

8 công dụng bất ngờ của cỏ xạ hương

Cỏ xạ hương được biết đến với nhiều công dụng từ các bộ phận trên cây, có thể trị được nhiều loại bệnh khác nhau, tham khảo bài viết để khai thác được hết các công dụng của loại cỏ này.

Cây xạ hương, cây bách lý hương, cây thymus, tên tiếng Anh là cây Thyme và tên gọi khoa học Thymus Vulgaris. Cây thuộc họ Hoa môi (Lamiaceae), chi Cỏ xạ hương (Thymus).

Cây cỏ xạ hương là loại cây dược liệu quý hiếm nổi tiếng với những đặc điểm cùng hình dạng khá dễ để nhận biết. Xạ hương thuộc dạng cây bụi, mọc thành khóm đứng thẳng hoặc ngang, chiều cao cây trưởng thành trung bình khoảng 30 – 70cm.

Cây cỏ xạ hương nổi tiếng là loại cây vừa được dùng làm cảnh vừa là loại dược liệu quý hiếm cũng được ứng dụng trong những lĩnh vực khác nhau. Với mùi hương nồng nàn nổi bật, chúng được sử dụng nhiều làm hương liệu ngành hóa mỹ phẩm: tinh dầu, nước hoa..., trong ẩm thực châu Âu, cắm những bó hoa mang phong cách Pháp...

Bởi chứa nhiều thành phần dưỡng chất quan trọng nên cây có nhiều công dụng tuyệt vời trong việc phòng và chữa bệnh như: trị ho; bệnh về đường hô hấp; chữa các bệnh về đường tiêu hóa; giúp tăng cường sức đề kháng và hệ năng miễn dịch cho cơ thể; hạ huyết áp cũng như để điều hòa huyết áp; chữa bệnh nấm; điều trị mụn; tốt cho hệ thần kinh; có tác dụng với hệ bài tiết.

Cỏ xạ hương trị mụn trứng cá và sẹo

Cỏ xạ hương có đặc tính kháng khuẩn, đó là lý do tại sao nó rất hiệu quả trong việc chống lại vi khuẩn gây mụn. Cỏ xạ hương giúp duy trì sức khỏe của da bằng cách loại bỏ vi khuẩn chịu trách nhiệm gây ra các vấn đề về da khác nhau. Tinh dầu cỏ xạ hương có thể được pha loãng với nước và được sử dụng như một loại toner để làm săn chắc làn da trưởng thành.

Cỏ xạ hương chữa rối loạn hô hấp

Tính chất sát trùng và kháng sinh của cỏ xạ hương làm cho nó trở thành một phương thuốc hiệu quả cho các bệnh về đường hô hấp như ho và viêm phế quản cũng như cảm lạnh và đau họng. Cỏ xạ hương đã được chứng minh là rất hiệu quả trong điều trị viêm phế quản.

Cỏ xạ hương ngăn ngừa bệnh tim mạch

Sự kết hợp giữa các đặc tính chống viêm và chống oxy hóa của cỏ xạ hương giúp ngăn ngừa viêm mãn tính, nguyên nhân chính gây ra các bệnh tim mạch. Đặc biệt, dầu cỏ xạ hương được biết đến với đặc tính chống co thắt, sau đó thúc đẩy sức khỏe tim mạch. Nó cho phép các van tim hoạt động bình thường và làm thư giãn các tĩnh mạch và động mạch, giảm huyết áp và tăng cường sức mạnh cho tim.

Cỏ xạ hương giúp kiểm soát huyết áp

Lá cỏ xạ hương rất giàu kali, một thành phần quan trọng của tế bào và chất dịch cơ thể giúp kiểm soát nhịp tim và huyết áp. Chiết xuất cỏ xạ hương cũng đã được biết là giúp giảm huyết áp trong các tình huống liên quan đến tăng huyết áp.

Cỏ xạ hương có đặc tính chống vi khuẩn

Cỏ xạ hương có đặc tính chống vi khuẩn, đó là lý do tại sao nó thường được sử dụng để chống nhiễm trùng và các bệnh do vi khuẩn và nấm gây ra, chẳng hạn như E.coli. Các nghiên cứu đã phát hiện ra rằng tinh dầu cỏ xạ hương có khả năng chống lại các chủng kháng kháng sinh của các loại vi khuẩn khác nhau, tiêu diệt vi khuẩn cả bên trong và bên ngoài cơ thể. Ngoài ra, trà từ cỏ xạ hương cũng được sử dụng để khử trùng da và các bề mặt khác.

Cỏ xạ hương cho bệnh thiếu máu

Cỏ xạ hương là một nguồn sắt rất tốt. Sắt rất quan trọng cho sự tăng trưởng và phát triển của các tế bào hồng cầu trong cơ thể. Vì thiếu sắt có thể gây thiếu máu nên việc kết hợp cỏ xạ hương trong chế độ ăn uống hàng ngày của bạn có thể giúp ngăn ngừa bệnh thiếu máu.

Cỏ xạ hương điều trị chuột rút cơ bắp

Cỏ xạ hương có đặc tính chống viêm nên rất hiệu quả trong điều trị đau bụng kinh và bất kỳ dạng co thắt nào khác trong cơ thể. Trà cỏ xạ hương thường được khuyên dùng trong điều trị PMS ở phụ nữ.

Cỏ xạ hương giữ cho xương khỏe mạnh

Cỏ xạ hương là nguồn cung cấp Vitamin K, sắt, canxi và mangan dồi dào. Những khoáng chất này đóng một vai trò quan trọng đối với sức khỏe của xương, thúc đẩy sự tăng trưởng và phát triển xương thích hợp, đồng thời giảm nguy cơ rối loạn xương.