

Khasiat Kencur untuk Obat Batuk Berdahak



Terserang batuk berdahak sangat tidak nyaman untuk menjalani aktifitas sehari-hari. Batuk berdahak terjadi akibat infeksi di paru-paru, sehingga menghasilkan dahak yang keluar di tenggorokan saat batuk. Yang dibutuhkan saat mengalami batuk berdahak adalah obat yang bisa mengencerkan dahak. Ada ramuan alami untuk mengencerkan dahak, yaitu kencur.

Khasiat kencur untuk obat batuk sudah tidak asing lagi. Kencur dipercaya bisa mengobati batuk berdahak secara alami. Tanaman obat dengan nama ilmiah *Kaempferia galanga* ini memiliki banyak manfaat seperti melengkapi rasa masakan, kecantikan, juga untuk kesehatan tubuh. Rasa pedas kencur memberi kehangatan pada tubuh juga sensasi rasa yang berbeda pada masakan.

Kandungan yang dimiliki kencur cukup banyak. Tanaman obat ini mengandung pati, mineral, serta minyak atsiri yang berupa sineol, asam metil kanil, asam sinamat, asam dasinat dan alkaloid. Dari kandungan ini, manfaat kesehatan yang bisa diambil dari kencur adalah dapat menjadi obat diare, masuk angin, flu, sakit kepala, serta keseleo. Tapi salah satu manfaat yang paling dikenal adalah kencur untuk obat batuk.

Ramuan tradisional jamu kencur dengan campuran garam sudah lama dikenal sebagai obat batuk berdahak. Mengonsumsinya bisa membuat pernapasan lebih lega dan membantu meredakan batuk berdahak lebih cepat. Selain itu, kencur memiliki sensasi hangat yang membuat tubuh hangat dan pernapasan lega.

Cara membuat kencur untuk obat batuk adalah dengan menggunakan campuran kencur dan garam. Parut kencur, lalu peras dan ambir sarinya. Tambahkan sedikit air agar rasanya tidak terlalu pekat dan pedas. Kemudian, campur dengan sedikit garam, lalu aduk rata. Minum ramuan kencur ini setelah sarapan dan sebelum tidur agar batuk berdahak segera sembuh.

Cara lainnya membuat jamu kencur untuk obat batuk berdahak adalah dengan memarut kencur hingga halus. Sementara itu, rebus secangkir air di panci. Masukkan parutan kencur ke dalam air tersebut, dan rebus hingga mendidih. Saring dan minum dua kali sehari untuk menyembuhkan batuk berdahak.

Ramuan kencur ini berfungsi untuk mengencerkan dahak. Bila batuk berdahak masih berlanjut, segera hubungi dokter.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/khasiat-kencur-untuk-obat-batuk-berdahak.html>