

## KECEKAPAN DIAGNOSIS & KETEPATAN HERBA

Oleh : Tn. Haji Ismail bin Haji Ahmad

### Muqadimah

Menjadi perunding kesihatan merupakan satu kerjaya yang mencabar dan memerlukan pengalaman yang luas. Seorang perunding yang baik akan menjadi rujukan pesakit walaupun dimana mereka berada. Ini kerana perunding mampu meyakinkan pesakit dengan ilmu kesihatan yang cemerlang. Ianya sudah tentu berbeza dengan penjaga yang hanya mementingkan keuntungan. Data penyakit yang disimpan baik pula akan menjadi rujukan berguna untuk rawatan susulan dan meluaskan pengalaman. Melihat perkembangan atau kesembuhan menjadikan perunding lebih peka terhadap perubahan dan perbezaan pelbagai jenis rawatan.

### PEMERHATIAN

Pemerhatian merupakan langkah awal analisis dalam mendiagnosis penyakit. Perawat mengesannya melalui tanda-tanda fizikal tidak semudah seperti yang disangka. Petikan di bawah memberikan gambaran bagi definisi diagnosis.

*“Perkara pertama yang diperhatikan oleh perawat adalah semangat yang bermakna kombinasi daripada mimik muka, tin otot, postur, mood ucapan dan penampilan secara am. Pesakit yang bersemangat menunjukkan penyakit yang tidak serius tetapi adalah sebaliknya jika berada di tahap yang serius.”*

Rasulullah ﷺ sendiri seringkali mengungkapkan kata-kata yang memulihkan kembali semangat pesakit seperti **“La Baksa : tidak ada apa-apa dan Likullidain Dawau’un :setiap penyakit ada ubatnya”**. Ini bermakna, apabila seorang pesakit itu ditenteramkan perasaannya dan dipulihkan semangat, maka proses merawat menjadi lebih mudah dengan izin Allah.

Di bawah ini disertakan beberapa prinsip asasi apabila perawat melakukan pemerhatian sepertimana yang digariskan oleh pertumbuhan Amnesty International.

- i) Akses segera kepada rawatan doktor (*prompt acces to a doctor*)
- ii) Kebebasan (*independence*)
- iii) Kerahsiaan pemeriksaan (*confidentiality of examination*)
- iv) Akses kepada rekod perubahan (*acces to a medical records*)
- v) Pemeriksaan penuh (*full examination*)
- vi) Laporan (*report*)
- vii) Kerahsiaan laporan (*confidentiality of report*)
- viii) Pemeriksaan kedua (*second examination*)
- ix) Tugas secara beretika (*ethical duties*)

Petikan daripada : *Appendix 8 of the 1997 Amnesty International Annual Report* Namun, ilmu perubahan holistic yang telah lama berakar umbi memberikan kita khazanah pusaka yang bernilai dalam memperbaiki kesihatan manusia sejagat secara Ilahiah (ketuhanan) dan Alamiah (sumber alam semulajadi).

Menjadi perawat Islam mempunyai kelebihan dan kekuatan yang tersendiri dimana kita bukan sahaja merawat dengan ubat-ubatan herba malah kita dikuatkan lagi dengan wirid dan doa. Keadaan ini berbeza dengan perawat dari agama lain, contohnya dari ajaran agama Tao yang memperkenalkan teknik perawatan meditasi seperti yoga yang memerlukan pengamalannya “mengosongkan minda” untuk mencapai ketenangan jiwa. Dalam Islam tiada istilah “mengosongkan minda” kerana setiap detik kita mengingati Yang Maha Pencipta.

## ORGAN-ORGAN YANG TERLIBAT DALAM PEMERHATIAN

### 1. MATA

#### Bahagian mata putih

Tafsiran-tafsiran berdasarkan pemerhatian mata:

#### a. Mata kuning

Sekiranya mata putih terdapat warna kekuningan, terdapat 3 tafsiran:

- Terdapat jangkitan virus seperti hepatitis. Ini jelas dapat dilihat apabila terdapat bintik putih diatas lidah.
- Keracunan logam berat mengakibatkan rambut gugur, tidak bermaya dan kuku yang pecah-pecah dan keluar darah dari liang roma. Penyakit seperti ini terkenal dikalangan orang melayu sebagai "Santau".
- Masalah batu hempedu dikesan jika pesakit sering mengalami kelaparan diwaktu malam.

