Teh Daun Jati Cina: Si Minuman Ajaib yang Bawa 5 Manfaat Buat Kesehatan

Category: LifeStyle
7 Juli 2023

Prolite – Kamu lagi ngalamin masalah pencernaan? Mau diet tapi gagal terus? Tenang, gak usah galau lagi! Teh daun jati cina bisa bantu kamu buat ngatasin masalah ini!

Ada yang tau sama daun teh satu ini? Yap mungkin teh daun jati cina masih terdengar asing bagi sebagian orang. Namun, belakangan tanaman ini mulai dikenal oleh masyarakat karena manfaatnya yang luar biasa sebagai obat herbal.

Jati cina, atau juga dikenal sebagai *Senna Alexandrina*, merupakan tanaman yang dapat dimanfaatkan dalam pengobatan tradisional. Bahkan di Daerah Istimewa Yogyakarta, nenek moyang dan putri-putri keratonnya terbiasa mengkonsumsi teh ini untuk menjaga kelangsingan tubuh. Gak heran kan kalau mereka bisa cantik dan langsing, ternyata teh ini rahasianya!

Tanaman jati cina dapat dengan mudah ditemui di kebun atau bahkan di lahan terbuka. Meskipun rasanya cukup pahit, teh daun jati cina memiliki berbagai khasiat yang bermanfaat bagi tubuh kita.

Jadi, Apa aja sih Khasiat Teh Daun Jati Cina ?

cekpremi

1. Atasi Sembelit dan Masalah Pencernaan

Salah satu manfaat utama dari teh daun jati cina adalah sebagai obat sembelit. Tanaman ini telah digunakan sejak abad ke-9 untuk mengatasi masalah sembelit. Senyawa aktif dalam daun jati cina memiliki efek pencahar yang dapat merangsang gerakan usus, membantu melancarkan buang air besar. Teh daun jati cina sangat efektif dalam mengatasi sembelit ringan hingga sedang.

Selain itu, teh daun jati cina juga digunakan dalam pengobatan berbagai penyakit lainnya. Tanaman ini dapat membantu mengatasi masalah pencernaan seperti gangguan perut kembung atau gas. Teh daun jati cina memiliki sifat karminatif yang dapat membantu mengurangi produksi gas dalam usus.

2. Meningkatkan Daya Tahan Tubuh

Teh daun jati cina bisa bantu tingkatkan daya tahan tubuh kita. Gimana caranya? Nah, daun jati Cina ini bisa meningkatkan jumlah sel darah putih dalam tubuh kita. Sel darah putih ini yang jadi pejuang melawan kuman atau virus jahat yang bisa bikin kita sakit. Makannya, sewaktu pandemi *Covid*-19 kemarin banyak orang yang minum teh ini sebagai salah satu pengobatan mereka.

3. Membantu Menjaga kesehatan paru-paru

Teh daun jati cina ini bisa digunakan sebagai pengobatan untuk asma dan penyakit pernapasan lainnya. Daun jati cina ini punya kemampuan untuk mengurangi peradangan di paru-paru, jadi pernapasan kita jadi lebih lancar.

Selain itu, zat yang terkandung dalam daun jati cina juga efektif dalam membatasi aktivitas virus yang bisa menyebabkan infeksi di saluran pernapasan. Nggak hanya itu, daun jati cina juga bisa mencegah pembentukan lendir berlebih di dalam paru-paru.

4. Bantu Atasi Permasalahan Kulit

Ternyata, teh daun jati cina juga bisa bantu atasi masalah kulit, lho! Teh ini punya kandungan minyak esensial, resin, dan tanin yang bikin manjur buat lawanin peradangan di kulit. Mulai dari kadas, kurap, sampe luka bakar atau luka terbuka.

Selain itu, teh daun jati cina juga bisa digunakan buat ngobati berbagai infeksi kulit. Ada kandungan *aseton* dan *etanol* yang punya efek antibakteri. Jadi, teh ini bisa ngebasmi mikroba penyebab infeksi kulit kayak eksim atau jerawat. Nggak cuma itu, teh ini juga bisa mengurangi produksi minyak yang bikin jerawat muncul, sekaligus meningkatkan produksi kolagen dan regenerasi sel kulit.

5. Bantu Program Diet

Teh daun jati cina bagus banget buat diet. Banyak yang udah ngerasain manfaatnya, loh. Teh herbal ini bisa membantu tubuh mengurangi kolesterol, mengeluarkan toksin dan sisa makanan yang ada di usus besar. Dan bahkan bisa dijadikan sebagai peluntur lemak dalam tubuh bagi penderita obesitas. Nah, dengan begitu, metabolisme tubuh kita tetap terjaga dan penyerapan nutrisi juga lebih baik.

Akhirnya, berat badan bisa turun. *Plus*, teh daun jati cina ini rendah kalori, jadi cocok banget buat program diet kamu! Namun, penting untuk diingat bahwa penggunaan teh daun jati cina sebagai suplemen pelangsing harus dilakukan dengan hati-hati dan sesuai petunjuk ahli karena ada efek samping tertentu yang malah bisa membahayakan.

Apa aja Efek Sampingnya?

tribunnewswiki

Meskipun teh daun jati cina memiliki berbagai manfaat yang signifikan, penting juga untuk memperhatikan efek sampingnya. Konsumsi berlebihan teh ini dapat menyebabkan efek seperti sakit kepala, mual hingga muntah, diare, lemas, dehidrasi, kram perut, dan sendi terasa sakit.

Jadi, itulah tadi 5 manfaat dan khasiat teh daun jati cina yang bisa bikin tubuh kita sehat dan segar. Tapi, jangan lupa juga tentang efek sampingnya, ya! Mungkin ada beberapa hal yang perlu kita perhatikan, seperti pendarahan di rektum dan risiko kekurangan nutrisi.

Maka dari itu, penting untuk mengonsumsi teh daun jati cina dengan bijak dan dalam batas yang wajar. Jika kamu memiliki kondisi kesehatan tertentu atau sedang mengonsumsi obat-obatan lain, lebih baik konsultasikan dengan dokter sebelum memulai konsumsi teh ini.

Ingat, selalu perhatikan keseimbangan dan kebutuhan tubuh kita. Setiap orang memiliki respons yang berbeda terhadap bahan alami ini. Jadi, dengarkan tubuhmu dan pilihlah cara yang terbaik untuk menjaga kesehatan kamu! □□