# Ajaibnya Rosemary : 6 Manfaat Hebat untuk Kesehatan yang Wajib Kamu Tahu!

Category: LifeStyle
21 Juli 2023

**Prolite –** Aromanya yang segar dan wangi bikin hati senang, tapi siapa sangka, di balik keharumannya, rosemary menyimpan segudang manfaat luar biasa!

Nggak cuma bikin masakan jadi makin lezat, tapi dia juga punya keajaiban dalam dunia kesehatan, lho! Dari jaman dulu, orang-orang udah tahu kalau rosemary itu bukan cuma sekadar bumbu dapur, tapi juga obat mujarab yang diberkahi para dewa.

*cr. Pinterest*

Kalo dalam bahasa latin, dia tuh namanya *Rosmarinus officinalis*. Asal-usulnya dari dataran Mediterania yang eksotis. Tapi tau gak, sekarang dia udah dibudidayakan di

seluruh dunia, termasuk di Indonesia juga loh!

Penasaran apa aja manfaatnya? Kalau gitu, yuk, kita mulai petualangan kita dalam dunia rempah-rempah yang satu ini. Siap-siap terpesona dengan segala kehebatan si kecil hijau ini yang tersembunyi! □□

# 6 Manfaat Rosemary Untuk Kesehatan

## 1. Ningkatin Suasana Hati

*Adobe Stock*

Bayangkan deh aroma segar yang menyengat dari daun rosemary. Nah, ternyata aroma khas ini bermanfaat banget untuk membantu meningkatkan suasana hati dan mengurangi rasa cemas yang bikin galau.

Jadi, kalau lagi *down* atau stres berat, cobain deh nambahin si kecil hijau ini di sekitar tempat tinggalmu atau campurin di minyak aromaterapi. Bikin hati jadi adem!

## 2. Ningkatin Pertumbuhan Rambut

*giovanibarbershop*

Punya masalah dengan rambut yang rontok dan khawatir tentang kebotakan? Jangan panik dulu, ternyata, minyak rosemary ini punya kemampuan luar biasa untuk meningkatkan pertumbuhan rambut, lho.

Minyaknya ini bisa merangsang pembentukan sel rambut baru, jadi rambutmu jadi lebih tebal dan sehat. Menariknya, efeknya nggak kalah dengan obat penumbuh rambut, minoxidil. Jadi, kenapa gak coba cara alami dan aman dengan minyak rosemary

ini?

## 3. Merawat Kesehatan Mata

*alodokter*

Si kecil ini ternyata juga bisa menjaga kesehatan mata kita, lho. Rosemary punya antioksidan yang ampuh buat mencegah dan menghambat perkembangan katarak.

Selain itu, tanaman ini juga mampu merawat kesehatan mata dan mengurangi risiko sakit mata karena penuaan, kayak degenerasi makula.

Degenerasi makula itu gangguan penglihatan yang sering terjadi di orang tua. Bikin penglihatan menurun dan bikin lihatan kita jadi ada garis-garis hitam. Nah, rosemary punya solusinya! Kamu bisa minum teh rosemary untuk memperlambat perkembangan masalah ini.

## 4. Ningkatin Sistem Pencernaan

*iStock*

Ada sebuah penelitian yang menemukan bahwa minyak dari tanaman ini bisa merangsang pelepasan empedu. Nah, proses ini penting banget dalam pencernaan lemak dan sebagai mekanisme pertahanan antioksidan untuk melindungi hati kita.

Penelitian juga menunjukkan bahwa perawatan dengan rosemary selama 7 hari bisa membalikkan aktivitas enzim antioksidan dalam hati kita. Jadi, hati kita jadi lebih sehat dan terlindungi dari kerusakan. Hasilnya luar biasa, terutama dengan dosis 10 miligram per kilogram berat badan.

**5. Bagus Banget Buat Kesehatan Otak**

*iStock*

Si kecil ini mengandung zat antiradang dan antioksidan yang bener-bener hebat. Kandungan-kandungan itu bisa menurunkan risiko penurunan daya ingat dan masalah konsentrasi.

Gak cuma itu, aliran darah ke otak juga lancar berkat rosemary, jadi otak kita tetap sehat dan berfungsi dengan baik.

Ada penelitian yang bilang kalau menghirup minyak rosemary bisa mencegah kerusakan pada asetilkolin, zat kimia otak yang punya peran penting dalam berpikir, konsentrasi, dan ingatan.

Lebih keren lagi, rosemary juga punya peran dalam mencegah Alzheimer, lho! Penyakit itu bikin daya ingat menurun, berpikir dan bicara jadi kacau, tapi si kecil ini punya senjata ampuh untuk melawannya. Kandungan antimikroba di tanaman ini melindungi neuron dari stres oksidatif yang bikin Alzheimer makin parah.

**6. Bantu Turunkan Gula Darah**

*alodokter*

Buat yang punya masalah dengan gula darah tinggi, si kecil hijau ini bisa jadi sekutu baru. Karena, di dalamnya terkandung asam karnosik dan asam rosmarinik yang punya efek mirip hormon insulin. Nah, hal ini bikin rosemary dianggap baik buat kamu yang pengin jaga kadar gula darah tetap stabil.

Tapi, tetap perlu diingat, meskipun rosemary punya manfaat bagus buat kesehatan gula darah, tapi belum ada penelitian yang menyeluruh tentang efektivitasnya sebagai obat alternatif untuk menurunkan gula darah pada penderita diabetes. Jadi, masih butuh penelitian lebih lanjut, nih.

Kalo kamu punya penyakit diabetes atau sedang mengonsumsi obat antidiabetes, jangan langsung ambil keputusan untuk pakai obat atau suplemen herbal rosemary tanpa konsultasi ke dokter, ya. Konsultasi ke dokter itu penting supaya kamu bisa tahu apa yang paling baik buat kesehatanmu.

Nah, itulah beberapa manfaat luar biasa dari tanaman rosemary untuk kesehatan kita. Jadi, mari kita manfaatkan tanaman alami ini untuk hidup lebih sehat dan bahagia!

Tapi, tetap ingat, selalu konsultasi ke dokter atau ahli kesehatan sebelum mencoba hal baru ya. Semoga artikel ini bermanfaat dan sampai jumpa di artikel selanjutnya! *Stay healty, guys!* □□