

Loại lá dễ trồng, mọc tốt quanh vườn, từ lâu được người dân dùng làm thuốc

17:13 30/08/2026

Từ một loại cây dễ trồng, thường mọc xanh tốt quanh vườn, lá lốt từ lâu đã xuất hiện trong nhiều món ăn quen thuộc của người Việt. Không chỉ làm gia vị, lá lốt còn được sử dụng trong y học cổ truyền và chứa các hợp chất thực vật, tinh dầu cùng chất chống oxy hóa được quan tâm về giá trị đối với sức khỏe.

Lá lốt có thể hỗ trợ giảm đau, nhức mỏi xương khớp

Theo y học cổ truyền, lá lốt có tính ấm, vị cay, thường được sử dụng để hỗ trợ trừ hàn, giảm đau và thúc đẩy lưu thông khí huyết. Các hợp chất thực vật trong lá lốt cũng được nghiên cứu về đặc tính chống viêm. Trong dân gian, lá lốt còn được dùng để sắc uống hoặc nấu nước ngâm chân nhằm hỗ trợ giảm cảm giác đau nhức, tê mỏi và cứng khớp, nhất là khi thời tiết thay đổi.

Tinh dầu lá lốt hỗ trợ hệ tiêu hóa

Các thành phần tinh dầu trong lá lốt có thể hỗ trợ hoạt động của hệ tiêu hóa và làm dịu một số triệu chứng khó chịu ở đường ruột. Sử dụng lá lốt trong bữa ăn hoặc theo cách dùng phù hợp trong dân gian có thể giúp giảm cảm giác đầy hơi, chướng bụng, khó tiêu và một số rối loạn tiêu hóa do lạnh bụng.



Lá lốt chứa nhiều tinh dầu, alkaloid cùng các hợp chất chống oxy hóa mang lại vô vàn lợi ích cho sức khỏe. (Ảnh: VietNamNet)

Lá lốt chứa hợp chất hỗ trợ kháng khuẩn, chống viêm

Lá lốt chứa nhiều hợp chất thực vật như flavonoid và alkaloid, được quan tâm nhờ đặc tính kháng khuẩn và chống oxy hóa. Trong dân gian, nước lá lốt còn được dùng để súc miệng hoặc kết hợp với muối nhằm hỗ trợ làm dịu cảm giác đau nhức răng và giữ vệ sinh khoang miệng.

Lá lốt được dùng trong dân gian để hỗ trợ người bị gout

Nhờ các hợp chất có đặc tính chống viêm, lá lốt từ lâu được sử dụng trong một số bài thuốc dân gian nhằm hỗ trợ giảm đau nhức, sưng khó chịu ở khớp. Tuy nhiên, lá lốt không thay thế thuốc điều trị gout và người bệnh vẫn cần kiểm soát acid uric theo hướng dẫn của bác sĩ.

Lá lốt được dùng để hỗ trợ chăm sóc các vấn đề ngoài da

Nhờ đặc tính kháng khuẩn và chống viêm, lá lốt từ lâu được sử dụng trong một số bài thuốc dân gian để hỗ trợ làm dịu mụn nhọt, vùng da sưng ngứa hoặc kích ứng. Tuy nhiên, những tổn thương da nghiêm trọng hoặc có dấu hiệu nhiễm trùng cần được thăm khám thay vì tự điều trị bằng lá.

Nhiều hợp chất thực vật có lợi cho sức khỏe

Lá lốt chứa các hợp chất hoạt tính sinh học được nghiên cứu về khả năng chống oxy hóa, kháng khuẩn và chống viêm. Trong dân gian, loại lá này còn được dùng để hỗ trợ làm dịu ho, đau họng và một số triệu chứng hô hấp. Một số nghiên cứu bước đầu cũng ghi nhận tiềm năng của lá lốt đối với sức khỏe mạch máu và tim mạch, nhưng chưa đủ cơ sở để xem đây là phương pháp điều trị bệnh.

Hà Trần (t/h)