

# Tinh dầu trầm hương có tác dụng gì đối với sức khỏe?



**Không chỉ ở ngành công nghiệp nước hoa, các chuyên gia y tế cũng đánh giá tinh dầu trầm hương rất cao bởi những giá trị tuyệt vời mà nó mang lại.**

Khi nhắc đến những loại tinh dầu đắt đỏ nhất thế giới, các chuyên gia khó có thể loại tinh dầu trầm hương ra khỏi danh sách. Để mua 5ml loại chất lỏng sang trọng này, bạn có khả năng phải trả đến 10 triệu đồng.

Với giá cao như thế, vì sao nhiều người vẫn tìm mua loại tinh dầu này? Tinh dầu trầm hương có tác dụng gì? Hãy cùng Hello Bacsì tìm hiểu qua bài viết dưới đây nhé.

## **Tinh dầu trầm hương là gì?**

Loại chất lỏng tinh chiết từ nhựa cây dó bầu nhiễm dầu (tụ trầm) gọi là tinh dầu trầm hương. Loại thực vật thân gỗ này chủ yếu sinh trưởng mạnh ở Ấn Độ và các quốc gia thuộc khu vực Đông Nam Á, cụ thể hơn là Việt Nam. Khi tụ trầm, nhựa cây ở gỗ trầm hương sẽ có màu sẫm và tỏa hương thơm đặc biệt.



Cây dó bầu mất nhiều năm để trưởng thành và nhiễm dầu. Ngoài ra, không phải tất cả cây do bầu đều tụ trầm. Đó cũng là một trong các yếu tố đẩy cao trị giá của tinh dầu trầm hương.

Bên cạnh ngành công nghiệp nước hoa, tinh dầu trầm hương còn góp phần vào nền y học Ấn Độ và Trung Quốc dưới những vai trò như:

- Thuốc an thần tự nhiên
- Thuốc kích thích tình dục
- Thuốc hỗ trợ tiêu hóa
- Thuốc giảm đau

Không những thế, loại tinh dầu này còn có đặc tính kháng viêm và chống oxy hóa mạnh, rất phù hợp để hỗ trợ điều trị một số vấn đề sức khỏe như giảm đau khớp hay xoa dịu kích ứng da.

# Tinh dầu trầm hương có tác dụng gì đối với sức khỏe?

Thành phần của tinh dầu trầm hương chứa nhiều chất chống oxy hóa, ví dụ như axit phenolic, cùng các hoạt chất dinh dưỡng có nguồn gốc từ thực vật hữu dụng như:

- Mangiferin
- Terpenoids
- Curcubitacin

Chính vì vậy, các chuyên gia y tế ở những quốc gia như Trung Quốc hay Ấn Độ đánh giá loại tinh dầu này rất cao. 9 tác dụng phổ biến nhất của tinh dầu trầm hương có thể bao gồm:

## 1. Giúp ngủ ngon

Bạn không cảm thấy buồn ngủ dù cơ thể đã mệt mỏi sau một ngày làm việc căng thẳng? Bạn vẫn đang lăn lộn trên giường, cố gắng dỗ giấc ngủ dù đã quá nửa đêm? Đừng lo lắng, tinh dầu trầm hương có thể giúp bạn.



Các chuyên gia đánh giá loại tinh dầu đặc biệt này có khả năng hoạt động như hoạt chất an thần tự nhiên. Do đó, tinh dầu trầm hương có thể giúp bạn đi vào giấc ngủ dễ dàng hơn khi bạn sử dụng nó bằng cách khuếch tán với máy xông hơi. Thêm vào đó, hiệu quả của trầm hương sẽ càng vượt trội khi bạn bổ sung thêm các loại tinh dầu:

- Oải hương
- Gỗ tuyết tùng
- Hoa cúc

## 2. Xoa dịu cơn đau khớp

Nhờ đặc tính kháng viêm, tinh dầu trầm hương trở thành một vị thuốc dân gian tuyệt vời cho vấn đề đau hoặc viêm khớp.

