

Pengobatan rumahan: Apa yang Berhasil dan Apa yang Tidak?

Hati hati

Tidak peduli apa yang telah Anda dengar atau betapa Anda sangat ingin sembuh, bicarakan dengan dokter atau apoteker Anda sebelum mencoba pengobatan rumahan apa pun. Ini bahkan lebih penting jika Anda menggunakan obat resep atau obat bebas, karena beberapa obat dapat memengaruhi cara kerja obat. Dan perlu diingat bahwa **banyak obat rumahan yang tidak memiliki riset pendukungnya.**



Mint

Mint telah digunakan selama ratusan tahun sebagai obat kesehatan. Minyak peppermint dapat **membantu mengatasi sindrom iritasi usus - suatu kondisi jangka panjang yang dapat menyebabkan kram, kembung, gas, diare, dan konstipasi - dan mungkin juga baik untuk sakit kepala.** Diperlukan lebih banyak penelitian untuk melihat seberapa besar manfaatnya dan mengapa. Orang-orang menggunakan daun untuk kondisi lain juga, tetapi ada sedikit bukti yang membantunya.



Madu

Pemanis alami ini dapat bekerja dengan baik **untuk obat batuk** maupun yang dijual bebas. Itu bisa sangat membantu bagi anak-anak yang belum cukup umur untuk meminumnya. Tapi **jangan berikan kepada bayi atau balita yang lebih muda dari 1 tahun. Ada risiko kecil keracunan makanan langka tapi serius yang bisa berbahaya bagi bayi.** Dan walaupun Anda mungkin pernah mendengar bahwa madu "lokal" dapat membantu alergi, penelitian tidak mendukungnya.



Kunyit

Bumbu ini **telah terbukti mampu membantu berbagai kondisi mulai dari artritis hingga lemak hati.** Ada beberapa penelitian awal untuk mendukung ini. Klaim lain, seperti penyembuhan borok dan membantu ruam kulit setelah radiasi masih kurang bukti. **Jika Anda mencobanya, jangan berlebihan: Dosis tinggi dapat menyebabkan masalah pencernaan.**



Jahe

Sudah digunakan selama ribuan tahun dalam pengobatan Asia untuk mengobati sakit perut, diare, dan mual, dan penelitian menunjukkan bahwa itu bekerja untuk mual dan muntah. Ada beberapa bukti yang mungkin membantu kram menstruasi juga. Tapi itu tidak selalu baik untuk semua orang. Beberapa orang mendapatkan masalah perut, mulas, diare, dan gas karena itu, dan itu dapat mempengaruhi cara kerja beberapa obat. Jadi, bicarakan dengan dokter Anda, dan gunakan dengan hati-hati.



Seks

Tidak lagi, "Tidak malam ini, Sayang." Ternyata seks dapat membantu meringankan rasa sakit ketika Anda menderita sakit kepala jenis tertentu - terutama migrain. Ini juga terbukti meningkatkan kesehatan jantung, mengurangi stres, dan meningkatkan kewaspadaan mental.



Teh hijau

Minuman yang menenangkan ini tidak lebih dari membuat Anda tetap terjaga dan waspada. Ini adalah sumber antioksidan yang kuat yang dapat melindungi sel-sel Anda dari kerusakan dan membantu Anda melawan penyakit. Bahkan dapat menurunkan kemungkinan penyakit jantung dan kanker jenis tertentu, seperti kulit, payudara, paru-paru, dan usus besar.



Bawang putih

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa orang yang makan lebih banyak bawang putih lebih kecil kemungkinannya untuk terkena jenis kanker tertentu (suplemen bawang putih tampaknya tidak memiliki efek yang sama). Ini juga dapat menurunkan kolesterol darah dan tingkat tekanan darah, tetapi tampaknya tidak banyak membantu.



Sup ayam

Ternyata, Nenek benar: **Sup ayam bisa baik untuk masuk angin**. Studi menunjukkan itu dapat meringankan gejala dan membantu Anda menghilangkannya lebih cepat. Ini juga membatasi pembengkakan dan membersihkan cairan hidung.



Neti Pot

Anda memasukkan campuran garam dan air hangat ke dalam sesuatu yang terlihat seperti teko kecil. Kemudian tuangkan melalui satu lubang hidung dan biarkan mengalir keluar. Anda harus coba sedikit, tetapi begitu Anda terbiasa, itu **dapat meredakan alergi atau gejala pilek dan bahkan dapat membantu Anda menghilangkan pilek lebih cepat**. Pastikan Anda menggunakan air suling rebusan atau dingin dan menjaga neti pot Anda bersih.



Kayu manis

Anda mungkin pernah mendengar bahwa **kayu manis dapat membantu mengontrol gula darah bagi orang yang menderita pradiabetes atau diabetes**. Tetapi tidak ada bukti bahwa kayu manis melakukan apa saja untuk kondisi medis apa pun. Jika Anda berencana untuk mencobanya, berhati-hatilah: **Ekstrak kayu manis dalam dosis besar bisa berdampak buruk bagi hati Anda**.



Mandi air panas

Mandi air panas **baik utk semua jenis hal yang memengaruhi otot, tulang, dan tendon Anda** (jaringan yang menghubungkan otot-otot Anda dengan tulang Anda), seperti **radang sendi, nyeri punggung, dan nyeri sendi**. Dan air hangat dapat membantu mengalirkan darah ke area yang membutuhkannya, jadi regangkan dengan lembut dan kerjakan area tersebut saat Anda berada di sana. Tapi jangan membuatnya terlalu panas, terutama jika Anda memiliki kondisi kulit tertentu. Suhu ideal adalah antara 51°C dan 56 °C.



Paket Es

Gunakan kantong kacang polong beku atau hanya kantong plastik atau handuk basah dengan es dalam 48 jam pertama setelah cedera untuk membantu mengatasi rasa sakit dan bengkak. Anda juga dapat menggunakannya pada cedera yang menyebabkan rasa sakit dan bengkak berulang-ulang - tetapi hanya **setelah aktivitas fisik**, bukan sebelumnya. **Jangan pernah menggunakan es selama lebih dari 20 menit, dan lepaskan jika kulit Anda menjadi merah.**



Minyak ter (*Petroleum Jelly*)

Ini digunakan untuk sejumlah hal: Ini dapat membantu kulit Anda menjaga kelembabannya dan mencegah radang - di bagian dalam paha Anda saat Anda berlari, misalnya. Ini juga dapat membantu melindungi kulit bayi Anda dari ruam popok.



Pemberian lilin pada Telinga

Ini berbahaya dan tidak berfungsi - jangan lakukan itu. Idenya adalah, Anda menempatkan ujung lilin berlubang yang menyala ke telinga Anda, dan itu mengeluarkan lilin. Tetapi beberapa hal bisa salah: Ini bisa mendorong kotoran telinga lebih dalam, lilin bisa masuk ke dalam telinga Anda, bisa menusuk gendang telinga Anda, atau bisa membakar saluran telinga, wajah, kulit kepala, atau rambut Anda. **Temui dokter Anda jika Anda merasa memiliki masalah dengan kotoran telinga.**



Reviewed by Melinda Ratini, DO, MS on 2/1/2019

Sources:

This tool does not provide medical advice. [See additional information:](#)

© 2005-2019 [WebMD, LLC](#). All rights reserved.

[Source slideshow on WebMD](#)

https://www.medicinenet.com/healthy_living_home_remedies/article.htm