



Daun Sendok

(*Plantago major* L.)

Sinonim :

= *P. asiatica*, Linn. = *P. crenata*, Blanco. = *P. depressa*, Willd. = *P. erosa*, Wall. = *P. exaltata*, Horn. = *P. hasskarlii* Decne. = *P. incisa*, Hassk. = *P. loureiri*, Roem. et Schult. = *P. media*, Blanco.

Familia :

Planaginaceae

Nama Lokal :

Ki urat, ceuli, c. uncal (Sunda), meloh kiloh, otot-ototan,; Sangkabuah, sangkabuah, sangkuah, sembung otot,; suri pandak (Jawa). daun urat. daun urat-urat, daun sendok,; Ekor angin, kuping menjangan (Sumatera). ; Torongoat (Minahasa). ; Che qian cao (China), ma de, xa tien (Vietnam),; Weegbree (Belanda), plantain, greater plantain, ; Broadleaf plantain, rat's tail plantain, waybread,; White man's foot (Inggris).;

Penyakit Yang Dapat Diobati :

Infeksi saluran kencing, kencing berlemak, kencing berdarah,; Bengkak karena penyakit ginjal (nefrotik edema), batu empedu,; Batu ginjal, radang prostat (prostatitis), kencing sedikit, demam, ; Influenza, batuk rejan (pertusis), radang saluran napas (Bronkhitis) ; diare, disentri, nyeri lambung, radang mata merah (konjungtivitis),; Kencing manis (diabetes melitus), cacangan, gigitan serangga,; Hepatitis akut disertai kuning (hepatitis ikterik akut), mimisan,; Gangguan pencernaan pada anak (dispepsia), cacangan,; Perangsang birahi (afrodisiak), beser mani (spermatorea),; Kencing sakit (disuria), sukar kencing, penglihatan kabur,; Batuk darah, keputihan (leukore), nyeri otot, mata merah,; Batuk berdahak, beri-beri, darah tinggi (hipertensi), rematik gout,; Sakit kuning (jaundice).;

BAGIAN YANG DIGUNAKAN :

Herba, biji, akar. Biji dikumpulkan setelah masak lalu digongseng atau digongseng dengan air asin.

INDIKASI:

Herba berkhasiat mengatasi:

- gangguan pada saluran kencing seperti infeksi saluran kencing, kencing berlemak, kencing berdarah, bengkak karena penyakit ginjal (nefrotik edema), kencing sedikit karena panas dalam,
- batu empedu, batu ginjal,
- radang prostat (prostatitis),
- influenza, demam, batuk rejan (pertusis), radang saluran napas (bronkitis),
- diare, disentri, nyeri lambung,
- radang mata merah (konjungtivitis), menerangkan penglihatan yang kabur,
- kencing manis (DM),
- hepatitis akut disertai kuning (hepatitis ikterik akut),
- cacangan, gigitan serangga, dan
- perdarahan seperti mimisan, batuk darah.

Akar berkhasiat untuk mengatasi:

- keputihan (leukore) dan
- nyeri otot.

Biji berkhasiat untuk mengatasi:

- gangguan pencernaan pada anak (dispepsia),
- perangsang birahi (afrodisiak), besar mani (spermatorea),
- kencing sakit (disuria), sukar kencing, rasa penuh di perut bagian bawah,
- diare, disentri,
- cacingan,
- penglihatan kabur,
- mata merah, bengkak dan terasa sakit akibat panas pada organ hati,
- batuk disertai banyak dahak,
- beri-beri, darah tinggi (hipertensi),
- sakit kuning (jaundice), dan
- rematik gout.

CARA PEMAKAIAN :

Herba kering sebanyak 10 - 15 g atau yang segar sebanyak 15 - 30 g direbus, lalu diminum airnya. Bisa juga herba segar ditumbuk lalu diperas dan saring untuk diminum. Untuk pemakaian bijinya, siapkan 10 - 15 g biji daun sendok, lalu direbus dan diminum airnya. Untuk pemakaian luar, herba segar dipipis lalu dibubuhkan pada luka berdarah, tersiram air panas atau bisul, lalu dibalut. Pemakaian juga bisa dengan cara direbus, lalu airnya untuk kumur-kumur pada dang gusi dan sakit tenggorok. Bisa juga digunakan dengan cara digiling halus, lalu dibuat salep untuk mengatasi bisul, abses, dan koreng.

CONTOH PEMAKAIAN :

1. Melancarkan kencing
 - a. Herba daun sendok segar sebanyak 6 ons dicuci, tambahkan gula batu secukupnya. Bahan tersebut direbus dengan 3 liter air, sampai air rebusannya tersisa separo. Minum seperti air teh habiskan dalam sehari.
 - b. Herba daun sendok segar dicuci lalu ditumbuk sampai lumat Peras dan saring sampai airnya terkumpul 1/2 gelas. Tambahkan madu 1 sendok makan, lalu diminum sekaligus.
2. Kencing berdarah : Herba daun sendok segar dicuci lalu ditumbuk sampai lumat. Peras dan saring sampai airnya terkumpul 1 gelas. Minum sebelum makan
3. Disentri panas : Herba daun sendok segar dicuci lalu ditumbuk halus. Peras dan saring sampai terkumpul 1 gelas. Tambahkan madu 2 sendok makan sambil diaduk merata. Air perasan,tersebut lalu ditim sebentar. Minum sekaligus selagi hangat.
4. Disentri basiler, diare : Herba daun sendok segar sebanyak 30 g setelah dicuci bersih lalu direbus dengan 2 gelas air sampai air rebusannya tersisa 1 gelas Setelah dingin disaring, airnya diminum sehari 2 kali, masing-masing 1/2 gelas.
5. Mimisan : Daun sendok segar sebanyak 15 g dicuci lalu dipipis. Seduh dengan secangkir air panas. Setelah dingin diperas dan disaring, lalu diminum sekaligus.
6. Batuk sesak, batuk darah : Herba daun sendok segar sebanyak 60 g dicuci lalu tambahkan air bersih sampai terendam dan 30 g gula batu. Ditim sampai mendidih selama 15 menit. Minum selagi hangat.