

**TEH HITAM  
&  
MANFAATNYA UNTUK KESEHATAN  
(Kumpulan Bahan  
Dari Berbagai Sumber)**

## DAFTAR ISI

A. Pengantar .....	4
B. Pengenalan Singkat Teh Hitam .....	5
C. Kandungan Teh Hitam.....	6
D. Manfaat Teh Hitam untuk Kesehatan	
1. Alergi .....	9
2. Alzheimer .....	9
3. Amandel .....	10
4. Asam Urat.....	11
5. Asma.....	11
6. Atritis.....	12
7. Batu Empedu.....	13
8. Batu Ginjal.....	14
9. Dengue (DBD).....	15
10. Dehidrasi .....	15
11. Diare .....	16
12. Endometriasis (Mioma).....	16
13. Ereksi .....	16
14. Flu (Influenza).....	17
15. Gastritis .....	17
16. Gigi & Gusi.....	18
17. Ginjal Kronis (Cronic Kidney Disease) .....	20
18. Hepatitis B .....	20
19. Hepatitis C.....	21
20. Herpes Simpleks.....	21
21. Hipertensi.....	21
22. Infertilitas (Kemandulan) .....	22
23. Kandung Kemih ( <i>Bladder</i> ) .....	23
24. Katarak .....	23
25. Kanker .....	24
26. Kehamilan.....	25
27. Kencing Manis ( <i>Diabetes</i> ).....	25
28. Kolesterol .....	26

29. Kulit.....	26
30. Luka Bakar ( <i>Burn</i> ) .....	27
31. Malaria ( <i>Hipoglikemi Malaria</i> ) .....	28
32. Pankreatitis .....	28
33. Parkinson .....	29
34. Penyakit Jantung .....	29
35. Peradangan ( <i>Inflamasi</i> ) .....	30
36. Prostat .....	31
37. Rambut .....	31
38. Sirosis ( <i>Liver</i> ).....	32
39. Stress & Kecemasan .....	32
40. Stroke.....	34
41. Osteoporosis.....	34
42. Tinitis .....	35
43. Ulkus ( <i>Ulcer Stomach</i> ) .....	35

## PENGANTAR

Teh Hitam – banyak orang yang mungkin baru mendengarnya, sementara yang lain mungkin sudah tahu yang dimaksudkan dengan istilah tersebut. Namun, sadar atau tidak sadar, tahu atau belum tahu, minuman yang terbuat dari teh telah mendunia. Minuman ini telah dinikmati dari belahan dunia bagian Barat yang modern, sampai ke bagian dunia sebelah timur yang mungkin masih tradisional.

Kebanyakan orang yang minum teh, akan mengakui cita rasa yang khas, sensasi yang menyenangkan dan baunya yang sangat harum. Di setiap daerah atau negara cara menyajikan dan meminumnya sangat bervariasi. Begitu juga dengan kapan saat yang tepat untuk menikmatinya. Namun, mungkin tidak semua menyadarinya, bahwa teh bukan sekedar minuman yang menyenangkan atau pelepas dahaga. Teh memiliki manfaat kesehatan yang tiada tara, terutama Teh Hitam.

Itulah tujuan buku ini disusun, menunjukkan manfaat teh hitam dalam aspek kesehatan, aspek yang paling penting dalam kehidupan. Buku ini menyajikan berberapa fakta yang diambil dari berbagai sumber informasi mengenai kemampuan teh hitam untuk mencegah atau membantu mengatasi berbagai masalah kesehatan. Hal ini sangat penting mengingat dunia sekarang yang semakin maju menghadirkan juga tantangan berupa munculnya atau berkembangnya banyak penyakit dan masalah kesehatan. Di satu sisi, masyarakat juga semakin menginginkan penanganan masalah kesehatan yang lebih bersifat alami dan dengan sedikit efek samping.

Buku ini bukan panduan untuk mendiagnosa, mengobati atau menangani suatu masalah kesehatan atau penyakit. Buku ini hanya menyajikan beberapa fakta dari berbagai sumber mengenai manfaat teh hitam dalam bidang kesehatan. Buku ini juga tidak mengesampingkan peranan medis atau kedokteran, yang tetap diperlukan untuk mendiagnosa dan menangani keluhan kesehatan.

Harapan Kami, semoga buku ini memberikan gambaran yang lebih baik mengenai manfaat teh hitam untuk membantu masalah kesehatan kita. Hal ini bisa membantu seseorang membuat keputusan yang seimbang mengenai penanganan masalah kesehatan pribadinya.

## PENGENALAN SINGKAT TEH HITAM

TEH HITAM – adalah sediaan teh yang dibuat dari tanaman varietas *Camellia Sinensis*. Tanaman ini aslinya berasal dari Tiongkok, telah dibawa dan ditanam di berbagai belahan dunia. Mutu dari teh hitam, sangat bergantung dari banyak faktor seperti kondisi tanah, ketinggian lokasi, pemetikan dan proses pengolahannya. Mutu ini tentu saja bukan hanya dalam soal cita rasa, tekstur dan bau, namun yang terpenting adalah manfaat kesehatannya.

Berbeda dari jenis teh lain, teh hitam adalah teh terfermentasi dari daun tanaman teh spesies *Camellia Sinensis*. Berikut adalah proses pengolahannya:

- Pucuk-pucuk daun teh *varietas sinensis* dipetik dan dilayukan dengan udara hangat dan kelembaban moderat dengan suhu  $\pm 30^{\circ}\text{C}$  selama 10 - 15 jam.
- Setelah itu dimulai *Proses Oksidasi* (ada yang menyebut *Proses Fermentasi*) untuk menghasilkan aroma citarasa dan corak yang spesifik.
- Selanjutnya *Proses Pengeringan* pada suhu  $90^{\circ}\text{C}$  sehingga berubah warna dari Coklat keemasan menjadi hitam dengan kandungan air 3%.

Sebenarnya, daun tanaman teh varietas *Camellia Sinensis* itu sendiri telah mengandung berbagai bahan yang bermanfaat seperti zat aktif, mineral dan vitamin. Namun, dari berbagai penelitian terbukti bahwa pengolahan menjadi teh hitam itulah yang membuat zat-zat aktif dalam daun teh itu akan dapat berguna untuk kesehatan.

## KANDUNGAN TEH HITAM

Beragam manfaat teh hitam tentu tak lepas dari keberadaan senyawa-senyawa dan sifat-sifat yang ada pada daun teh. Setidaknya terdapat 450 senyawa yang dapat ditemukan dalam daun teh. Beberapa senyawa penting yang terkandung di dalam teh hitam yang dapat membantu mengurangi atau menghindarkan berbagai macam penyakit :

- **Catechin**, merupakan antioksidan yang sama kuatnya dengan beta-karoten. *Jean carper* di dalam *The Food Pharmacy*, dalam penelitian terbukti *catechin* dapat memperkuat dinding pembuluh kapiler dan memperlambat proses aterosklerosis ( pengerasan pada pembuluh darah ). Kandungan *catechin* dapat pula membunuh *Helicobar Pylori*, bakteri pemicu kanker lambung. Bersama timnya dari *Departemen Kedokteran Psikologi Universitas Nasional Singapura, Professor Ng Tze Pin*, menemukan bahwa senyawa alami dalam teh tersebut dapat melindungi sel-sel otak dari kerusakan akibat akumulasi protein yang berlangsung selama bertahun-tahun. Dampak proteksi yang dihasilkan dari kebiasaan minum teh hitam ini diyakini mampu memelihara kemampuan kognitif otak. Menurut *Norman Hollenberg*, professor di *Harvard Medical School*, *epicatechin* dapat mengurangi empat resiko utama masalah kesehatan : stroke, kelainan jantung, kanker dan diabetes. Menurut salah satu peneliti, *epigallocatechin-3-gallate* adalah antioksidan yang membantu melindungi kulit dari radiasi sinar *ultraviolet* ( yang menyebabkan kerusakan dan tumor ). *Catechin* juga membantu mencegah proses replikasi DNA pada bakteri yang mencegah terjadinya agregasi thrombosis salah satu penyebab terjadinya penyempitan pembuluh darah.
- **Polyphenol**, adalah grup dari substansi kimia yang ditemukan dalam tanaman, kemampuannya 100 kali lebih efektif dari vitamin C dan 25 kali lebih efektif dari vitamin E dalam menetralkan radikal bebas, serta bermanfaat untuk mencegah radikal bebas yang merusak DNA dan menghentikan perkembangbiakan sel-sel liar (kanker). Aktivitas *polyphenol* maupun *catechin* sebagai antioksidan dapat mengurangi kerusakan sel sehingga proses penuaan menjadi lebih lambat (*Prof. Dr.*

Ali khomsan, Guru Besar Departemen Gizi Masyarakat Dan Sumber Daya Keluarga Institute Pertanian Bogor ). *Polyphenol* membantu mengurangi kerapuhan dinding kapiler ( *capillary fragility* ) dari aliran darah. *Polyphenol* juga dapat membantu menormalkan *hyperfunction* serta kelenjar gondok ( *Jane V.Higdon, Balz Frei; Tea Catechins Polyphenols; Health Effects, Metabolism, And Antioxidant Functions* ). *Archie Of Internal Medicine*, menyebutkan pula bahwa *polyphenol* juga berperan sebagai pencegah kolesterol jahat ( *LDL = Low Density Lipoprotein* ). *Polyphenol* juga dapat menghambat aktivitas lipolisis dari lipase gastric dan lipase pankreas sehingga pencernaan lemak dihambat, dan tidak dapat diserap oleh usus halus, sehingga dikeluarkan bersama feses.

