

Manfaat Daun Sirih untuk Kesehatan



Siapa sih yang tidak mengenal daun sirih? Tanaman asli Indonesia ini telah lama dikenal sebagai salah satu tanaman obat yang memiliki banyak manfaat. Di beberapa daerah, ada juga tradisi orang-orang mengunyah daun sirih bersama gambir, pinang, dan kapur, yang dikenal dengan istilah *nginang*.

Ada banyak zat yang baik untuk kesehatan yang terkandung dalam minyak atsiri dari daun sirih. Beberapa senyawa aktif tersebut di antaranya mengandung *betlephenol*, *seskuiterpen*, *pati*, *diastase*, gula, *kavikol* untuk membunuh kuman, dan fungisida sebagai anti jamur.

Simak manfaat kesehatan apa saja yang bisa dipetik dari daun sirih berikut ini.

Menghilangkan Bau Mulut

Bau mulut yang dirasa cukup mengganggu disebabkan oleh kerusakan gigi akibat bakteri yang berkembang di mulut. Caranya cukup mudah, cukup kunyah daun sirih dan biarkan beberapa menit dalam mulut, kemudian buang. Lakukan 2-3 kali sehari untuk hasil yang optimal. Selain itu, bisa juga menggunakan air rebusan daun sirih untuk berkumur setiap pagi dan sore.

Mengobati Radang Tenggorokan

Rendam 3 lembar daun sirih dalam segelas air panas lalu biarkan hingga dingin. Gunakan

air tersebut untuk berkumur, dengan menengadahkan kepala ke atas hingga air mencapai pangkal tenggorokan. Lakukan 3 kali sehari.

Menghilangkan Bau Badan

Ambil 2-3 lembar daun sirih yang direndam dalam ½ gelas air panas. Tambahkan satu sendok teh gula putih dan biarkan sampai air menjadi hangat, kemudian minum. Anda bisa juga menggunakan air rebusan daun sirih untuk mandi yang bermanfaat menghilangkan bau badan dan gatal-gatal.

Obat Batuk

Air rebusan daun sirih, cengkeh, kapulaga, dan kayu manis dapat meredakan batuk yang mengganggu aktivitas sehari-hari. Sebelum diminum, saring dan campurkan sedikit madu untuk menambahkan rasa. Untuk anak-anak, beri 1-5 sendok makan 3 kali sehari, sedangkan untuk dewasa cukup 3 kali sehari.

Bronkitis

Daun sirih juga dapat dimanfaatkan untuk megobati bronkitis pada anak-anak dan orang lanjut usia. Caranya ambil 7 lembar daun sirih dan 1 potong gula batu. Cincang halus daun sirih kemudian rebus bersama 2 gelas air dan gula batu hingga mendidih dan menyisakan 1 gelas air rebusan. Saring dan minum 3 kali sehari, masing-masing sebanyak 3 sendok makan.

Cukup banyak juga khasiat yang tersimpan dari daun sirih, jadi tidak ada salahnya lho membudidayakan tanaman obat ini di lingkungan rumah Anda.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/manfaat-daun-sirih-untuk-kesehatan.html>