#### b. Mata merah

Sekiranya mata berwarna kemerahan, terdapat dua tafsiran:

- Kekurangan air atau dehidrasi berlaku karena kurang pengambilan air, kepanasan serta pengamalan herba diuretic. Tandanya, urin yang kuning pekat, sakit kepala, sakit pinggang, dan urat biru ditangan.
- Terdapat jangkitan kuman (infeksi) yang ditandai dengan kehadiran selaput putih.

#### Bahagian mata hitam

#### a. Lingkaran putih di hujung iris:

- Keadaan ini menandakan kolesterol yang tinggi. Tampak tangan dan dihujung jari berwarna merah. Hujung lidah juga berwarna merah dan biasanya individu ini bersifat pemaarah.
- Ini disebabkan faktor pemakanan dan genetik. Individu yang menggemari makanan berlemak dan berminyak dan makanannya yang tinggi kandungan sodium (seperti kicap) menyumbang pembentukan kolesterol dalam darah.
- Individu yang didapati gejala penyakit seperti ini perlu mengubah tabiat pemakanan iaitu : dengan memakan sayuran dan ikan yang direbus.
- Elakkan makanan bergoreng.
- Herba yang dicadangkan adalah Omega 3 dan Vitex.

#### b. Lingkaran hitam di hujung iris

- Keadaan ini menunjukkan kehadiran asid urik berlebihan (didapati dari makanan laut seperti sotong dan udang). Ia akan mengakibatkan sakit sendi dan lama kelamaan boleh menyebabkan masalah Gout.
- Rawatan yang paling sesuai digunakan adalah dengan berbekam.
- Individu yang dibekam, darahnya kelihatan berbuih dan kelihatan berkilat seperti kaca.
- Herba yang dicadangkan adalah Omega 3 dan Ardisia.

#### c. Lingkaran gelang iris.

- Seseorang itu mengalami gangguan tekanan perasaan, semakin banyak lingkaran gelang yang kelihatan bermakna individu tersebut mengalami tekanan yang berpanjangan. Bulu matanya juga lurus kebawah.

- Rawatan yang dicadangkan adalah dengan membetulkan bahagian tulang belakang.
- herba yang dicadangkan adalah Omega 3 dan Spirumadu.

**d. Lingkaran biru di hujung iris**

- Keadaan ini menandakan terdapatnya masalah perjalanan darah. Ini menyebabkan gangguan bekalan oksigen dan mudah mengantuk.
- Herba yang dicadangkan Omega 3 dan Malac.

**2. NADI**

Pemeriksaan nadi merupakan kaedah kedua dalam pemerhatian penyakit. Apakah yang anda fahami tentang penggunaan kaedah denyut nadi?

Tafsiran daripada pemeriksaan denyut nadi:

**a. Nadi kuat :**

- Ia menandakan darjah kepanasan tinggi. Tubuh pesakit dalam keadaan panas samada panas di dalam atau panas di luar.
- Panas di dalam ditandakan oleh tapak tangan sejuk, nafas berbau, badan berbau dan nafas yang kuat.
- Panas di luar ditandakan oleh tapak tangan yang panas.

**b. Nadi lemah :**

- Ia menandakan kelemahan bekerja sistem tubuh. Ini dipengaruhi oleh pelbagai faktor seperti cuaca, kuman, hormon, makanan, ketumbuhan peredaran darah, penyakit dan lain-lain.

Pendapat Ibnu Sina mengenai nadi :

- i) Demam kelajuan nadi menunjukkan tahap demam.
- ii) Nadi gergaji berlaku di bahagian membran dan diafragma.
- iii) Nadi berombak bengkak pada paru-paru.

**3. LIDAH**

Sebarang tanda yang terdapat pada lidah menandakan kelemahan di jantung dan darah tidak dapat dihantar ke seluruh tubuh badan mengakibatkan kesihatan terganggu.

