



Bạc hà là một loại thảo dược. Hàng nghìn năm trước, người Hy Lạp, Roman và Ai Cập cổ đại sử dụng bạc hà như một loại thuốc.

Bạc hà (peppermint) là một loại thảo dược. Bạn có thể sử dụng lá bạc hà để uống trà, viên nén hay nhai ép. Dầu bạc hà có thể dùng viên nang và dung dịch. Bạn có thể dùng dầu bạc hà thoa lên da. Dầu bạc hà rất đặc, vì vậy nên hãy pha loãng trước khi sử dụng.

Làm dịu cơn đau bụng. Một số nghiên cứu cho thấy bạc hà và các loại thảo dược khác có thể làm dịu cơn đau bụng trẻ nhỏ. Các nghiên cứu khác cũng cho thấy bạc hà có thể làm giảm cảm giác buồn nôn và chống nôn mửa do hóa trị.

Đi u trừ h i ch ng ru t kích thích Nghiên cứu cho thấy viên nang dầu bạc hà có thể làm giảm các triệu chứng của hội chứng ruột kích thích như đầy hơi, đau bụng, táo bón hoặc tiêu chảy.

Gi m đau đầu: Một số nghiên cứu cho thấy hoạt chất menthol có trong bạc hà có thể làm dịu cơn đau nửa đầu và các triệu chứng khác như kém nhạy cảm, buồn nôn và nôn mửa. Các nghiên cứu khác cũng cho rằng thoa dung dịch dầu bạc hà lên trán và thái dương có thể làm giảm căng thẳng.

Tiêu diệt vi khuẩn trong khoang miệng: Bạc hà không chỉ giúp bạn có hơi thở thơm mát, mà các thành phần kháng khuẩn trong bạc hà cũng giúp tiêu diệt những mầm gây hôi miệng - vi khuẩn. Ngay khi ta tin rằng bạc hà thơm mát lập tức biến lên rằng, giúp hàm răng bạn luôn trắng sáng.

Thông mũi: Các thành phần kháng khuẩn trong bạc hà có thể giúp bạn chữa lành viêm mũi và triệu chứng ngứa ngáy mũi, tắc mũi do nhiễm khuẩn. Hoạt chất menthol cũng giúp bạn cảm thấy dễ thở hơn.

Bổ sung năng lượng: Bạc hà có thể giúp bạn cảm thấy tỉnh táo hơn vào ban ngày. Hương bạc hà có thể đánh bay cảm giác buồn ngủ trong giờ làm việc.

Giảm đau bụng kinh: Bạc hà không giúp giảm lượng máu mất đi, nhưng hoạt chất menthol có trong bạc hà giúp giảm căng thẳng và rút ngắn thời gian các cơn đau bụng kinh nguy kịch mất sự thoải mái.

Chống lại các vi khuẩn từ thức ăn Các nhà khoa học phát hiện ra rằng bạc hà có thể chặn sự phát triển của các vi khuẩn E.coli, listeria và salmonella. Bạc hà còn có thể tiêu diệt các khuẩn vàng, một loại vi khuẩn gây nhiễm trùng da, viêm phổi, viêm màng não và nhiễm khuẩn khác.

Kiểm soát cảm giác thèm ăn: Một số nghiên cứu đã chứng minh rằng bạc hà khi bạn ăn ít cảm thấy đói hơn, do đó ăn ít hơn và có thể giảm cân.

Làm dịu dị ứng theo mùa: Bạc hà có chứa axit rosmarinic giúp giảm phản ứng histamin của cơ thể. Điều này có nghĩa là bạn sẽ ít gặp các triệu chứng dị ứng theo mùa như ngứa mũi, hắt hơi, ngứa và đỏ mắt hơn.

Tăng khả năng tập trung: Một nghiên cứu đã chứng minh rằng các viên nang tinh dầu bạc hà giúp bạn xử lý các vấn đề trong thời gian dài mà không cảm thấy mệt mỏi. Mùi hương the mát của bạc hà cũng giúp tăng khả năng ghi nhớ và giúp cho bạn tỉnh táo.

(VOV.VN)