- **Tannin**, membantu menyembuhkan luka bakar dan menghentikan pendarahan, membantu mencegah infeksi juga sangat efektif melindungi ginjal. *Tannin* dapat digunakan untuk membantu mengatasi sakit tenggorokan, diare, pendarahan, kelelahan, bisul/borok. Serta membantu menonaktifkan kuman, virus polio dan herpes. Menurut *Hamilton-Miller JM*, *tannin* dapat membantu mengeluarkan racun gigitan lebah dan racun penyebab iritasi pada kulit serta sangat baik untuk menenangkan kulit yang terbakar sinar matahari, termasuk mengencangkan bibir, merawat kulit wajah, menghitamkan rambut dan membantu mengatasi mata sembab serta jerawat ([www.perempuan.com](http://www.perempuan.com)).
- **Theaflavin** dan **teharubigin**, merupakan antioksidan alami yang sangat potensial, dan mampu mencegah terjadinya oksidasi lipid serta mampu meningkatkan antioksidan alami yang terdapat dalam tubuh. *Dr. Graham Rena* dari *Crop Research Institute* mengungkapkan bahwa senyawa tersebut dapat memicu fungsi insulin dalam tubuh.
- **Flavonoid**, berfungsi sebagai senyawa alamiah yang direferensikan sebagai pemodifikasi biologis alami. *Flavonoid* juga menunjukkan aktifitas antialergi, antibiotik, antiradang, antibakteri, antikanker ([www.wikipedia.com](http://www.wikipedia.com)). Menurut *John Folts*, ( *Direktur Sekolah Medis universitas Wisconsin AS*) *flavonoid* juga mampu menghambat

penggumpalan sel-sel platelet darah sehingga membantu mencegah penyumbatan pembuluh darah.

- **Fluoride**, dapat menjaga kesehatan gigi dan gusi serta berperan dalam metabolisme tulang, membantu melawan osteoporosis. *Fluoride* yang terkandung di dalam daun teh ( sebanyak 35 ppm- 339 ppm ) mampu berperan sebagai antimikroba, menghambat translokasi gula sel dan menghambat enzim fosfatase sel.
- **Magnesium**, berfungsi memelihara fungsi otot dan urat saraf agar normal, membantu menjaga sistem kekebalan tubuh serta menjaga tulang agar kuat. *Magnesium* berperan penting dalam membantu menormalkan kadar gula darah dan tekanan darah. *Magnesium* berperan penting dalam membantu mencegah penyakit kardiovaskuler dan mengatur jumlah kalsium yang masuk ke dalam sel tubuh. ( *National Institutes Of Health Office Of Dietary Supplements, USA* )
- **Vitamin E**, merupakan antioksidan yang melindungi tubuh dari kerusakan yang disebabkan oleh radikal bebas. Vitamin E juga berperan penting dalam sel darah merah dan membantu penggunaan Vitamin K oleh tubuh. ( *Herrera E, Barbas C, Vitamin E : Action, Metabolism And Perspectives* )
- **Vitamin K**, membantu proses pembekuan darah ( *clotting* ) dan proses metabolisme tulang serta membantu mencegah osteoporosis dan pengapuran pada urat nadi. ( *Jamie Adams Joseph Pepping : Vitamin K in the treatment and prevention of osteoporosis and arterial calcification* ).

# MANFAAT TEH HITAM UNTUK KESEHATAN

## 1. ALERGI

**Dekripsi:** Keadaan dimana seseorang menjadi sangat rentan terhadap bahan/senyawa yang belum tentu menimbulkan gangguan pada orang lain. Gejalanya bergantung pada bagian tubuh yang terserang, misalnya: mata merah, bengkak dan berair; hidung berlendir dan terus bersin; sesak nafas; sendi nyeri; kulit kemerahan, gatal, dll.

**Teh Hitam:** Artikel dalam *The Journal of The Science of Food and Agriculture*, menunjukkan kemampuan teh hitam dalam menangani problem alergi. Artikel tersebut merujuk pada riset yang dilakukan oleh *Japan's Numazu National College of Technology* dan *Nagoya Woman's University* yang meneliti efek dari dua bahan dalam teh hitam, yaitu *theaflavin-3-gallate* dan *theaflavin-3,3-digallate* (TFDG) terhadap alergi tipe IV.

**Sumber Bahan:** <http://www.nutraingredients-usa.com/Research/Black-tea-compounds-show-anti-allergy-potential>

## 2. ALZHEIMER'S DISEASE

**Diskripsi:** Penyakit Alzheimer adalah kondisi kelainan yang ditandai dengan penurunan daya ingat, penurunan kemampuan berpikir dan berbicara, serta perubahan perilaku pada penderita akibat gangguan di dalam otak yang sifatnya progresif atau perlahan-lahan.

Pada fase awal, seseorang yang terkena penyakit Alzheimer biasanya akan terlihat mudah lupa, seperti lupa nama benda atau tempat, lupa tentang kejadian-kejadian yang belum lama dilalui, dan lupa mengenai isi percakapan yang belum lama dibicarakan bersama orang lain.

Seiring perkembangan waktu, gejala akan meningkat. Penderita penyakit Alzheimer kemudian akan kesulitan melakukan perencanaan, kesulitan bicara atau menuangkan sesuatu ke dalam bahasa, kesulitan membuat keputusan, kerap terlihat bingung, tersesat di tempat yang tidak asing, mengalami gangguan kecemasan dan penurunan suasana hati, serta mengalami perubahan kepribadian, seperti mudah curiga, penuntut, dan agresif. Pada kasus yang parah, penderita penyakit Alzheimer bisa mengalami delusi dan

halusinasi, serta tidak mampu melakukan aktivitas atau bahkan tidak mampu bergerak tanpa dibantu orang lain.

Penderita Alzheimer umumnya hidup sekitar 8-10 tahun setelah gejala muncul, namun ada juga beberapa penderita lain yang bisa hidup lebih lama dari itu. Meski penyakit Alzheimer belum ada obatnya, bentuk-bentuk penanganan yang ada saat ini bertujuan untuk memperlambat perkembangan kondisi serta meredakan gejala-gejalanya.

**Teh Hitam:** Sebuah penelitian di Singapura menyimpulkan bahwa konsumsi teh dapat menurunkan resiko berkembangnya penyakit Alzheimer dan gangguan *neurokognitif* lainnya. Para peneliti dari *National University of Singapore* meneliti lebih jauh komponen-komponen yang membuat teh punya efek yang demikian. Mereka mengatakan, “Konsumsi teh mengurangi insiden gangguan *neurokognitif*: Hasil studi longitudinal Singapura,” telah dimuat di *The Journal of Nutrition, Health & Aging*. Para peneliti menggunakan data dari *Singapore Longitudinal Aging Study* — yang diikuti oleh orang-orang dewasa lanjut usia yang sehat selama bertahun-tahun — mencatat bahwa 69% dari 957 partisipan penelitian adalah orang yang secara teratur meminum teh.

**Sumber bahan:** <https://alzheimersnewstoday.com/2017/03/20/drinking-tea-may-boost-cognition-ward-off-dementia-singapore-study-suggests/>

### 3. AMANDEL (RADANG TONSIL/TONSILITIS)

**Diskripsi:** *Tonsillitis* adalah radang tonsil yaitu pembengkakan pada kelenjar limfe yang berada di dinding belakang tenggorokan. Kelenjar limfe terdapat pada seluruh tubuh dan menjadi bagian dari mekanisme pertahanan tubuh terhadap infeksi. Bila terjadi infeksi oleh kuman ( bakteri/ virus ), maka kelenjar limfe bertindak sebagai benteng pertahanan tubuh yang menangkap dan melawan kuman dalam tubuh agar tidak semakin banyak, sehingga menyebabkan pembengkakan atau peradangan.

**Teh Hitam:** Kandungan *tannin* dalam teh hitam punya kecenderungan memiliki efek mengeringkan karena mengurangi produksi lendir, dan ini sangat bermanfaat mengurangi akumulasi dahak/nanah di bagian belakang kerongkongan yang terkena *tonsillitis*.

**Sumber bahan:** <http://www.livestrong.com/article/556661-teh-best-teas-for-swollen-tonsils/>

#### 4. ASAM URAT (*URID ACID*)

**Diskripsi:** Penyakit asam urat atau *gout* adalah kondisi yang dapat menyebabkan gejala nyeri yang tidak tertahankan, pembengkakan, dan rasa panas di persendian. Meski semua sendi di tubuh bisa terkena asam urat, namun yang paling sering terserang adalah sendi jari tangan, lutut, pergelangan kaki, dan jari kaki.

Gejala nyeri dan pembengkakan pada penyakit asam urat disebabkan oleh tusukan kristal-kristal tajam di sekitar sendi yang terbentuk akibat penumpukan zat asam urat. Seseorang yang suka mengonsumsi makanan yang menyebabkan peningkatan asam urat (contohnya jeroan, hidangan laut, daging merah) dan seseorang yang gemar mengonsumsi minuman beralkohol akan berisiko tinggi terkena penyakit asam urat. Selain itu, penyakit ini juga rawan dialami oleh orang-orang yang menderita obesitas, diabetes, hipertensi, atau penyakit ginjal kronik.

**Teh Hitam:** Penelitian menunjukkan keterkaitan teh dengan penurunan kadar asam urat dan C-reaktif protein dalam plasma darah, bisa bermanfaat menurunkan resiko tinggi penyakit kardiovaskuler dan ketergantungan terhadap obat.

**Sumber bahan:** <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19963031>

#### 5. ARTRITIS (RADANG SENDI)

**Diskripsi:** Artritis adalah peradangan atau inflamasi di persendian. Artritis dapat merupakan gejala dan berbagai penyakit. Ada tiga jenis penyakit artritis yaitu *arthritis gout*, *osteoarthritis* dan *rheumatoid arthritis*.