KEADAAN LIDAH	KEADAAN TUBUH
Licin	Sejuk
Hujung lidah merah	Kolesterol
Ketumbuhan	Panas
Bergerigi	Panas
Pinggir berkelok	Panas

**Berdasarkan warna lidah :**

<b>WARNA</b>	<b>MASALAH ORGAN DALAMAN</b>
Merah	Jantung atau usus kecil
Putih	Paru-paru atau usus besar
Hijau	Hati atau pundi empedu
Kuning	Limpa atau perut
Hitam	Ginjal atau pundi kecil

**Berdasarkan bentuk lidah**

<b>BENTUK</b>	<b>MASALAH</b>
Nipis	Kekurangan darah
Tebal	Berlebihan unsur lembab

**Berdasarkan salutan pada lidah**

<b>SALUTAN</b>	<b>MASALAH</b>
Putih	Keadaan beralkali atau sejuk (coldness)
Kuning atau koko	Keadaan berasid (panas)
Tebal atau berminyak	Lebih cecair menyebabkan penambatan air

**Berdasarkan tekstur lidah:**

- **Tekstur lidah adalah berbeza daripada amat licin kepada kasar dan berbonggol.**

#### **4. TAPAK TANGAN**

Merupakan organ diagnosis keempat. Saraf tapak tangan dapat memberikan gambaran kesihatan dalam tubuh badan. Ini dapat dilihat melalui pelbagai tanda yang kelihatan pada tapak tangan iaitu:

##### **a. Suhu tapak tangan**

- Tapak tangan panas, rasa pada bahagian kaki, sekiranya kaki sejuk, ini menandakan masalah pada bahagian perut dan ke bawah.
- Tapak tangan panas dan bahagian kaki juga terasa panas, ini menandakan masalah pada bahagian kepala.

##### **b. Kelambapan**

- Tapak tangan berpeluh, dikaitkan dengan 3 organ iaitu otak, jantung dan organ reproduktif.
- Tapak tangan kering dan cengkung menandakan imuniti yang rendah dan mudah diserang penyakit.

##### **c. Jari gemuk dan runcing**

- Jari gemuk dipangkal menandakan kandungan asid urik dalam darah.
- Jari runcing di hujung menandakan kencing manis

##### **d. Jari yang bengkok**

- Bengkok di jari kelingking menandakan masalah pada tulang belakang.
- Bengkok di bahagian jari lain di kaitkan dengan masalah saraf.

- e. **Kuku bergelombang**
  - Menandakan logam berat dalam badan.
- f. **Urat-urat biru yang timbul**
  - Menandakan tekanan (*stress*)
- g. **Biru di perut tapak tangan**
  - Menandakan masalah resdung
- h. **Tompok putih di tapak tangan**
  - Dikaitkan dengan masalah angin dalam badan.

Selain memperhatikan atau mendiagnosis pesakit dengan 4 organ seperti di atas, perawat juga perlu menyelidik 4 perkara penting yang lain seperti di bawah.

### 1. SEJARAH KELUARGA

Perawat perlu menyoalselidik sejarah keluarga pesakit. Terdapat penyakit-penyakit yang boleh diwariskan melalui genetik. Tindakan mengenalpasti sejarah pesakit dapat membantu pengecaman dan mempercepat proses perawatan.

### 2. KELUHAN PESAKIT

Pesakit pasti mengeluh dan menyuarakan perasaan kepada perawat yang diyakininya. Pelbagai keadaan disuarakan seperti kesakitan, penderitaan, masalah harian dan sebagainya.

### 3. GAYA HIDUP

Ia mempengaruhi keadaan kesihatan samada secara fizikal, mental, emosi dan spiritual yang melibatkan pekerjaan, kekeluargaan, penginapan, riadah, ibadah dan sebagainya. Meraka yang hidup sihat berdasarkan cara hidup Islam akan lebih sihat dan bahagia.

### 4. GAYA BERFIKIR

Dalam hadith qudsi, Allah menegaskan bahawa Dia senantiasa bersama dengan apa disangka oleh hamba-Nya. Fikiran yang positif pasti membuahkan kejayaan sebaliknya pemikiran negatif mendatangkan risiko dengan mengubah reaksi kimia tubuh menjadi tidak seimbang menerusi pengeluaran hormon kortisol dan menjadi punca penyakit.

Pada keseluruhannya, terdapat banyak faktor yang mempengaruhi kesihatan. Dalam kursus ini, kita hanya akan membincangkan 4 perkara sahaja. Seterusnya kita akan melihat pula tentang jenis-jenis penyakit dan rawatan yang dicadangkan.

