

Top 15 cây thuốc không nên thiếu vắng trong nhà

Không chỉ làm đẹp nhà, bổ sung hương vị cho món ăn, những loài cây trồng "thần kì" này còn tốt cho sức khỏe.

Từ thời Cổ đại, người ta đã biết sử dụng một số loài cây làm thuốc chữa bệnh. Cho đến ngày nay, đa số người dân vẫn áp dụng những phương pháp truyền thống như vậy. Nhiều thành phần được sử dụng trong việc chế tạo các loại thuốc hiện đại cũng có nguồn gốc từ những loài thảo mộc trong tự nhiên. Dưới đây là danh sách 15 loài cây được dùng như những vị thuốc có tác dụng tốt nhất.

15. Gừng



Ở một số nước châu Á, đặc biệt ở Ấn Độ thì gừng được coi là một phần không thể thiếu trong khẩu phần ăn hàng ngày. Gừng có thể chữa được rất nhiều loại bệnh. Nó có thể giúp kháng khuẩn, kháng virus và ngăn ngừa oxy hóa.

Những lợi ích tuyệt vời của gừng:

- Nước ép gừng giúp cân bằng quá trình tiêu hóa.
- Cải thiện khả năng hấp thụ chất dinh dưỡng cho cơ thể.
- Các đặc tính chống viêm của gừng có thể chữa đau khớp.
- Gừng giúp chống lại sự buồn nôn sau phẫu thuật.
- Chống lại ung thư, tiểu đường và hen suyễn.
- Cải thiện tuần hoàn máu.

14. Hoa oải hương



Chắc hẳn bạn đã biết về công dụng tuyệt vời của hoa oải hương trong việc làm sáng da. Loài hoa màu tím này còn có nhiều dược tính khác. Tinh dầu chiết xuất từ hoa oải hương có đặc tính kháng khuẩn và kháng virus. Nó cũng giúp bạn thư giãn, giảm căng thẳng, lo âu và mất ngủ.

Những lợi ích tuyệt vời của hoa oải hương:

- Tinh dầu hoa oải hương có thể ngăn ngừa gàu và tái tạo da đầu.

- Đặc tính chống viêm của hoa giúp bạn khỏi khô, ngứa hay sưng tấy da.
- Là một trong những loại dược liệu chống trầm cảm tốt nhất từ trước đến nay.
- Giải pháp tốt cho sự bong da do nắng hay đau đầu.
- Phòng ngừa và ngăn chặn virus trong không khí.

13. Tỏi



Tỏi là một loài thuộc họ hành tây, được sử dụng rộng rãi tại nhiều quốc gia trong những món ăn khác nhau. Nó cũng là một loại thảo dược vô cùng phổ biến. Tỏi có thể giúp chữa trị rất nhiều loại bệnh. Đây là một loại thực phẩm ít calo và giàu dinh dưỡng, bao gồm vitamin C, vitamin B6, mangan và chất xơ. Mùi hăng nồng của tỏi có thể xua đuổi côn trùng, thậm chí cả loài rắn.

Những lợi ích tuyệt vời của tỏi:

- Ngăn ngừa khả năng nhiễm ung thư.
- Tăng cường sức đề kháng, tăng khả năng phòng ngừa bệnh tật.
- Cân bằng hệ tiêu hóa, kích thích khả năng hấp thụ dinh dưỡng của cơ thể.
- Giảm huyết áp, tránh các vấn đề về tim mạch.
- Phòng chống dị ứng và cải thiện sự trao đổi sắt.
- Chữa đau răng nhanh chóng, giải độc cho cơ thể.

12. Rau chân vịt



Rau chân vịt là một loài thực vật có hoa, ăn được, có nguồn gốc từ vùng Trung Á. Loài rau có lá xanh giòn này cũng được biết đến với khả năng chữa bệnh mạnh mẽ của mình. Rau chân vịt chứa đựng một nguồn vitamin và khoáng chất dồi dào bao gồm vitamin K, vitamin A, mangan, folate, magiê, sắt, vitamin C, vitamin B1, kẽm, photpho, vitamin B3 và Selen.

