

Những tác dụng
đáng quý của

BẠC HÀ

Những tác dụng đáng quý của bạc hà đối với sắc đẹp



Hãy cùng tìm hiểu về những lợi ích của bạc hà, từ việc chăm sóc răng lợi đến trị tóc dầu, để có được một làn da đẹp hay cách làm nước bạc hà ngâm chân tại nhà...

Bạc hà là một loại thảo dược được biết đến rộng rãi nhờ những lợi ích đặc biệt của nó đối với sức khỏe cũng như vẻ đẹp con người.

Nó có mặt ở khắp nơi, từ kem đánh răng, kẹo cao su, dầu gội và nhiều sản phẩm chăm sóc sắc đẹp khác.

Chúng ta đều biết rằng phần lớn các nhà sản xuất kem đánh răng sử dụng là bạc hà làm hương vị ưa thích của mình. Bạc hà được sử dụng trong việc chăm sóc nha khoa do nó bao gồm chức năng chống khuẩn bảo vệ răng của chúng ta từ các loại vi khuẩn, vi trùng khác nhau.

Tiêu thụ bạc hà để giữ răng lợi bạn khỏe mạnh.

Ngoài ra, bạc hà là một liệu pháp chống stress lí tưởng. Một cốc trà hoặc cocktail bạc hà có thể có tác dụng như một thuốc giảm đau nhẹ. Đặc biệt, trà bạc hà giúp giải độc tố ra khỏi cơ thể do nó lợi tiểu và chống khuẩn.

Bạn có thể thêm nó vào nước tắm của mình để giúp giải toả mọi mệt mỏi.

Người ta cũng đã chứng minh được rằng bạc hà rất tốt cho tóc bạn, tuy nhiên bạn không nên bôi trực tiếp lên tóc. Trộn hai giọt dầu bạc hà với hai thìa lớn nước. Đổ vào một cái bình xịt và sử dụng nó như thuốc xả.

Tóc của bạn sẽ có mùi hương thơm rất tuyệt vời và nó cũng khá là hiệu quả để trị tóc dầu. Dầu bạc hà được sử dụng để dần dần loại gàu ra khỏi tóc bạn.

Bạc hà không những được dùng như một hương thơm mà nó còn có tính năng chống viêm nhiễm. Sử dụng các sản phẩm được chiết xuất từ bạc hà, dưỡng ẩm và thanh lọc làn da của bạn.



Bạc hà còn giúp cải thiện quá trình tuần hoàn máu. Trộn một chút dầu bạc hà vào sữa tắm của bạn rồi nhẹ nhàng nuôi dưỡng làn da với hỗn hợp sau một ngày làm việc căng thẳng.

Hãy cùng tiếp tục xem những ảnh hưởng tích cực của bạc hà với bàn chân của bạn. Ngâm chân vào nước bạc hà khi bạn cực kỳ mệt mỏi và cần tiếp năng lượng. Đun nước sôi sau đó để nguội.

Cho một chút dầu bạc hà vào và 1/4 cốc muối tinh. Ngâm chân vào nước cho đến khi bạn cảm thấy nhẹ nhõm.

Thực hiện việc làm này vài lần một tuần đặc biệt trong mùa hè để làm dịu bàn chân mệt mỏi và bị sưng.