- *Arthritis Gout* ( Rematik )

*Gout* ( rematik ) suatu bentuk artritis ( peradangan sendi ) yang biasanya menyerang jari-jari kaki, terutama ibu jari kaki. Tetapi bisa juga menyerang lutut, tumit, pergelangan kaki, pergelangan tangan, jari-jari tangan dan kaki. *Gout* biasanya diturunkan dalam keluarga. Hanya saja mengenal pria dan sering timbul tanpa gejala awal sekitar umur 45 tahun. Bila dicetuskan oleh cedera ringan seperti memakai

sepatu yang tidak sesuai ukuran, terlalu banyak makan makanan yang mengandung asam urat ( seperti jeroan ), alkohol, stres, infeksi dan obat-obatan tertentu

- *Osteoarthritis* ( Keropos Sendi )

Merupakan peradangan pada sendi yang disebabkan rapuhnya kapsul sendi, sehingga merusak lapisan tulang rawan yang menutup permukaan ujung-ujung tulang. Umumnya menyerang sendi-sendi penopang tubuh, seperti lutut, pinggul tulang belakang. *Osteoarthritis* umumnya menyerang usia lanjut pada sebagian penderita tidak sampai parah.

- *Arthritis Rheumatoid*

*Arthritis rheumatoid* merupakan radang yang umumnya menyerang pada sendi-sendi tangan dan kaki, yang semakin lama semakin bertambah berat sakitnya.

**Teh Hitam:** Teh adalah salah satu minuman yang banyak diteliti karena bermanfaat untuk pasien *arthritis*. Teh kaya dengan *polyphenol* – komponen dari tumbuhan yang memiliki efek kuat anti peradangan. Kandungan *polyphenol* dalam bentuk *epigallocatechin-3-gallate* (EGCG). Sebagai antioksidan, EGCG terbukti 100 kali lebih kuat daripada Vitamin C dan E. Penelitian menunjukkan itu bisa melindungi tulang rawan dan tulang keras.

**Sumber bahan:** <http://www.arthritis.org/living-with-arthritis/arthritis-diet/best-foods-for-arthritis/best-beverages-for-arthritis.php>

## 6. ASMA

**Diskripsi:** Asma adalah gejala yang ditimbulkan oleh kelainan saluran pernapasan yang menyebabkan peningkatan kepekaan terhadap rangsangan dari lingkungan. Pemicu gejala ini dapat berupa kelelahan pikiran ( gangguan emosi ), kelelahan jasmani, perubahan lingkungan hidup yang tidak diharapkan ( cuaca, kelembaban, temperatur, asap, terutama rokok dan bau-bauan yang merangsang ), infeksi saluran pernapasan seperti influenza dan reaksi alergi dari bahan yang terhirup atau makanan.

Tingkat kepekaan saluran napas ini diawali dengan gejala ringan ( berupa pilek/ bersin atau batuk yang sering berulang atau kambuh) sampai dengan gejala berat berupa serangan asma.

Kepekaan biasanya diawali dari masa kecil, sekitar 50% gejala akan sembuh dengan sendirinya walaupun pada suatu saat dapat muncul kembali mungkin lebih berat, keadaan ini dikenal sebagai asma, sekitar 55-60 % penyakit alergi pernapasan diturunkan ke anak atau cucu dan sisanya akibat polusi lingkungan yang berat karena gejala baru muncul setelah dewasa.

**Teh Hitam:** Kafein terdapat dalam teh, memiliki berbagai variasi efek farmalogi; Punya sifat *bronchodilator* lemah dan juga mengurangi kelelahan pada otot pernapasan. Secara kimia berkaitan dengan obat *theophylline* yang digunakan untuk merawat asma. Dianjurkan untuk mengurangi gejala asma dan perawatan asma. Sejumlah penelitian telah meneliti efek terhadap asma.

**Sumber bahan:** <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmedhealth/PMH0010864/>

## 7. BATU EMPEDU

**Diskripsi:** Batu empedu merupakan deposito cairan empedu yang mengeras atau membatu yang terbentuk dalam kantong empedu. Kantong atau Kandung empedu (*gallbladder*) adalah organ kecil berbentuk seperti buah pir yang terletak di perut bagian kanan, tepat di bawah hati. Secara normal, kantong empedu memiliki cairan pencernaan yang disebut empedu untuk dilepaskan ke usus kecil. Namun ketika cairan itu membatu maka proses normal akan terganggu sehingga muncullah gejala batu empedu atau penyakit batu empedu yang akan kita pelajari lebih lanjut nanti. Batu empedu memiliki berbagai ukuran mulai dari yang kecil seperti sebutir pasir hingga berukuran besar sebesar bola golf. Beberapa orang yang sakit hanya memiliki satu batu empedu, namun tidak menutup kemungkinan batu empedu yang terbentuk berjumlah banyak pada saat yang sama. Banyak yang memiliki batu empedu namun tidak menimbulkan gejala apapun, gejala batu empedu akan dirasakan ketika batu menyumbat saluran empedu dan menimbulkan peradangan. Pada kebanyakan kasus, gejala utama batu empedu adalah sakit perut, sakit di daerah uluhati, meskipun beberapa orang juga mengalami gejala lain jika penyumbatan lebih parah atau penyumbatan berkembang di bagian lain dari sistem pencernaan.

**Teh Hitam:** Dalam penelitian terbarunya, para ahli mempelajari pengaruh teh terhadap risiko terjadinya kanker saluran empedu dan batu empedu. Dalam penelitiannya mereka melibatkan 627 pasien yang menderita kanker saluran

empedu, 1.037 dengan batu empedu dan 959 sebagai kontrol. Hasil yang mereka temukan, adalah wanita yang rutin mengkonsumsi 1 cangkir teh dalam sehari selama 6 bulan, terjadi penurunan risiko alami batu empedu sebanyak 27%, kanker kandung empedu sebanyak 44% dan kanker saluran empedu sebanyak 35%. Pada pria efek teh juga tampaknya tidak jauh berbeda.

**Sumber bahan:** <http://dechacare.com/Khasiat-Teh-Untuk-Hancurkan-Batu-Empedu-dan-Cegah-Kanker-1499-1.html>

## 8. BATU GINJAL

**Diskripsi:** Penyakit batu ginjal atau *nefrolitiasis* adalah suatu kondisi ketika material keras yang menyerupai batu terbentuk di dalam ginjal. Material tersebut berasal dari sisa zat-zat limbah di dalam darah yang disaring oleh ginjal yang kemudian mengendap dan mengkristal seiring waktu.

Pada sebagian besar kasus, penyakit batu ginjal dialami oleh orang-orang yang berusia 30-60 tahun. Diperkirakan 10 persen wanita dan 15 persen pria pernah mengalami kondisi ini selama hidup mereka.

Endapan batu di dalam ginjal bisa disebabkan oleh makanan atau masalah kesehatan lain yang mendasari. Berdasarkan jenisnya, batu ginjal dibagi menjadi empat, yaitu batu kalsium, batu asam urat, batu struvit, dan batu sistin.

**Teh Hitam:** Sebuah penelitian menunjukkan bahwa konsumsi teh membantu 11% penurunan batu ginjal. Meskipun patut diakui bahwa teh mengandung kadar oksalat yang tinggi, tapi jika diminum dalam jumlah yang tidak berlebihan, tidak akan meningkatkan resiko pembentukan batu ginjal yang baru. Data dari LPI, resiko berkembangnya batu ginjal turun 8 pada wanita dan 14 % pada pria yang meminum teh.

**Sumber Bahan:**

<http://kidneystones.uchicago.edu/new-post/>

<http://www.livestrong.com/article/397646-what-tea-is-good-for-teh-bladder-kidneys/>

## 9. DEHIDRASI

**Diskripsi:** kehilangan cairan elektrolit tubuh yang berlebih atau ketidakseimbangan cairan elektrolit tubuh. Dehidrasi dapat disebabkan karena kehilangan cairan elektrolit tubuh yang berlebihan, karena kekurangan minum, diare atau keringat yang berlebih karena tersengat matahari.

**Teh Hitam:** Sebuah penelitian (*Scott et al., 2004*) yang membandingkan peminum teh tetap dan yang bukan dalam sebuah penelitian tentang keseimbangan cairan tubuh dalam kondisi fisik yang ekstrem. Peserta penelitian adalah anggota ekspedisi pada *Mount Everest Base Camp*. Bahkan saat teh diminum pada kondisi yang sangat ekstrem dimana resiko dehidrasi sangat nyata, tidak ada bukti bahwa teh dapat menyebabkan efek *diuretic* ketika diminum orang yang terbiasa meminumnya. Konsumsi yang secukupnya tidak membahayakan malah bermanfaat.

**Sumber bahan:**

<http://www.nature.com/ejcn/journal/v61/n1/full/1602489a.html>

## 10. DEMAM DENGUE (DBD)

**Diskripsi:** Merupakan demam yang disebabkan oleh infeksi virus dengue yang ditularkan lewat nyamuk aedes. Dimana nyamuk aedes biasanya dapat hidup berkembang biak pada daerah yang tergenang air bersih, seperti air hujan, jambangan bunga, bak mandi, ember dan talang air. Demam ini dapat menyerang anak-anak dan orang dewasa yang dapat menyebabkan pendarahan hebat sampai kematian.

**Teh Hitam:** Kandungan *flavonoid* teh hitam bermanfaat sebagai antibiotik dan antibakteria. Penanganan DBD membutuhkan Vitamin C sebagai antioksidan, dipenuhi oleh *Polyphenol* dalam teh hitam yang 100 kali lebih kuat. *Sistem imunologi* tubuh akan ditingkatkan dengan aktifitas relaksasi teh hitam.

**Sumber bahan:** <http://www.dailyo.in/lifestyle/healthy-diet-dengue-wbc-vitamin-antioxidant-green-tea-antibodies-nutrition-ayurveda/story/1/6233.html>

## 11. DIARE

**Definisi:** Frekuensi buang air besar yang telah melampaui kebiasaan normal ( lebih dari 3 kali sehari ) dengan kotoran yang cenderung encer dan banyak cairan. Diare dapat menyebabkan dehidrasi dan membahayakan kesehatan.