## DETOKSIFIKASI

Keracunan darah (blood poisoning) adalah disebabkan kewujudan logam berat yang berpunca dari pencemaran alam sekitar dan pemakanan. Ia menyebabkan pesakit mengalami lemah daya ingatan, tekanan darah yang tidak stabil, lumpuh anggota badan (paralysis), gangguan emosi, masalah hormon dan sebagainya.

### Tanda-tanda yang dapat dilihat:

- Mata
- Iris
- Tapak tangan

### Rawatan boleh dilakukan dengan :

### a. Pembersihan darah

Herba yang bersesuaian adalah kapsul Radix, Kopi Radix, Vitex, D'det & Teh Herba.

### b. Pembersihan usus

- Pembersihan usus melibatkan usus besar dan susu kecil, ianya memerlukan herba bersifat pelawas serta mengandungi serat. Produk yang dicadangkan adalah Pelawas, Mengkudu & Roselle.

### c. Pembersihan ginjal (urin)

- Pembersihan jenis ini memerlukan herba bersifat diuretik iaitu yang memperbanyakkan air kencing dan melalui rawatan ini, pesakit akan kerap ke tandas. Dengan cara ini, pundi kencing atau ginjal dapat mengeluarkan kotoran. Produk yang dicadangkan adalah Malac. Teh tropika dan ardisia.

Herba yang digunakan perlu disinergi untuk mendapat kesan yang lebih baik Herba cadangan untuk sinergi bagi masalah yang berkaitan dengan pembersihan darah adalah seperti di bawah:

- *Dos yang di cadangkan dalam nota ini hanya bagi pesakit yang masih diperingkat permulaan yang mempunyai berat badan normal.*

JENIS PRODUK HPA	CARA PENGAMBILAN (BIL, KAPSUL)
3D (D'det, D'deu, D'karm)	2 pagi dan 2 malam
Kopi Radix	Tiada hal tapi jangan melebihi 6 sachets
Omega 3 softgel	2 pagi dan 2 malam
Madu lebah/Spirumadu	Campur dengan air suam, 1 sudu malam
Air bersih	Air yang terbaik adalah air zam-zam tetapi jika sukar diperolehi, minum dengan mineral HPA (air Gau) yang mempunyai kandungan mineral tinggi dalam tubuh.

Penggunaan apa sahaja jenis herba akan lebih berkesan sekiranya turut disinergi dengan produk dari sumber ikan dan perlu minum air bersih yang banyak (2,5 liter) untuk melarutkan herba dalam tubuh. Jika badan kekurangan air akan menyebabkan sakit kepala dan sakit pinggang.

## RAWATAN (STRESS)

Terdapat 5 jenis tekanan:

### 1. Heavy Stress

Turut dikenali sebagai kemurungan (*depression*). Ia berpunca daripada faktor genetik dan perserikatan. Setengah orang mudah mendapat stress berbanding orang lain disebabkan personalitinya seperti mudah marah dan gagal mengawal emosi. Pengidap stress yang berkesinambungan akan berkemungkinan berhadapan dengan pelbagai masalah emosi.

### 2. Mental Disorder

- *Masalah Mental Health Disorder termasuk :*
- *Major Depression (Clinical Depression)*
- *Maniac Depression (Bipolar Disorder)*
- *Schizophrenia*

- *Obsessive Compulsive Disorder*

### 3. Anxiety Attack

*Generalized Anxiety Disorder* (GAD) menyebabkan pengidap merasai kebimbangan kronik dan berterusan serta ketegangan (*tension*) tanpa sembarang sebab yang jelas. Pengidap GAD mengalami kebimbangan berterusan berkaitan kesihatan, kewangan keluarga, pekerjaan dan meramalkan cuaca dan keadaan yang buruk.

### 4. Nervous Breakdown

Nervous breakdown atau nervous breakdown bukanlah istilah perubatan tetapi ianya menggambarkan seseorang yang mengalami gangguan emosi secara terus berterusan dan tidak mampu bertindak sebagaimana insan normal.

### 5. Sleep Apnea

Merupakan suatu keadaan yang serius dan berpotensi mengancam nyawa dan berlaku di semua peringkat umur dan jantina.

