana. Pegaga tumbuh menjalar di atas tanah dan mengeluarkan akar pada setiap ruas daun. Daunnya berbentuk otak atau ginjal dengan bahagian tepi daun bersifat licin atau bergerigi mengikut jenis. Lebar daun antara 3–5 cm dan panjang tangkai daun boleh mencapai 15 cm mengikut kultivar, kesuburan dan kepadatan tanaman. Bunganya dalam jambak 3–4 kuntum dengan kelopak berwarna putih atau merah jambu. Buahnya berbentuk pipih berukuran di sekitar 3 mm dan kelihatan seperti biji cili. Terdapat 3 jenis pegaga iaitu *Centella asiatica*, *Merremia emarginata* dan *Hydrocotyle* spp. Spesies asiatica lebih dikenali kerana dapat mengubati berbagai-bagai jenis penyakit.

Khasiat dan Kegunaan:

Pegaga mengandungi bahan aktif seperti triterpenoid glikosida (terutama asiatikosida, asid asiatik, asid madecassik, madikassosida), flavenoids (kaemferol dan quercetin), volatile oils (vallerin, camphor, cineole dan sterols tumbuhan seperti campesterol, stigmasterol, sitosterol), pektin, asid amino, alkaloid hydrocotyline, myositol, asid bramik, asid centellik, asid isobrahmik dan asid betulik. Di Malaysia, pegaga amat popular di kalangan tiga kaum utama negara ini iaitu Melayu, Cina dan India. Bagi kaum Melayu, ia di makan secara segar sebagai ulam, bagi kaum Cina digunakan sebagai minuman penyejuk badan, manakala bagi kaum India, digunakan sebagai tonik kecerdasan minda.



Nama Tempatan : Pandan Wangi
Nama Botani : Pandanus odorus
Nama lain : Fragrant screwpine (Inggeris)
Famili : Pandanaceae

Pengenalan:

Pandan wangi yang juga dikenali sebagai pandan bau atau pandan rampai adalah dari jenis tanaman bersifat saka. Tumbuhan dari keluarga Pandanaceae ini adalah sekeluarga dengan pokok mengkuang. Pokok pandan wangi adalah tanaman yang mudah tumbuh dan dipelihara. Tanaman yang dipercayai berasal dari Bangka, Indonesia ini telah tersebar luas di kawasan tropika Asia Tenggara. Walaupun sudah berabad-abad lamanya tanaman ini berada di negara kita, kebanyakan tanamannya masih terdapat di kebun dapur. Kawasan tanaman secara komersial pula amat terhad. Pandan wangi tumbuh berumpun dan mempunyai daun yang panjang dan meruncing di hujung seperti pedang. Tanaman ini tidak pernah dilaporkan berbunga. Terdapat dua jenis pandan wangi iaitu Pandan wangi besar dan Pandan wangi kecil. Kebanyakan tanaman pandan wangi di negara ini adalah dari jenis Pandan wangi kecil. Ketinggian pertumbuhannya lebih kurang 0.75–1.50 m. Ukuran panjang daun antara 55–75 cm dan lebar di bahagian tengah antara 4–5 cm. Manakala ketinggian Pandan wangi besar pula adalah 3.7–4.3 m, panjang daun lebih kurang 2.3 m dan lebar 9.0 cm.

Khasiat dan Kegunaan:

Pandan wangi mempunyai berbagai-bagai kegunaan dalam penyediaan makanan tradisional terutama di kalangan masyarakat Melayu di negara ini. Ia di gunakan sebagai pewarna, pewangi serta perangsang selera. Kini ekstraknya telah digunakan oleh beberapa syarikat pengeluar roti, kek, biskut dan kuih-muih sebagai pewarna dan perisa asli pandan. Di samping itu, terdapat juga produk seperti minuman kacang soya dan santan kelapa yang berperisa pandan di pasaran. Pandan wangi juga dikatakan mempunyai khasiat perubatan. Bagi kegunaan perubatan pula antaranya adalah untuk merawat penyakit demam campak dan juga dikatakan berkesan bagi mengubati penyakit gonorea, sifilis, denggi dan anaemia.



