**Tinh dầu sả java**

Tinh dầu sả java Citronella được chiết xuất từ cây xả công nghiệp Java mang thương thơm mát pha lẫn vị ngọt rất giống tinh dầu sả chanh. Tinh dầu sả Java được biết đến với các công dụng như: thư giãn, sát khuẩn, giảm nhiễm trùng, và đuổi côn trùng hiệu quả…

**Thông tin:**

Tên tiếng việt: Tinh dầu sả Java.

Tên tiếng anh: Citronella Essential Oil.

Tên khoa học: Cymbopogon winterianus Jowitt.

Mùi hương: Mùi thơm mát thoang thoảng.

**Tác dụng:**

Tinh dầu sả - Sả Java có tác dụng sát trùng, khử mùi, đuổi côn trùng(đặc biệt là loại muỗi mang mầm bệnh sốt rét), kích thích tiêu hóa, trị lạnh bụng, cảm lạnh, đau đầu, đau bụng do kích thích tuần hoàn máu.

Có thể dùng tinh dầu sả như một thứ nguyên liệu thêm vào thực phẩm để tạo hương vị.

Nó cũng có lợi ích lớn trong việc làm tinh thần tỉnh táo, làm mới không gian và làm mềm da, đồng thời chống da nhờn và mồ hôi chân.

Chống ký sinh trùng đường ruột và làm giảm sốt.

Có tác dụng làm mới phòng bệnh. Ở châu Phi, nơi sốt rét là một vấn đề lớn,tinh dầu Sả Java được sử dụng một cách rộng rãi để khoanh vùng muỗi mang mầm bệnh.

Khi có trong một loại kem hoặc kem dưỡng da, tinh dầu Sả Java là hữu ích nhất để giữ cho người vùng nhiệt đới an toàn từ muỗi gây bệnh sốt rét. Nó cũng có tác dụng làm khô thoáng ấn tượng đối với đôi chân mệt mỏi hay tiết mồ hôi.

**Cách sử dụng:**

**1. Dùng để đuổi côn trùng(ruồi, muỗi..):**

Nhỏ vài giọt tinh dầu sả(thường là 5 -8 giọt tinh dầu tùy vào độ rộng của phòng và sở thích mùi hương đậm nhạt có thể điều chỉnh số giọt tinh dầu cho phù hợp) vào đèn xông tinh dầu hoặc máy khếch tán tinh dầu. Cách này giúp khuếch tán mùi hương nhanh nhất và giúp tiết kiệm tinh dầu nhất.

Vuốt trực tiếp vài giọt tinh dầu sả vào chăn, màn hoặc quần áo của trẻ.

Pha loãng tinh dầu sả với các loại dầu nền như dầu dừa hoặc dầu oliu.... theo tỉ lệ 1- 35 hoặc 1 - 40 rồi xoa trực tiếp lên vùng da cần chống muỗi đốt, cách này cần kiểm tra trên một vùng da nhỏ vì tinh dầu sả có thể gây kích ứng với làn da nhạy cảm.

Dùng để lau nhà: Pha vài giọt tinh dầu sả vào xô nước cuối để lau nhà, giúp khử mùi, làm sạch sàn nhà và xua đuổi côn trùng

Pha tinh dầu sả với nước theo tỉ lệ 1-10, 1- 20, 1-30 tùy sở thích mùi đậm hay nhạt, lắc đều(vì tinh dầu không tan trong nước) rồi xịt lên các khu vực cần chống muỗi.

Pha với cồn theo tỉ lệ 1:1 để góc nhà, tinh dầu sả có tác dụng đuổi muỗi trong diện tích từ 15-20m2 (cách này tác dụng chậm hơn 2 cách trên). Chú ý những nhà có con nhỏ không nên dùng cách này, cách này cũng k được khuyến khích khi dùng cho gia đình.

Tinh dầu sả - sả java hữu cơ hoàn toàn an toàn với trẻ sơ sinh, trẻ nhỏ, phụ nữ có thai và cho con bú ở dạng xông hít và bôi trên da khi pha loãng ở nồng độ rất thấp.

**2. Sử dụng tinh dầu sả trong các mục đích chữa bệnh, thư giãn bằng hai cách:**

Massage qua da: Tinh dầu sả có thể dùng riêng hoặc kết hợp với tinh dầu khác (oải hương, bưởi), hay dầu thực vật (hướng dương, olive, jojoba) để massage toàn cơ thể, vùng bụng nhằm kích thích tiêu hóa, kích thích tuần hoàn máu não, giúp phòng và điều trị cảm lạnh, đau đầu, đầy hơi, ăn không tiêu.

Xông hít: Nhỏ một vài giọt tinh dầu sả nguyên chất vào nước nóng, xông cơ thể trong 15 phút, hoặc cho vào đèn đốt, đèn thăng tinh dầu, giúp tinh dầu khuyếch tán và sát khuẩn, khử mùi trong không khí, đuổi côn trùng, đồng thời thẩm thấu dần dần qua hệ hô hấp vào cơ thể tạo cảm giác dễ chịu, thư giãn.

**3. Một số cách để chữa bệnh:**

Đối với chó bị bọ chét: thêm một vài giọt tinh dầu Sả Java - tinh dầu Sả vào "khăn quàng" hay vòng cổ quấn quanh cổ chó. Không sử dụng phương pháp này cho mèo, vì mèo rất nhạy cảm với mùi hương này.

Tiêu hóa kém: Pha 2 giọt tinh dầu Sả Java với 2-3 muỗng canh dầu nền và massage lên vùng bụng.

Nhức đầu và đau nửa đầu: nhỏ 2-3 giọt tinh dầu Sả Java vào một miếng gạc lạnh hoặc nóng đắp lên thái dương hoặc trán. Hoặc pha với dầu dừa xoa bóp lên thái dương và trán, vùng gáy sau cổ.

Chống côn trùng: nhỏ một vài giọt tinh dầu Sả Java vào đèn xông tinh dầu điện, đèn đốt tinh dầu nến, hoặc máy khuếch tán tinh dầu để tinh dầu được khuếch tán tốt nhất. Đặc biệt hiệu quả nếu để gần cửa sổ mở.

Chống côn trùng(kiến, sâu bướm, gián….), khử mùi cho tủ quần áo: nhỏ một vài giọt tinh dầu Sả Java lên một miếng bông và đặt trong tủ quần áo hoặc tủ đựng khăn trải, chăn gối. 1 tuần hoặc vài ngày thay miếng bông một lần

Khắc phục da nhờn: pha với 2-3 giọt tinh dầu Sả Java với dầu jojoba, và thoa lên mặt.

Để giữ mèo hàng xóm không vào nhà của bạn, pha 10-12 giọt tinh dầu Sả Java vào bình xịt nhựa đầy nước, và phun xung quanh khu nhà của bạn. Không phun trực tiếp vào cây cối.

Khử mùi: pha 2-3 giọt tinh dầu Sả Java với nước và bôi vào nách.

Đối với những người nằm liệt giường: tinh dầu Sả Java là một chất làm sạch tuyệt vời cho các "phòng bệnh". Nhỏ một vài giọt vào máy khuếch tán hoặc đèn xông tinh dầu. Đồng thời cũng giúp tinh thần tỉnh táo.