Stress yang bermula dari tekanan hidup yang berpanjangan menyebabkan reaksi otak dan perasaan menjadi salah tafsir dengan keadaan sekeliling. Orang yang mengalami tekanan jenis ini akan mentafsir apa sahaja maklumat yang diterimanya sebagai negatif. Ini akan menyebabkan gangguan tidur (*sleep disorder*) atau penurunan berat badan yang ketara dan jika berterusan lagi, mampu menyebabkan masalah pada kulit yang sukar disembuhkan.

Tanda-tanda penyakit dapat dikesan melalui :

- Iris
- Alis
- Pupil
- Suara

***Cara merawat stress ini adalah dengan memberikan pesakit deep sleeping.***

JENIS UBATAN HPA	CARA PENGAMBILAN (BIL, KAPSUL)
Mengkudu	2 pagi dan 2 malam
Deep clensing	2 pagi dan 2 malam
Omega 3	2 pagi dan 2 malam
Puraria	1 pagi dan 1 malam
Roselle	2 pagi dan 2 thari

## PENYAKIT 4 SERANGKAI

Terdapat 4 jenis penyakit yang dikenali sebagai 4 serangkai:

### 1. Kencing Manis

Dikenali juga sebagai Diabetes merupakan sejenis penyakit metabolik dimana ianya dicirikan kegagalan badan menghasilkan insulin yang mencukupi ataupun dalam keadaan tertentu, sel-sel tidak bertindak balas sewajarnya terhadap insulin yang dihasilkan.

**Tanda-tanda dapat dilihat :**

- Sejarah keluarga
- Dahaga
- Letih

- Kerap kencing terutama waktu malam
- Jari meruncing
- Hitam di pinggir kuku

Kaedah rawatan yang sesuai adalah dengan memberikan herba yang bersifat **pahit dan kelat**.

**Herba cadangan:**

JENIS UBATAN HPA	CARA PENGAMBILAN (BIL, KAPSUL)
Plantisol / Vitex 2	2 pagi dan 2 malam
Teh herba / Teh tropika	Sehari 3 gelas / 2 uncang

**2. Darah tinggi**

Anda boleh mengidap darah tinggi selama beberapa tahun tanpa sebarang simptom. Diam bukan berarti selamat. Tekanan darah tinggi yang tidak terkawal akan meningkatkan risiko mendapat pelbagai jenis masalah kesihatan yang serius termasuklah serangan jantung dan stroke.

**Tanda-tanda dapat di lihat:**

- Tahap kolesterol tinggi (ruas hujung jari)
- Iris
- Perasaan cepat marah
- Warna tapak tangan kemerahan
- Hujung lidah berwarna merah

Cara rawatan yang boleh diberikan adalah dengan menggunakan vitex yang bertindak menurunkan tekanan darah tinggi. Selain itu, pesakit juga memerlukan herba yang dapat mencairkan darah.

**Herba cadangan:**

JENIS UBATAN HPA	CARA PENGAMBILAN (BIL, KAPSUL)
Vitex	2 pagi dan 2 malam
Omega 3 softgel	2 pagi dan 2 malam
Teh herba / Teh tropika	Sehari 3 gelas / 3 uncang (pagi, thari, malam)

**3. Jantung**

Serangan pada jantung terjadi apabila terdapat pembentukan plak pada dinding pembuluh darah (arteri) yang menyebabkan darah tidak dapat di pam dengan sempurna ke jantung dan ke otak.

**Tanda-tanda dapat dilihat:**

- Jari tengah bengkok
- Kolesterol tinggi (dilihat pada lidah & jari)
- Pembuluh darah bawah lidah
- Denyutan nadi

Cara rawatan yang dicadangkan adalah dengan menggunakan herba beraroma dan meruap seperti minyak sari yang terdapat dalam pokok teja yang dapat membuka ruang arteri dan menguatkan otot jantung.

**Herba cadangan:**

JENIS UBATAN HPA	CARA PENGAMBILAN (BIL, KAPSUL)
Herba Tujuh Angin	3 pagi, 3 thari dan 3 malam
Omega 3 softgel	3 pagi, 3 thari dan 3 malam

**4. Penyakit Buah Pinggang**

Kegagalan buah pinggang akut adalah kehilangan keupayaan ginjal secara mengejut dalam membuang lebihan cecair dan bahan buangan keluar dari badan. Kegagalan buah pinggang berfungsi mengakibatkan darah menjadi kotor dan berlakunya keracunan seluruh tubuh.