**Teh Hitam:** Berbagai panduan menangani diare mengatakan bahwa meminum teh hitam yang kental akan sangat bermanfaat mencegah diare. Kandungan *tannin* sangat bermanfaat mengurangi atau menghentikan diare. Aktifitas *flavonoid* sebagai anti-inflamasi sangat membantu karena diare biasa terjadi karena usus yang mengalami peradangan/inflamasi.

**Sumber bahan:**

<http://www.depression-guide.com/how-to/get-rid-of-diarrhoea.html>

<https://www.reference.com/food/black-tea-effective-natural-remedy-diarrhea-5971e6ac5351e461>

## 12. ENDOMETRIASI (MIOMA)

**Deskripsi:** *Endometrium* adalah jaringan mukosa yang melapisi rahim, kadang-kadang tumbuh diluar kandungan, misalnya di indung telur, atau didaerah sekitar panggul. Pada *endometriosis*, jaringan rahim yang menyimpang ini berkembang seperti jaringan normal. Namun dapat menyebabkan pendarahan abnormal atau rasa sakit, kram pada waktu menstruasi. Biasanya penyakit ini ditemukan pada wanita usia sekitar 30-40 tahun.

**Teh Hitam:** Penelitian yang dilakukan terhadap 541 wanita dengan *endometriasis* dan 541 wanita yang bukan, di *Roswell Park Cancer Institute* (*Buffalo, New York*) antara tahun 1982 dan 1998, menunjukkan konsumsi kopi dan teh penting dalam menurunkan resiko *endometriasis*.

**Sumber Bahan:** <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19107932>

## 13. EREKSI

**Diskripsi :** Ereksi penis (*penile erection, erection* = "penegakan"<sup>[1]</sup>) adalah membesar dan/atau menegangnya penis. Ereksi merupakan kejadian yang menjadi prasyarat berhasilnya kopulasi atau hubungan seksual pada hewan yang memiliki penis atau *hemipenis* (mamalia dan reptilia). Unggas tertentu, terutama bangsa itik (*Anseriformes*), ereksi ditandai dengan keluarnya organ

seperti tabung memanjang dari kloaka, meskipun secara teknis ia tidak disebut ereksi.

**Teh Hitam:** Ada tiga alasan mengapa teh hitam dapat membantu: Pertama, kandungan kafein berguna sebagai PDE5 inhibitor yang adalah isi dari obat seperti Viagra atau *Cialis Lite*. Kedua, fungsi *endothelium* yang berkaitan dengan pompa Nitrit Oxide, sangat mempengaruhi kekuatan ereksi. Ketiga, meningkatkan aliran pembuluh darah dan arteri, termasuk ke daerah sekitar alat kelamin pria sehingga membantu ereksi.

**Sumber bahan:** [http://www.peaktestosterone.com/Black\\_Tea.aspx](http://www.peaktestosterone.com/Black_Tea.aspx)

#### 14. FLU (INFLUENZA)

**Deskripsi:** *Influenza* atau yang sering kita sebut flu adalah infeksi saluran pernapasan atas. Biasanya disertai dengan demam yang tinggi ( suhu tubuh lebih 37,5 °C ), batuk dan hidung tersumbat, batuk pilek dan sesak nafas. Pada orang dewasa cenderung dapat sembuh sendiri tanpa diobati, namun pada anak-anak dan orang lanjut usia cenderung lebih lama sembuhnya. Flu sangat menular dan ditularkan melalui batuk, bersin, dan tangan yang tidak dicuci setelah kontak dengan cairan hidung/mulut.

**Teh Hitam:** Berbagai penelitian, misalnya Green (1949), Nakayama (1990) dan Zhiang (1993) menunjukkan kemampuan anti-virus dari teh hitam terhadap virus *Influenza*, baik tipe A dan B. Sejak itu semakin banyak penelitian dan artikel yang membahas manfaat teh hitam untuk penyakit flu.

**Sumber Bahan:**

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8089547>

<http://www.mnn.com/health/fitness-well-being/photos/10-flu-fighting-foods/tea>

[https://books.google.co.id/books?id=tIEm6wjbAQUC&pg=PA185&lpg=PA185&dq=influenza+and+black+tea&source=bl&ots=WJIM5TFxK5&sig=IwUApHTThvgEs4fCeuy92K\\_iff1&hl=en&sa=X&redir\\_esc=y#v=onepage&q=influenza%20and%20black%20tea&f=false](https://books.google.co.id/books?id=tIEm6wjbAQUC&pg=PA185&lpg=PA185&dq=influenza+and+black+tea&source=bl&ots=WJIM5TFxK5&sig=IwUApHTThvgEs4fCeuy92K_iff1&hl=en&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=influenza%20and%20black%20tea&f=false)

#### 15. GASTRITIS

**Diskripsi:** *Gastritis* adalah kondisi ketika lapisan lambung mengalami iritasi, peradangan atau pengikisan. Berdasarkan jangka waktu perkembangan gejala,

*gastritis* dibagi menjadi dua, yaitu akut (berkembang secara cepat dan tiba-tiba) dan kronis (berkembang secara perlahan-lahan).

*Gastritis* adalah peradangan pada dinding lambung. Ini bukanlah penyakit, namun sebuah kondisi yang disebabkan oleh beragam faktor yang berbeda, seperti konsumsi alkohol berlebihan, stres, muntah-muntah yang kronis, atau obat-obatan tertentu. Infeksi, refluks empedu, bakteri, dan anemia perniskus juga penyebab umum dari *gastritis* lainnya.

Pada kebanyakan kasus, *gastritis* bukanlah kondisi yang serius. Namun, jika dibiarkan, hal tersebut dapat menyebabkan hilangnya darah dalam jumlah banyak karena ulkus dan/atau kanker lambung.

Kondisi ini dapat menjadi akut atau kronis. *Gastritis* akut didiskripsikan sebagai *gastritis* yang muncul secara tiba-tiba. Sedangkan, *gastritis* kronis berkembang seiring berjalannya waktu.

**Teh Hitam:** Sebuah sumber mengatakan bahwa secangkir teh hitam akan membantu mengembalikan keseimbangan kimiawi di dalam lambung dan mengendalikan rasa sakit di hulu hati. Ini juga alasannya mengapa teh bisa mencegah *gastritis*. Peradangan lambung disebabkan oleh keasaman yang tinggi. Sifat basa/alkali teh akan membantu menurunkan tingkat keasaman yang tinggi, relaksasi dinding lambung dan mencegah pertumbuhan bakteri yang merugikan di dalam lambung. Selain itu, karena *gastritis* juga bisa disebabkan ketegangan/stress, maka efek relaksasi dari teh akan sangat membantu menurunkan ketegangan.

**Sumber Bahan:** <https://www.houseoftea.ie/tea-and-health>

## 16. GIGI & GUSI

**Diskripsi:** Gigi dan mulut adalah salah dua dari bagian tubuh kita yang sangat vital karena disanalah tempat masuknya makanan dan gigitlah yang akan menghancurkan makanan sehingga sari-sarinya dapat kita terima. Sayangnya, tak hanya penyakit jantung, otak, ginjal, hati dan paru-paru saja yang bisa membahayakan hidup manusia, tapi ada sejumlah penyakit gigi dan mulut yang bisa mengancam jiwa. Jenis-jenis penyakit gigi dan mulut apa saja yang kiranya harus diwaspadai betul supaya tak berakhir dengan kondisi yang lebih serius atau bahkan kematian.

Sakit gigi adalah kondisi ketika muncul rasa nyeri di dalam atau sekitar gigi dan rahang. Tingkat keparahan nyeri tersebut bisa bervariasi, mulai dari ringan hingga parah. Nyeri sakit gigi bisa terasa secara terus-menerus sepanjang hari atau bisa muncul dan hilang secara berulang-ulang tanpa menentu.

Sering kali nyeri sakit gigi terasa memburuk ketika penderita makan atau minum (terutama makanan atau minuman yang panas atau dingin) dan ketika penderita berbaring di malam hari.

Ketika terjadi sakit gigi, daerah rahang yang berdekatan dengan gigi yang terinfeksi akan ikut terasa nyeri dan teraba lunak. Kadang-kadang sumber nyeri sulit dibedakan. Contohnya adalah nyeri yang seperti berasal dari telinga pada kasus infeksi geraham bawah dan nyeri yang seperti berasal dari saluran sinus (rongga udara di belakang tulang pipi dan dahi) pada kasus infeksi geraham atas.

**Teh Hitam:** Para peneliti telah mengakui bahwa minum teh minimal 3 cangkir sehari dapat membantu menjaga gigi dalam kondisi baik, menurunkan resiko kerusakan. Hasil beberapa penelitian mendapati bahwa teh hitam membantu melawan dua jenis bakteri – *Streptococcus mutans* and *Lactobacillus* – yang menyebabkan kerusakan gigi dan penyakit gusi. Dosis efektif konsumsi teh adalah 3 sampai 4 cangkir sehari, menurut penelitian yang dipimpin Dr Carrie Ruxton. Para ilmuwan mendapati bahwa teh hitam terus dapat melawan kerusakan, bahkan saat diminum dengan gula.

Selain itu, *poliphenol* juga dapat menghambat perlekatan bakteri ke gigi. *Poliphenol* mengikat protein permukaan bakteri dan menurunkan *hidrofobisitas* sehingga menyebabkan agregasi bakteri.

Teh juga mengandung *flouride* yang tinggi. *Flouride* membuat gigi lebih tahan *demineralisasi* oleh asam dan mengaktifkan *remineralisasi* pada permukaan gigi sehingga tidak mudah terjadi karies.

Masalah bau mulut juga dapat diatasi dengan rajin minum teh. Hal ini disebabkan karena kebersihan mulut menjadi lebih baik dan terjadi penghambatan aktivitas bakteri.