Những lợi ích tuyệt vời của rau chân vịt:

- Chất riboflavin, beta carotene và luteine trong rau chân vịt giúp cải thiện hệ thống tim mạch và hệ thần kinh.
- Bảo vệ thị lực, giúp xương chắc khỏe và ngăn ngừa bệnh ung thư.
- Các chất chống oxy hóa giúp làm giảm nguy cơ tổn hại DNA.
- Giải pháp hiệu quả cho bệnh nhân tiểu đường và ung thư.
- Giảm huyết áp và ngăn ngừa nguy cơ mất ngủ, những khối u, viêm dây thần kinh và bệnh béo phì.
- Cân bằng lượng cholesterol trong cơ thể.
- Nồng độ cao của vitamin K trong rau chân vịt bảo vệ hệ thống thần kinh của bạn.

11. Bạc hà mèo



Cây bạc hà mèo có xuất xứ từ châu Âu và Trung Á, nhưng hiện nay được trồng hầu hết ở khắp mọi nơi trên thế giới. Loài cây này có rất nhiều đặc tính chữa bệnh. Loại trà làm từ cây bạc hà mèo hiện nay được ưa chuộng rộng rãi trên khắp thế giới bởi những lợi ích tới sức khỏe mà nó đem lại.

Những lợi ích tuyệt vời của bạc hà mèo:

- Hoạt động như một chất giải độc mạnh mẽ, giúp giải tỏa độc tố trong cơ thể thông qua mồ hôi.
- Là một loại thuốc từ thiên nhiên rất tốt cho chứng nhức đầu và bệnh đau nửa đầu.
- Giúp thư giãn bằng cách làm dịu hệ thần kinh.
- Chữa đau răng nhanh chóng.
- Cân bằng hệ tiêu hóa.

10. Xạ hương



Xạ hương được sử dụng rộng rãi như một loài cây thơm. Hoa, lá và tinh dầu xạ hương rất tốt cho sức khỏe của bạn. Thời Ai Cập cổ đại, cây xạ hương được sử dụng để ướp xác và chữa lành nhiều căn bệnh. Cây xạ hương có tác dụng chống nấm, chống virus, nhiễm khuẩn và ký sinh.

Những lợi ích tuyệt vời của xạ hương:

- Phòng ngừa, ngăn chặn sự nhiễm khuẩn của thực phẩm.
- Cân bằng huyết áp.
- Ngăn ngừa nguy cơ ung thư ruột kết.
- Giải pháp cho các vấn đề về da như khô da, tấy đỏ và sưng.
- Giải pháp nhanh chóng khi bị cảm lạnh và ho.
- Là một loại thảo dược giúp thư giãn và làm dịu hệ thần kinh.

9. Cây trà



Tinh dầu trà là một phương thuốc thảo dược phổ biến. Loại dầu thảo dược này được chiết xuất từ lá trà có nguồn gốc từ vùng ven biển nước Úc. Loài thực vật này được bán với giá thành đắt đỏ tại Úc. Tinh dầu trà có tính kháng khuẩn, chống nấm và các đặc tính kháng virus. Loại dầu thảo dược này ngày nay được sử dụng trong sản xuất xà phòng, kem dưỡng và dầu gội.

Những lợi ích tuyệt vời của cây trà:

- Tinh dầu trà được sử dụng trong việc chữa trị các loại nhiễm trùng da, móng, miệng và mũi.
- Lưu giữ hương thơm cơ thể.
- Phòng ngừa chấy trên đầu.
- Sơ cứu nhanh các vết đứt và bỏng.
- Gột sạch gàu nhanh chóng, giúp da đầu mát mẻ.
- Chữa đau đầu, cảm lạnh và đau răng.