**Tanda-tanda yang dapat dilihat:**

- Bawah mata
- Ruas jari pertama
- Letih
- Mengantuk

Cara rawatan yang dicadangkan adalah dengan beberapa jenis herba yang meruap kerana ia dapat memperbaiki buah pinggang.

**Herba cadangan:**

JENIS UBATAN HPA	CARA PENGAMBILAN (BIL, KAPSUL)
Malac	2 pagi, 2 thari dan 2 malam
Teh herba /Teh tropika	Sehari 3 gelas / 3 uncnag (pagi, thari, malam)

**PENYAKIT KETIDAKSEIMBANGAN HORMON (HORMON IMBALANCE)**

Antara penyakit yang dikaitkan dengan ketidakseimbangan hormon adalah:

- PMS (sindrom Pra Haid)
- Masalah darah haid
- Kemurungan (stress)
- Mood terganggu
- Pra monopos
- Monopos/andropos (berkaitan sistem reproduksi)

Penyakit-penyakit di atas mempunyai hubungan dengan estrogen iaitu hormon wanita. Kaedah untuk menghilangkan masalah ini ialah dengan menggunakan fitoestrogen yang diambil dari tumbuhan. Apabila mengambil herba yang mempunyai kandungan estrogen, didapati dalam kebanyakan kes, keadaan pesakit bertambah baik. Terdapat dua keadaan yang perlu dipahami iaitu:

Rawatan bagi pesakit dalam **keadaan panas dan keadaan sejuk.**

**Tanda-tanda yang dapat dilihat:**

- Warna tapak tangan
- Suara

- Tapak tangan (sejuk atau panas)
- Pusingan haid
- Kulit

**Herba cadangan:**

JENIS UBATAN HPA	CARA PENGAMBILAN (BIL, KAPSUL)
Masalah sejuk: Paramaria plus	2 pagi, dan 2 malam
Omega 3	2 pagi, dan 2 malam
Spirumadu	1 sudu pagi dan 1 sudu malam
Minyak zaitun	3 sudu pagi dan 3 sudu malam
EQ minda (bagi lelaki yang hilang ransangan seks)	1 sudu pagi dan 1 sudu malam
Masalah panas: Shark cartilage	2 pagi, dan 2 malam
Icus	3 pagi, 3 thari dan 3 malam
Malac	2 pagi, 2 thari 2 malam

**KECEDERAAN DALAMAN**

Biasanya kecederaan dalaman disebabkan oleh:

- Hentakan
- Trauma
- Pembedahan
- Kemalangan

Bagi mengelakkan berlakunya jangkitan (infeksi) pada tempat luka, maka beberapa jenis herba yang bersifat antibiotik boleh digunakan. Penggunaan ini amat penting bagi mengelakkan berlakunya peradangan (inflamasi) yang mengeluarkan nanah yang mengambil masa untuk sembuh.

**Herba cadangan:**

JENIS UBATAN HPA	CARA PENGAMBILAN (BIL, KAPSUL)
Cosinium	2 pagi dan 2 malam
Radix	2 pagi dan 2 malam
Teh herba	

*\* boleh dilakukan sinergi dari ketiga-tiga herba di atas herba untuk kegunaan luar adalah dengan menyapukan minyak but-but pada tempat luka termasuk luka terbakar.*

**KETUMBUHAN**

Jenis ketumbuhan yang biasa terjadi adalah:

- Kanser
- Fibroid
- Tumor
- Cyst

Peranan herba dalam merawat ketumbuhan adalah untuk mengecutkan sel-sel yang meyebabkan ketumbuhan.

**Herba cadangan:**

JENIS UBATAN HPA	CARA PENGAMBILAN (BIL, KAPSUL)
Shark cartilage	2 pagi, 2 thari dan 2 malam
Omega 3 softgel	2 pagi, 2 thari dan 2 malam
Teh herba	1 hari 3 uncang
Radix	2 pagi, 2 hari dan 2 malam
Minyak zaitun	3 pagi, 3 thari dan 3 malam
Fisalin B (ubat periuk)	Ditambah 1,5 liter air dan direbus hingga separuh larutan herba. Minum 5 kali sehari, setengah cawan

**PENGURUSAN BERAT BADAN**

Masalah berat badan (overweight) adalah dari beberapa sebab:

