Manfaat Bunga Telang bagi Kesehatan



Bunga telang *(Clitoria ternatea L.)* semakin populer di Indonesia sebagai bunga yang memberikan banyak manfaat kesehatan. Telang merupakan herbal yang boleh dikata istimewa di dalam pengobatan tradisional. Seluruh bagiannya mulai dari akar hingga bunga dipercaya memiliki efek mengobati dan memperkuat kinerja organ.

Di antara produk metabolisme sekunder itu adalah polifenol. Bunga telang adalah salah satu dari sumber tanaman dengan kadar polifenol relatif tinggi sehingga potensial memberikan manfaat kesehatan bagi manusia.

Berikut manfaat bunga telang bagi kesehatan yaitu :

1. Baik untuk kesehatan otak, Kembang telang mengandung antioksidan, seperti flavonoid dan antosianin, yang membantu memperbaiki sel saraf dan meningkatkan produksi asetilkolin. Yang berperan penting dalam proses mengingat, mempelajari informasi, dan menjaga konsentrasi.
2. Mencegah kerontokan rambut dan merangsang pertumbuhan rambut, Bunga telang mengandung bioflavonoid dan anthocyanin, senyawa yang dikenal dapat meningkatkan sirkulasi darah ke kepala, menjaga kesehatan kulit kepala, mengatasi kerontokan rambut, dan mengurangi uban.
3. Mengandung antioksidan, Studi di *International Journal of Pharmacy and Pharmaceutical Sciences* menyimpulkan bahwa ekstrak metanol bunga telang berpotensi tinggi sebagai sumber antioksidan. Flavonoid, antosianin, dan senyawa fenolik dalam bunga telang membantu melindungi sel dan mengurangi stres oksidatif, yang dapat mencegah penuaan dini dan penyakit kronis.
4. Mengurangi peradangan, Bunga telang mengandung sekitar 51-52% asam oleat, yang juga ditemukan pada minyak zaitun. beberapa studi menyatakan, Asam oleat memiliki sifat anti-inflamasi yang dapat mengurangi infeksi, pembengkakan, nyeri tubuh, migrain, dan sakit kepala.
5. Mengurangi resiko hipertensi dan penyakit jantung, Jika Anda mempunyai kondisi tekanan

darah tinggi, tidak ada salahnya untuk mencoba bunga telang karena bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah. karena antosianin dapat mengurangi kekakuan arteri. Semakin kaku arteri, maka semakin sulit darah mengalir sehingga mengakibatkan tekanan darah tinggi. Ini juga meningkatkan risiko terjadinya penyakit jantung.

Ternyata Bunga Telang memiliki banyak manfaat yang sayang untuk dilewatkan untuk kesehatan, namun ada beberapa hal yang harus diperhatikan terutama efek samping berlebihan mengkonsumsi bunga telang dapat menyebabkan mual dan diare. Ibu hamil dan menyusui sebaiknya tidak mengkonsumsi bunga telang.

Referensi :

Kementerian Kesehatan.2022.Manfaat Bunga Telang Bagi Kesehatan Tubuh

Kementerian Kesehatan.2022. Mengintip Khasiat Bunga Telang Bagi Kesehatan