

CÔNG DỤNG NGẠC NHIÊN CỦA TỎI

Tỏi chứa nhiều chất chống oxy hóa. Nếu bạn thường xuyên dùng loại gia vị này trong bữa ăn hàng ngày, hệ thống miễn dịch của bạn sẽ được tăng cường.

1. Giúp tóc khỏe đẹp

Tỏi có thể chấm dứt nỗi lo rụng tóc nhờ hàm lượng allicin cao. Đây là một hợp chất lưu huỳnh giống với loại tìm thấy trong hành tây, có thể điều trị rụng tóc rất tốt. Để điều trị chứng rụng tóc, bạn có thể xắt tỏi thành từng lát rồi chà xát lên da đầu, sau đó ép mạnh để cho tỏi thấm vào chân tóc. Bạn cũng có thể ngâm tỏi với dầu ăn để xoa lên da đầu. Sau đó nhớ gội đầu thật sạch để khử mùi của tỏi nhé.

2. Tỏi xóa mụn trứng cá

Dù không phải là thành phần chính trong thuốc trị mụn trứng cá, nhưng tỏi là một phương thuốc tự nhiên tuyệt vời giúp đánh bay những nốt mụn trên cơ thể bạn. Chất chống oxy hóa trong tỏi giúp tiêu diệt vi khuẩn, vì vậy hãy chà một lát tỏi tươi lên nốt mụn, bạn sẽ thấy hiệu quả bất ngờ đấy.

Ảnh: fullhealthandwellness.com

3. Ngăn chặn và điều trị cảm lạnh

Tỏi chứa nhiều chất chống oxy hóa. Nếu bạn liên tục bổ sung tỏi trong các bữa ăn hàng ngày, hệ thống miễn dịch sẽ được tăng cường. Khi không khí lạnh ứa về, hãy thử nhấm nháp một ly trà tỏi bằng cách băm nhỏ tỏi ngâm trong nước nóng vài phút, sau đó lọc lấy nước uống. Bạn có thể thêm một chút mật ong hoặc gừng để cải thiện hương vị, sẽ giúp cơ thể tránh khỏi cảm lạnh.

4. Cải thiện bệnh vẩy nến

Tỏi đã được chứng minh có đặc tính kháng viêm nên có thể hữu ích trong việc giảm bệnh vẩy nến khó chịu. Hãy thử xát một ít tỏi ngâm dầu vào khu vực bị vẩy nến, da bạn sẽ trở nên mịn màng hơn và không nổi mẩn ngứa.

5. Kiểm soát cân nặng

Tỏi có thể giúp bạn kiểm soát cân nặng. Theo chuyên gia dinh dưỡng Cynthia Sass, nhiều nghiên cứu cứu cứu cho thấy những con chuột có chế độ ăn uống giàu tỏi sẽ giảm trọng lượng và lượng chất béo dự trữ trong cơ thể. Do đó những người đang muốn giảm cân được khuyên cho thêm tỏi vào thức ăn hàng ngày vừa giúp thực phẩm thơm ngon hơn, vừa đem lại vòng eo lý tưởng.

6. Loại bỏ dằm dâm vào da thịt

Khi bạn bị một miếng dằm dâm vào da, hãy đặt một lát tỏi trên vết dằm dâm và quấn băng gạc hoặc băng keo lên trên. Đây là một cách chữa bệnh dân gian rất hiệu quả.

7. Chữa bệnh ngứa ở bàn chân

Với đặc tính chống nấm, tỏi có thể là một cách tốt để chữa bệnh ngứa chân ở các vận động viên. Hãy thử ngâm chân của bạn trong chậu nước ấm, cho thêm một ít tỏi nghiền nát, bạn sẽ thấy hiệu quả ngay.

8. Đuổi muỗi

Các nhà khoa học không khẳng định chắc chắn lý do tại sao, nhưng muỗi dường như không thích tỏi. Một nghiên cứu ở Ấn Độ cho thấy những người bôi hỗn hợp tỏi lên tay chân khi vào rừng sẽ không bị các côn trùng làm phiền nữa. Bạn hãy thử pha dung dịch gồm dầu tỏi, mỡ bôi trơn và sáp ong làm thuốc chống muỗi tự nhiên hoặc chỉ cần đặt vài nhánh tỏi gần đó. Làm như thế muỗi sẽ không bén mảng đến nữa.

9. Trị bệnh rộp môi

Một biện pháp khắc phục bệnh rộp môi phổ biến là bôi một ít tỏi nghiền nát trên vết rộp. Đặc tính kháng viêm tự nhiên của nó có thể giúp giảm đau và sưng. Bỏ sung tỏi vào khẩu phần ăn hàng ngày cũng có tác dụng đẩy nhanh quá trình làm lành vết thương.

Ảnh: drsaboeiro.com

10. Tỏi có tác dụng như một chất keo tự nhiên

Bạn đã bao giờ để ý xem ngón tay của bạn dính thế nào sau khi thái tỏi? Tính kết dính tự nhiên đó là lý do tại sao một số người tin tưởng tỏi trong việc dán lại các vết nứt trên thủy tinh. Giã vài tép tỏi rồi lấy nước bôi lên vết nứt của chiếc ly, lau phần nước thừa đi, bạn sẽ thấy hiệu quả bất ngờ đấy.

11. Làm tan băng vào mùa đông

Một thị trấn ở Iowa sử dụng muối tỏi để xử lý lớp băng đóng trên lòng đường vào mùa đông rất hiệu quả.

12. Bảo vệ thực vật

Các loài côn trùng gây hại cho cây cối không ưa tỏi. Nếu cây cối trong vườn nhà bạn đang bị sâu bệnh, hãy bào chế một loại thuốc trừ sâu tự nhiên sử dụng tỏi, dầu khoáng, nước và xà phòng lỏng. Đổ hỗn hợp này vào bình xịt và phun lên cây sẽ giúp tránh các loài sinh vật phá hoại.

13. Dùng làm mồi nhử cá

Cá bị thu hút bởi mùi hương của tỏi. Bạn có thể mua mồi có mùi tỏi hoặc sử dụng thức ăn thừa có hương tỏi để làm mồi câu cá.