

Tác dụng của lá ổi đối với sức khỏe của con người và trong làm đẹp có thể sẽ khiến bạn bất ngờ bởi nhiều lợi ích rất tuyệt vời. Còn chần chừ gì mà không theo dõi ngay thông tin dưới đây.

Tham khảo thêm:

- [Hạt óc chó có tác dụng gì? 9 tác dụng của hạt óc chó mà bạn cần biết](#)
- [Uống nước đậu đen có tác dụng gì? Top 5+ tác dụng của nước đậu đen](#)
- [Uống nước chanh mật ong có tác dụng gì? 5+ lợi ích tuyệt vời của nước chanh mật ong](#)
- [Củ sen có tác dụng gì? Top 10+ lợi ích bất ngờ của củ sen](#)

Uống nước lá ổi có tác dụng gì?

Bạn muốn biết uống lá ổi có tác dụng gì? Uống nước lá ổi tươi có tác dụng gì? Mời bạn đón đọc thông tin sau đây để tìm hiểu rõ và chính xác nhé!

Cầm tiêu chảy

Nước lá ổi tươi có tác dụng gì? Đây được xem là tác dụng phổ biến hàng đầu. Các chiết xuất bên trong loại lá này có khả năng ức chế sự phát triển của vi khuẩn *Staphylococcus aureus*, nguyên nhân gây tiêu chảy. Khi bị tiêu chảy, người bệnh có thể uống nước lá ổi để giảm bớt đau bụng, phân ít nước và phục hồi nhanh hơn.

Giảm nồng độ Cholesterol trong máu

Cholesterol cao là nguyên nhân gây nên các vấn đề sức khỏe, đặc biệt ở hệ tim mạch. Các khoáng chất như Kali, vitamin C trong lá ổi có thể giúp cơ thể trung hòa cholesterol xấu, ổn định huyết áp và tăng cường sức khỏe hệ tim mạch, giảm thiểu nguy cơ đột quỵ.

Hỗ trợ tiêu hóa

Trà lá ổi có tác dụng gì? Uống nước hoặc trà lá ổi giúp cơ thể kích thích sản xuất enzyme tiêu hóa. Từ đó hỗ trợ hệ tiêu hóa làm việc tốt hơn. Các chất kháng khuẩn mạnh có trong thức uống này sẽ tiêu diệt vi khuẩn gây hại niêm mạc ruột cũng như ngăn chặn sự sinh sôi của các độc tố mà chúng tiết ra.

Loại thảo mộc này được đánh giá là hết sức hữu ích trong các trường hợp ngộ độc thực phẩm, làm dịu tình trạng nôn và buồn nôn, cải thiện các cơn đau dạ dày, đại tràng.



Ngậm nước lá ổi có tác dụng gì? Tốt cho bệnh nhân tiểu đường

Theo một nghiên cứu được thực hiện bởi Viện Trung tâm Yakult – Nhật Bản, các loại trà có chiết xuất lá ổi có thể làm giảm đường huyết trong máu ở bệnh nhân tiểu đường nhờ cơ chế giảm hoạt động của enzyme Alpha-glucosidase. Ngoài ra,

chúng còn ngăn cản sự hấp thụ sucrose và maltose của cơ thể. Do đó làm giảm lượng đường trong máu, ngăn chặn sự tăng sản xuất insulin.

Tốt cho người bệnh sốt xuất huyết

Nước lá ổi chính là chất điện giải hữu hiệu mà người bệnh sốt xuất huyết nên dùng. Chiết xuất từ thảo mộc này có thể nâng cao số lượng tiểu cầu trong máu mà hoàn toàn không gây độc hay tác dụng phụ cho cơ thể.

Cải thiện sức khỏe răng miệng

Nhờ thành phần có khả năng chống viêm và duy trì sức khỏe răng miệng cực tốt, uống trà hoặc nước lá ổi sẽ giúp bạn chữa đau răng, sưng lợi và loét miệng nhờ hoạt chất kháng khuẩn mạnh.

Lá ổi giảm cân hiệu quả

Nếu bạn đang muốn tìm một phương pháp giảm cân an toàn từ tự nhiên, thì đây sẽ là lựa chọn hữu ích cho bạn. Nhâm nhi vài ly nước ổi giúp cơ thể ngăn chặn sự chuyển hóa của tinh bột thành đường, thúc đẩy giảm cân nhanh chóng.