Nama Tempatan : Patawali
Nama Botani : *Tinospora Tuberculata*
Nama Lain : Patawali, Putawali, Akar Seruntum
Famili : Menispermaceae

Pengenalan:

Pokok jenis memanjat yang berkayu lembut. Batang pokok berkeadaan berbintil-bintil, berkulit nipis dan mudah dipisahkan. Ukuran garispusat batang ialah antara 1.0-1.5 cm, mengeluarkan getah putih dan berlendir, dan rasanya pahit. Daun bersifat ringkas, nipis, lembut, berbentuk hati dan tersusun secara berselang. Ukurannya ialah lebih kurang 9-10 cm panjang dan 7-8 cm lebar. Permukaan di bahagian atas dan bawah daun adalah licin. Bahagian hujung daun berkeadaan runcing. Peruratan palmat dengan 7 urat utama yang nampak jelas pada permukaan bawah daun. Tangkai daun berukuran 4-5 cm panjang.

Khasiat dan Kegunaan

Air seduhan batang patawali diminum bagi membunuh cacing dalam perut sementara air seduhan keseluruhan tumbuhan digunakan bagi merawat cholera, juandis, darah tinggi, sakit perut dan kencing manis. Penggunaan luarannya pula adalah bagi merawat kudis buta dan luka. Adalah dipercayai bahawa dengan meminum air rebusan patawali secara berterusan akan dapat mengelak daripada gigitan nyamuk dan menghalang jangkitan penyakit malaria.



Nama Tempatan : Nilam
Nama Botani : Pogostemon cablin (Blanco) Benth
Nama lain : Patchouli (Inggeris)
Famili : Lamiaceae

Pengenalan:

Tanaman nilam (*Pogostemon cablin*) dipercayai berasal dari Filipina dan banyak terdapat di hutan-hutan kepulauan Filipina. Ia dibawa masuk dan ditanam di Semenanjung Malaysia pada awal tahun 1800. Walau bagaimanapun pada awal 1900 dengan kemasukan tanaman getah yang lebih menguntungkan, tanaman nilam tidak lagi diminati oleh pekebun kecil di Malaysia. Sekarang nilam diusahakan secara komersial di Indonesia (Acheh), China dan Brazil. Nilam merupakan tanaman herba renik, mempunyai banyak cabang dan tumbuh sehingga 1.0 m tinggi. Daunnya berbentuk ovate, 8–10 cm panjang dan 5–8 cm lebar, tebal dan bergerigi. Ia berwarna hijau tua keungun-unguan dan mengeluarkan aroma yang unik bila diramas. Batang dan cabangnya berwarna ungu, berbentuk empat segi dan diselaputi bulu yang halus. Nilam didapati tidak berbunga di Malaysia.

Khasiat dan Kegunaan:

Dari segi perubatan tradisional, air rebusan daun nilam dilaporkan digunakan untuk mengubati sakit tekak, asma, batuk dan demam. Daun nilam yang beraroma boleh menghasilkan minyak pati yang dikenali sebagai 'patchouli oil' di pasaran antarabangsa. Antara bahan kimia yang terdapat dalam 'patchouli oil' termasuklah benzaldehyde, cardinene, cinnamic aldehyde, eugenol dan 'patchouli alcohol'. Minyak nilam banyak digunakan dalam industri wangian dan cirinya yang boleh mengikat (fixative) minyak pati yang lain menjadikannya sangat penting dalam pembuatan minyak wangi. Minyak nilam juga digunakan dalam membuat produk seperti sabun, bahan pencuci, syampunan ubat antiserangga. Pada konsitrasi yang rendah, minyak nilam juga digunakan sebagai bahan perisa dalam produk minuman dan makanan.



Nama Tempatan : Mengkudu

Nama Botani : *Morinda citrifolia* Linn.

