

CÂY BẠC HÀ

I. TÌM HIỂU VỀ CÂY BẠC HÀ

Bạc hà là một cây thuốc quý, cả Đông y và Tây y đều dùng. Ngoài việc dùng trực tiếp cây bạc hà, người ta còn cất tinh dầu bạc hà làm thuốc sát khuẩn, xoa bóp nơi sưng đau (như khớp xương), xoa vào thái dương khi nhức đầu...

Cây bạc hà là một loại cây cỏ sống lâu năm, thân vuông màu tím, lá có nhiều lông, hoa có màu tím hay hồng nhạt, đôi khi có màu trắng. Điều đặc biệt là tất cả thân, lá, hoa, quả đều có mùi thơm. Cây bạc hà thường được trồng bằng cách giâm cành và tốt nhất ở nơi đất mùn.



Bộ phận được dùng làm thuốc là toàn cây, thân mang lá và hoa, tốt nhất là lúc hoa nở. Về thành phần hoá học, hoạt chất chính của bạc hà là tinh dầu gồm từ 50 - 80% menthol.

Bộ phận sử dụng để chế biến là toàn cây bỏ rễ, lá. Chặt ngắn khoảng 3cm hoặc dùng lá được thu hái khi cây sắp ra hoa để phơi khô trong râm mát (âm can), cũng có thể sử dụng tươi.

Ngoài ra, người ta còn điều chế tinh dầu bạc hà dùng trị nhiều bệnh chứng. Hoặc trong tân dược đã điều chế tinh dầu bạc hà dưới dạng tinh thể menthol để nạp vào các lọ nhựa làm ống hít xông họng mũi. Hoặc còn cho tinh thể menthol vào các nguyên liệu để làm thành bánh kẹo bạc hà...

II. TÁC DỤNG CỦA CÂY BẠC HÀ

1. Chữa cảm cúm, sốt, nhức đầu

Chữa cảm cúm, sốt, nhức đầu là một trong những công dụng của cây bạc hà. Lấy 20g toàn cây bạc hà nấu nước xông với lá chanh, lá bưởi, lá tre, sả, hương nhu, cúc tần, mỗi thứ 30g và 3 nhánh tỏi đập giập.

2. Thuốc uống chữa cảm mạo, nhức đầu, ngạt mũi

Lá bạc hà 5g, kinh giới 5g, phòng phong 5g, bạch chỉ 4g, hành hoa 5g. Cho các vị vào ấm, đổ 500ml nước sôi hãm trong 30 phút, uống lúc thuốc còn nóng.

3. Chữa kém ăn, ăn không tiêu, nôn, đau bụng, tiêu chảy

Lấy 5 - 10g lá bạc hà, pha với 300 - 500ml nước sôi, cách 2 - 3 giờ uống một lần.

4. Trị mụn

Cây bạc hà có tính kháng khuẩn rất cao, giúp tiêu diệt những vi trùng gây bệnh trên da tại những nơi bị chấn thương. Với ai có làn da nhờn, việc dùng bông gòn thấm nước bạc hà vào mỗi buổi tối trong vòng 45 phút sẽ mang lại hiệu quả tốt vì nước bạc hà không chỉ làm làn da bớt bóng nhờn, mà còn trị mụn, ngăn ngừa da khô. Nước bạc hà được làm rất đơn giản là chọn lá bạc hà tươi, đem nghiền nhỏ, vắt lấy nước.

Những vùng da khác có nhiều chất nhờn như lưng cũng thường bị mụn. Trong trường hợp này, hãy bỏ một nắm lá bạc hà hoặc tinh dầu bạc hà vào bồn tắm nước nóng và massage nhẹ nhàng, chất nhờn sẽ được tẩy bỏ, đồng thời việc lưu thông máu cũng tốt hơn.

5. Giải tỏa stress

Tinh dầu bạc hà rất tốt cho những người hay lâm vào trạng thái chán nản, căng thẳng. Nó kích thích tinh thần và chống viêm rất hiệu quả. Ngoài ra, tinh dầu bạc hà còn tăng cường lưu thông máu và giảm đau rất nhanh, chữa bệnh đau bụng cũng công hiệu. Tinh dầu nguyên chất bạc hà giúp tiêu hoá tốt.

Cách làm đơn giản là cho hai giọt dầu bạc hà vào 60g dầu nền rồi xoa lên bụng sau mỗi bữa ăn hằng ngày. Bạc hà còn giúp chữa bệnh ngạt mũi qua phương pháp xông. Tinh dầu cay của bạc hà sẽ giúp mũi hết nghẹt.

Một ly trà hoặc cocktail bạc hà có thể có tác dụng như một liều thuốc giảm đau nhẹ trong trường hợp bạn đang bị stress. Đặc biệt, trà bạc hà còn giúp giải độc tố ra khỏi cơ thể do có tác dụng lợi tiểu và chống khuẩn. Trộn một chút dầu bạc hà vào sữa tắm rồi nhẹ nhàng massage làn da bằng hỗn hợp. Cảm giác thư thái và dễ chịu sẽ đến với cơ thể, sự căng thẳng vì thế sẽ được giải tỏa.

6. Chữa mẩn ngứa

Để chữa mẩn ngứa, lấy bạc hà, ké đầu ngựa (sao), kim ngân hoa mỗi thứ 12g, cam thảo dây 6g; sắc uống ngày một thang.

7. Chữa đau mắt đỏ

Lá bạc hà 12 g, lá dâu 12 g, nấu nước xông mắt, ngày xông 2-3 lần.

8. Tri bệnh nhiều mồ hôi ở trẻ nhỏ

Liều sử dụng trung bình từ 10 - 12g dưới dạng thuốc sắc hay giã tươi vắt lấy nước cốt uống. Lưu ý không sử dụng trong trường hợp ra nhiều mồ hôi hay trẻ sơ sinh. Khi sắc, chú ý không lâu quá 15 phút để bảo tồn được tinh dầu bạc hà không bị bay hơi làm giảm thiểu lượng tinh dầu cần thiết.

Nguồn: www.tinsuckhoe.com

Copyright © 2009 - 2010 USS Corp . All rights reserved.

Địa chỉ: 13 Ngõ 54 Phố Kim Ngưu - Quận Hai Bà Trưng - Hà Nội

Mọi thông tin góp ý, hợp tác xin liên hệ: tinsuckhoe@gmail.com - Mobile: 0982 750 284.