

# 5 Fakta Menarik Minyak Kayu Putih dan Manfaatnya untuk Kesehatan

Category: LifeStyle

20 November 2023



**Prolite** – Minyak kayu putih, disebut juga sebagai minyak cajuput yang telah lama dikenal karena berbagai manfaatnya yang luar biasa.

Berikut adalah beberapa fakta penting tentang minyak cajuput, termasuk cara penggunaannya, manfaat, dan efek samping yang perlu diperhatikan.

## Asal dan Proses Produksi Minyak Kayu Putih



*Ilustrasi –*

Minyak kayu putih dihasilkan dari daun dan ranting pohon kayu putih (*Melaleuca alternifolia*).

Proses distilasi uap digunakan untuk mengambil minyak dari tumbuhan ini, menghasilkan cairan berwarna terang dengan aroma khas yang menyegarkan.

## Cara Pemakaian dan Manfaatnya



*Ilustasi – Freepik*

Minyak kayu putih dapat digunakan dengan beberapa cara, yaitu :

### 1. Aromaterapi

Tambahkan beberapa tetes minyak kayu putih ke diffuser untuk merelaksasi dan menyegarkan udara di sekitarmu.

### 2. Penggosokan Topikal

Campurkan dengan minyak pembawa, seperti minyak kelapa, dan gosokkan pada area yang memerlukan perhatian, seperti dada untuk membantu meredakan sesak napas.

Kayu putih juga memiliki beberapa manfaat, diantaranya :

- Antibakteri dan antivirus
- Penghilang nyeri
- Mencegah gangguan pencernaan
- Meredakan batuk
- Meredakan demam
- Mengobati hidung tersumbat
- Pembersih udara alami

# Efek Samping



*Ilustrasi merasa tidak nyaman – Freepik*

Meskipun pada umumnya dianggap aman, beberapa orang mungkin akan mengalami :

- reaksi kulit atau iritasi
- gangguan pernafasan

Dengan memahami cara yang benar untuk menggunakan kayu putih dan memahami manfaat serta potensi efek sampingnya.

Kita dapat memanfaatkan sifat-sifat positif dari minyak ini untuk mendukung kesehatan dan kesejahteraan diri.