# CÂY HƯƠNG THẢO VÀ ỨNG DỤNG TRONG CUỘC SỐNG

# *Hoàng Linh*

# *Bộ môn Dược*

[](https://mtsecret.com.vn/tam-su-mtsecret/thanh-phan-va-tac-dung-cua-cay-huong-thao%ef%bb%bf.html)

*Cây Hương thảo*

**1. Mô tả và phân bố**

Hương thảo còn được gọi với tên Tây dương chổi (Laminaceae), có tên khoa học là Rosmarinus officinalis L. thuộc họ Hoa môi Lamiaceae, tên gọi theo tiếng Latin là Rosmarinu; tên tiếng Anh romarin – rosemary. Cái tên hương thảo Rosmarinus có nguồn gốc từ tiếng Latin: Ros nghĩa là sương và marinus được hiểu là biển, gọi đầy đủ là sương của biển, ý nói cây này xuất hiện trên bờ biển Địa Trung Hải.

Hương thảo là loại cây có mùi rất thơm cao khoảng 1 – 2m, phân thành nhiều nhánh và mọc thành bụi. Có nhiều lá, hẹp, hình dải, dai, chiều dài từ 1 – 3cm gập xuống ở mép, không cuống; lá có màu xanh thẫm phủ lông rải rác ở bên dưới. Hoa màu xanh dương hoặc lam nhạt, với những chấm tím ở các thùy, xếp 2 – 10 ở các vòng lá, dài khoảng 1cm. Quả gồm 4 quả khô, màu nâu. Cây Hương thảo được trồng bằng cách gieo hạt hoặc giâm cành khi đến mùa xuân, thích hợp trồng ở những nơi có khí hậu ấm áp, được che chắn cẩn thận. Cây Hương thảo có nguồn gốc xuất phát từ Địa Trung Hải, sau đó được trồng nhiều ở Bắc Phi, Tây Á và Nam Âu châu. Ở Việt Nam, Hương thảo được trồng tại các tỉnh miền Nam và miền Trung.

**2. Thành phần hóa học**

Cây Hương thảo chứa chủ yếu là tinh dầu và Tanin. Trong đó tinh dầu gồm có các thành phần: borneol, terpen, camphor, acetat bornyl, cineol, một sesquiterpen (caryophyllen) và a-pinen (chiếm đến 80%). Tinh dầu trong cây khô có 0,5%, ở lá 1,1-2%, còn ở hoa 1,4%.

Ngoài ra, thành phần hóa học trong cây Hương thảo còn chứa cholin, một acid saponosid, một glycosid không tan trong nước, acid rosmarinic, hai heterosid là romarinosid và romasid và các acid hữu cơ như glyceric, glycolic và citric.

Để sử dụng Hương thảo lâu, thông thường sẽ chưng cất Hương thảo dưới dạng tinh dầu.

**3. Bộ phận dùng, thu hái, chế biến**

Sau khi cây ra hoa thì thu hái cành cây. Thường các ngọn cây có hoa sẽ được thu hái, đem phơi hoặc sấy khô rồi đập lấy lá làm hương liệu hoặc thuốc. Lá Hương thảo tươi được châu Âu và nhiều nơi trên thế giới dùng làm gia vị.

**4. Tác dụng của cây Hương thảo**

*4.1. Đối với y học hiện đại*

- Qua nghiên cứu, các nhà khoa học đã ghi nhận khả năng ức chế độc tố aflatoxin, một chất gây bệnh ung thư có trong nhiều loại thực phẩm của người và động vật. Đây là chất có thể hình thành các tế bào gây ra bệnh ung thư. Do đó những bệnh nhân ung thư, [ung thư cổ tử cung](https://mtsecret.com.vn/tam-su-mtsecret/mtsecret-chua-benh-ung-thu-co-tu-cung.html),… có thể sử dụng thêm thuốc có chứa thành phần của Hương thảo.

- Ngoài ra, trong y học hiện đại: Hương thảo còn được sử dụng trong thuốc: chống co thắt, làm ra mồ hôi, hạ nhiệt, giảm đau đầu, dịu đau, hưng phấn thần kinh, trợ tiêu hóa, lợi tiểu, giải độc, chống viêm, gia tăng bài tiết mật.

*4.2. Tác dụng theo nghiên cứu đông y*

- Hương thảo có vị chát, mùi thơm nồng, tính ấm nóng, tác dụng bổ dưỡng, tăng cường sinh lực, hoạt huyết, kích thích hoạt động của hệ tiêu hóa, lợi mật, lợi tiểu, nhuận trường, chống viêm sưng, chống oxy hóa, kích thích tuần hoàn máu lên não, giúp tăng cường trí nhớ và sự tập trung, giúp chống rụng tóc và mau mọc tóc, giúp khử trùng đường hô hấp và làm long đàm, dễ khạc đàm.