Nama lain : Noni, Indian mulberry, Painkiller (Inggeris), Pace, Cangkudu (Indonesia), Yo ban (Thai), Nhau (Vietnameses)

Famili : Rubiaceae

Pengenalan:

Mengkudu ialah tanaman bersifat saka berasal dari Asia, Australia dan kepulauan Pasifik. Ia telah hidup secara liar berabad-abad lamanya di negara kita dan kurang mendapat perhatian semasa itu. Kebanyakannya terdapat dikawasan pinggir hutan dan berdekatan dengan perparitan dan sungai. Tanaman ini mempunyai batang pokok yang lurus, berdaun lebar, bunga berwarna putih, buah berbentuk bujur dan bertukar dari hijau ke putih kekuningan apabila matang. Buah yang masak mempunyai bau yang kurang menyenangkan. Ketinggian pokok boleh mencapai lebih kurang 10 m. Dua spesies tanaman mengkudu yang biasa terdapat di negara ini ialah *Morinda citrifolia* (mengkudu besar atau mengkudu laut) dan *Morinda elliptica* (mengkudu kecil atau mengkudu hutan). Terdapat variasi yang ketara dari segi saiz dan bentuk buah.

Khasiat dan Kegunaan:

Mengkudu mempunyai pelbagai kegunaan. Ia telah digunakan sejak turun-temurun dalam perubatan tradisional terutama di kalangan masyarakat Melayu. 'Penemuan semula' dan minat masyarakat umum terhadap tanaman 'ajaib' ini bermula pada penghujung 1998 selepas penemuan saintifik tentang bahan aktif serta fungsinya oleh seorang ahli biokimia dari Universiti Hawaii. Satu bancian yang dijalankan di Amerika Syarikat melaporkan sebanyak 22 jenis masalah kesihatan telah dapat dibantu dengan pengambilan mengkudu. Antaranya ialah kanser, kencing manis, darah tinggi, tulang, jantung, kemurungan, pernafasan, penghadaman dan buah pinggang. Mengkudu juga boleh dibangunkan ke produk kumpulan makanan seperti makanan kesihatan/tambahan, tonik, minuman dan perubatan tradisional dan barangan bukan makanan seperti kosmetik, penjagaan/kesihatan diri dan biopesticid.



Nama Tempatan : Misai Kucing

Nama Botani : *Orthosiphon stamineus* Benth (*O. aristatus* Blume)

Nama Lain : Remujung, Kumis kucing (Indonesia), Java tea (Inggeris)

Famili : Lamiaceae

Pengenalan:

Misai kucing ialah sejenis tumbuhan tropika yang berasal dari negara Asia Tenggara seperti Thailand, Indonesia, Filipina serta kepulauan Melayu seperti Malaysia, Indonesia dan Brunei. Ia boleh didapati di tepi jalan dan kawasan tanah terbiar sama ada kawasan tanah rendah atau tinggi. Pokok ini mempunyai bunga yang cantik dan sering di tanam sebagai pokok hiasan. Bunganya berwarna putih atau ungu dengan filamen yang panjang menyerupai misai kucing. Batangnya pula berbentuk empat segi berbulu pendek, berwarna kemerahan, tumbuh menegak dan bercabang-cabang. Daun misai kucing tersusun dalam pasangan yang bertentangan, licin, berwarna hijau, berbentuk tirus di hujung dan tepi daunnya pula berjeriji. Tangkai daunnya yang pendek, lebih kurang 0.3 cm panjang dan berwarna ungu-kemerahan. Ketinggiannya boleh mencecah sehingga 1.5 m.

Khasiat dan Kegunaan:

Daun misai kucing digunakan bersama hempedu bumi bagi melawaskan pembuangan air kecil, rawatan batu ginjal, reumatisme, sakit pinggang, radang ginjal, masuk angin, kencing manis dan demam.



Nama Tempatan : Limau Purut

Nama Botani : Citrus hystrix DC.

Nama Lain : Limau purut (Melayu), Jerut Purut (Indonesia), Bai makrut (Thailand), Keiffer lime; Kafir lime (Inggeris)

Famili : Rutaceae

Pengenalan:

Tanaman saka ini berasal dari Asia dan telah ditanam di Malaysia, Indonesia dan Thailand. Habitatnya ialah di kawasan subur yang bersaliran baik dan banyak ditanam disekitar rumah sahaja. Kulit buah limau purut adalah berkedut, tebal, dan isinya tidak berapa berair. Tumbesaran pokok adalah perlahan berbanding dengan spesies limau lain. Ketinggiannya boleh mencapai sehingga 30 m. Daunnya yang bersayap memberi gambaran dua helai daun yang dicantumkan hujung ke hujung.

