

# MANFAAT KULIT MANGGIS



**OKTOBER 2013**

Abdul Malik - 649226



- **Manggis (*Garcinia mangostana*)** adalah tumbuhan tropis yang diperkirakan berasal dari Asia Tenggara. Buah manggis adalah buah musiman dengan kulitnya berwarna ungu dan isi berwarna putih. Orang tua kita dulu banyak menggunakan buah manggis untuk obat.
- Itulah sebabnya banyak pihak yang meyakini buah yang satu ini asli Indonesia secara fisik, pohon manggis mampu tumbuh mencapai 7 hingga 25 meter. Bentuknya khas dengan kulit berwarna merah keunguan ketika matang, meski ada juga varian yang kulitnya berwarna merah. Manggis berkerabat dengan kokam, asam kandis, dan asam gelugur, rempah bumbu dapur dari tradisi boga India dan Sumatera. Buah ini merupakan spesies terbaik dari genus *Garcinia*. Manggis termasuk buah eksotik yang sangat digemari konsumen, baik didalam maupun luar negeri, karena rasanya lezat, bentuk buah yang indah, dan tekstur daging buah yang putih halus. Tidak heran, manggis mendapat julukan ***Queen of Tropical Fruits*** (ratunya buah-buah tropis).

# KULIT MANGGIS.....

- ***TAK DAPAT*** dipungkiri bahwa buah manggis sangat enak dan segar. Namun, manggis tak cuma buahnya yang nikmat dimakan, tapi kulitnya pun diyakini mampu menyembuhkan beberapa jenis penyakit...

# Kandungan yang terdapat dalam Buah Manggis :

- Besi, Serat, Kalsium, Vitamin C, Kalium, Vitamin B2, Protein, Katecin/tannin, Fosforus, Natrium, Vitamin B1, Niasin.  
Berdasarkan penelitian Buah Manggis mempunyai bahan aktif biologi yang sangat kaya dengan ANTIOKSIDAN yang tinggi dengan aktivitas yang sangat kuat, selain vitamin, polysaccharides, stilbenes. Disamping itu buah manggis ini unik karena mempunyai tambahan bioaktif yang hebat yaitu “Xanthone”.

# Manfaat Kulit Manggis

- Benarkah ada **manfaat kulit manggis** bagi kesehatan? Selama ini kita hanya mengenal manggis sebagai buah berwarna ungu kemerahan yang daging buahnya sangat manis dan segar saat digigit; tapi kulitnya? Seringkali kita hanya membuangnya percuma begitu saja, bukan? Kita selama ini hanya menganggap kulit manggis sebagai sampah, kini orang mulai mencarinya untuk dikonsumsi.



Ternyata, khasiat kulit manggis selain mengandung Xanthone yang merupakan zat yang memiliki aktivitas antioksidan dan antiinflamasi, kulit buah manggis juga sangat kaya akan antioksidan tinggi yang dapat mengobati berbagai macam penyakit bahkan penyakit maut sekalipun seperti penyakit jantung, kanker, stroke, diabetes, ginjal, hepatitis, AIDS, dan lain-lain.

Kulit manggis mengandung 50 senyawa xanthone. Xanthone adalah bioflavonoid yang bersifat antioksidan, antibakteri, antitumor, antialergi, antiinflamasi dan antihistamin. Di alam ini terdapat sekitar 200 jenis xanthone dimana 50 jenis diantaranya berada pada buah manggis (*Garcinia mangostana*). Senyawa itu tersebar pada kulit buah dan biji, kulit batang, daun serta sebagian kecil pada daging buahnya

- Beberapa penelitian telah dilakukan di berbagai negara untuk membuktikan bahwa ternyata terdapat cukup banyak *manfaat kulit manggis* untuk kesehatan. Penelitian berbagai manfaat kulit manggis ini dilakukan di seluruh dunia tersebar di 4 benua, 12 negara dan semuanya memberikan hasil yang positif. Mungkin hal ini cukup mengejutkan bagi kita semua. Beberapa peneliti manfaat kulit manggis mengatakan bahwa kulit manggis mujarab mengatasi berbagai macam penyakit berkat adanya senyawa xanthone.