- Hương thảo thường được sử dụng giúp thư giãn đầu óc, nhất là khi cơ thể mệt mỏi, stress nghiêm trọng. Những lúc không tỉnh táo, chúng ta hãy sử dụng một chút dầu hương thảo để được tỉnh táo hơn, chứng mau quên cũng sẽ được cải thiện.

- Tinh dầu Hương thảo giúp chống co thắt, hạ nhiệt, giảm đau đầu, giảm đau, hưng phấn thần kinh, hỗ trợ tiêu hóa, gia tăng bài tiết mật, làm thuốc bổ đắng, lợi tiểu, giải độc, chống viêm và có thể gây sảy thai.

**5. Công dụng**

- Hương thảo thường được dùng để điều trị cơ thể suy nhược, mệt mỏi, choáng do hạ huyết áp, cơ thể mệt yếu do tuần hoàn kém, dễ quên, ăn uống không tiêu, nhức đầu, căng thẳng, trầm cảm, lo âu và mất ngủ, đau nhức cơ, thấp khớp, viêm họng, trí nhớ giảm sút

- Hương thảo còn được biết với công dụng giúp con người tư duy và ghi nhớ tốt hơn. Nhóm hợp chất terpen trong tinh dầu hương thảo ngăn chặn sự phân hủy của acetylcholin (C7H17NO3) – một chất truyền dẫn thần kinh. Acetylcholin tham gia vào quá trình truyền dẫn xung thần kinh trong cơ thể, chất này tồn tại càng lâu thì khả năng ghi nhớ, tư duy của con người càng tăng.

- Ở châu Âu người ta cũng dùng lá Hương thảo làm pommat và thuốc xoa trị thấp khớp và đau nửa đầu. Nước hãm dùng rửa các vết thương nhiễm trùng và lâu khỏi.

- Hương thảo có tác dụng sát khuẩn, chữa lành vết thương do côn trùng cắn rất nhanh, thường được dùng để rửa vết thương nhỏ hoặc côn trùng cắn, rửa mắt trong trường hợp viêm giác mạc nhẹ.

- Giúp sảng khoái tinh thần trong trường hợp làm việc mệt mỏi, áp lực cao trong cuộc sống (khi tắm cần nhỏ vài giọt dầu Hương thảo vào nước tắm để ngâm mình).

- Phòng tránh bệnh viêm nhiễm và ung thư phụ khoa: Hương thảo có thể chữa và phòng tránh sự phát triển của các tế bào ung thư, chống nhiễm khuẩn hiệu quả giúp bảo vệ sức khỏe sinh sản phụ nữ.

- Lá tươi hay lá khô đều được dùng làm [gia vị](https://vi.wikipedia.org/wiki/Gia_v%E1%BB%8B) trong [ẩm thực](https://vi.wikipedia.org/wiki/%E1%BA%A8m_th%E1%BB%B1c).

- Tinh dầu có tác dụng thông ruột, lợi mật và lợi tiểu.

**6. Ứng dụng và cách dùng của cây Hương thảo**

Hương thảo thường được dùng dưới dạng: Ngâm rượu, nước hãm, làm pommat hoặc tinh dầu.

*6.1. Cách ngâm rượu*

Lấy 200g lá Hương thảo khô ngâm với 1 lít rượu trắng trên 400, đựng trong chai thủy tinh sạch, bảo quản nơi khô ráo. Ngày uống 2 lần, mỗi lần dùng 2ml rượu thuốc đã pha với nước nguội, có tác dụng tăng cường sức khỏe, trị căng thẳng thần kinh, hỗ trợ tiêu hóa.

*6.2. Cách hãm thuốc*

Mỗi liều lấy 2 – 3g lá Hương thảo khô hãm với một tách nước sôi. Ngày uống 4 – 5 liều. Một cách khác là dùng 20g lá khô hãm với 500ml nước sôi, ngày uống 4 – 5 lần. Tác dụng giảm nhức đầu, thúc đẩy tuần hoàn máu, giúp tăng tiết mật, tăng huyết áp và lợi tiểu. Xoa nhẹ nước hãm thuốc vào da đầu giúp tăng cường mọc tóc hoặc rửa các vết thương nhiễm trùng, rửa mắt 3 – 4 lần mỗi ngày giúp trị viêm giác mạc nhẹ.

Nước sắc lá Hương thảo đem súc miệng chữa viêm tuyến nước bọt và loét miệng. Tinh dầu Hương thảo giúp giảm đau cơ, sưng đau do bong gân, cho 3 – 4 giọt vào nước tắm giúp sảng khoái tinh thần, giảm stress.

