

Peterseli, Satu Dari Tanaman Obat Paling Mujarab Di Dunia

Senin, 15 Maret 2010 15:25



Dr. Denice Moffat, ahli nutrisi dari American Naturopathic Medical Association, mengatakan, peterseli merupakan satu dari tujuh tanaman obat paling mujarab di dunia, selain jahe, oregano, kayu manis, kunyit, sage, dan bubuk cabai merah. (foto: google)

AMERIKA (Berita SuaraMedia) - Peterseli bukan sekadar dekorasi hidangan atau garnish. Tumbuhan yang dikenal dengan nama latin *Petroselinum Crispum* itu merupakan herbal yang memiliki 'sejuta' manfaat untuk tubuh.

Dr. Denice Moffat, ahli nutrisi dari American Naturopathic Medical Association, mengatakan, **peterseli merupakan satu dari tujuh tanaman obat paling mujarab di dunia**, selain jahe, oregano, kayu manis, kunyit, sage, dan bubuk cabai merah.

Dedaunan yang ditanam sejak 2.000 tahun lalu itu bisa diandalkan untuk mengatasi berbagai keluhan seperti **anemia, gangguan pencernaan, liver, tekanan darah tinggi, kolesterol, ginjal, paru-paru, hormonal perempuan atau gangguan menstruasi, gangguan penglihatan, batuk, demam, dan bau mulut.**

Peterseli sangat kaya nutrisi. Selain tinggi zat besi, daun 'suci' Yunani itu juga mengandung kalsium, protein, asam folat, betakarotin, klorofil, zat antoksidan, zat antibakteri, serta vitamin, A, B12, dan C.

Konsumsi peterseli bisa dilakukan dengan mencampurnya langsung ke dalam masakan atau sajian jus buah. Untuk terapi kesehatan, bisa juga dengan merebusnya. **Jangan mengonsumsi peterseli dalam porsi berlebih karena kandungan minyaknya bersifat racun. Wanita hamil dan menyusui sebaiknya tak mengonsumsinya.**

Peterseli atau parsley tak hanya bermanfaat untuk bumbu dapur atau hiasan makanan saja. Tumbuhan yang dikenal dengan nama latin *Petroselinum Crispum* itu ternyata adalah herba yang telah dikonsumsi berabad-abad lamanya. Si hijau yang cantik ini juga memiliki kandungan vitamin dan mineral yang tinggi, terutama vitamin A dan C.

Peterseli dapat berguna sebagai pereda batuk dan demam. Caranya dengan merebus 15 gram daun peterseli bersama 2 gelas air sampai mendidih selama 15 menit. Kemudian dinginkan dan saring. Minum air saringan itu sekaligus, untuk meredakan batuk serta demam Anda.

Air perasan peterseli juga bermanfaat menjaga kestabilan kandungan minyak bagi Anda yang memiliki kulit berminyak. Caranya, lumatkan peterseli segar dengan sendok kayu hingga keluar cairan atau sarinya. Campurkan dengan satu sendok madu. Lalu oleskan pada kulit wajah, diamkan selama 20-30 menit dan basuh dengan air hangat. Bilas lagi dengan air dingin dan keringkan dengan handuk. Lakukan setiap hari.

Demi menjaga kesegarannya, peterseli boleh dibekukan. Cuci bersih, iris halus dan simpan di lemari pendingin.

Namun perlu diketahui, peterseli tak baik jika dikonsumsi berlebihan, kandungan minyaknya bersifat toksik, dapat menyebabkan keracunan. Khusus bagi wanita hamil dan menyusui tak dianjurkan, sebab dapat menyebabkan kontraksi rahim. Demikian juga dengan penderita gangguan ginjal, karena dapat mengiritasi jaringan ginjal. (fn/vs/smr)

www.suaramedia.com

<http://www.suaramedia.com/gaya-hidup/makanan/18733-peterseli-satu-dari-tanaman-obat-paling-mujarab-di-dunia.html>