Khasiat dan Kegunaan:

Daun limau purut banyak digunakan dalam masakan seperti tom yam kerana bau dan rasanya yang unik. Ia juga digunakan sebagai ramuan ubatan dan juga bahan untuk mandi wap. Selain berkesan sebagai penggalak antitumor atau pencegah kanser, limau purut juga boleh digunakan untuk mencuci rambut dan mulut serta boleh membunuh pacat. Ekstrak minyak patinya boleh digunakan sebagai aromatherapi, nutraseutikal dan produk penjagaan diri. Limau purut juga berupaya merawat luka, lebam dan gigitan serangga berbisa serta merangsang perjalanan darah.



Nama Tempatan : Lembah
Nama Botani : Curculigo Latifolia
Nama Lain : Lemba
Famili : Amaryllidaceae

Pengenalan:

Sejenis tumbuhan herba yang tumbuh secara berumpun yang agak besar. Daun ringkas, berwarna hijau, keras atau kuat, berbentuk bujur. Saiz daun yang matang berukuran antara 55-57 cm panjang dan 15-17 cm lebar, Daunnya bersifat menirus pada kedua-dua bahagian hujung dan pangkalnya., Bahagian tepi daun berkeadaan licin dan daun lemba mempunyai banyak urat daun pada permukaannya. Tangkainya panjang (30-32cm). Bunga tumbuhan ini terbit daripada dasar atau pangkal pokok. Setiap bunga mempunyai 6 kelopak dan berwarna kuning terang. Buah yang telah matang berbentuk beri, berwarna putih dan berasa manis bila dimakan.

Khasiat dan Kegunaan:

Daun sembung digunakan secara meluas sebagai salah satu bahan untuk air mandian wanita selepas bersalin dan bayi bagi menghilangkan bau badan. Daunnya juga dijadikan campuran minyak urut untuk wanita selepas bersalin untuk disapu di kening dan perut. Daun sembung biasanya dimakan bersama pinang untuk merawat masalah pencernaan, gastrik atau dijadikan campuran ubat jamu. Akar pokok muda digunakan untuk merawat luka dalaman manakala akar dan daun yang ditumbuk pula digunakan untuk merawat sengal-sengal tulang, sendi dan otot. Di negara lain di Asia Tenggara seperti Filipina, daun sembung digunakan juga untuk melawaskan kencing dan untuk merawat batu karang. Pohon sembung juga menghasilkan minyak kayu kapur yang boleh digunakan bagi merawat bengkak sendi.



Nama Tempatan	: Kesum
Nama Botani	: Polygonum minus Huds
Nama lain	: Phak phai (Thailand), Knotweed (Inggeris)
Famili	: Polygonaceae

Pengenalan:

Tanaman kesum (*Polygonum minus*) berasal dari kawasan Asia Tenggara, iaitu Malaysia, Thailand, Vietnam dan Indonesia. Ia didapati tumbuh liar, terutama di kawasan lembap seperti di tepi parit atau dekat dengan sungai dan tasik. Ia juga didapati hidup dengan subur di kawasan sejuk di tanah tinggi seperti di Cameron Highlands dan Genting Highlands. Kesum merupakan tanaman herba yang renik, lampai, menjalar dan boleh tumbuh mencapai ketinggian 1.0 m di dataran rendah dan sehingga 1.5 m di tanah tinggi. Daunnya panjang dan runcing berbentuk anak panah, 5–7 cm panjang dan 0.5–2.0 cm lebar. Ia tersusun secara berselang pada batang, berwarna hijau tua dan sangat aromatik. Batangnya berbentuk silinder, berwarna hijau dengan sedikit kemerah-merahan, dan mempunyai buku dan ruas yang pendek yang mudah berakar. Bunganya pula terdapat di hujung pucuk, berbentuk kecil dan berwarna putih keungu-unguan. Pada amnya terdapat dua jenis kesum, iaitu yang lebih merayap/menjalar dan yang tumbuh agak menegak.

