TẠP CHÍ ĐIỆN TỬ
THƯƠNG HIỆU & CÔNG LUẬN

Cây dược liệu dân dã, ít người để ý nhưng tốt cho sức khỏe

13:40 28/12/2025

Lá trầu không vốn quen thuộc trong đời sống văn hóa Việt Nam, đồng thời là dược liệu truyền thống được ứng dụng rộng rãi. Nhờ chứa các hợp chất sinh học có khả năng chống oxy hóa, kháng viêm và kháng khuẩn, lá trầu không mang lại nhiều lợi ích sức khỏe và đã được nhiều nghiên cứu khoa học xác nhận.

Cải thiện sức khỏe răng miệng

Lá trầu không được biết đến với công dụng ngăn ngừa sâu răng, viêm nướu và hôi miệng hiệu quả. Các hợp chất trong lá giúp trung hòa axit trong khoang miệng và ngăn chặn sự phát triển của vi khuẩn. Nhai trầu (không kèm vôi) hoặc súc miệng bằng nước trầu không giúp làm sạch răng miệng, củng cố chân răng và giữ hơi thở thơm mát.

Hỗ trợ tiêu hóa khỏe mạnh

Lá trầu không có tác dụng kích thích hệ tiêu hóa và tăng cường trao đổi chất. Nó giúp kích thích tuyến nước bọt và tiết dịch vị, làm tăng tốc độ phân hủy thức ăn và cải thiện khả năng hấp thụ dưỡng chất. Vì vậy, trầu không được sử dụng để hỗ trợ điều trị chứng khó tiêu, đầy hơi, giảm cảm giác buồn nôn và khắc phục tình trạng táo bón.



Ảnh minh họa.

Kháng khuẩn, kháng nấm và sát trùng mạnh mẽ

Lá trầu không chứa tinh dầu và hợp chất chavicol, mang lại đặc tính sát trùng, kháng khuẩn và kháng nấm vượt trội. Khả năng này giúp lá trầu không trở thành một loại dược liệu tự nhiên hiệu quả trong việc xử lý vết thương ngoài da, ngăn ngừa nhiễm trùng, và thường được dùng để vệ sinh, ức chế sự phát triển của nhiều loại vi khuẩn gây bệnh và nấm men như Candida.

Hỗ trợ điều trị viêm da và mụn nhọt

Nhờ khả năng kháng viêm và sát trùng cao, lá trầu không là một phương pháp dân gian hữu hiệu để làm dịu các vấn đề về da. Khi giã nát và đắp lên vùng da bị tổn thương, các hoạt chất giúp làm giảm sưng tấy, giảm ngứa và tiêu diệt vi khuẩn gây mụn nhọt, đồng thời thúc đẩy nhanh quá trình làm lành các vết loét, viêm nhiễm ngoài da.

Giảm đau và chống viêm tự nhiên

Lá trầu không có khả năng hoạt động như một chất giảm đau tự nhiên tại chỗ. Bằng cách ức chế các thụ thể cảm giác đau, nó có thể làm dịu các cơn đau nhức thông thường như đau cơ, đau khớp, hoặc đau đầu. Đắp lá trầu không được làm ấm lên vùng bị đau là một phương pháp truyền thống giúp giảm cảm giác khó chịu.

Giảm căng thẳng và lo âu

Lá trầu chứa các hợp chất hoạt tính có khả năng tác động như một chất kích thích nhẹ lên hệ thần kinh trung ương. Sự kích thích này không gây bồn chồn mà ngược lại, giúp làm dịu các dây thần kinh, từ đó hỗ trợ giảm căng thẳng (stress) và làm dịu các triệu chứng lo âu cấp tính. Khi được tiêu thụ một cách điều độ, lá trầu có thể góp phần cải thiện tâm trạng tổng thể, mang lại cảm giác dễ chịu và thư thái hơn. Đồng thời, nó còn giúp tăng cường sự minh mẫn và khả năng tập trung, hỗ trợ người dùng vượt qua tình trạng uể oải, mất động lực thường thấy ở người bị trầm cảm nhẹ.

Giúp chữa ho và các bệnh đường hô hấp

Lá trầu không có tính ấm và khả năng kháng viêm, rất có lợi cho hệ hô hấp. Nó giúp làm ấm cổ họng, làm dịu các cơn ho khan, và hỗ trợ long đờm, đặc biệt khi được kết hợp với các nguyên liệu khác như mật ong hoặc gừng. Đây là một bài thuốc dân gian phổ biến để hỗ trợ điều trị viêm họng và các bệnh nhiễm trùng đường hô hấp nhẹ.

Hà Trần *(T/h)*