

Mãng cụt là loại trái cây vừa thơm ngon, vừa bổ dưỡng. Ăn măng cụt chúng ta thường bỏ vỏ, tất nhiên rồi! Nhưng bạn có biết, vỏ măng cụt còn có tác dụng chữa nhiều bệnh, là vị thuốc quý trong Đông y? Vậy thực sự vỏ măng cụt có tác dụng gì? Dùng để chữa bệnh gì? Hãy tìm lời giải đáp trong bài viết sau đây.

Vỏ măng cụt

Thông tin về vỏ quả măng cụt

Mãng cụt, hay còn được gọi là măng cụt tía, thuộc họ Clusiaceae (họ Bứa), có danh pháp khoa học là *Garcinia mangostana*. Đây là loại trái cây có nguồn gốc từ các nước nhiệt đới, thuộc khu vực Đông Nam Á.

Quả măng cụt có màu xanh lục nhạt khi còn non và chuyển dần sang màu xanh đậm hơn khi lớn lên. Quả chín có màu đỏ tía và kích thước vào khoảng 6 – 8 cm. Phần ruột quả hơi xơ, được chia thành nhiều múi, có màu trắng ngà và mọng nước.

Vỏ trái măng cụt màu đỏ tía, khá dai và dày, thường dùng làm thuốc trong Đông y. Đối với ngành làm đẹp, một số mỹ phẩm cũng sử dụng hợp chất được chiết xuất từ loại vỏ này.

Vì sao bạn không nên vứt vỏ măng cụt đi?

Nhiều nghiên cứu cho thấy, thảo dược chứa nhiều dưỡng chất có lợi cho sức khỏe như: hợp chất đắng xanthon, tanin (7% – 13%), chất nhựa, các loại mangostin (trioxy xanthon, pyrano xanthon, isomangostin, nor mangostin).

Các chất này có hoạt tính sinh học cao, giúp nâng cao sức đề kháng cho cơ thể, chống lão hóa, kháng khuẩn, tiêu viêm và hỗ trợ giảm đau hiệu quả. Do đó, sau khi ăn, bạn không nên vứt bỏ vị thuốc quý này nhé.

Tác dụng của vỏ măng cụt

Trong nghiên cứu y học, người ta đã tìm thấy trong vỏ của măng cụt có chứa hơn 40 loại Xanthon – Kháng thể thiên nhiên (chiếm khoảng 20% tổng số Xanthon trên địa cầu đã được khám phá). Đây là một ưu điểm vượt trội của nó so với các loại trái cây khác. Dưới đây là một số tác dụng của vỏ măng cụt mà bạn tuyệt đối không nên bỏ qua:

Tác dụng chống oxy hoá

Vỏ măng cụt có tác dụng chống oxy hóa tốt nhờ các hợp chất như: xanthon, nor mangostin, các loại mangostin, isomangostin, trioxyxanthon, pyrano xanthon và nhiều dưỡng chất khác nữa.

Các thành phần trong vỏ quả măng cụt giúp cho cơ thể khỏe mạnh, ngăn ngừa được nhiều bệnh lý nhờ vào khả năng khống chế, trung hòa các gốc tự do gây hại.

Hỗ trợ phòng ngừa ung thư

Hợp chất chống oxy hóa xanthon chứa nhiều trong vỏ quả măng cụt có đặc tính kháng khuẩn và tiêu viêm mạnh mẽ, từ đó hỗ trợ tiêu diệt những tế bào ung thư. Ngoài ra, chất Garcinone E trong dược liệu còn có tác dụng phòng ngừa sự hình thành và phát triển của các tế bào ung thư gan, ung thư phổi và ung thư dạ dày.

Theo Đông y, vỏ măng cụt có vị hơi đắng, thường được kết hợp với một số vị thuốc khác để hỗ trợ điều trị ung thư:

Chuẩn bị:

Cách làm:

Đem sắc tất cả các vị thuốc rồi uống trong ngày.

Bật mí cách nấu lá đu đủ chữa ung thư, giúp khỏe đẹp tuyệt hay.

Vỏ măng cụt có tác dụng giảm viêm

Một trong các nguyên nhân dẫn đến những căn bệnh nguy hiểm như bệnh tim mạch, ung thư, tiểu đường tuýp 2, đãng trí, thấp khớp,... là chứng viêm kinh niên. Kháng thể xanthones trong dược liệu có tác dụng đẩy lùi chứng viêm một cách an toàn và tự nhiên ở các tế bào.

Một số nghiên cứu trên cơ thể chuột mắc hội chứng rối loạn chuyển hóa cho thấy: Sử dụng vỏ quả măng cụt có thể ức chế sự lây lan của các tế bào viêm, nhờ đó triệu chứng viêm nhiễm cũng được cải thiện rõ rệt.

