

Trà Sả Giúp Ích Cho Sức Khỏe.



Tinh dầu sả rất tốt nhưng lại khó tinh chế vì vậy thay vì dùng tinh dầu, uống trà sả cũng có tác dụng không thua kém gì tinh dầu.

Sả là một loại cỏ sống lâu năm, mọc thành bụi cao 0,8 đến 1m, cây sả có lá dài giống lá lúa, hai mặt lá giáp nhau, trong khi đó thân rễ trắng hoặc hơi tím. Sả được trồng cũng như sử dụng rộng rãi như là một gia vị. Nó có hương vị như chanh và có thể sấy khô và tán thành bột hay sử dụng ở dạng tươi sống.

Nhưng cây sả cũng còn là một vị thuốc được sử dụng nhiều trong y học cổ truyền. Công dụng của cây sả rất tốt cho sức khỏe của chúng ta. Tinh dầu sả có thể dùng để dưỡng da, trị nấm móng chân và khó tiêu,. Gần đây người ta còn khám phá ra rằng tinh dầu sả có tác dụng giảm đau nhức.

Tại Ấn Độ trà Sả được dùng - thay vì tinh dầu - như là một thức uống có lợi cho sức khỏe vì nó là một bài thuốc giúp ngăn ngừa một số căn bệnh thông thường như:

- **Giảm đau đầu:** sả có thể làm giảm triệu chứng đau đầu. Những người thường xuyên bị đau nửa đầu nên uống trà sả thường xuyên.
- **Kiểm soát cholesterol:** trà sả có thể hạn chế sự hấp thu cholesterol trong ruột. Nó cũng ngăn ngừa sự tích tụ mảng bám trong động mạch. Hãy uống trà sả thường xuyên để kiểm chế độ lượng cholesterol trong máu.
- **Đẹp da:** trà sả làm đẹp da vì giàu vitamin C.
- **Thải Chất độc trong cơ thể:** trà sả giúp đào thải độc tố ra khỏi cơ thể, giúp thận và gan hoạt động tốt hơn.
- **Giảm thiểu cơn đau khớp:** Sả có đặc tính chống viêm. Nếu đang bị bệnh thấp khớp hoặc bệnh gút nên thường xuyên uống trà sả.
- **Giúp ngủ ngon:** trà sả giúp bạn dễ ngủ và ngủ ngon hơn bởi nó xoa "dịu" cơ thể.
- **Tốt cho tiêu hóa:** trà sả điều trị chứng đầy hơi, khó tiêu, tiêu chảy và chuột rút. Nó cũng giết các ký sinh trùng trong đường ruột.

Cách Pha Trà Sả:

Nguyên liệu: vài cây sả, một quả chanh, một thìa mật ong và một túi trà.

Cách Pha:

- Sả bỏ phần lá, chỉ lấy phần thân (củ).
- Rửa sạch và đập dập rồi cho vào một cốc nước nóng.
- 3 phút sau, thêm một túi trà và một thìa mật ong vào.

Trước khi uống, vớt bỏ sả và túi trà, thêm lát chanh để tăng thêm công dụng chữa bệnh.