- Kulit manggis terbukti sangat efektif sebagai antioksidan. Antioksidan senyawa yang dapat mencegah terjadinya reaksi terhadap oksidasi radikal bebas. Selanjutnya, antioksidan akan bereaksi dengan radikal bebas sehingga dapat mengurangi kemampuan radikal bebas untuk menimbulkan kerusakan.
- Mari kita lihat beberapa diantara manfaat kulit buah manggis tersebut bagi kesehatan :

## **Menjaga Kesehatan Tubuh dan Meningkatkan Energi.**

Jika dikonsumsi oleh kita secara rutin maka jus kulit buah manggis dapat meningkatkan energi, memicu perasaan bahagia serta menambah stamina. Xanthone dari kulit manggis yang merupakan antioksidan tingkat tinggi dapat meningkatkan daya tahan tubuh serta mengontrol berbagai serangan penyakit.

# Memperbaiki Elastisitas Sel Tubuh dan Menurunkan Berat Badan.

- Kandungan antioksidan yang sangat tinggi yang terdapat dalam kulit buah manggis dapat meningkatkan regenerasi sel-sel sehingga dapat memperlambat proses penuaan. Kandungan antioksidan pada kulit manggis yaitu 66,7 kali wortel dan 8,3 kali kulit jeruk. Sebagai antioksidan, xanthone memiliki gugus hidroksida yang sangat efektif untuk mengikat radikal bebas yang merupakan penyebab dari rusaknya sel tubuh. Selain itu, antioksidan tersebut juga dapat membantu dalam hal penurunan berat badan dengan cara menyeimbangkan kadar kortisol – yaitu hormon yang dapat menstimulasi penumpukan lemak dalam tubuh.

# Menyeimbangkan Sistem Kelenjar Endokrin.

- Kulit manggis mengandung senyawa yang bernama “Xanthone” yang bekerja menyeimbangkan sistem kelenjar endokrin. Sistem kelenjar endokrin yang seimbang menimbulkan keseimbangan yang baik dari semua hormon dan neurokimia yang diproduksi oleh sistem endokrin. Xanthone juga dapat membantu mempercepat penyembuhan luka, mengeluarkan racun dari hati, dan lain-lain.

# Menjaga Kesehatan Otak.

- Antioksidan yang ada di dalam kulit buah manggis juga dapat membantu mencegah penurunan fungsi otak yang dapat mengakibatkan penyakit seperti demensia dan Alzheimer, juga mencegah terjadinya faktor kerusakan sistem syaraf yang dapat mengakibatkan penyakit Parkinson. Kandungan flavonoid di dalam kulit buah manggis bekerja untuk menghentikan kerusakan ringan pada memori otak.

# Meningkatkan Kemampuan Tubuh Dalam Mengatasi Stress.

- Di saat terjadinya stress, tubuh kita akan memproduksi hormon kortisol secara berlebihan. Zat Xanthone yang terdapat di dalam kulit manggis bekerja untuk menyeimbangkan kadar hormon kortisol sehingga secara alami tubuh mampu menurunkan tingkat depresinya serta meningkatkan mood.

# Menjaga Kesehatan Pencernaan.

- Kandungan antioksidan di dalam kulit buah manggis dapat membantu untuk melindungi dan menurunkan kandungan asam yang tinggi pada lambung. Zat antimikroba dalam kulit manggis dapat memerangi bakteri, parasit dan jamur dalam perut. Selain itu juga, zat antimikroba tersebut bekerja untuk mengatasi iritasi usus besar dan usus kecil yang dapat menyebabkan gangguan fungsi pencernaan dan serta diare. Ekstrak kulit manggis juga mampu mencegah radang usus besar dengan cara menghambat infeksi pada kantong-kantong yang terdapat di lapisan usus besar.

## **\* Mencegah Batu Ginjal.**

- Mengonsumsi ekstrak kulit manggis dalam jumlah tertentu secara rutin akan membuat anda mengeluarkan air seni lebih sering sehingga anda dapat terhindar dari penyakit infeksi saluran kemih dan juga masalah batu ginjal.

- Dari berbagai manfaat kulit manggis bagi kesehatan yang dijabarkan di atas, anda dapat melihat bahwa kandungan antioksidan yang terdapat pada kulit buah manggis sangat penting bagi tubuh secara umum dan juga sebagai pengobatan herbal secara khusus.
- Sekarang manfaat kulit buah manggis dapat kita rasakan lebih mudah. karena jus kulit manggis yang multi khasiat itu sudah terkemas dalam xamthone plus sehingga tidak perlu repot membuat jus kulit manggis. Selain itu mengkonsumsi xamthone plus ekstra kulit manggis akan lebih aman dan lebih memberikan manfaat yang lebih besar di banding kan dengan mengkonsumsi jus kulit manggis yang di racik sendiri.