Hỗ trợ tốt cho người bệnh viêm đại tràng

Từ lâu, lá ổi đã rất quen thuộc với người bệnh viêm đại tràng khi muốn tìm đến các cách chữa bệnh dân gian tự nhiên. Trong Đông y, lá ổi có vị đắng, tính ấm, hỗ trợ tiêu thũng, giải độc, tăng cường chức năng của tỳ vị, hiệu quả trong việc cải thiện các chức năng của đại tràng. Loại lá này đặc biệt phù hợp với những người bệnh mắc viêm đại tràng thể lỏng.

Chống lại ung thư

Trả lời cho câu hỏi lá ổi nấu nước uống có tác dụng gì? Các nhà khoa học nhận định lá ổi có thể giảm nguy cơ ung thư, đặc biệt là ung thư vú, tuyến tiền liệt và ung thư vòm họng nhờ hàm lượng chất chống oxy hóa lycopene cao. Nhiều nghiên cứu đã chỉ ra lycopene đóng vai trò quan trọng trong việc giảm nguy cơ ung thư.

Tốt cho não bộ

Lá ổi có chứa vitamin B3 (niacin) và vitamin B6 (pyridoxine), giúp cải thiện lưu thông máu lên não, kích thích chức năng nhận thức và thư giãn các dây thần kinh. Vì thế rất tốt cho não bộ của chúng ta.

Mặc dù sở hữu rất nhiều công dụng tốt cho sức khỏe, nhưng để phát huy được hết hiệu quả của những công dụng này, người bệnh cần biết cách sử dụng lá ổi hợp lý, đúng liều lượng quy định.

Chữa cảm lạnh và ho

Hàm lượng vitamin C và sắt cao trong lá ổi rất tốt cho việc giảm ho và cảm lạnh vì chúng có thể loại bỏ chất nhầy. Loại nước này cũng giúp khử trùng đường hô hấp, cổ họng và phổi.

Trong dân gian, lá ổi được sử dụng dưới nhiều dạng khác nhau, bao gồm cả tươi, khô, dạng bột. Dưới đây, chúng tôi sẽ hướng dẫn bạn một số cách sử dụng hiệu quả giúp tận dụng được hết những lợi ích của loại lá này.



Sau đây là một số cách sử dụng lá ổi tươi để chúng ta có thể tận dụng hiệu quả được hết những lợi ích của loại lá này:

Thông thường lá ổi được dùng dưới dạng tươi vừa hái trên cây xuống nhiều hơn các dạng khác. Một số công thức sử dụng như sau.

- *Pha trà:*

- Rửa sạch 1 nắm lá hoặc búp ổi non cho sạch bụi bẩn.
- Cho vào nồi đun sôi chừng 15 phút.
- Chắt lấy phần nước uống hàng ngày.
- Có thể thêm 1-2 thìa mật ong cho dễ uống.



- Nấu nước lá ổi khô chữa bệnh

- Hái khoảng 10-15 lá không quá già cũng không quá non đem rửa sạch phơi trong bóng râm cho héo.
- Rửa phần lá đã phơi cho sạch bụi bẩn.
- Đun sôi nước rồi cho lá vào hãm trà uống.

**Lưu ý:* không phơi lá trực tiếp dưới ánh nắng mặt trời vì rất dễ làm mất các giá trị của lá.

- Sơ chế thành dạng bột

- Lá ổi tươi đem rửa sạch rồi phơi khô.
- Xay lá khô thành bột, dùng rây lọc bỏ phần bã và vụn lá sót lại.
- Bọc phần bột vào túi vải sạch giống túi lọc trà để uống dần.
- Mỗi lần dùng 1 túi lọc pha với nước sôi. Có thể thêm đường hoặc mật ong để dễ uống.

Các cách sử dụng trên đây chỉ mang tính tham khảo, tác dụng phụ thuộc vào cơ địa mỗi người. Người bệnh nên tham khảo ý kiến bác sĩ trước khi sử dụng.

Lá ổi gội đầu có tác dụng gì?

Nhiều người thắc mắc gội đầu bằng lá ổi có tác dụng gì? Lá ổi có tác dụng gì cho tóc? Theo đó, Trong lá ổi chứa các thành phần kháng viêm, giảm đau, kháng nấm, chống oxy hóa. Do đó, lá ổi có đủ điều kiện để trở thành nguyên liệu để giúp da đầu khỏe hơn. Các vấn đề da đầu thường gặp như nấm, gàu, viêm, đều có thể chữa bằng lá ổi. Ngoài ra, lá ổi còn nuôi dưỡng các nang tóc tốt hơn nhờ thành phần vitamin B và vitamin C sẵn có.