**Sumber bahan:** <http://www.dailymail.co.uk/health/article-2401287/Teas-dental-benefits-Black-tea-combats-bacteria-linked-tooth-decay-gum-disease.html>

<http://www.nature.com/ejcn/journal/v61/n1/full/1602489a.html>

## 17. GINJAL KRONIS (*CHRONIC KIDNEY DISEASE*)

**Diskripsi:** Penyakit ginjal kronis atau yang lebih dikenal di masyarakat dengan istilah gagal ginjal kronis (GGK) adalah kondisi saat fungsi ginjal mulai menurun secara bertahap. *Indonesia Renal Registry* mendefinisikan gagal ginjal kronis sebagai kerusakan ginjal, dapat berupa kelainan jaringan, komposisi darah dan urine atau tes pencitraan ginjal, yang dialami lebih dari tiga bulan.

Status GGK berubah menjadi gagal ginjal tahap akhir (*End-Stage Renal Disease/ESRD*) ketika ginjal tidak lagi berfungsi. Pada stadium ini biasanya telah terjadi penumpukan limbah tubuh, cairan, dan elektrolit yang bisa membahayakan tubuh jika tanpa dilakukan penyaringan buatan (*dialisis/cuci darah*) atau transplantasi ginjal.

**Teh Hitam:** Berfungsi sebagai diuresis/menyebabkan banyak kencing. Kandungan teh hitam menyebabkan peningkatan aliran darah ke ginjal, menambah kecepatan filtrasi di glomerulus, memperluas mikrovaskular ginjal dan mencegah reabsorpsi tubulus renal, yang membuat penambahan jumlah urin. Dalam kasus ini, kelebihan air dan natrium dikeluarkan dari tubuh, menghilangkan bengkak. Pasien CKD disertai bengkak, jika minum teh hitam dalam jumlah yang tidak berlebihan akan membantu mengurangi bengkak.

**Sumber Bahan:** <http://www.kidney-cares.org/ckd-nutrition-recipe/1736.html>

## 18. HEPATITIS B (*LIVER*)

**Diskripsi:** Timbulnya kerusakan pada jaringan organ hati yang disebabkan oleh virus hepatitis B yang umumnya terdapat pada orang dewasa. Dan jika sisten kekebalan tubuh kita menurun virus ini dapat aktif dalam tubuh. Bisa menular lewat kontak darah, keringat dan air liur.

**Teh Hitam:** Hasil dari sebuah penelitian menunjukkan bahwa teh hitam memiliki efek meningkatkan *Imunoglobulin M* dan *Imunoglobulin G* dari mencit percobaan yang disuntik dengan vaksin Hepatitis B, di mana dosis efektifnya adalah 1,2 gram/kg BB. Teh hitam juga dapat meningkatkan *proliferasi limfosit* pada mencit percobaan yang disuntik vaksin Hepatitis B, dengan dosis efektifnya 1,2 gram/kg BB.

**Sumber bahan:**

<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1876619614002058>

## 19. HEPATITIS C (*LIVER*)

**Diskripsi:** Kerusakan organ hati karena terinfeksi virus hepatitis C yang biasa ditularkan secara langsung dari satu orang ke orang yang lain lewat darah atau jarum suntik, atau ibu hamil pada janinnya.

**Teh Hitam:** Penderita Hepatitis C kronis yang mengonsumsi kafein yang difilter dari kopi setiap hari, tampaknya menunjukkan penurunan kadar ALT (*Alanine Amino Transferase*) yang adalah indikasi berkurangnya peradangan liver, menurut sebuah penelitian yang diterbitkan *The December 11, 2013, edition of PLoS ONE*. Teh hitam dan Oolong punya efek yang sama.

**Sumber bahan:** <http://www.hivandhepatitis.com/hepatitis-c/hepatitis-c-topics/hcv-disease-progression/4458-caffeine-may-help-control-liver-inflammation-in-people-with-hepatitis-c>

## 20. HERPES SIMPLEKS (*COLD SORES*)

**Diskripsi:** Merupakan penyakit kulit dimana terjadi kumpulan tepuhan dikulit wajah yang terinfeksi oleh virus herpes tipe I.

**Teh Hitam:** *Camellia Sinensis*, atau lebih dikenal sebagai teh hitam, hijau atau putih, dapat menghambat berkembangnya Virus Herpes-1 (Herpes mulut). Minum tiga atau empat cangkir teh setiap hari selama masa munculnya gejala, atau menempatkan teh pada luka dapat mengurangi masa munculnya gejala.

**Sumber bahan:**

[http://herbs.lovetoknow.com/All\\_Natural\\_Herbs\\_to\\_Cure\\_Herpes](http://herbs.lovetoknow.com/All_Natural_Herbs_to_Cure_Herpes)

## 21. HIPERTENSI

**Diskripsi:** Tekanan darah tinggi atau hipertensi adalah tekanan darah yang menunjukkan 140/90 *mmHg* ( milliliter air raksa ). Cenderung diturunkan dalam keluarga dan lebih terjadi pada orang tua. Keadaan ini tidak dapat disembuhkan secara total namun dapat dikontrol kondisinya agar tetap stabil.

**Teh Hitam:** Sebuah riset teranyar yang dilakukan para peneliti dari Australia menemukan, mereka yang rutin meminum teh hitam setiap hari, mungkin akan mendapatkan sedikit manfaat tambahan dalam menurunkan tekanan darah tinggi ( *hipertensi*). Meskipun peneliti tidak dapat mengidentifikasi komponen spesifik dari teh yang berperan dalam menurunkan tekanan darah, para peneliti menduga bahwa senyawa *flavonoid*, yang banyak ditemukan

dalam teh, memiliki fungsi vital dalam mencegah *hipertensi*. Seperti yang dipublikasikan dalam *Archives of Internal Medicine*, para peneliti mengambil secara acak 95 relawan asal *Australia* yang memiliki tekanan darah normal. Relawan lalu dibagi dalam dua kelompok. Satu kelompok minum teh hitam dan yang lain minum minuman dengan aroma rasa yang sama dan dengan kandungan kafein. Sebelum dimulai pengujian, tekanan darah para relawan diukur terlebih dahulu, yakni sekitar 121/72 milimeter merkuri (*mmHg*). Tekanan darah seseorang dikatakan normal apabila kurang dari 120/80 mm Hg. Sementara itu, jika tekanan darah seseorang mencapai 140/90 *mmHg* atau lebih, maka termasuk kategori *hipertensi*. Setelah itu, para peneliti menugaskan kepada setiap kelompok untuk meminum teh hitam sebanyak tiga kali setiap hari selama enam bulan. Setelah enam bulan, peserta yang minum teh hitam mengalami penurunan tekanan darah sistolik sebesar 2 *mmHg*, dan tekanan darah diastolik mereka juga turun sekitar 2 *mmHg*.

**Sumber bahan:**

<http://lifestyle.kompas.com/read/2012/01/26/14310426/khasiat.teh.hitam.bantu.atasi.hipertensi>

## **22. INFERTILITAS (KEMANDULAN)**

**Diskripsi:** Suatu pasangan yang mengalami kesulitan mendapatkan keturunan dalam suatu jenjang pernikahan. Ketidaksuburan dapat terjadi pada keduanya.

Factor yang mempengaruhi antara lain :

Usia : wanita mengalami masa paling subur ketika remaja dan menjelang dewasa. Kondisi kesehatan secara umum : wanita atau pria dengan gangguan *tiroid* atau diabetes juga mempengaruhi kesuburannya.

Faktor psikologis : rasa cemas dan tekanan batin sering menjadi penyebab ketidaksuburan.

Perokok berat dan peminum alkohol atau kecanduan obat-obatan juga mempengaruhi kesuburan.

**Teh Hitam:** Meskipun teh hitam mengandung kafein, namun tidak berpengaruh pada kesuburan seperti halnya kopi. Sebaliknya, beberapa penelitian menunjukkan efek teh membantu kesuburan. Para peneliti di *Kaiser*

*Permanente Medical Care Program of Northehrn California* di Oakland mendapati bahwa wanita peminum teh hitam meningkat kesuburannya.

**Sumber bahan:** <https://www.yinovacenter.com/blog/should-women-trying-to-conceive-cut-out-coffee/>

### **23. KANDUNG KEMIH (BLADDER)**

**Diskripsi:** Infeksi kandung kemih adalah peradangan yang terjadi pada kandung kemih. Infeksi kandung kemih umumnya disebabkan oleh bakteri. Infeksi ini bisa menjadi semakin parah jika bakteri menyebar hingga ke ginjal. Dibandingkan dengan pria, wanita lebih sering mengalami infeksi kandung kemih. Hal ini disebabkan karena saluran uretra (saluran yang membawa urine dari kandung kemih ke luar tubuh) pada wanita lebih pendek, dan mulut uretra wanita terletak sangat dekat dengan anus. Tidak ada batasan umur wanita yang bisa mengalami infeksi kandung kemih. Namun, wanita yang hamil, aktif secara seksual, dan yang sudah melewati menopause memiliki risiko lebih besar.

Walaupun punya tingkat risiko tidak sebesar wanita, infeksi kandung kemih bisa terjadi lebih parah pada pria. Hal-hal yang memicu infeksi kandung kemih pada pria adalah infeksi prostat, penyumbatan sistem kandung kemih akibat tumor, atau karena pembengkakan prostat. Pria yang melakukan seks anal tanpa memakai pelindung memiliki risiko lebih tinggi mengalami infeksi kandung kemih.

**Teh Hitam:** Komsumsi teh, baik teh hitam maupun hijau dapat mencegah kanker kandung kemih, menurut peneliti dari *University of Maryland Medical Center*. Bagaimana persisnya hal tersebut terjadi, belum dapat dijelaskan. Namun diyakini, kandungan flavonoid dalam teh yang memberi efek tersebut.