*6.3. Chiết xuất tinh dầu*

Tinh dầu hương thảo là tinh dầu được chiết xuất từ lá và cành của cây Hương thảo, theo phương pháp chưng cất hơi nước. Tinh dầu Hương thảo nguyên chất hay còn được gọi là Rosemary Oil có tác dụng rất tốt đến hệ thần kinh trên cơ thể và não bộ, tác dụng của tinh dầu hương thảo nguyên chất đã được khai thác và sử dụng trong y học dân gian từ hàng ngàn năm trước để khắc phục các tình trạng như: cải thiện trí nhớ, kích thích hệ tiêu hóa, chữa đau nhức cơ bắp, đau đầu.  
*Cách sử dụng tinh dầu Hương thảo đạt hiệu quả tốt nhất là:*- Cải thiện trí nhớ: sử dụng 3 giọt tinh dầu Hương thảo nguyên chất, cùng với ½ thìa dầu dừa, trộn đều, sau đó bôi và massage vào vùng cổ. Hoặc có thể khuếch tán tinh dầu nguyên chất từ Hương thảo bằng đèn xông tinh dầu hoặc máy khuếch tán tinh dầu trong không gian sinh hoạt, để bản thân hít thở trong một giờ.

- Giúp tóc trở nên dày hơn: sử dụng 5 giọt tinh dầu Hương thảo tự nhiên và massage lên tóc và da dầu sau khi tắm xong (không cần phải gội lại vì Hương thảo rất thơm và dễ chịu)

- Chữa lành tuyến tiền liệt: trộn 2 giọt tinh dầu cây Hương thảo với ½ thìa café dầu dẫn (dầu jojoba, oliu, dầu dừa, argan … ). Sau đó massage hỗn hợp này vào vị trí bên dưới tinh hoàn.

- Giảm đau cơ bắp, xương khớp: dùng 2 giọt tinh dầu chiết xuất từ Hương thảo, cùng với 2 giọt tinh dầu Bạc hà và 1 thìa Dầu dừa, trộn đều và massage nhẹ nhàng lên vị trí đang bị đau.

- Cải thiện chứng năng túi mật: Trộn 3 giọt tinh dầu Hương thảo nguyên chất, cùng với ¼ thìa café Dầu dừa, sau đó massage hỗn hợp này tại 2 vị trí túi mật (trước và sau) đều đặn hàng ngày.

- Chữa bệnh lý liên quan đến thần kinh và đau dây thần kinh: dùng 2 giọt tinh dầu Hương thảo, 2 giọt tinh dầu Chi cúc bất tử, 2 giọt tinh dầu cây Bách cùng với ½ dầu dẫn (dầu jojoba, oliu, dầu dừa, argan …). Sau đó trộn đều và massage lên khu vực ảnh hưởng thần kinh.  
*6.4. Trong chế biến thực phẩm*

- Lá hương thảo có thể dùng tươi hoặc sấy khô để sử dụng. Dùng làm gia vị cho món thịt hầm, thịt ra gu, thịt rô ti, làm bánh…

- Hoa Hương thảo có mùi thơm dịu dùng để tạo mùi thơm trong các món ăn. Sử dụng hương thảo trong nấu nướng sẽ giúp duy trì, bảo vệ tính miễn nhiễm cơ thể và chậm lại quá trình lão hóa nhờ khả năng chống viêm và chống oxy hóa.

- Cành cây Hương thảo được sử dụng làm que xiên trong các món nướng [BBQ](https://vi.wikipedia.org/wiki/BBQ), lá được gia vị vào các món nướng, áp chảo như bít tết, đặc biệt thích hợp khi khử mùi các loại thịt đỏ như [thịt cừu](https://vi.wikipedia.org/wiki/Th%E1%BB%8Bt_c%E1%BB%ABu), [thịt bò](https://vi.wikipedia.org/wiki/Th%E1%BB%8Bt_b%C3%B2) thậm chí các loại thịt rừng có mùi như [thịt nai](https://vi.wikipedia.org/wiki/Th%E1%BB%8Bt_nai), [heo mọi](https://vi.wikipedia.org/wiki/Heo_m%E1%BB%8Di). Các món thuần Âu như cừu nướng áp chảo, đút lò, nướng nguyên tảng, đến cừu hầm đều có thể sử dụng Hương thảo. Các loại thịt trắng như thịt lợn, thịt gà, các loại rau củ quả như khoai tây, cà rốt cũng có thể sử dụng hương thảo cho ra các món rất thơm ngon. Ở Việt Nam, Hương thảo còn dùng cho món luộc, sốt, nấu, hấp.

*6.5. Trong mỹ phẩm*

Hương thảo rất được ưa chuộng để thêm vào thành phần kem dưỡng da, xà bông, lotion, nước hoa, nước tắm thảo dược, nước xả, kem bôi mặt, thuốc nhuộm tóc, gói tỏa hương thơm,… được phụ nữ đặc biệt yêu thích.

**Tài liệu tham khảo**

[1]. Những cây thuốc và vị thuốc Việt Nam

[2]. https://trungtamduoclieu.vn

# [3]. <https://w.w.w.caythuocquy.vn>

# [4]. <http://crevil.vn/> [5]. <https://tapchicaythuoc.com>

# [6]. <https://vi.wikipedia.org/wiki>