

Ini 5 Manfaat Daun Sambiloto yang Perlu Kamu Tahu!



Pernah dengar tentang daun sambiloto? Daun sambiloto (*Andrographis paniculata*) adalah tanaman herbal yang telah digunakan sejak lama dalam pengobatan tradisional Asia. Tanaman ini dikenal karena kandungan utama bernama andrographolide, senyawa aktif yang punya efek anti-inflamasi, antioksidan, dan antivirus. Meski rasanya pahit, tanaman herbal ini ternyata punya segudang manfaat untuk tubuh, lho!

Banyak penelitian modern menunjukkan bahwa daun sambiloto punya potensi luar biasa untuk mengatasi berbagai masalah kesehatan, mulai dari radang hingga infeksi virus. Yuk, kita kupas tuntas manfaatnya!

- **Meredakan Peradangan Secara Alami**

Salah satu manfaat utama daun sambiloto adalah kemampuannya meredakan peradangan. Cocok banget untuk kamu yang sering mengalami nyeri sendi, batuk berdahak, atau radang tenggorokan.

- **Meningkatkan Daya Tahan Tubuh**

Daun sambiloto juga bisa membantu memperkuat sistem imun, terutama saat tubuh rentan terserang flu dan infeksi. Sambiloto mendukung kerja sel imun dalam melawan kuman penyebab penyakit.

- **Melawan Virus dan Infeksi**

Beberapa studi menunjukkan bahwa sambiloto memiliki efek antivirus yang cukup kuat. Kandungan aktifnya mampu menghambat perkembangan virus tertentu dan mempercepat proses penyembuhan.

- **Membantu Mengatasi Infeksi Saluran Pernapasan**

Sambiloto juga banyak digunakan sebagai terapi pendamping untuk infeksi saluran pernapasan seperti batuk, pilek, atau radang amandel. Khasiatnya membuat gejala lebih cepat reda secara alami.

- **Menjaga Kesehatan Hati**

Manfaat lain yang tak kalah penting adalah kemampuannya melindungi hati dari kerusakan. Senyawa aktif dalam sambiloto membantu menangkal radikal bebas dan menjaga fungsi hati tetap optimal.

Daun sambiloto bisa dikonsumsi dalam bentuk kapsul, teh, atau ekstrak cair. Tapi ingat ya, untuk penggunaan jangka panjang atau dosis tinggi, sebaiknya konsultasikan dengan dokter atau tenaga kesehatan terlebih dahulu.

Referensi:

Li, X., et al. (2022). *Andrographolide, A Natural Anti-inflammatory Agent: An Update*. Frontiers in Pharmacology.

Kumar, S., et al. (2024). *Exploring the Potential of Andrographis Paniculata and Its Bioactive Compounds in the Management of Liver Diseases*. Food Chemistry Advances.

Veldman, L. B. M., et al. (2023). *Mechanistic Evidence of Andrographis paniculata in the Treatment of Acute Respiratory Infections*. Pharmaceuticals (Basel).

Adiguna, S. P., et al. (2021). *Antiviral Activities of Andrographolide and Its Derivatives: Mechanism of Action and Delivery System*. Pharmaceuticals (Basel).

Pollock, D. (2025). *What to Know About Andrographis Supplements: Potential Benefits and Uses*. Healthline.