**Sumber Bahan:** <http://www.livestrong.com/article/397646-what-tea-is-good-for-teh-bladder-kidneys/>

### **24. KANKER**

**Diskripsi:** Kanker adalah pertumbuhan dan perkembangan sel yang tidak normal, tidak terkontrol dan tidak terbentuk. Dapat menyerang setiap bagian tubuh manusia.

**Teh Hitam:** Berbagai studi menunjukkan konsumsi teh berperan dalam menurunkan resiko penyakit kanker. Senyawa *polyphenol* dalam teh mampu memberikan perlindungan terhadap zat karsinogenik. ECCG (*epigallocatechin gallate*) yang terdapat dalam teh hijau merupakan senyawa aktif yang berperan dalam mencegah terjadinya kanker. Studi epidemiologis di Jepang menunjukkan penduduk yang mendiami daerah produsen utama teh hijau sangat sedikit tingkat kematiannya akibat kanker. Studi di Iowa, Amerika Serikat terhadap 35 ribu wanita pasca-menopause, melaporkan bahwa teh memiliki khasiat melawan kanker. Hasil studi tersebut menyimpulkan bahwa mereka yang mengkonsumsi minimal dua cangkir teh setiap harinya akan mengurangi resiko terhadap penyakit kanker kandung kemih (40%) dan kanker saluran pencernaan (68%) bila dibandingkan mereka yang tidak mengkonsumsi teh.

**Sumber bahan:**

<http://lifestyle.kompas.com/read/2008/02/25/12382989/Teh.Hitam.Cegah.Sakit.Jantung.Kanker.dan.Diabetes>

<http://www.nature.com/ejcn/journal/v61/n1/full/1602489a.html>

## 25. KATARAK

**Diskripsi:** Katarak adalah lensa mata yang keruh atau berkabut. Lensa mata yang sehat biasanya jernih. Jika mata keruh, jalannya sinar akan terhambat dan lensa tidak dapat difokuskan. Katarak pada umumnya timbul pada usia lanjut akibat pengerasan lensa yang tidak terhindarkan, tanpa ada rasa nyeri maupun rasa tidak nyaman. Lebih banyak diderita pada penderita diabetes.

**Teh Hitam:** Hasil sebuah penelitian terbaru menunjukkan bahwa baik teh hitam dan hijau dapat menghambat perkembangan katarak yang berkaitan dengan Diabetes. Sebuah penelitian lain menunjukkan antioksidan dalam teh dipertimbangkan sangat efektif dalam pencegahan katarak. Penelitian itu didasarkan atas data dari *The Zhejiang Major Public Health Surveillance* (ZJMPHS) Program kesehatan dan masalah berkaitan usia lanjut. Penelitian untuk melihat kaitan antara konsumsi berbagai jenis teh dan resiko katarak usia lanjut.

**Sumber bahan:**

<http://www.toyourhealth.com/mpacms/tyh/article.php?id=207>

## 26. KEHAMILAN

**Diskripsi:** Kehamilan adalah masa di mana seorang wanita membawa *embrio* atau *fetus* di dalam tubuhnya. Dalam kehamilan dapat terjadi banyak *gestasi* (misalnya, dalam kasus kembar, atau triplet/kembar tiga).

**Teh Hitam:** Apakah wanita hamil boleh minum teh hitam? Kandungan antioksidan yang tinggi dibutuhkan. Namun yang perlu diperhatikan adalah kandungan kafein. Dari proses fermentasi yang panjang, teh hitam mengandung kadar kafein antara 40-120 mg. *Brigham Young University* merekomendasi bagi wanita yang sedang mengandung mengurangi konsumsi kafein dibawah kadar 300 mg per hari, setara dengan 2-3 cangkir teh hitam. Demikian juga dengan bahan lain yang mengandung kafein, seperti kopi, cola, dan coklat, perlu dihitung secara total perhari seperti keterangan tadi.

**Sumber bahan:** <http://www.livestrong.com/article/534299-black-tea-while-pregnant/>

## 27. KENCING MANIS ( DIABETES )

**Diskripsi:** Kencing manis atau *diabetes militus* adalah suatu gangguan pada organ pankreas yang berkurang dalam memproduksi insulin untuk menstabilkan kadar gula darah dalam tubuh.

Tipe I : tipe yang tergantung dengan insulin ( *insulin dependent* ) biasanya terjadi pada anak kecil karena kegagalan sel pankreasnya.

Tipe II : tipe yang tidak tergantung pada insulin ( *non insulin dependent* ), biasanya terjadi pada orang dewasa. Yang umumnya dari pola makan yang berlebih dan kaya akan karbohidrat juga makanan yang manis. Namun kadar gula darahnya dapat dikontrol dengan olahraga dan diet rendah karbohidrat.

**Teh Hitam:** Teh hitam juga menunjukkan kemampuan yang meyakinkan sebagai sumber bahan pangan alami bagi para penderita *diabetes* terutama dalam kapasitasnya menaikkan aktifitas insulin. Penelitian Departemen Pertanian Amerika Serikat (USDA) yang dipublikasikan dalam *Journal Agric Food Chem 2002*, menunjukkan kemampuan teh hitam dalam meningkatkan aktivitas insulin melebihi dari teh hijau, dan teh oolong.

**Sumber bahan:**

<http://lifestyle.kompas.com/read/2008/02/25/12382989/Teh.Hitam.Cegah.Sakit.Jantung.Kanker.dan.Diabetes>

**28. KOLESTEROL**

**Diskripsi:** Kolesterol adalah suatu bahan lemak yang terjadi secara alamiah dalam tubuh manusia. Kolesterol membentuk dinding bagian dalam sel tubuh dan setiap jaringan yang dibutuhkan untuk pembentukan hormon yang penting. Jika kadar kolesterol dalam tubuh meningkat maka ia akan menumpuk di dinding arteri/pembuluh darah. Keadaan ini yang disebut *artehrosklerosis*. Penumpukan kolesterol di dinding pembuluh darah dapat menyebabkan terhambatnya aliran darah arteri, sehingga dapat menyebabkan serangan jantung dan pendarahan otak.

**Teh Hitam:** Penelitian dari Amerika Serikat dan Inggris yang secara lengkap dirilis dalam jurnal *Preventive Medicine* menunjukkan bahwa konsumsi tiga cangkir teh hitam setiap hari dapat menurunkan 38 lemak trigliserida dalam darah yang berbahaya dan 17% perbaikan rasio kolesterol LDL dan HDL, yang signifikan bagi kesehatan kardiovaskuler. Para peneliti mengatakan "*Konsumsi cukup teh hitam menurunkan resiko tunggal penyakit kardiovaskuler dan meningkatkan pertahanan antioksidan dalam plasma darah.*"

**Sumber bahan:**

[http://www.naturalnews.com/036005\\_black\\_tea\\_triglycerides\\_heart\\_disease.html](http://www.naturalnews.com/036005_black_tea_triglycerides_heart_disease.html)

**29. KULIT**

**Diskripsi :** Tahukah anda bahwa kulit adalah organ terbesar tubuh kita. Jika kita ukur, luas permukaan kulit manusia sekitar 2 kilometer persegi. Kulit merupakan organ penting yang melindungi bagian dalam tubuh dari dunia luar. Melindungi dari bakteri dan virus, dan mengatur suhu tubuh. Nah, sekarang apa jadinya apabila kulit mengalami suatu penyakit, beberapa contoh kondisi masalah pada kulit seperti kemerahan, bengkak, rasa terbakar, dan gatal-gatal bisa disebabkan oleh berbagai macam jenis penyakit kulit, ada

diantaranya yang cukup ringan yang tidak membahayakan, namun adapula yang merupakan tanda-tanda bahaya yang dapat mengancam nyawa.

**Teh Hitam:** Sangat bagus untuk kesehatan kulit karena kaya dengan kandungan vitamin B2, C dan E, mineral seperti *magnesium*, *potassium* dan *zink*, dan zat aktif yang bermanfaat seperti *polyphenol* dan *tannin*. Ini memberi nutrisi yang baik untuk kulit. Kemampuan anti virus dari teh hitam akan membantu mencegah infeksi pada kulit. Meletakkan kompres teh hitam di bawah mata akan membantu mengatasi kantong mata. Teh hitam juga mengurangi *mimic wrinkles*, dan mencegah penuaan dini dan jerawat. Antioksidan yang tinggi pada teh dapat mencegah timbulnya kanker kulit. Bahkan telah didapati juga ekstrak teh hitam dapat berfungsi seperti tabir surya pada kulit. *Polyphenol* dan *tannin* pada teh hitam dapat meningkatkan peremajaan atau regenerasi pada kulit.

**Sumber bahan :**

<http://www.stylecraze.com/articles/amazing-benefits-of-black-tea-for-skin-hair-and-health/#gref>

<http://zarpatedincat.blogspot.co.id/2013/03/use-black-tea-to-get-rid-of-spots-and.html>

### **30. LUKA BAKAR (BURN)**

**Diskripsi:** Luka bakar adalah cedera pada jaringan kulit yang disebabkan oleh panas api ( panas kering ) ataupun cairan panas ( panas basah ). Derajat rasa sakit tidak berhubungan dengan cedera. Luka bakar dilapisan permukaan kulit mungkin terasa sangat sakit dibanding dengan luka bakar dalam yang mungkin sama sekali tidak terasa sakitnya karena pada luka bakar dalam ujung syaraf telah mengalami kerusakan.

**Teh Hitam:** Kandungan asam *tannin* berfungsi menurunkan/mendinginkan panas pada luka bakar sehingga membantu meredakan rasa sakit pada luka bakar. Menangani luka bakar dapat dilakukan dengan menempelkan bubuk teh yang basah di tempat luka bakar tersebut, sangat bermanfaat.

