

MANJAKANI sejenis buah yang dituai dari pokok mempening. Buah ini adalah hasil daripada tindak balas pokok tersebut terhadap serangan sejenis spesies penyengat, iaitu tebulan (*cynipsh gallae tinctoria*). Pokok mempening sejenis tumbuhan yang terdapat di hutan Malaysia serta di negara ASEAN yang lain. Nama botaninya *Lithocarpus spp.*

Mempening tumbuhan renek yang mempunyai ketinggian lebih kurang 1.8 meter. Daun mempening menyerupai daun ubi kayu, memiliki batang yang tumbuh bersilang licin, berbentuk bulat serta berwarna hijau muda.

Manjakani juga dikenali sebagai *alleppo oak*, *downy oak*, *gal oak*, *manjaan*, *majakan*, *jenuri*, *kani*, *cympsgillae tinctoria semen* (nama farmaseutikal), *maju* atau *majuphul* (nama avurveda) bergantung pada negara.

Kebanyakan orang menganggap bahawa manjakani sejenis buah yang dihasilkan oleh pokok manjakani. Sebenarnya, manjakani sejenis puru atau benjolan yang terhasil pada kulit sesetengah pokok, contohnya pokok mempening hasil daripada tindak balas pokok tersebut terhadap serangan sejenis tebulan (*cynipsh gallae tinctoria*). Serangan ini akan menghasilkan tunas pada kulit pokok tersebut, apabila tebulan mengeluarkan larva dan larva ini menetas serta menghasilkan sejenis bahan kimia yang merangsang pertumbuhan puru. Proses ini dikenali sebagai metamorfosis.

Buah manjakani yang berkualiti tinggi biasanya buah yang dipetik ketika anak tebulan mula membesar kerana ketika ini peratus tanin yang tinggi akan dimakan oleh anak-anak tebulan tersebut. Peratus tanin yang tinggi akan meningkatkan lagi khasiat manjakani.

Biji manjakani berbentuk bulat bercerutu sebesar biji guli. Warna hijau kebiruannya akan berubah menjadi warna kelabu atau putih apabila kering, manakala bahagian dalamnya berwarna putih kekuningan.

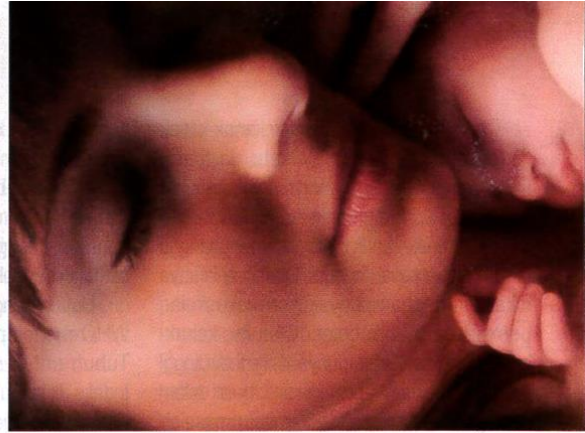
Manjakani telah digunakan secara meluas sebagai bahan dalam perubatan tradisional sejak berabad-abad lalu oleh

Manjakani Memulihkan Tenaga Wanita

Oleh FARAH MUNA



Manjakani sejenis puru yang terhasil daripada tindak balas serangan serangga pada pokok mempening.



Herba manjakani telah digunakan oleh wanita sejak berkurun-kurun dahulu.

Astringen dalam manjakani dapat membina dan memperbaiki tisu yang rosak terutamanya selepas melahirkan anak.

orang Arab, Parsi, India, Cina dan Melayu. Herba ini dipercayai telah mula digunakan sejak 2725 Sebelum Masihi oleh orang Mesir Purba. Terdapat kajian menunjukkan bahawa manjakani makkah atau manjakani allepo yang berasal dari daerah Allepo di Syria, adalah antara spesies yang terbaik.

Pokok manjakani boleh ditemui di hutan tanah pamah atau ditanam untuk tujuan perubatan. Di India, pokok oak digunakan untuk menghasilkan manjakani yang bermutu tinggi.