- Tekanan (stress)
- Fetty liver (lemah hati)
- Makanan
- Gaya hidup
- Kurang riadah
- Tiroid

**Herba cadangan:**

JENIS UBATAN HPA	CARA PENGAMBILAN (BIL, KAPSUL)
Kopi radix (disebabkan oleh fatty liver)	5 cawan sehari
Stoma K (mengandungi HCA yang membakar lemak dan menurunkan selera makan)	2 pagi, 2 thari dan 2 makan
Teh herba / Teh Tropika	3 uncang, 3 kali minum
Spirulina / Paramaria (untuk obes serta terlalu kurus)	2 pagi, 2 thari dan 2 malam

**ALAHAN / ALERGI**

Alahan merupakan suatu tindakbalas fisiologikal yang terjadi bilamana sistem imunisasi tersalah tafsir terhadap sebarang bahan yang TIDAK merbahaya sebagai MERBAHAYA dan mengancam tubuh.

**Tiga jenis alergi:**

- Sinusitis/resdung
- Athma
- Lactose intolerance (alah pada susu)

**Herba cadangan:**

JENIS UBATAN HPA	CARA PENGAMBILAN (BIL, KAPSUL)
Cosinium + madu (dicampur dalam segelas air mineral)	1 kapsul + 1 sudu madu
Morinda/mengkudu + madu	2 pagi, 2 thari dan 2 malam

## PENYAKIT JANGKITAN

Ilmu jangkitan mentafsirkan penyakit jangkitan sebagai:

*“Penyakit yang disebabkan oleh virus, bakteria, parasit, kulat dan mikroorganisma yang lain. Ianya disebarkan secara terus melalui orang/haiwan yang dijangkiti atau dari makanan/minuman yang tercemar atau dari serangga seperti nyamuk dan lalat atau perserikatan yang tercemar.”*

**Herba yang mempunyai aktiviti anti virus juga bertindak sebagai anti bacteria.**

JENIS UBATAN HPA	CARA PENGAMBILAN (BIL, KAPSUL)
Spirulina	Madu lebah
Roselle	Minyak but-but
Omega 3	Teh herba/teh tropika
	Kopi radix

### Penyakit yang disebabkan oleh virus:

- Hepatitis
- Malaria
- Taifoid
- Flu
- SARS
- Selsema

### Penyakit yang disebabkan oleh bakteria:

- Sakit tekak
- UTI (*Urinary Tract Infection*)

Bagi wanita yang terkena penyakit UTI (jangkitan saluran kencing), mereka akan mudah diisera penyakit anemia dan tekanan darah tinggi.

- Penyakit Kulit (*dermatitis*)
  - a. Jerawat  
Biasanya jerawat dapat dihilangkan dengan herba yang bersifat anti endrogen tetapi rawatan menjadi berkesan jika usus dibersihkan dengan herba Pelawas dan teh asiatika.
  - b. Bisol  
Penggunaan herba yang bersifat antibiotic

**Penutup:**

**Kita sebenarnya baru sahaja  
menghabiskan sebahagian kecil  
perbincangan tentang perubatan  
herba dan masih banyak lagi yang  
perlu kita ketahui serta pelajari .....**

Hidup Tidak Selalunya Indah  
Langit Tidak Selalu Cerah  
Suram Malam Tak Berbintang  
Itulah Lukisan Alam  
(Begitu Aturan Tuhan)

*Lukisan*

Jadilah Rumput Nan Lemah Lembut  
Tak Luruh Di Pukul Ribut  
Bagai Karang Di Dasar Lautan  
Tak Terusik Di Landa Badai  
Dalam Suka Hitunglah Kesyukuran Mu

*Alam*

Dalam Senang Awasi Kealfaanmu  
Setitis Derita Melanda  
Segunung Karuniannya

Usah Mengharapkan Ke Segalanya  
Dalam Perjuangan Penuh Pengorbanan  
Usah Dendam Berpanjangan  
Maafkan Kesalahan Insan  
(Begitu Ajaran Allah)  
Hasbiallah, Hasbunallah  
Hasbi Rabbi Jalallahu Ya Allah

Dalam Diam Taburkanlah Hatimu  
Dalam Tenang Buangkanlah Marahmu  
Suburkanlah Sifat Sabar  
(Di) Dalam Jiwamu Itu

