

## Jaga kesehatan tubuh dengan Manfaat Daun Mint



Tahukah Ibu bahwa tanaman herbal mint memiliki berbagai spesies, termasuk *peppermint* dan *spearmint*. Tetapi apaun spesiesnya, daun mint secara umum mempunyai rasa dan aroma yang khas dan memberi sensasi yang dingin sekaligus menyegarkan. Daun mint bisa ditambahkan dalam makanan dan minuman dalam bentuk segar maupun telah dikeringkan. Selain memberi sensasi rasa yang khas pada makanan dan minuman, daun mint ternyata juga memiliki banyak manfaat bagi kesehatan, lho. Mau tau apa saja manfaat daun mint? Simak penjelasannya di bawah ini ya, Bu.

### 1. Dapat mengatasi masalah pencernaan

Manfaat daun mint salah satunya adalah untuk membantu mengatasi sakit perut dan masalah pencernaan, termasuk perut kembung dan kram di perut akibat menstruasi. Mentol yang ada dalam daun mint dapat membantu memperlancar sistem pencernaan dan mengatasi otot perut yang tegang. Selain itu, efek anestesinya juga mampu mengurangi rasa sakit di perut. Untuk mengatasi masalah perut, Ibu bisa mencoba mengonsumsi teh mint hangat.

### 2. Dapat membantu mengatasi pusing dan mual

Daun mint memiliki efek anastesi dan anti-inflamasi yang efektif untuk mengatasi pusing dan mual. Cara penggunaannya bisa dengan dikonsumsi, diminum dalam bentuk

teh atau dengan menghirup aromanya.

### **3. Dapat membantu mengurangi nyeri otot**

Daun mint dapat digunakan untuk mengandung antispasmodik yang dapat membantu otot kaku atau bengkak menjadi relaks. Selain itu, efek anestesi pada daun mint juga membantu mengurangi rasa nyeri pada otot. Karenanya, daun mint dapat dijadikan minyak untuk pijat ketika Ibu merasa pegal.

### **4. Dapat membantu melegakan pernapasan dan mengatasi hidung tersumbat**

Daun mint mengandung mentol yang aromanya membantu membuka saluran pernapasan dan melegakan hidung tersumbat. Mentol juga umum digunakan dalam obat flu, inhaler dan balsam yang dijual di pasaran.

### **5. Baik bagi kesehatan gigi dan mulut**

Daun mint umum ditemukan dalam berbagai produk kebersihan mulut, seperti pasta gigi, cairan untuk berkumur sampai permen penyegar mulut. Daun mint memang mengandung antiseptik yang dapat mengatasi infeksi dan mengandung zat kimia yang disebut *chlorhexidine* yang dapat mencegah bakteri yang merusak gigi dan menimbulkan bau mulut. Jika makan permen penyegar beraroma mint hanya dapat menyamarkan bau mulut, maka minum teh mint atau mengunyah daun mint segar adalah pilihan yang lebih tepat karena selain menghilangkan bau mulut juga membunuh bakteri di mulut.

Ada banyak cara memanfaatkan daun mint. Misalnya dengan menggunakan daun mint segar, minyak mint, teh mint, minyak mint, atau dijadikan pelengkap untuk hidangan salad seperti pada Salad Apel Mangga ala Sahabat Nestlé. Cek resep lengkapnya [di sini](#) ya, Bu.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/jaga-kesehatan-tubuh-dengan-manfaat-daun-mint.html>