Khasiat dan Kegunaan:

Tanaman kesum sangat popular di kalangan penduduk Malaysia sebagai bahan perencah/perisa di dalam banyak jenis makanan, terutama untuk laksa dan asam pedas. Ia juga boleh dimakan terus sebagai ulam ataupun dibuat kerabu. Secara tradisional air rebusan daun kesum digunakan untuk mengubati masalah penghadaman, menghilangkan kelemumur di kepala dan sebagai minuman selepas bersalin. Dari segi khasiat pemakanan, kesum kaya dengan beta karotena, vitamin A, vitamin C dan juga bahan galian seperti kalium, kalsium dan fosforus.

Daun kesum yang aromatik boleh menghasilkan minyak pati yang mengandungi bahan kimia 'aliphatic aldehyde' yang tinggi (60%), dan komponen kimia utamanya ialah decanal dan dodecanal. Sebagai punca bahan semula jadi 'aliphatic aldehyde', minyak kesum pula dipercayai mempunyai potensi yang tinggi, terutama dalam industri perisa dan wangian. Ini disebabkan tidak banyak terdapat bahan semula jadi ini di pasaran.



Nama Tempatan : Kunyit

Nama Botani : *Curcuma domestica* (Val.)/Syn: *Curcuma longa*

Nama Lain : Kha min (Thailand), Manjal (India), Haldi (Hindi), Kurkum (Arab), Turmeric (tumeric), Indian saffron, yellow ginger (Inggeris)

Famili : Zingiberaceae

Pengenalan:

Kunyit merupakan tanaman rempah yang berasal dari India. Tanaman ini kemudian diperkenalkan ke negara Asia lain seperti negara-negara Tenggara dan Selatan Asia. Kunyit hidup subur di kawasan lapang dan terdedah sepenuhnya kepada cahaya matahari. Ketinggian tumbuhan ini melebihi satu meter. Rizom kunyit berwarna kuning, sedikit bersisik, berbentuk memanjang dan berjejari. Daunnya licin, berwarna hijau, berbentuk bujur dan meruncing di hujung serta mempunyai tangkai yang panjang. Pokok ini mengeluarkan bunga yang berwarna kuning di celah-celah daun muda.

Khasiat dan Kegunaan:

Daun kunyit biasanya digunakan untuk memberi aroma dan warna kuning kepada masakan seperti rendang, gulai dan sebagai pembalut ikan atau daging yang di bakar. Dalam perubatan, ia digunakan sebagai antioksidan, antibakteria, antiradang dan antikanser. Kunyit juga berupaya menyembuhkan luka di dalam badan, mengecutkan peranakan bagi wanita yang baru bersalin, membersihkan dan menghalang pembekuan darah, melancarkan peredaran darah, membantu proses pencernaan serta menghilangkan selesema. Ia juga dikatakan dapat menyembuhkan luka, seliuh anggota dan kudis.



Nama Tempatan : Halia
Nama Botani : *Zingiber officinale* Ross
Nama lain : Ginger (Inggeris), Jahe, Aliah, Jae, Lia (Indonesia)Kinkh, Khing-daen (Thailand)
Famili : Zingiberaceae

Pengenalan:

Halia merupakan salah satu jenis rempah ratus yang bukan sahaja banyak digunakan dalam masakan timur dan barat malah antara rempah yang terpenting diperniagakan di dunia. Tanaman ini berasal dari Asia Tenggara dan sekarang ditanam secara meluas di seluruh dunia. Antara negara yang banyak mengeluarkan halia ialah India, China, Nigeria, Australia dan Thailand. Penanaman halia di Malaysia boleh dikatakan masih diusahakan secara kecil-kecilan sebagai tanaman tunggal atau selingan bersama tanaman saka seperti nanas, getah dan kelapa sawit.

