

LIDAH BUAYA

■ **Nama ilmiah:**
Aloe vera

■ **Nama famili:**
Xanthorrhoeaceae



Perbaiki Lambung

Lidah buaya efektif memperbaiki fungsi pencernaan terutama lambung. Syaratnya semua bagian daging lidah buaya termasuk lendirnya juga dikonsumsi. Lidah buaya mampu mengurangi rasa sakit pada lambung sekaligus melapisi dinding lambung agar peradangan tidak bertambah. Potong dadu lidah buaya lalu kunyah bersama satu sendok makan madu untuk mengurangi rasa pahit.

Lidah buaya atraktif jika ditanam secara berkelompok. Kehadirannya memberikan kesan tersendiri, terutama pada taman bergaya padang pasir. Tanaman asal Benua Afrika ini memiliki daun yang berwarna hijau, berbintik putih, dan tebal. Tingginya 30–50 cm. Tepi daun kaku dan bergerigi. Jika telah tua maka akan muncul bunga berbentuk tongkol berwarna jingga dari bagian tengah tanaman. Daunnya berdaging tebal mirip lidah dengan bagian tepi bergerigi tajam sehingga tanaman ini dikenal dengan sebutan lidah buaya.

Sosok tanaman pendek dan mudah menghasilkan anak, terutama bila udara di sekitarnya banyak mengandung air. Warna daun hijau muda dengan totol-totol putih. Daging daun berwarna bening dan licin. Lidah buaya dapat tumbuh di daerah panas maupun di daerah beriklim sedang. Daun lidah buaya mengandung zat barbaloin, isobarbaloin, betabarbaloin, dan damar. Tanaman ini berkhasiat untuk mengobati batuk, penyubur rambut, ambeien, kencing manis, dan nyeri sendi.