Trước khi thoa loại tinh dầu đắt đỏ này lên phần khớp bị viêm, bạn cần pha loãng nó với một loại tinh dầu khác đóng vai trò dung môi, chẳng hạn như:

- Dừa
- Hương dương
- Nghệ tây
- Hạt nho

Tỷ lệ giữa trầm hương và tinh dầu dung môi là 3 giọt : 1 muỗng.

## 3. Giải quyết vấn đề dị ứng

Một đặc tính khác của trầm hương là chống dị ứng. Do đó, nếu bạn đang phải đối phó với những triệu chứng dị ứng, liệu pháp mùi hương với trầm hương có thể giúp ích. Ngoài ra, khả năng chống viêm của nó cũng dễ dàng chấm dứt tình trạng:

- Hắt hơi
- Ho
- Ngứa mắt

- Kích ứng và chảy nước mũi

## 4. Hỗ trợ tiêu hóa

Trong nhiều thế kỷ, nền y học Ấn Độ đã sử dụng tinh dầu trầm hương trong việc hỗ trợ tiêu hóa. Nhiều nhà nghiên cứu đánh giá nó là một vị thuốc nhuận tràng tự nhiên, lợi tiểu và chống tiêu chảy. Vì vậy, nếu bạn gặp vấn đề liên quan đến hệ tiêu hóa, đặc biệt là bao tử, hãy thoa tinh dầu trầm hương lên khu vực dạ dày ở bụng. Nó cũng có thể cải thiện các triệu chứng chướng bụng, đầy hơi.

## 5. Kích thích quan hệ tình dục

Liệu pháp mùi hương với trầm hương có tác dụng thúc đẩy ham muốn tình dục ở một số người. Do đó, tinh dầu trầm hương cũng có thể được xem là thuốc kích dục. Những người không có ham muốn tình dục bởi một số nguyên nhân như căng thẳng kéo dài, mãn kinh... có thể cải thiện tình trạng bằng biện pháp này.



## 6. Hỗ trợ đối phó với ung thư

Theo một thí nghiệm trong nghiên cứu dược điển, các nhà nghiên cứu đã phát hiện tinh dầu trầm hương có khả năng sự lây lan của tế bào ung thư vú. Kỳ diệu hơn, loại tinh dầu này còn có thể tiêu diệt khối u đột biến.

Tuy nhiên, các chuyên gia vẫn cần nhiều nghiên cứu chuyên sâu hơn cho giả thiết hỗ trợ đối phó với ung thư của trầm hương, nhằm xác định rõ cơ chế hoạt động trước khi công bố rộng rãi.

## 7. Làm dịu kích ứng da

Đặc tính chống viêm của trầm hương cũng có thể giúp ích cho làn da đang bị kích ứng. Bạn có thể áp dụng loại tinh dầu này trong các trường hợp:

- Bệnh chàm
- [Rosacea](#) (chứng đỏ mặt)
- Phản ứng dị ứng
- Vết thương do côn trùng cắn
- Cháy nắng

Ngoài ra, bạn đừng quên pha loãng trầm hương với tinh dầu dung môi trước khi thoa lên da nhé.

## 8. Trị mụn

Nếu bạn đang đau đầu với tình trạng mụn mọc quá nhiều, hãy thử tinh dầu trầm hương. Các đặc tính kháng viêm cũng như chống oxy hóa mạnh sẽ làm dịu làn da của bạn. Đồng thời, chúng còn có khả năng đối phó với loại vi khuẩn gây mụn.

## 9. Hồi phục da

Nhờ giàu chất chống oxy hóa, trầm hương có tác dụng làm cho làn da sáng lên. Loại tinh dầu này sẽ bảo vệ da bạn trước tia cực tím (UV) từ ánh nắng mặt trời cũng như các gốc tự do. Nhờ đó, tỷ lệ ung thư da sẽ giảm bớt. Đồng thời, sự hiện diện của nếp nhăn cũng như đốm nắng cũng sẽ được xóa mờ.