7 Manfaat Minum Air Sereh Setiap Hari untuk Kesehatan Tubuh dan Kulit



Apakah kamu sering minum air Sereh atau teh Sereh? Selain aromanya yang menenangkan, minuman herbal ini ternyata menyimpan segudang manfaat untuk kesehatan tubuh dan kecantikan kulit. Dari membantu menurunkan kolesterol hingga meredakan nyeri menstruasi, Sereh adalah salah satu bahan alami yang layak untuk dikonsumsi secara rutin.

Dengan kandungan antioksidan, antiinflamasi, dan antibakterinya, Sereh tidak hanya membantu menjaga daya tahan tubuh, tetapi juga dapat mendukung kesehatan jantung dan memperbaiki kondisi kulit wajah.

Simak 7 manfaat minum air Sereh setiap hari yang bisa kamu rasakan jika dikonsumsi secara teratur!

1. **Mencegah Terjadinya Kanker**
   Minum air Sereh setiap hari dipercaya dapat membantu mencegah kanker. Sereh mengandung senyawa **citral** yang memiliki efek anti kanker dan meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Dalam beberapa kasus, teh Sereh juga digunakan sebagai terapi tambahan selama radiasi dan kemoterapi, namun harus berada di bawah pengawasan dokter onkolog.
2. **Menurunkan Kadar Kolesterol**
   Salah satu manfaat Sereh untuk kesehatan pria dan wanita adalah menurunkan kadar kolesterol tinggi. Kandungan antioksidan di dalam Sereh membantu mengontrol kolesterol dalam tubuh. Studi menunjukkan bahwa mengkonsumsi ekstrak Sereh selama tujuh hari dapat menurunkan kadar kolesterol secara signifikan.
3. **Mengobati Infeksi Bakteri**

Sereh juga bermanfaat dalam mengatasi infeksi bakteri seperti *E. Coli*, yang dapat menyebabkan keracunan makanan dan infeksi saluran pencernaan.
Penelitian menunjukkan bahwa ekstrak Sereh efektif dalam menurunkan efek racun dari *E. Coli*. Namun, sebaiknya konsultasikan dengan dokter untuk mengetahui dosis yang aman.

4. **Meredakan Nyeri Menstruasi**
   Bagi wanita yang sering mengalami nyeri haid, air rebusan Sereh bisa menjadi solusi alami. Kandungan anti inflamasi dalam Sereh membantu mengurangi peradangan dan rasa nyeri saat menstruasi. Untuk menambah rasa, kamu bisa mencampurnya dengan madu atau perasan lemon.
5. **Mengatasi Sakit Kepala**
   Sakit kepala yang mengganggu bisa diatasi dengan manfaat Sereh. Kandungan eugenol dalam Sereh bekerja seperti aspirin, membantu meredakan nyeri kepala secara alami. Mengonsumsi teh Sereh hangat saat sakit kepala bisa memberikan efek relaksasi.
6. **Mengurangi Bekas Jerawat**
   Air rebusan Sereh dapat digunakan untuk mencuci wajah, karena sifat antibakterinya membantu membersihkan pori-pori dan mengurangi bekas jerawat. Sereh juga membantu menjaga kebersihan kulit dan mencegah jerawat datang kembali.
7. **Melindungi Kesehatan Jantung**
   Manfaat Sereh untuk jantung cukup penting. Kandungan flavonoid seperti quercetin di dalam daun Sereh memiliki sifat antiinflamasi dan antioksidan yang mendukung kesehatan jantung. Penelitian yang dimuat dalam *Journal of Advanced Pharmaceutical Technology and Research* menyatakan bahwa ekstrak minyak Sereh dapat membantu menurunkan kolesterol, yang secara tidak langsung menjaga fungsi jantung.

Sereh menawarkan berbagai khasiat yang sayang untuk dilewatkan. Konsumsi Sereh secara teratur sebagai bagian dari gaya hidup sehat. Namun, jika kamu memiliki kondisi medis tertentu, **konsultasikan dengan dokter atau ahli gizi** sebelum mengkonsumsi Sereh untuk memastikan keamanannya.

Referensi:

Health. (2024). Health benefits of lemongrass.

Healthline. (2024). 10 potential health benefits of lemongrass tea.

Medical News Today. (2024). What are the health benefits of lemongrass tea.