

Ini 5 Manfaat Bekam untuk Kesehatan yang Harus Kamu Tahu!



Bekam merupakan salah satu pengobatan alternatif yang populer dan banyak peminat karena mampu mengatasi berbagai masalah kesehatan.

Terapi yang berasal dari Timur Tengah dan Cina ini biasa dilakukan dengan menggunakan cangkir khusus untuk mengisap racun atau darah kotor yang ada dalam tubuh.

Apa itu bekam?

Bekam merupakan terapi tradisional yang dilakukan dengan menggunakan cangkir khusus. Cangkir tersebut dapat menghasilkan tekanan, sehingga bisa menarik kulit dan mengeluarkan darah kotor atau racun dari dalam tubuh.

Berbagai manfaat bekam untuk kesehatan

Bekam memiliki berbagai manfaat, berikut adalah 5 manfaat bekam untuk kesehatan:

1. Meningkatkan Aliran Darah ke Kulit

Bekam dikenal sebagai terapi yang bisa meningkatkan aliran darah. Hal ini terbukti dari jurnal yang diterbitkan oleh *Complementary Therapies in Clinical Practice*. Jurnal tersebut menunjukkan bahwa terapi bekam mampu meningkatkan aliran darah, mengurangi peradangan, serta melonggarkan jaringan di bawah area bekam.

2. Menjaga Sifat Biomekanik pada kulit

Terapi bekam juga diketahui dapat menjaga sifat biomekanik dalam kulit. Di mana, sifat tersebut dapat menjaga kesehatan kulit melalui kemampuannya dalam melindungi kulit dari serangan berbagai virus dan bakteri, serta mencegah munculnya tanda-tanda penuaan dini pada kulit.

3. Menurunkan Risiko Penyakit Asam Urat

Risiko penyakit asam urat diduga bisa menurun apabila seseorang rutin melakukan terapi bekam. Namun, masih diperlukan penelitian lebih lanjut terkait hal ini. Hanya saja, penerapan pola hidup sehat tetap menjadi hal utama dalam mencegah penyakit asam urat.

4. Mengatasi sakit kepala dan migrain

Terdapat sebuah penelitian di jurnal *Biomedical Research and Therapy* (2019) mengenai terapi bekam. Penelitian ini meneliti 132 orang yang mengidap sakit kepala kronis dan migrain.

Hasilnya, sakit kepala yang mereka alami terasa membaik dengan menjalani terapi bekam. Mereka juga mengalami penurunan nyeri yang cukup signifikan daripada kelompok yang tidak menjalani terapi bekam.

5. Meningkatkan Toleransi Nyeri

Manfaat berikutnya dari terapi bekam adalah dapat meningkatkan toleransi nyeri. Manfaat ini bisa diperoleh berkat kemampuan terapi bekam dalam meningkatkan aliran darah sehingga dapat mengurangi gejala nyeri.

Bekam juga diketahui dapat dijadikan sebagai terapi suportif untuk beberapa penyakit, seperti:

- Kelainan darah, seperti anemia dan hemofilia.
- Tekanan darah tinggi (hipertensi).
- Nyeri otot di kaki, panggul, dan leher.
- Varises.
- Penyakit rematik.
- Masalah kesuburan.
- Penyumbatan bronkus, akibat asma atau alergi.
- Carpal tunnel syndrome.
- Gangguan sistem pencernaan (gastrointestinal), seperti irritable bowel syndrome.

Pastikan untuk memilih terapis yang profesional saat melakukan bekam, agar rasa nyeri yang muncul akibat bekam pun dapat menurun.

Dengan begitu, kamu bisa menjalani terapi ini dengan lebih nyaman. Jangan lupa untuk memilih terapis bekam yang memastikan kebersihan dan sterilisasi peralatan yang digunakan dan konsultasikan dengan dokter terlebih dahulu!

Referensi:

Kemkes. 2022. Manfaat Terapi Bekam dalam Kesehatan

Siloam Hospital. 2024. Terapi Bekam - Manfaatnya dan Efek Samping bagi Kesehatan

Halodoc. 2024. Ini 9 Manfaat Terapi Bekam bagi Kesehatan Tubuh