- Lá ổi chứa nhiều vitamin B2, nhờ đó các tế bào được phục hồi và nuôi dưỡng.
- Lá ổi còn chứa nhiều vitamin C, qua đó giúp sản sinh collagen. Do đó sẽ giúp tóc phát triển chắc và khỏe hơn.
- Lá ổi ngăn ngừa rụng tóc bằng việc chống các gốc tự do thông qua tác dụng của chất chống oxy hóa.
- Lá ổi chứa nhiều lycopene, bảo vệ tóc khỏi tác hại của tia cực tím.

Ngoài ra, nó còn có tác dụng ngăn ngừa da đầu khỏi dầu nhờn và các mảng gàu. Mái tóc bạn sẽ thêm khỏe mạnh, sáng bóng khi được bảo vệ khỏi lớp bụi bẩn đó đấy!



Cách dùng lá ổi chữa rụng tóc như sau:

Để có mái tóc dày, chống rụng tóc, bạn có thể dùng nước đun lá ổi gội đầu hoặc uống trong ngày thay nước lọc giúp ngăn rụng tóc và giúp tóc mọc đều, chắc khỏe.

Theo Top Healthy Life Advices, lá ổi được chứng minh có tác dụng tốt trong việc tăng lượng tiểu cầu cho bệnh nhân sốt xuất huyết và cũng là vị thuốc giúp ngăn ngừa chứng rụng tóc và giúp tóc mọc nhanh.

- Gội đầu với nước lá ổi

Chuẩn bị một nắm lá ổi, chú ý nên dùng lá ổi non hoặc búp ổi vì hàm lượng chất đang nhiều nhất.

Rửa sạch rồi đun sôi. Chú ý để nhỏ lửa vì có rất nhiều dưỡng chất sẽ bay hơi nếu để lửa quá to.

Sau khi sử dụng dầu gội trị rụng tóc hoặc dầu gội thường, xả với nước lá ổi, ủ tóc trong khoảng 15 phút để các dưỡng chất trong lá ổi thấm sâu vào tóc và da đầu.

Cuối cùng, xả lại bằng nước mát. Với biện pháp này, chúng ta có thể thực hiện đều đặn 3-4 lần/ tuần để cải thiện nhanh chóng tình trạng rụng tóc và kích thích tóc mọc khỏe hơn.

- Uống trà lá ổi

Ngoài gội đầu bằng nước đun lá ổi, chúng ta có thể pha trà lá ổi để uống, giúp bổ sung dưỡng chất trực tiếp vào trong cơ thể. Cách trị rụng tóc bằng lá ổi này mang đến hiệu quả trực tiếp không chỉ với tóc mà còn có các bệnh dễ lây nhiễm qua đường hô hấp.

Trước tiên cần chọn lá ổi không quá già hoặc quá non. Rửa sạch, để nguyên lá hoặc thái nhỏ rồi tiến hành phơi, sấy cho khô. Cắt vào hũ dùng dần.

Số lá ổi khô này dùng để pha với nước nóng như trà xanh bình thường. Dùng thường xuyên để tóc giảm rụng và mọc nhanh hơn.

- Ủ tóc bằng nước ép lá ổi

Với phương pháp này, chúng ta chuẩn bị lá ổi tươi, không sâu héo, rửa sạch. Sau đó, xay hoặc giã nát lá ổi và lọc lấy nước cốt.

Dùng nước ép lá ổi thoa đều lên tóc và da đầu. Massage nhẹ nhàng, ủ tóc trong khoảng 20 phút sau đó gội lại bằng nước sạch. Cách này có thể thực hiện 2-3 lần/ tuần.



Rửa mặt bằng nước lá ổi có tác dụng gì?

Sử dụng nước lá ổi để rửa mặt hàng ngày thay cho sữa rửa mặt không chỉ giúp hỗ trợ loại bỏ và ngăn ngừa mụn tốt, mà việc làm này còn có tác dụng hữu hiệu trong vấn đề làm sạch da, se khít lỗ chân lông, tăng sức đề kháng cho da khỏe mạnh.

- Nguyên liệu:

- 2 nắm lá ổi non
- 1 lít nước

- Cách làm:

Rửa sạch lá ổi, để ráo nước rồi cho vào nồi nước đang sôi và đậy nắp lại, tiếp tục đun thêm khoảng 5 phút. Sau đó tắt bếp và để nguội, cất tủ lạnh dùng dần. Mỗi ngày 2 lần, bạn làm ướt da với nước ấm xong thì dùng nước lá ổi thoa khắp mặt và massage nhẹ nhàng trong 1 phút. Cuối cùng xả sạch lại bằng nước mát.



Hy vọng những thông tin chúng tôi tổng hợp trên đã giúp ích cho bạn tìm hiểu về tác dụng của việc uống nước lá ổi đối với sức khỏe chúng ta. Trân trọng.