

10 loại rau có tác dụng chữa bệnh

Các loại rau được dùng làm gia vị hàng ngày không chỉ đem lại mùi thơm hấp dẫn cho món ăn mà còn có công dụng chữa nhiều loại bệnh.

Ngoài khả năng chữa trị hiệu quả các bệnh như nhiễm trùng thận, đau đầu, nhiễm trùng đường tiết niệu, táo bón, mất ngủ, nhiễm trùng máu, khó tiêu,... một số thảo mộc còn có đặc tính chống ô-xy hóa giúp giảm nguy cơ mắc bệnh tim và chống lại ung thư.

Húng quế



Lá húng quế giúp dễ tiêu hóa, chữa đau đầu và mất ngủ. Dầu từ lá còn có tác dụng chống viêm đối với đường tiêu hóa và các khớp. Ngoài ra lá còn chứa nhiều chất chống ô-xy hóa và là một chất lợi tiểu nhẹ.

Ngò tây



Rau ngò tây giàu chất chống ô-xy hóa giúp giảm viêm ở thận, ngăn hơi thở có mùi, giúp dễ tiêu hóa, có tác dụng lợi tiểu và chữa táo bón. Vitamin K trong ngò tây cũng rất tốt cho xương.

Bạc hà



Dầu trong lá bạc hà có đặc tính sát trùng và kháng khuẩn làm giảm chứng khó tiêu, làm dịu rối loạn dạ dày và giảm hội chứng ruột kích thích. Lá bạc hà còn giúp tăng cường hệ thần kinh, giảm đau đầu.

Rau kinh giới

Dầu rau kinh giới có đặc tính kháng khuẩn, kháng nấm, chống ô-xy hóa. Ăn rau kinh giới làm giảm đau bụng thường và đau bụng kinh. Đây cũng là một chất lợi tiểu, chữa đau đầu, cảm cúm, cảm lạnh và các vấn đề về hô hấp.

Ngò rí



Hạt ngò rí có tác dụng an thần thường được dùng để chữa mất ngủ và lo lắng. Ăn ngò rí còn cải thiện trí nhớ, giảm phản ứng dị ứng như dị ứng phấn. Ngò

rí còn có khả năng kháng khuẩn, kháng nấm, là chất giải độc mạnh đối với các hóa chất độc hại như chì và thủy ngân. Bên cạnh đó, lá còn có công dụng làm giảm cholesterol, điều hòa nồng độ insulin và giảm đau đầu.

Cỏ xạ hương



Không những giúp chữa hen suyễn, viêm phế quản, cảm lạnh, ho, cảm cúm, viêm xoang hiệu quả, cỏ xạ hương còn là một chất chống ô-xy hóa và cải thiện tiêu hóa. Bạn có thể pha trà từ cỏ xạ hương để trị đau họng và các bệnh về nước.

Cây hương thảo



Hương thảo có tác dụng giảm viêm, giảm nguy cơ mắc bệnh hen suyễn, bệnh gan và bệnh tim nhờ đặc tính chống viêm và chống ô-xy hóa. Dầu từ lá hương thảo còn giúp chữa rụng tóc, giảm đau bụng và cải thiện trí nhớ.

Lá ngải giấm



Loại thảo mộc này thường được dùng làm biện pháp tạm thời để chữa đau răng và đau nhức. Lá ngải giấm còn giúp cải thiện tiêu hóa, chữa chứng biếng ăn, giữ nước cho cơ thể và giúp bạn có giấc ngủ sâu hơn..

Thì là



Cả hạt và lá thì là đều có tác dụng lợi tiêu và kháng khuẩn rất hữu ích để chữa nhiễm trùng bàng quang. Rau thì là còn giúp điều hòa lượng đường trong máu

và nồng độ cholesterol. Lá thì là kết hợp với các món hải sản, rau trộn,... giúp chữa rối loạn dạ dày và chống viêm đường tiêu hóa.

Lá xô thơm



Lá xô thơm đặc biệt hữu ích để điều trị tình trạng kinh nguyệt không đều và giảm các triệu chứng mãn kinh ở phụ nữ. Các cơn đau khớp, đổ mồ hôi nhiều và đau bụng cũng có thể chữa khỏi nhờ lá xô thơm. Chất chống ô-xy hóa trong lá xô thơm giúp cải thiện trí nhớ và tăng cường khả năng tập trung.

Trần Trâm (Theo Bold Sky)