Bên cạnh đó, vị thuốc còn chứa một số hợp chất có tác dụng tốt đối với các mô mỡ, đồng thời tăng cường quá trình chuyển hóa ở tim mạch và gan.

Giúp khử mùi hôi miệng

Nhờ vào hoạt chất xanthones mà vỏ quả măng cụt giúp khử mùi hôi miệng rất tốt. Vì vậy, bạn không nên lãng phí nó. Có thể làm sạch miệng bằng cách đun sôi vỏ rồi ngậm và súc miệng trong vài phút.

Súc miệng bằng nước vỏ măng cụt thường xuyên giúp chống lại sự phát triển của vi khuẩn ở khoang miệng, cải thiện chứng hôi miệng rất hiệu quả, đồng thời mang lại hơi thở thơm mát cho cả ngày dài.

Vỏ quả măng cụt giúp khử mùi hôi miệng **Ngăn ngừa lão hoá hiệu quả**

Hiện nay, rất nhiều chị em đã chia sẻ tác dụng của vỏ măng cụt giúp khắc phục hậu quả của lão hóa. Cơ thể chúng ta phải đối diện với nguy cơ lão hóa sớm. Nguyên nhân do nhiều sự tác động từ môi trường sống, cho đến thói quen ăn uống, sinh hoạt.

Nhiều nghiên cứu cho thấy, các chất chứa trong vỏ quả măng cụt có khả năng chống lão hóa sớm mạnh mẽ tương đương và thậm chí là hơn cả vitamin E, C. Do đó, bạn có thể dùng bột xay nhuyễn từ vỏ để làm mặt nạ, hoặc uống trà ngăn ngừa lão hóa.

Vỏ quả măng cụt chống oxy hóa

Có thể bạn chưa biết, chiết xuất từ vỏ này là thành phần của nhiều dòng mỹ phẩm chăm sóc da hiện nay. Hợp chất thuộc nhóm chống oxy bioflavonoid là xanthones có khả năng chống viêm, kháng khuẩn, giảm triệu chứng dị ứng cũng như cải thiện tình trạng lão hóa sớm.

Trị mụn, nám và tàn nhang

Vị thuốc có tác dụng làm đẹp tuyệt vời nhờ hoạt động mạnh mẽ của các chất chống oxy hóa.

Mặt nạ vỏ măng cụt có công dụng hỗ trợ điều trị mụn, làm mờ vết nám, tàn nhang hiệu quả.

Bạn có thể trị mụn bằng cách phơi khô vỏ, sau đó tán bột, trộn đều cùng 4 muỗng dầu ô-liu.

Dùng hỗn hợp này thoa lên mặt, để khoảng 30 – 60 phút và rửa lại bằng nước sạch. Mỗi tuần thực hiện 1 hoặc 2 lần.

Để cải thiện nám và tàn nhang, bạn rửa sạch vỏ khô, cho vào máy xay nhuyễn. Tiếp theo, thêm mật ong và chanh vào, trộn đều thành hỗn hợp sệt. Sau đó, dùng hỗn hợp này thoa lên mặt, để khoảng 30 – 40 phút rồi rửa sạch lại với nước. Hãy chú ý bảo vệ da tránh khỏi ánh nắng trực tiếp nhé.

Vỏ măng cụt trị mụn

Xem thêm: Gừng gió – Thần dược chữa bách bệnh không nên xem thường.

Cách dùng vỏ măng cụt chữa tiêu chảy

Vỏ trái măng cụt có tác dụng chữa tiêu chảy nhờ vào đặc tính kháng viêm, diệt khuẩn đường ruột. Bài thuốc như sau:

Cách 1:

Nguyên liệu:

- 10 vỏ quả măng cụt khô.
- Lá chuối.
- 500ml nước.
- Nồi đất

Thực hiện:

- Bẻ nhỏ vỏ quả măng cụt rồi đun với 500ml nước trong nồi đất.
- Dùng lá chuối đậy kín.
- Chờ cho nước sôi thì chỉnh lửa nhỏ đến khi nước chuyển sang màu đỏ sẫm thì tắt bếp.
- Mỗi ngày uống 3 – 4 chén cho tới khi hết tiêu chảy.

Cách 2:

Nguyên liệu:

- Vỏ măng cụt khô: 20g.
- Hạt thì là: 20g.

Thực hiện:

- Đem hãm trà hoặc sắc nước uống.
- Chia ra thành 2 lần uống trong ngày để chữa tiêu chảy.

