

Artikel ini diambil dari : [www.kemkes.go.id](http://www.kemkes.go.id)

## MANFAAT BUAH JERUK NIPIS BAGI KESEHATAN

Tanggal Publikasi : THU, 26 NOV 2015 00:00:00, Dibaca : 16.659 Kali

Manfaat Buah Jeruk Nipis bagi Kesehatan. Jeruk merupakan buah yang dikenal setiap orang. Dapat dikatakan bahwa setiap hari orang mempunyai dan pernah makan buah yang enak rasanya. Selain rasanya enak buah jeruk ini banyak sekali manfaatnya.

Kalau ingin jeruk yang kandungan vitamin C yang banyak maka kita dapat memilih jeruk nipis atau yang dikenal jeruk pecel. Ingat yang mengandung vitamin C ini bukan hanya jeruk saja, melainkan manfaat jeruk nipis memiliki kadar yang paling banyak mengandung vitamin C.

Manfaat untuk kesehatan juga sangat melimpah. Mau tau apa saja manfaat jeruk nipis untuk kesehatan dan kecantikan, berikut adalah manfaat jeruk nipis :

### Manfaat Buah Jeruk Nipis

- A. Mencerahkan Kulit Wajah  
Kandungan senyawa alami yang disebut alpha hydroxy acids atau AHA yang terdapat pada jeruk nipis bermanfaat baik untuk membantu anda merawat dan mengangkat sel kulit mati yang menumpuk di wajah, sehingga sel kulit mati itu akan tergantikan oleh sel kulit baru yang lebih fresh. Nah jika sel kulit mati ini hilang tentunya wajah akan terlihat lebih cerah dan putih. Adapun cara pemanfaatannya adalah dengan pengambilan perasan air jeruk nipis, kemudian oleskan ke wajah dengan bantuan kapas.
- B. Menghilangkan Komedo di Wajah  
Adapun cara alami atau tradisional yang dapat dibuktikan dan terbukti ampuh untuk menghilangkan masalah komedo di wajah adalah, siapkan jeruk nipis setengah bagian kemudian peras dan ambil airnya, oleskan perasan air jeruk ini ke seluruh bagian wajah yang ada komedonya tipis merata. Lakukan cara ini ketika anda hendak tidur dan biarkan sampai anda tidur. Bilas dengan air ketika anda bangun pagi. Lakukan perawatan ini dengan rutin agar hasilnya bisa maksimal.
- C. Mengobati Amandel  
Cara pembuatan ramuan alaminya : ambil jeruk nipis segar sebanyak 3 buah, cuci jeruk sampai bersih, lalu jeruk nipis dipotong kecil-kecil, rebus jeruk menggunakan air putih bersih sebanyak dua gelas, rebus sampai mendidih dan airnya hanya tersisa nya saja. Sering ambil airnya saja, gunakan air rebusan ini untuk kumur-kumur menghadap keatas, lakukan cara ini 2-3 kali dalam sehari.
- D. Obat Herbal Anyang-anyang  
Siapkan jeruk nipis sebanyak dua buah, cuci jeruk hingga bersih, diperas ambil airnya saja, berikan air perasan jeruk nipis dengan tambahan gula batu atau gula jawa secukupnya, tambahkan pula segelas air panas. Aduk semua bahan sampai rata. Minum ramuan ini sekaligus, lakukan cara ini sekali dalam sehari.
- E. Obat Batuk  
Buah jeruk segar satu biji dicuci bersih, ambil airnya saja dengan cara diperas. Campur air perasan ini menggunakan satu sendok madu dan tambahkan sedikit garam beryodium. Aduk semua bahan sampai rata. Sering, minum ramuan ini minimal sehari dua kali.
- F. Menghilangkan Bau Badan  
Siapkan buah jeruk nipis ukuran sedang sebanyak satu buah, potong menjadi dua bagian, olesi jeruk nipis dengan kapur sirih sedikit saja, lalu oleskan ke area ketiak anda setelah mandi. Biarkan kurang lebih menempel lima menit dan bilas bersih, lakukan cara ini setiap pagi dan sore hari.

- G. Menghilangkan Jerawat Caranya adalah dengan membelah satu buah jeruk nipis, lalu gosokkan ke area wajah anda, jika masih ada bekas luka, jangan pakai cara ini dulu karena nanti akan terasa sangat perih, gunakan cara alami lainnya untuk menghilangkan jerawat.
- H. Menghilangkan Kebiasaan Merokok Satu buah jeruk nipis diiris, kemudian isap airnya, dan di lanjutkan minum air putih. Lakukan cara ini sampai beberapa percobaan untuk beberapa hari.