Kajian menunjukkan bahawa manjakani kaya dengan tanin, asid tanik, antioksidan, vitamin (terutamanya vitamin A dan C), kalsium, besi, serat, protein dan karbohidrat. Selain itu, ia mengandungi unsur seperti astringen, antimikrob dan antiradang. Biji manjakani mengandungi 50 – 70 peratus tanin dan tiga peratus asid galik.

Kandungan tanin yang tinggi menyebabkan manjakani digunakan secara meluas dalam perubatan tradisional, terutamanya untuk penggunaan selepas bersalin bagi mengetatkan rahim dan otot vagina yang mungkin kendur ataupun longgar akibat proses bersalin.

Kajian membuktikan bahawa unsur astringen dalam manjakani dapat membantu mengetatkan otot dinding vagina dan mengembalikan keanjalan.

Di sesetengah tempat, biji manjakani yang telah direbus kemudian dikeringkan serta dikisar hingga menjadi tepung dan dijadikan bahan untuk memekatkan rebusan atau sup (seperti kegunaan tepung

jagung). Ada juga yang dicampurkan dengan tepung gandum dan dijadikan roti. Biji yang telah dipanggang akan dikisar dan boleh dijadikan sebagai minuman bagi menggantikan kopi. Antara khasiat manjakani yang diketahui umum termasuklah menjadi penawar penyakit keputihan yang biasa dialami wanita.

Manjakani dikatakan bersifat astringen, berupaya membasmi bakteria dan kuman yang mencetuskan bau kurang enak pada faraj serta berupaya menyerap lendir dan lelehan faraj. Astringen dipercayai berupaya mengecutkan semula tisu di dalam faraj, terutamanya selepas bersalin. Astringen dalam manjakani boleh mencantikkan kulit dan mencegah jerawat. Fungsinya yang bertindak sebagai astringen dapat membina dan memperbaiki tisu yang rosak terutamanya selepas melahirkan anak.

Wanita Malaysia menggunakan manjakani untuk mengekalkan kekenyalan dinding uterus setelah bersalin serta beberapa kegunaan lain yang berkaitan dengan penjagaan alat kelamin wanita seperti mengelakkan keputihan, luka-luka selepas bersalin dan mencegah kanser.

Manjakani juga sinonim dengan fungsinya yang dapat mengeratkan hubungan suami isteri dan mengurangkan lelehan mukus, membantu menstabilkan hormon, melancarkan darah dan memberikan tenaga.

Antioksidan yang terdapat dalam manjakani boleh melambatkan proses penuaan sel. Ia dikatakan mampu

mencegah barah payudara dan barah rahim. Oleh sebab manjakani mempunyai sifat menegangkan kembali otot, maka amalan meminum minuman campuran manjakani dapat memperbaiki payudara yang telah hilang kekenyalannya. Kandungan asid galik dalam manjakani dipercayai boleh mengatasi penyakit kencing manis dan lelah.

Walaupun herba buah manjakani banyak khasiat kepada wanita, tetapi penghalang utama ialah rasanya yang amat pahit dan amat kelat sehingga ada yang tidak mampu untuk menelannya, atau termuntah dek rasanya yang terlalu pahit.

Selain untuk kegunaan bagi organ intim, manjakani berkesan dalam mengubati jerawat, peradangan, serta menjaga kebersihan mulut. Kalsium dalam manjakani boleh membantu menguatkan gigi dan tulang. Manjakani turut digunakan untuk melawaskan pembuangan air besar kerana mengandungi kandungan serat yang tinggi.

Pada masa sekarang terdapat banyak produk keintiman dan minuman kesihatan wanita yang berasaskan buah manjakani di pasaran dengan pelbagai jenama. Boleh dikatakan kesemua minuman kesihatan dalaman wanita mengandungi manjakani kerana khasiatnya yang tinggi. Wanita yang telah berkahwin dan sibuk dengan kerja seharian digalakkan mengambil minuman kesihatan dalaman wanita yang mengandungi manjakani untuk membantu memberikan tenaga dalaman. **OK**