**Sumber bahan:** <http://www.rd.com/health/conditions/home-remedies-for-burns/>

### 31. MALARIA (HIPOGLIKEMIA PADA MALARIA)

**Diskripsi:** Malaria adalah penyakit yang berbahaya dan bisa menyebabkan kematian jika tidak segera ditangani. Penyakit ini juga bisa menimbulkan komplikasi. Pada kondisi malaria yang parah, komplikasi bisa muncul dalam hitungan jam atau hari setelah gejala awal. Setelah hasil diagnosis dikeluarkan dan terbukti menderita malaria, penanganan sebaiknya dimulai secepatnya. *Hipoglikemia*: malaria yang parah bisa menyebabkan *hipoglikemia* atau kondisi gula darah rendah. Obat antimalaria *quinine*, juga bisa akibatkan gula darah rendah. Gula darah yang sangat rendah bisa berakibat koma atau bahkan kematian.

**Teh Hitam:** *Hipoglikemia* didapati sebagai salah satu penyebab kematian karena penyakit malaria dan mendesak untuk menemukan obat baru untuk mengatasi kondisi ini. Sebuah penelitian dilakukan untuk mengevaluasi efek ekstrak teh hitam pada *hipoglikemia* yang disebabkan oleh *plasmodium berghei* terhadap hewan percobaan. Hewan percobaan yang telah dibuat terinfeksi oleh *P. berghei* ANKA secara oral diberi sediaan ekstrak teh hitam dengan dosis 500, 1000, and 2000 mg/kg selama 4 hari. Kadar glukosa darah diamati. Didapati bahwa pemberian ekstrak oral teh hitam mencegah efek *hipoglikemia*, terutama aktivitas tertinggi pada kadar 2000 mg/kg. Meskipun, kelompok yang menggunakan juga *pyrimethamine* mengalami ( $p < 0.01$ ) penurunan kadar *hipoglikemia*, kombinasi penanganan dengan teh hitam dapat mencegah dan menjaga kadar normal glukosa darah.

**Sumber bahan:** <https://www.omicsonline.com/open-access/effect-of-black-tea-extract-on-hypoglycemia-induced-by-plasmodium-bergheianka-infection-in-mice-.php?aid=63914>

### 32. OSTEOPOROSIS

**Diskripsi:** Rapuh tulang adalah penyakit yang disebabkan oleh kekurangan zat kalsium atau kapur yang hilang dari dalam tubuh, sehingga tulang menjadi rapuh dan mudah patah.

Umumnya penderita rapuh tulang sering mengalami patah tulang pergelangan, tulang belakang atau sendi pinggul. Dan biasanya diderita pada usia diatas 60 tahun.

**Teh Hitam:** Densitas Mineral Tulang (BMD) mungkin dipengaruhi oleh komponen kimiawi di dalam teh seperti misalnya, kafein, *fluorid*, dan *phytoestrogen*. Penelitian kaitan antara BMD, patah tulang dan konsumsi teh hitam banyak dilakukan.

**Sumber bahan:**

<http://www.nature.com/ejcn/journal/v61/n1/full/1602489a.html>

### **33. PANCREATITIS (RADANG PANKREAS)**

**Diskripsi:** Pankreatitis akut merupakan peradangan yang terjadi di dalam pankreas. Pankreas merupakan sebuah organ berukuran kecil yang terletak di belakang organ lambung dan di bawah tulang iga. Pankreas memproduksi enzim-enzim yang berfungsi mencerna karbohidrat, lemak, dan protein dari makanan yang kita makan.

Pankreatitis akut berbeda dengan pankreatitis kronis. Pada kasus akut, peradangan terjadi dalam waktu yang cukup singkat sedangkan pada kasus kronis, terjadi menahun.

**Teh Hitam:** Hasil sebuah penelitian *histologi* menyimpulkan bahwa ekstrak teh hitam membantu regenerasi pankreas yang rusak dan melindungi sel beta pankreas yang disebabkan aktifitas antioksidan melawan *nitrosative stress* pada *streptozotocin*-penyebab diabetes.

**Sumber bahan:** <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19425072>

### **34. PARKINSON (PARKINSON'S DISEASE)**

**Diskripsi:** Penyakit Parkinson – Definisi, Penyebab, Gejala, dan Pengobatan Penyakit parkinson adalah kerusakan otak dan saraf progresif yang mempengaruhi gerakan (*motor system*), terjadi karena hilangnya sel-sel otak yang memproduksi *dopamin*. Penyakit parkinson berkembang secara bertahap, gejala awal dapat berupa *tremor* atau gemeteran ringan pada satu tangan. Walaupun gejala parkinson yang paling utama adalah *tremor*, namun dapat juga menyebabkan kekakuan atau memperlambat gerakan.

**Teh Hitam:** Kandungan bahan dalam teh hitam, seperti *flavonoid*, kafein, dan *tannin* telah diujicobakan pada binatang percobaan model penyakit Parkinson. Hasilnya, bisa melindungi kehilangan sel-sel saraf di bagian otak yang sama dengan yang dialami penderita penyakit Parkinson.

**Sumber bahan:** <http://www.parkinson.org/find-help/blogs/whats-hot/january-2016>

### 35. PENYAKIT JANTUNG

**Diskripsi:** Penyakit jantung biasanya terjadi karena kerusakan sel otot-otot jantung dalam memompa aliran darah keseluruh tubuh. Yang dapat disebabkan karena kekurangan oksigen yang dibawa darah ke pembuluh-pembuluh darah di jantung. Atau juga karena terjadi kejang pada otot jantung yang menyebabkan kegagalan organ jantung dalam memompa darah.

Jantung coroner

Kerusakan jantung pada pembuluh darah coroner. Hal ini dapat disebabkan karena aliran darah tidak lancar ke pembuluh darah coroner yang disebabkan karena penyumbatan pembuluh darah ( *arterosklerosis* ) yang menyebabkan kematian secara bertahap pada syaraf di coroner. Atau juga karena pengerasan pada pembuluh darah arteri di jantung ( *arterosklerosis* )

Aritmia

Kelainan denyut pada jantung dimana terjadi ketidakseimbangan irama denyut jantung kearah lebih cepat yang disebabkan karena kejang otot dipembuluh darah jantung dan juga stres.

**Teh Hitam:** Penyakit kardiovaskular antara lain terkait dengan kadar *lipid* (lemak) darah dan tekanan darah. Beberapa studi telah menunjukkan bahwa teh memiliki khasiat menurunkan resiko penyakit kardiovaskular dengan menurunkan kadar tekanan dan kolesterol darah. Pencegahan yang terjadi disebabkan *polyphenol* teh memiliki kemampuan menghambat penyerapan kolesterol dan menghambat penggumpalan sel-sel platelet sehingga akan mencegah terjadinya penyumbatan pembuluh darah.

Untuk menghindari atau menekan risiko mengidap penyakit jantung koroner, kanker, diabetes dan penyakit sejenis yang disebabkan radikal bebas, menurut Guru Besar Pangan dan Gizi Institut Pertanian Bogor (IPB) Prof Dr. Ali Khomsan, dapat dilakukan upaya terbaik dengan memilih cara tradisional. Salah satunya adalah mengkonsumsi minuman alami yang dapat mengurangi radikal bebas seperti teh hitam.

**Sumber bahan:**

<http://lifestyle.kompas.com/read/2008/02/25/12382989/Teh.Hitam.Cegah.Sakit.Jantung.Kanker.dan.Diabetes>

<http://www.nature.com/ejcn/journal/v61/n1/full/1602489a.html>

### **36. PERADANGAN (INFLAMASI)**

**Diskripsi:** *Inflamasi* atau peradangan adalah upaya tubuh untuk perlindungan diri, tujuannya adalah untuk menghilangkan rangsangan berbahaya, termasuk sel-sel yang rusak, iritasi, atau *patogen* dan memulai proses penyembuhan. Kata inflamasi berasal dari bahasa Latin "*inflammo*", yang berarti "*Saya dibakar, saya menyalakan*".

Peradangan adalah bagian dari respon kekebalan tubuh. Ketika sesuatu yang berbahaya atau menjengkelkan mempengaruhi bagian dari tubuh kita, ada respon biologis untuk mencoba untuk menghapusnya, tanda-tanda dan gejala peradangan, peradangan akut khusus, menunjukkan bahwa tubuh sedang berusaha untuk menyembuhkan dirinya sendiri. Peradangan tidak berarti infeksi, bahkan ketika infeksi menyebabkan peradangan. Infeksi ini disebabkan oleh bakteri, virus atau jamur, sedangkan peradangan adalah respon tubuh untuk itu.

**Teh Hitam:** Data memperlihatkan bahwa teh hitam berpotensi sebagai anti-inflamasi dan aksi meningkatkan *imunologi* sehingga kolaborasi ini membuat teh dipromosikan sebagai 'minuman kesehatan'.

**Sumber bahan:** <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3250033/>

### **37. PROSTAT (PEMBENGGAKAN KELENJAR PROSTAT)**

**Diskripsi:** Disebut juga *hyperplasia prostat*. Umumnya pembesaran prostat terjadi pada pertengahan usia 40-45 tahun. Pembesaran kelenjar prostat dapat menyebabkan masalah pada saluran kemih bahkan bisa menyebabkan kanker prostat. Pembesaran kelenjar prostat dapat menyebabkan masalah pada saluran kemih bahkan bisa menyebabkan kanker prostat.

**Teh Hitam:** Satu dari 6 pria di Amerika didiagnosa mengalami masalah kanker prostat, menurut *Teh American Cancer Society*. Hanya pada tahun 2013 saja, diperkirakan kasus baru sebanyak 240.000 orang dan 29.720 pria akan mati karena kanker prostat. Penelitian terbaru dari Netehrlands mengindikasikan cara

yang termudah menurunkan resiko kanker prostat sampai 1/3 kasus, adalah hanya dengan minum teh.

**Sumber bahan:** <http://naturalsociety.com/black-tea-reduce-prostate-cancer-risk-third/>

### **38. RAMBUT**

**Diskripsi:** Rambut memiliki fungsi yang penting, dalam membantu memberi perlindungan pada tubuh, juga fungsi keindahan. Rambut memiliki bagian yang tak terpisahkan dari kesehatan kulit.