Khasiat dan Kegunaan:

Halia digunakan sebagai rempah perasa dan ubatan. Tanaman ini tergolong dalam kategori ubat-ubatan tradisional Melayu yang dikatakan dapat membantu menghadamkan makanan, menguatkan tenaga batin, menambahkan air mani dan membuang angin yang terdapat di dalam usus kecil dan usus besar. Ubat-ubatan dari halia juga dikatakan boleh mengawal beberapa penyakit seperti demam, batuk, migrin, sakit gigi, sakit tulang, sengugut dan sesak dada. Halia juga bersifat karminatif, stimulant dan pembunuh kuman jika diambil sebagai ubat. Halia boleh diproses untuk pengeluaran minyak dan hasil ekstrak. Bahan aktif dalam ekstrak halia ialah gingerols dan oleoresin. Minyak halia boleh dijadikan bahan perisa minuman buah-buahan, konfeksionari, kosmetik dan ubatan. Biasanya dalam perubatan halia diambil dalam bentuk minuman halia, halia kering, air rebusan halia atau pati halia manakala dalam masakan pula dalam bentuk halia segar, halia kering dan halia bergula. Halia juga boleh diproses sebagai serbuk halia, halia jeruk dan bahan perasa untuk pelbagai makanan seperti sos dan bakeri.



Nama Tempatan : Hempedu Bumi

Nama Botani : *Andrographis paniculata*

Nama Lain : Hempedu tanah, akar cerita, pokok cerita (Malaysia), king of bitter, creat, green chireta (Inggeris), kalmegh (India), Kirta (Sanskrit), Chuan xin lian, Yi jian xi, Lan he lian (China), Sambiloto (Indonesia)

Famili : Acanthaceae

Pengenalan:

Hempedu bumi banyak dijumpai di China, India, Thailand dan gugusan kepulauan Melayu. Herba semusim jenis renek ini boleh tumbuh dengan ketinggian sehingga 90 cm. Daunnya berwarna hijau tua di permukaan atas dan hijau muda di bawah permukaannya. Batangnya pula berwarna hijau, berbentuk empat segi dan berbuku. Setiap buku mempunyai dua helai daun. Bunganya pula kecil dan berwarna ungu. Buah atau lengainya bersaiz purata 25 mm panjang dan 3 mm lebar. Pada peringkat awal, lenggai berwarna hijau muda dan apabila matang menjadi coklat muda. Lengainya pecah apabila matang dan menyebarkan benih di sekitarnya.

Khasiat dan Kegunaan:

Hempedu bumi boleh dijadikan ubat untuk darah tinggi, kencing manis, antiradang, antibakteria, antivirus, melegakan demam dan pencair kahak. Ia juga digunakan sebagai pelawas pembuangan air besar, menghapuskan cacing dalam sistem pencernaan dan mempercepatkan pembekuan darah.



Nama Tempatan : Emas Cotek

Nama Botani : *Ficus deltoidea*

Nama Lain : Serapat, sempit-sempit dan agoluran (Sabah), tabat barito (Indonesia), Mistletoe fig (Inggeris)

