



LEMONGRASS ESSENTIAL OIL

1. Health Benefits of Lemongrass Essential Oil

- ✓ Reduces Stress and Promotes Relaxation
 - ❖ The refreshing aroma helps relieve stress, anxiety, and improves mood.
 - ❖ Has a calming effect on the nervous system, promoting better sleep.
- ✓ Pain Relief and Anti-Inflammatory Properties
 - ❖ Supports pain relief for muscles, joints, and body aches caused by inflammation.
 - ❖ Commonly used in therapeutic massage to relax muscles.
- ✓ Antibacterial, Antifungal, and Deodorizing Effects
 - ❖ Strong antibacterial properties help protect against bacteria and fungi.
 - ❖ Often used for steam therapy, air purification, and odor elimination.
- ✓ Aids Digestion
 - ❖ Helps reduce bloating, indigestion, nausea, and other digestive issues.
 - ❖ Acts as a natural diuretic, supporting toxin elimination.
- ✓ Supports Respiratory Health
 - ❖ Clears nasal congestion, relieves cough, and reduces cold or allergy symptoms.
 - ❖ Can be used in steam inhalation to cleanse the respiratory system.
- ✓ Natural Insect Repellent
 - ❖ Effectively repels mosquitoes, ants, cockroaches, and other insects.
 - ❖ Can be used in diffusers or diluted for topical application.
- ✓ Enhances Skin and Hair Health
 - ❖ Helps control excess oil, reduce acne, and minimize pores.
 - ❖ Strengthens hair, reduces dandruff, and promotes hair growth.

2. Culinary Uses of Lemongrass Essential Oil

- ✓ Adds Flavor to DishesA natural seasoning for Asian dishes such as soups, curries, and sauces.
 - ❖ Enhances the aroma of teas and refreshing beverages.
- ✓ Natural Food Preservative
 - ❖ Its antibacterial properties help extend the shelf life of food.
- ✓ Supports Digestion When Used in Beverages
 - ❖ When diluted in warm water or tea, it aids digestion and reduces bloating.





TINH DẦU SẢ CHANH

1. Công Dụng Đối Với Sức Khỏe

- ✓ Giảm căng thẳng, thư giãn tinh thần
 - ❖ Mùi hương sảng khoái giúp giảm căng thẳng, lo âu và cải thiện tâm trạng.
 - ❖ Có tác dụng làm dịu hệ thần kinh, giúp ngủ ngon hơn.
- ✓ Giảm đau, chống viêm
 - ❖ Hỗ trợ giảm đau cơ, đau khớp, nhức mỏi do viêm nhiễm.
 - ❖ Thường được sử dụng trong massage trị liệu để thư giãn cơ bắp.
- ✓ Kháng khuẩn, kháng nấm, khử mùi
 - ❖ Có đặc tính kháng khuẩn mạnh, giúp bảo vệ cơ thể khỏi vi khuẩn và nấm.
 - ❖ Thường được dùng để xông hơi, sát trùng không khí, khử mùi cơ thể và môi trường.
- ✓ Hỗ trợ tiêu hóa
 - ❖ Giúp giảm đầy hơi, khó tiêu, buồn nôn và các vấn đề tiêu hóa khác.
 - ❖ Có tác dụng lợi tiểu, hỗ trợ đào thải độc tố.
- ✓ Hỗ trợ hô hấp
 - ❖ Giúp thông mũi, giảm ho, giảm nghẹt mũi do cảm lạnh hoặc dị ứng.
 - ❖ Có thể kết hợp với phương pháp xông hơi để làm sạch đường hô hấp.
- ✓ Xua đuổi côn trùng
 - ❖ Là thành phần tự nhiên giúp đuổi muỗi, kiến, gián và các loại côn trùng khác.
 - ❖ Có thể dùng trong đèn xông tinh dầu hoặc pha loãng để bôi lên da.
- ✓ Làm đẹp da và tóc
 - ❖ Có thể giúp kiểm soát dầu thừa, giảm mụn và thu nhỏ lỗ chân lông.
 - ❖ Giúp tóc chắc khỏe, giảm gàu và kích thích mọc tóc.

2. Công Dụng Trong Thực Phẩm

- ✓ Tạo hương vị cho món ăn
 - ❖ Là gia vị tự nhiên cho các món ăn châu Á như lẩu, cà ri, súp, nước sốt.
 - ❖ Tạo hương thơm tự nhiên cho trà, đồ uống giải nhiệt.
- ✓ Chất bảo quản tự nhiên
 - ❖ Nhờ đặc tính kháng khuẩn, tinh dầu sả chanh có thể giúp bảo quản thực phẩm lâu hơn.
- ✓ Hỗ trợ tiêu hóa khi dùng trong đồ uống
 - ❖ Pha loãng với nước ấm hoặc trà giúp hỗ trợ tiêu hóa, giảm chướng bụng.

