

5 cách dùng dầu bạc hà chữa đau nửa đầu hiệu quả

Dầu bạc hà giúp kiểm soát lưu lượng máu và mở các xoang để lưu thông oxy tốt hơn. Do đó, dầu bạc hà được nhiều người sử dụng để giảm đau nửa đầu và các loại đau đầu khác với những cách phổ biến dưới đây.

1. Cách dùng dầu bạc hà

1.1 Nhỏ một vài giọt vào bồn tắm

Căng thẳng có thể dẫn đến đau đầu, do tình trạng này khiến huyết áp, nhịp tim tăng lên làm cho tuần hoàn máu trở nên rối loạn, tạo ra áp lực lớn lên thành mạch.

Để giải quyết tình trạng này, tắm là một biện pháp khá hiệu quả. Thêm một vài giọt dầu bạc hà pha loãng vào bồn tắm sẽ càng làm tăng lợi ích thư giãn. Tắt đèn trong phòng tắm và dùng nệm nếu cơn đau đầu tệ hơn khi có đèn sáng.

1.2 Xông hơi

Bạn có thể thực hiện bằng cách: Đổ nước nóng vào bát và thêm 3 đến 7 giọt tinh dầu bạc hà. Che đầu bằng khăn, chùi ra ngoài cốc nước, nhắm mắt và thở đều bằng mũi. Thực hiện không quá 2 phút.

Hít hơi dầu bạc hà có thể giúp giảm đau đầu do viêm xoang, đặc biệt nếu bạn có thêm triệu chứng nghẹt mũi.

1.3 Thêm vào dầu massage

Để làm điều này, bạn cần pha loãng dầu bạc hà trong dầu nền trước khi thoa trực tiếp lên da. Thông thường, tỷ lệ được khuyến nghị là 3 đến 5 giọt tinh dầu bạc hà với khoảng 30ml dầu hạnh nhân, dầu dừa ấm hoặc dầu khoáng. Đối với những người bị dị ứng với các loại hạt nên luôn tránh các loại dầu làm từ hạt.

Để đảm bảo an toàn, trước khi sử dụng bất kỳ loại tinh dầu nào, hãy tự làm xét nghiệm dị ứng. Trộn 3 đến 5 giọt tinh dầu với 30ml dầu massage và thoa hỗn hợp lên vùng da ở cẳng tay. Nếu không có phản ứng trong vòng 24 đến 48 giờ chứng tỏ tinh dầu an toàn.

Cách làm: Chấm một vài giọt hỗn hợp dầu lên ngón tay và xoa lên thái dương, gáy, vai và vùng ngực. Đau đầu do căng thẳng thường do co thắt cơ ở phần này gây ra.

1.4 Khuếch tán vào không khí

Sử dụng máy khuếch tán để giúp khuếch tán tinh dầu vào không khí. Nếu mùi hương quá nồng, hãy nhỏ một vài giọt vào vải, bông gòn hoặc khăn giấy và hít vào. Tránh dùng nhang vì mùi khói có thể làm trầm trọng thêm các triệu chứng đau đầu.

1.5 Uống trà bạc hà

Không nên uống tinh dầu bạc hà, nhưng bạn có thể pha trà bằng lá bạc hà để uống. Cách làm này có giúp bạn cảm thấy tinh táo, minh mẫn hơn.

2. Trường hợp nào không dùng dầu bạc hà

TS. Debra Rose Wilson, giáo sư về chăm sóc sức khỏe toàn diện tại Mỹ cho biết, dầu bạc hà nói chung là an toàn, nhưng nếu dùng với liều lượng lớn có thể gây độc. Đặc biệt, khi dùng đường uống có thể gây ra chứng ợ nóng.

Bên cạnh đó, không nên dùng dầu bạc hà cho trẻ sơ sinh hoặc trẻ em, đặc biệt nếu nó không được pha loãng.

Các trường hợp mắc bệnh túi mật, sỏi mật, mắc chứng ợ nóng mạn tính hoặc các vấn đề về thận không nên dùng dầu bạc hà.

Ngoài ra, nếu bạn có làn da nhạy cảm hoặc bị dị ứng cũng không nên sử dụng loại dầu này.

Đối với các trường hợp đang dùng một số thuốc như warfarin, ibuprofen, diazepam... thì cần cân nhắc cẩn thận. Nguyên nhân do dầu bạc hà có thể gây tương tác bất lợi với thuốc.

Loại dầu này cũng không được khuyến khích dùng cho phụ nữ có thai hoặc đang cho con bú.