10 Manfaat Kunyit untuk kesehatan



Apa manfaat kunyit untuk kesehatan ?

Tanaman Kunyit, berasal dari Asia Tenggara, adalah tanaman dari *famili Zingiberaceae* dengan batang semu dari pelepah daun. Bagian utama yang digunakan adalah rimpangnya, yang mengandung senyawa kurkuminoid dan minyak atsiri.

Kunyit, yang mengandung kurkumin dan minyak atsiri, memiliki khasiat sebagai antioksidan, antitumor, antikanker, antimikroba, dan anti racun. Secara tradisional, kunyit digunakan untuk mengatasi penyakit mikroba, gigitan serangga, cacar, sakit perut, gangguan pencernaan, gangguan hati, asma, gatal, penyakit kulit, dan nyeri.

Dengan adanya kandungan yang bermanfaat bagi tubuh, berikut merupakan manfaat kunyit untuk kesehatan tubuh :

1. Meningkatkan daya tahan tubuh, Kunyit mengandung kurkumin yang meningkatkan daya tahan tubuh dan memperkuat sistem pertahanan melawan virus dan bakteri.
2. Mengobati Radang, Kandungan pada kunyit yang disebut kurkumin merupakan antioksidan yang memiliki efek anti radang poten.
3. Mengurangi rasa mual, Kurkumin dalam kunyit membantu mengurangi rasa mual dengan mengurangi tekanan pada perut.
4. Mengatasi perut kembung, Kurkumin dalam kunyit mengurangi gas di perut dan menghentikan produksi asam berlebihan.
5. Mengurangi Nyeri saat Haid, Kunyit membantu mengurangi nyeri haid karena kurkumin melemaskan kontraksi rahim, mengurangi aliran kalsium ke sel-sel rahim, dan menurunkan produksi prostaglandin, hormon penyebab sakit.

6. Obat Alergi, Kurkumin dan bisdesmetoksikurkumin dalam kunyit membantu mengatasi alergi dan mengurangi rasa gatal.
7. Menangkal bakteri, Kunyit dapat menangkal bakteri. Minum larutan kunyit hangat bisa membantu meredakan sakit perut.
8. Mengobati maag, Jika sedang mengalami nyeri maag, Anda dapat mencoba mengkonsumsi larutan kunyit terlebih dahulu dan minum secara rutin. Kunyit dapat membantu mengurangi frekuensi kambuh gejala maag.
9. Meredakan peradangan usus, Peradangan usus atau Irritable Bowel Syndrome (IBS) dapat menyebabkan masalah pada pencernaan. Jika peradangan usus didiamkan akan membuat kontraksi usus yang mengakibatkan diare kronis. Dengan mengkonsumsi kunyit, dapat mengurangi intensitas sakit pada perut yang disebabkan oleh peradangan usus.
10. Melawan Infeksi, Manfaat kunyit untuk kesehatan lainnya yaitu untuk melawan infeksi pada tubuh. Kandungan kunyit putih dapat melawan berkembangnya jamur dan bakteri pada tubuh.

Ayo manfaatkan kunyit untuk kesehatan Anda, kunyit memiliki banyak khasiat. Dari meningkatkan daya tahan tubuh, mengurangi nyeri haid, dan meredakan maag, hingga menangkal bakteri dan mengatasi peradangan usus, kunyit bisa jadi solusi alami untuk berbagai masalah kesehatan !

Referensi : Kementerian Kesehatan.2022.Si Kuning Kunyit Kaya Manfaat