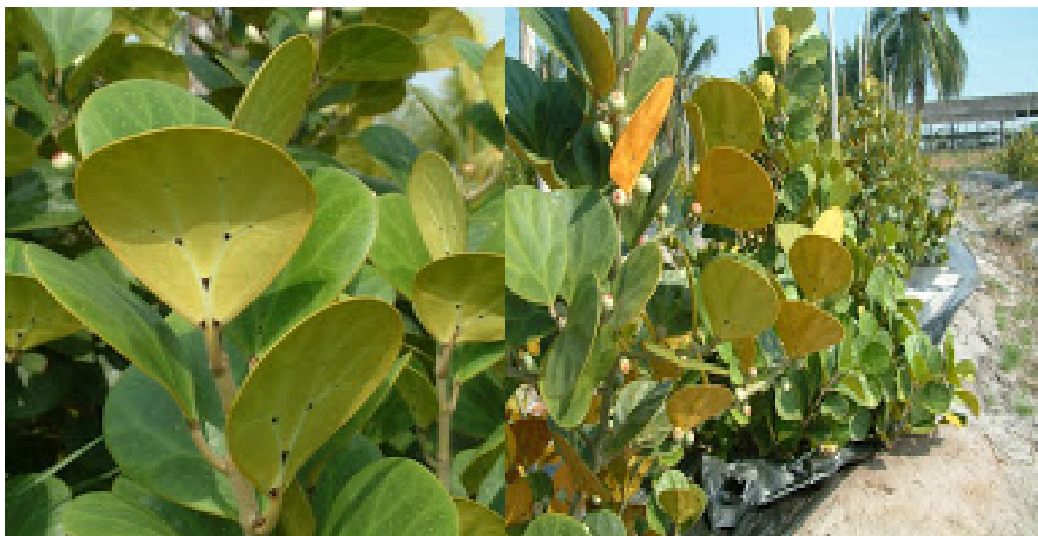
Famili : Moraceae

Pengenalan:

Emas cotek banyak terdapat di Semenanjung Malaysia dan kepulauan Borneo seperti Sabah, Sarawak dan Kalimantan. Ia merupakan sejenis tanaman epifit yang hidup menumpang pada tumbuhan lain yang lebih besar hanya untuk mendapatkan cahaya matahari. Tumbuhan ini banyak terdapat di kawasan belukar di tepi laut atau rimba di pergunungan. Tanaman ini tidak tumbuh di kawasan hutan bakau. Tumbuhan ini boleh tumbuh setinggi 135 cm dan garis pusat kanopi berukuran lebih kurang 157 cm. Bentuk daun adalah berbeza mengikut aksesori iaitu sama ada bulat, bujur telur atau lonjong. Daun yang besar dan bulat di klasifikasikan sebagai emas cotek betina dan yang lebih kecil dan lonjong sebagai emas cotek jantan. Daunnya berwarna hijau berkilat dan mempunyai bintik yang berwarna emas di permukaannya manakala dibawah permukaan daunnya berwarna kuning keemasan dengan tompok-tompok hitam.

Khasiat dan Kegunaan:

Emas cotek dipercayai berkhasiat untuk sistem reproduktif wanita. Air rebusan keseluruhan tanaman diminum oleh wanita selepas bersalin untuk mengecutkan rahim dan mengembalikan rahim pada keadaan asal. Ia juga digunakan oleh wanita untuk merawat keputihan dan melawaskan haid. Tumbuhan herba ini dipercayai boleh mengekalkan awet muda dan digunakan sebagai ramuan dalam menyediakan tonik untuk lelaki dan perempuan. Selain daripada itu, emas cotek berupaya mencegah dan menyembuhkan penyakit-penyakit seperti paru-paru berair, kencing manis, darah tinggi, lemah jantung, cirit-birit, melancarkan peredaran darah dan rawatan sakit kulit.



- Nama Tempatan** : Dukung Anak
- Nama Botani** : *Phyllanthus amarus*, *P. niruri*, *P. urinaria* dan *P. debelis*
- Nama Lain** : Buah amin, Nipon-nipon (Malaysia), Chanca piedra (India), Meniran (Indonesia), Quebra pedra (Amerika Selatan), Zhen chu cao, ye xia zhu (China), Stone breaker, Shatter stone (Inggeris)
- Famili** : Euphorbiaceae

Pengenalan:

Tumbuhan ubatan ini sangat popular di India dan banyak digunakan dalam perubatan Ayurvedic. Dukung anak ialah sejenis herba renek berbatang lembut. Batang berwarna hijau atau merah bergantung kepada spesies. Daun berbentuk bulat lonjong, berwarna hijau (atau merah), bersaiz kecil tersusun di sepanjang tangkai daun. Buah terbentuk di bawah setiap pelepah daun. Tumbuhan herba ini biasa terdapat di kawasan tanah terbiar di tepi-tepi jalan atau kebun serta kawasan rumah termasuk di dalam pasu bunga. Ia dianggap sebagai rumpai kerana agak susah untuk dikawal.

Khasiat dan Kegunaan:

Dukung anak banyak digunakan untuk merawat penyakit berkaitan buah pinggang dan hati seperti jaundis dan hepatitis B. Ia juga digunakan untuk rawatan masalah batu karang, malaria, asma, kencing manis, darah tinggi, gigitan serangga berbisa dan cirit birit.