**Teh Hitam:** Kandungan antioksidan dan kafein pada teh hitam membuat sangat baik untuk kesehatan rambut. Ini membantu membuat rambut tetap kuat dan mencegah kerusakan pada rambut. Zat kafein pada teh hitam membantu menurunkan kadar DHT (*Dihydrotestosterone*), sebuah hormon yang didapati pada kulit kepala yang menyebabkan kerontokan rambut; sehingga rambut tetap lebat dan mencegah kerontokan. Juga merangsang pertumbuhan rambut jika digunakan dengan tepat. Teh hitam juga dapat digunakan untuk perawatan rambut, sehingga membuat rambut lembut, berkilau, dan berwarna hitam. Teh hitam juga berfungsi mencegah penuaan dini pada rambut.

**Sumber bahan:**

<http://www.stylecraze.com/articles/amazing-benefits-of-black-tea-for-skin-hair-and-health/#gref>

<http://zarpatedincat.blogspot.co.id/2013/03/use-black-tea-to-get-rid-of-spots-and.html>

### **39. STRESS & KECEMASAN**

**Diskripsi:** Gangguan kecemasan adalah gangguan kejiwaan di mana penderita tersebut mengalami kecemasan yang berlebihan dan mempengaruhi hidup normal mereka. Semua orang merasa cemas sekarang dan kemudian hari. Hal ini merupakan suatu emosi yang normal dialami semua orang. Banyak orang merasa gugup ketika menghadapi masalah di tempat kerja, sebelum ujian, atau membuat sebuah keputusan penting. Meskipun begitu, gangguan kecemasan setiap orang memang berbeda. Gangguan kecemasan dapat menyebabkan penderitaan dan mengganggu kemampuan Anda untuk

menjalani hidup normal. Jenis gangguan kecemasan adalah penyakit mental yang serius. Bagi orang yang memilikinya, khawatir dan ketakutan yang konstan luar biasa, dan dapat melumpuhkan kehidupannya. Tapi dengan pengobatan, banyak orang dapat mengelola perasaan itu dan kembali ke kehidupan yang memuaskan. **Teh Hitam:** Telah terbukti menurunkan kortisol atau hormon penyebab stres di dalam tubuh. Ini disebabkan adanya kandungan asam amino teh yang disebut *L-Theanine*, yang menimbulkan sensasi ketenangan di seluruh tubuh.

Jika Anda minum teh hitam, Anda akan mengalami penurunan ketegangan secara cepat karena kadar kortisol atau hormon stres akan menurun dengan cepat, menurut para peneliti dari University College London. Penelitian ini dilakukan hanya untuk teh hitam. Penelitian ini dimuat di jurnal *Psychopharmacology*.

Penelitian mengamati 75 relawan. Semua berjenis kelamin pria, tidak merokok dan peminum teh. Selama periode 6 minggu satu group diberi minum 4 cangkir teh hitam setiap hari, sementara group lain diberi placebo yang rasanya, penampilan dan harumnya persis seperti teh hitam. Selama periode penelitian ini kedua group tidak boleh minum teh jenis lain, kopi, herbal atau minuman apapun. Semua relawan mendapatkan banyak tugas yang penuh ketegangan yang membuat stres, sementara para peneliti memonitor kadar kortisol, tekanan darah, kadar trombosit, dan gejala subjektif ketegangan. Para peneliti mendapati kedua group mengalami hal yang sama yaitu kenaikan detak jantung dan tekanan darah. Setelah 50 menit, kadar kortisol turun 47% pada group yang diberi teh hitam dan hanya 27% yang diberi placebo. Peminum teh hitam juga mengalami penurunan ketegangan, menjadi lebih santai setelah 50 menit diberi tugas menegangkan, dibandingkan dengan yang bukan.

**Sumber bahan:**

<http://www.medicalnewstoday.com/articles/53459.php>

<https://anxietyboss.com/can-drinking-black-tea-help-reduce-stress-and-anxiety/>

<http://www.nature.com/ejcn/journal/v61/n1/full/1602489a.html>

#### 40. STROKE

**Diskripsi:** Stroke adalah istilah awamnya adalah pendarahan otak. Namun stroke dapat terjadi karena aliran darah bagian otak tertentu terputus dan menyebabkan hilangnya fungsi bagian tubuh yang diatur oleh daerah otak yang terserang. Hal ini dapat disebabkan karena adanya penyumbatan di daerah pembuluh darah di otak atau pendarahan di otak. Biasanya terjadi pada usia lanjut dan tingkatnya bervariasi dari yang ringan sampai yang berat.

**Teh Hitam:** Sebuah penelitian dilakukan untuk memeriksa kaitan antara konsumsi teh hitam dengan resiko stroke. Ada total 74.961 pria dan wanita Swedia dengan kondisi bebas dari penyakit kardiovaskular dan kanker dilibatkan dari tahun 1997 sampai Desember 2008.. Data konsumsi teh dipastikan melalui kuesioner, sementara data kasus stroke dari *Swedish Hospital Discharge Registry*. Selama pertengahan 10.2 tahun, kami menemukan 4089 kasus stroke serangan pertama, termasuk 3159 *cerebral infark*, 435 pendarahan *intracerebral*, 148 pendarahan *subarachnoid*, dan 347 strokes yang tidak spesifik. Setelah semua faktor resiko lain disesuaikan, terlihat hubungan jelas antara konsumsi banyak teh dengan penurunan resiko stroke total.

**Sumber bahan:**

<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1047279712004589>

#### 41. TINNITIS

**Diskripsi:** Suatu kondisi terdengarnya suara dering atau bising di salah satu atau kedua telinga tanpa ada suara sebenarnya. Itu bisa terdengar seperti dering, bising, raungan, bisikan atau ledakan. Itu bisa satu suara atau campuran suara, dan bisa muncul bertahap atau mendadak. Mekanisme terjadinya belum banyak dimengerti, namun pada dasarnya ini terjadi karena iritasi di bagian ujung saraf di dalam telinga.

**Teh Hitam:** Perlu bantuan ahli kesehatan professional, namun dalam banyak kasus perawatan dapat total menghilangkan gejalanya. *Tinnitus* umumnya berkaitan dengan gangguan di jalur sirkulasi pendengaran bagian tengah, dalam dan luar. Konsumsi makanan yang mengandung kadar antioksidan tinggi membantu sirkulasi tersebut, seperti teh hitam.

**Sumber Bahan:**

<http://www.askanaturopath.com/faqs/tinnitus/p/437>

<https://secure.bodylanguagevitamin.com/Caffeine.pdf>

**42. SIROSIS (LIVER)**

**Diskripsi:** Sirosis adalah kondisi terbentuknya jaringan parut di hati akibat kerusakan hati jangka panjang (kronis). Penyakit ini berkembang secara perlahan dan mengakibatkan jaringan yang sehat digantikan oleh jaringan parut. Jaringan parut akan menghambat aliran darah yang melewati hati sehingga kinerja hati menjadi terganggu atau bahkan terhenti.

Kerusakan pada hati yang disebabkan oleh sirosis tidak bisa diperbaiki dan bahkan bisa menyebar lebih luas dan menyebabkan hati tidak bisa berfungsi dengan baik. Kondisi inilah yang sering disebut dengan istilah gagal hati. Sebelum sirosis menyebabkan gagal hati, perkembangannya berlangsung selama bertahun-tahun. Umumnya, penanganan dilakukan hanya untuk memperlambat perkembangan penyakitnya.

**Teh Hitam:** Sebuah penelitian yang diterbitkan oleh *The American Gastroenterological Association (AGA)* di journal *Gastroenterology* mendapati bahwa orang-orang yang memiliki resiko tinggi kerusakan liver dapat mengurangi resiko berkembangnya penyakit liver kronis secara signifikan, dengan cara meminum lebih dari 2 cangkir kopi atau teh sehari.

**Sumber bahan:**

<https://www.sciencedaily.com/releases/2005/12/051201164716.htm>

<https://www.inspire.com/groups/american-liver-foundation/discussion/black-tea-and-liver-disease/>

**43. ULKUS (ULCER STOMACH)**

**Diskripsi:** *Ulkus Peptikum* adalah luka terbuka yang berbentuk bundar atau oval pada lapisan lambung atau usus dua belas jari (*duodenum*). *Ulkus* pada lambung disebut *ulkus gastrikum*, sedangkan *ulkus* pada usus duabelas jari disebut *ulkus duodenalis*. *Ulkus peptikum* merupakan keadaan di mana kontinuitas mukosa lambung terputus dan meluas sampai di bawah epitel. Kerusakan mukosa yang tidak meluas sampai ke bawah epitel disebut erosi.

**Teh Hitam:** Aktivitas penyembuhan dari teh hitam (BT) dan *theaflavins* (TF) terhadap *indomethacin*-penyebab *ulcer* lambang telah diteliti pada sebuah model tikus. Pemberian *Indomethacin* (18 mg/kg, p.o.) menyebabkan *ulcer* maksimal pada mukosa lambung pada hari ketiga, disertai peningkatan *lipid peroxidation* dan *protein oxidation*, penipisan lapisan perlindungan dan mucin, begitu juga penurunan *cyclooxygenases* (COX) dan *prostaglandin* (PG) *E sintesa* di jaringan lambung, dan antioksidan total dalam plasma. Perawatan dengan BT (40 mg/kg), TF (1 mg/kg), dan *omeprazole* (3 mg/kg) menghasilkan hasil yang sama (74%–76%) penyembuhan *ulcer*, seperti yang ditunjukkan oleh penelitian *histopatologi*. Perawatan dengan bahan tersebut mengembalikan dampak dari oksidasi *indomethacin* secara signifikan.

**Sumber bahan:**

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7564415>

<https://www.hindawi.com/journals/ecam/2011/546560/>