Vỏ măng cụt hỗ trợ giảm cân

Làm thế nào để giảm cân nhanh, an toàn là chủ đề được bàn luận sôi nổi hàng ngày. Một trong những lợi ích tuyệt vời của vỏ măng cụt ít người biết đó là tác dụng giảm béo tự nhiên. Khi thừa cân, các màng tế bào bên trong cơ thể thường sẽ cứng và không thấm nước. Các hợp chất kháng thể xanthones trong vỏ này có tác dụng giúp làm các tế bào trở nên mềm hơn, tiêu hao lượng mỡ thừa, hạn chế ảnh hưởng của các cholesterol có hại, chống béo phì, hỗ trợ chuyển hóa thức ăn thành năng lượng để cơ thể luôn khỏe mạnh.

Cách làm trà măng cụt giảm cân:

Bạn có thể thái thành từng lát nhỏ, đem phơi khô rồi hãm với nước sôi, uống mỗi ngày. Giảm cân bằng vỏ măng cụt là quá trình lâu dài, do đó, bạn cần phải thật sự kiên nhẫn nhé.

Măng cụt giảm béo **Những lưu ý khi sử dụng vỏ măng cụt**

Vỏ măng cụt có nhiều công dụng tốt trong chữa bệnh và làm đẹp. Tuy nhiên, để mang lại hiệu quả tốt nhất, bạn nên lưu ý một vài điều như sau:

- Chỉ nên sử dụng vỏ khô, hạn chế dùng trực tiếp vỏ tươi để tránh còn đọng thuốc trừ sâu.
- Khi sắc thuốc hoặc pha trà vỏ măng cụt, nên dùng nồi đất, sứ và muối gỗ, hạn chế dùng kim loại.
- Nếu bạn đang chuẩn bị phẫu thuật hoặc dùng thuốc điều trị bệnh tốt nhất nên hỏi ý kiến bác sĩ trước khi dùng.
- Tránh ăn cùng lúc với các loại thực phẩm như măng tây, dưa, dưa leo, dưa hấu hay đậu tương.

Vỏ măng cụt mua ở đâu chất lượng?

Bạn nên tìm mua vỏ măng cụt có nguồn gốc rõ ràng, uy tín để đảm bảo vỏ này không bị nhiễm thuốc trừ sâu và hóa chất hóa học độc hại.

Omega Việt Nam tự tin là địa chỉ bán vỏ măng cụt phơi khô chất lượng, hoàn toàn từ thiên nhiên, giá cả hợp lý, cam kết nói “không” với hóa chất. Mỗi đơn hàng từ 2kg trở lên được miễn phí vận chuyển trong khu vực TP HCM. Omega Việt Nam giao hàng tận nơi trên toàn quốc.

Liên hệ mua hàng:

Omega Việt Nam – Vì sức khỏe cộng đồng

- **Đặt hàng:** 0902743250.
- **Địa chỉ:** 62/1/28 Trương Công Định, P14, Quận Tân Bình, TP HCM.
- **Website:** FIFA4.NET.
- **Giá bán:** 120.000 đồng/kg

Giá bán vỏ măng cụt chưa bao gồm phí vận chuyển.

Địa chỉ bán vỏ măng cụt khô

Như vậy, sau khi đọc xong bài viết, hẳn nhiều người rất tiếc nuối vì đã vứt bỏ vị thuốc quý này.

Nhưng từ hôm nay, bạn hãy giữ lại vỏ măng cụt làm thuốc để cải thiện sức khỏe nhé.

Cảm ơn bạn đã theo dõi bài viết, hy vọng qua những thông tin mà chúng tôi đã cung cấp, bạn đã có đáp án cho câu hỏi: “Vỏ măng cụt có tác dụng gì?”. Nếu thấy hữu ích, hãy chia sẻ bài viết đến mọi người xung quanh.

Thông tin mua hàng

Omega Việt Nam – Vì sức khỏe cộng đồng

Địa chỉ: 62/1/28 Trương Công Định, Phường 14, Quận Tân Bình, TP. HCM

SĐT đặt hàng: 0926 456 456

Giá bán: 120000

<https://fifa4.net/>

Bài viết [Vỏ măng cụt có tác dụng gì? Công dụng bất ngờ và lưu ý cách dùng](#) đã xuất hiện đầu tiên vào ngày [FIFA ONLINE 4](#).

Nguồn: FIFA ONLINE 4

<https://fifa4.net/vo-mang-cut-co-tac-dung-gi-cong-dung-bat-ngo-va-luu-y-cach-dung/>

Xem thêm tại:

https://drive.google.com/drive/folders/1-0bVOVvGLHaDfWs3B_LKllgWNYqgo9pF