

3 loại tinh dầu tiềm năng có thể hỗ trợ trị điều trị hen suyễn

1. Một số loại tinh dầu hỗ trợ trị hen suyễn

1.1 Đinh hương

Bạn có thể biết đến cây đinh hương từ thế giới ẩm thực. Loại hoa này cũng tạo ra một loại tinh dầu có thể giúp làm giảm các triệu chứng của bệnh hen suyễn. Tinh dầu đinh hương có thể giúp giảm các triệu chứng như thở khò khè, đau ngực và khó thở.

1.2 Hương thảo

Một nghiên cứu năm 2018 tại Mỹ cho thấy hương thảo có thể làm giảm các triệu chứng hen suyễn.

Những người tham gia nghiên cứu này đã thấy giảm ho, tiết đờm và thở khò khè... do tinh dầu hương thảo giúp thư giãn các cơ trơn của khí quản.

1.3 Cỏ xạ hương

Theo một nghiên cứu trên động vật năm 2021 tại Mỹ, cỏ xạ hương có thể làm giảm viêm và hỗ trợ sức khỏe các tế bào phổi. Trong nghiên cứu này, động vật dùng tinh dầu xạ hương có ít triệu chứng hen suyễn hơn. Tuy nhiên, cần phải nghiên cứu thêm để tìm hiểu xem cỏ xạ hương có tác dụng chống hen suyễn tương tự ở người hay không.

Tinh dầu xạ hương đã được sử dụng để điều trị nguồn gốc các bệnh phổi khác như ho và viêm phế quản.

2. Cách sử dụng tinh dầu cho các triệu chứng của bệnh hen suyễn

Thời điểm tốt nhất để sử dụng tinh dầu điều trị bệnh hen suyễn là giữa các đợt lên cơn. Không sử dụng khi đang lên cơn hen hoặc các triệu chứng đang biểu hiện rầm rộ.

Một số cách sử dụng tinh dầu:

2.1 Thoa lên da

Trộn 2 đến 3 giọt tinh dầu trong 30 ml dầu nền, loại dầu trung tính, được chiết xuất từ thực vật dùng để pha loãng tinh dầu tự nhiên. Thoa hỗn hợp dầu lên ngực và hít mùi hương trong vòng 15 đến 20 phút. Sau đó lau sạch vùng da được thoa dầu. Lặp lại hàng ngày nếu cần.

2.2. Xông mặt

Bạn cũng có thể cân nhắc sử dụng hơi nước để xông tinh dầu.

Cách thực hiện: Đổ đầy nước nóng vào bát hoặc vật chứa nước sạch bất kỳ. Thêm 2 đến 3 giọt tinh dầu vào nước và khuấy nhẹ. Úp mặt trực tiếp lên mặt bát, không để mặt chạm vào nước nóng.

Tiếp đó, trùm một chiếc khăn lên đầu để che cả đầu và thành bát. Hít sâu trong 5 đến 10 phút. Sau đó, bạn nên dừng nghỉ ngơi trong vài phút và sau đó lặp lại 2 đến 3 lần nữa.

2.3 Khuếch tán tinh dầu

Bạn có thể dùng máy khuếch tán tinh dầu hoặc máy tạo độ ẩm có thể phân tán tinh dầu đậm đặc vào không khí. Lưu ý rằng điều quan trọng là phải làm sạch bộ khuếch tán và máy tạo ẩm thường xuyên để tránh nấm mốc phát triển.

3. Rủi ro và cảnh báo

Birgitta Lauren, nhà trị liệu hương thơm tại Los Angeles, Mỹ cho biết, việc đáp ứng với tinh dầu của người bệnh hen phụ thuộc vào nhiều yếu tố như cơ địa của từng người, tình trạng bệnh, cách sử dụng. Tuy nhiên, việc giảm các triệu chứng có thể mất từ 10 phút đến hàng tuần. Ngoài ra, còn cần lưu ý một số vấn đề khác liên quan.

Lưu ý đặc biệt: Không được uống tinh dầu và không được coi tinh dầu là biện pháp điều trị chính cho bệnh hen suyễn.

Tương tác khác nhau với tinh dầu: Những người khác nhau có phản ứng khác nhau với các loại tinh dầu, vì vậy điều quan trọng là bạn phải thận trọng khi sử dụng. Ngoài ra, mặc dù chúng được coi là an toàn, nhưng bạn nên tham khảo ý kiến bác sĩ để đảm bảo rằng bạn không bị dị ứng.

Với máy khuếch tán tinh dầu: Máy khuếch tán tinh dầu có thể giải phóng các hợp chất hữu cơ dễ bay hơi, có thể làm trầm trọng thêm các triệu chứng hen suyễn.

Kích hoạt cơn hen: Tinh dầu cũng có thể kích hoạt một cơn hen mới nên bạn cần đảm bảo rằng việc sử dụng thêm tinh dầu sẽ không ảnh hưởng đến kế hoạch kiểm soát bệnh hen suyễn của bạn.

Nếu bạn thường nhạy cảm với nước hoa, bạn có thể nhận thấy rằng bạn cũng nhạy cảm với các loại tinh dầu hoặc liệu pháp hương thơm. Hãy thận trọng hơn và ngừng sử dụng ngay lập tức nếu bạn có phản ứng tiêu cực với tinh dầu.