



## Manfaat Merendam Kaki dengan Air Garam

Merendam kaki dengan air garam memiliki banyak manfaat khususnya untuk kesehatan. Pernahkah Anda mencoba untuk melakukannya? Jika belum, sebaiknya Anda mencobanya. Apalagi jika Anda memiliki asam urat, merendam kaki menggunakan air garam bisa menjadi salah satu cara untuk meringankan gejalanya. karena Kaki termasuk bagian organ penting yang dipenuhi ribuan ujung saraf, terlebih di sekitar telapak kaki. Sehingga bagian ini telah digunakan oleh pengobatan tradisional.

Untuk berendam menggunakan air garam, dianjurkan untuk menggunakan garam yang mengandung magnesium sulfat. Kandungan magnesium sulfat pada garam dapat meredakan nyeri otot ataupun memar. Berikut manfaat yang bisa diperoleh dari merendam kaki dengan air garam.

### **Manfaat Merendam Kaki dengan Air Garam**

Merendam kaki menggunakan air garam akan memperoleh 5 manfaat bagi tubuh sebagai berikut :

#### **1. Mengobati Cantengan**

Cantengan memang cukup menyakitkan. Yaitu keadaan kuku tumbuh masuk ke dalam diikuti oleh pembengkakan, sehingga memicu rasa perih tidak karuan. Merendam kaki dengan air garam akan meredakan rasa sakit akibat pembengkakan yang terjadi. Sehingga pembengkakan itu tak lagi menjadi masalah serius di kemudian hari.

#### **2. Mengatasi Tumit Pecah-pecah**



Tumit pecah-pecah membuat kondisi tumit jadi tampak kasar / retak. Air garam merupakan



obat sederhana guna memulihkan kondisi permasalahan tumit satu ini. Karena kandungan Anti-inflamasi beserta elektrolit pada air garam, mampu membuat tumit kaki tampak halus dan menghindarkannya dari gangguan permasalahan kulit.

### 3. Meningkatkan Energi Tubuh

Tubuh kekurangan energi menjadikan jalannya kegiatan sehari-hari jadi terhambat. Kerap kali masalah ini mengakibatkan tubuh kurang bersemangat, mudah lelah dan sebagainya. Ketika anda merendam kaki di pagi hari, khasiatnya mampu membuat energi tubuh dapat dipulihkan kembali. Merendam kaki dengan air garam berguna meningkatkan kinerja sistem endokrin, kemudian membantu perbaikan jaringan sistem saraf. Selain itu merendam kaki ke dalam air garam membantu menambah energi pada organ ginjal.

---

#### Baca Juga :

- [Manfaat Kulit Jeruk yang Tak Terduga](#)
- [Dampak Buruk Terlalu Sering Minum Soda](#)
- [Bahaya Makan Mie Instan bagi Anak](#)

---

### 4. Membuat Kualitas Tidur lebih Baik

Semestinya dibutuhkan kualitas tidur yang baik jika anda ingin selalu semangat beraktivitas. Karena jika tidur terganggu, dampaknya bisa berpengaruh terhadap rutinitas sehari-hari. Bagi orang yang kehilangan kualitas tidur, mereka cenderung merasa malas serta kurang semangat saat melakukan pekerjaan rumah, tugas kantor, dan sebagainya. Jadi agar kualitas tidur menjadi lebih baik, rendamlah kaki dengan air garam.

### 5. Menghilangkan Bau Tak Sedap Di kaki

Penyebab bau kaki secara umum dikarenakan kurangnya menjaga kebersihan kaki. Bisa jadi kemunculan bau kaki karena faktor bakteri. Merendam kaki ke dalam air garam bisa menjadi cara alternatif guna menyingkirkan bakteri penyebab bau kaki tersebut. Merendam kaki ke dalam air garam dapat mengurangi kelembapan kaki sehingga bakteri penyebab bau enggan menempel pada kulit kaki Anda.

Kalau berniat ingin mempraktikkannya, beginilah cara melakukannya, pertama tuangkan air hangat ke dalam ember / baskom, berikan garam secukupnya (sekiranya terasa asin),



## Manfaat Merendam Kaki dengan Air Garam

rendamlah kaki ke dalam air garam selama 20 sampai 30 menit, Lalu angkatlah kaki sambil menggosoknya secara perlahan, bilas kaki dengan air hangat sebelum mengelapnya dengan handuk, Berikanlah pijatan lembut, selanjutnya rasakan khasiatnya.

Itulah Manfaat Merendam Kaki dengan Air Garam. Tetap Sehat ya sobat.