

Chữa đau vai gáy bằng lá lốt

Tham khảo 7 bài thuốc nam

 **BTV. Phạm Thu Hoàn** - Tham vấn y khoa **ThS.BS Nguyễn Thị Hằng**

Ngoài các phương pháp thông thường như sử dụng thuốc, tập vật lý trị liệu... thì chữa đau vai gáy bằng thuốc nam cũng là phương pháp điều trị hiệu quả đang được nhiều người tin dùng. Hãy tham khảo ngay những bài thuốc chữa đau vai bằng lá lốt đơn giản mà hiệu quả trong bài viết sau đây!

1. TÁC DỤNG CỦA LÁ LỐT VỚI ĐAU VAI GÁY

Các nghiên cứu hiện đại cũng chỉ ra rằng: lá, thân của cây chứa các ancaloit và tinh dầu, thành phần chủ yếu là beta caryophylen; rễ chứa tinh dầu là benzylaxetat đều có tác dụng giảm đau tại xương khớp.

Theo Y học cổ truyền, lá lốt có vị nồng, tính ấm, hơi the nên có tác dụng làm giảm đau xương khớp, ấm bụng, trừ lạnh, giảm đau lưng, đầy hơi, khó tiêu, nôn mửa, kháng khuẩn, chống viêm.

Từ xa xưa, dân gian đã sử dụng lá lốt như một vị thuốc nam

chữa đau nhức xương khớp hữu hiệu. Các món ăn từ lá lốt cũng có hiệu quả chữa bệnh tốt. Dưới đây là một số bài thuốc chữa đau vai gáy cực hiệu quả từ lá lốt.

2. TOP 7 BÀI THUỐC DÂN GIAN CHỮA ĐAU VAI GÁY BẰNG LÁ LỐT

Lá lốt có tác dụng chữa đau xương khớp, đặc biệt là đau vai gáy. Tuy nhiên, cách sử dụng và kết hợp như thế nào thì không phải ai cũng biết. Dưới đây là gợi ý các bài thuốc chữa đau vai gáy tại nhà từ loại dược liệu quen thuộc này.

2.1. Chữa đau vai gáy bằng lá lốt với bài thuốc đắp

- Công dụng: Đắp lá lốt giúp hỗ trợ lưu thông máu, từ đó giúp giảm nhanh triệu chứng đau nhức, tê bì vai gáy. Bài thuốc thích hợp với các biểu hiện đau vai gáy do vận động nặng hoặc đau do bệnh lý mức độ nhẹ.

- Nguyên liệu: 200g lá lốt tươi, 400g muối hạt.

- Cách làm:

• Bước 1: Lá lốt rửa sạch và giã nhỏ ra.

• Bước 2: Bắc chảo lên bếp, cho muối cùng lá lốt vào rang nóng

• Bước 3: Bọc hỗn hợp vào một miếng vải sạch rồi đắp lên vùng vai gáy bị đau.

Hỗn hợp muối và lá lốt có thể dùng lại. Lưu ý, thực hiện 3 lần một ngày để đạt được kết quả tốt nhất.

2.2. Lá lốt ngâm rượu xoa bóp

- Công dụng: Bên cạnh tác dụng kiểm soát những cơn đau nhức, rượu ngâm lá lốt còn giúp thư giãn gân cốt, kích thích tuần hoàn máu tốt hơn. Nên dùng phần rễ lá lốt để có được hiệu quả tốt hơn.

- Nguyên liệu: 200g rễ cây lá



Lá lốt - “Vị thuốc” chữa đau mỏi vai gáy dễ tìm.



Thịt bò xào lá lốt

lốt khô; 1,5 lít rượu gạo.

- Cách làm: Lấy rễ cây lá lốt ngâm cùng với rượu trắng, khoảng 1 tháng là có thể dùng được.

- Cách dùng: Xoa đều dung dịch rượu lên vùng lưng bị đau. Đồng thời, thực hiện các động tác massage nhẹ nhàng để rượu lá lốt thẩm thấu đều, giúp tác động nhanh chóng và toàn diện nhất.

Thực tế, bài thuốc này cho thấy hiệu quả tức thì, người bệnh sẽ cảm thấy cơn đau giảm dần sau khi thực hiện các động tác xoa bóp. Tuy nhiên, chỉ nên sử dụng phương pháp này với những người bị đau lưng dạng nhẹ. Ngoài ra, những người da quá mỏng, yếu hoặc có bệnh về da liễu thì không nên sử dụng. Nguyên nhân là do rượu tính nóng, có thể gây bỏng, rát hoặc loét da.

2.3. Chữa đau vai gáy bằng lá lốt với bài thuốc uống

- Công dụng: Bài thuốc uống từ lá lốt phát huy tốt công dụng trong các trường hợp đau vai

gáy do các bệnh lý liên quan đến xương khớp, điển hình như thoát vị đĩa đệm hay thoái hóa đốt sống cổ.

- Nguyên liệu: 5g lá lốt tươi, 2 bát nước.

- Cách làm: Lá lốt đem rửa sạch, cho vào nồi nước sắc uống (đun đến khi còn chỉ khoảng 1 bát nước).

- Cách dùng: Uống mỗi ngày để chữa đau lưng. Nên thực hiện khoảng 10 ngày liên tục để đạt hiệu quả tốt nhất. Phương pháp này phù hợp với hầu hết các đối tượng.

2.4. Chữa đau vai gáy bằng các món ăn từ lá lốt

- Công dụng: Các món ăn từ lá lốt vốn rất quen thuộc trong mỗi gia đình Việt. Không chỉ hỗ trợ giảm đau nhức xương khớp, các món ăn còn cung cấp lượng dưỡng chất cần thiết, giúp người bệnh bồi bổ cơ thể.

- Gợi ý các món ăn:

• Chả lá lốt: nguyên liệu cần dùng là thịt nạc xay và lá lốt loại to. Thịt ướp gia vị vừa ăn, có thể thêm tiêu, hành rồi đem cuốn lá

lốt. Chiên khoảng 10 phút cho đến khi thịt chín kỹ là được.

• Thịt bò xào lá lốt: chuẩn bị 200g thịt bò, 1 nắm lá lốt tươi. Lá lốt rửa sạch, thịt bò thái mỏng ướp gia vị vừa ăn. Đun nóng chảo, cho dầu vào rồi cho thịt bò vào xào đến khi gần chín thì bỏ lá lốt vào. Đảo đều đến khi chín là dùng được.

Các món ăn nên ăn nóng để đảm bảo độ thơm ngon và tăng hiệu quả chữa bệnh.

2.5 Bài thuốc Đông y chữa đau vai gáy với lá lốt, ngải cứu

- Công dụng: Ngoài lá lốt, ngải cứu cũng chứa nhiều thành phần có dược tính cao như Thujone, Sitosterol, Atemose... Sử dụng bài thuốc giúp gân cơ thư giãn, giảm các cơn đau do thoái hóa cột sống cổ, tê mỏi vai gáy.

- Chuẩn bị: lá lốt tươi: 250g, ngải cứu: 250g, giấm gạo nếp: 100ml.

- Thực hiện:

• Lá lốt, ngải cứu rửa sạch, để ráo nước.

• Giã dập 2 nguyên liệu.

• Thêm giấm vào đảo đều,

• Sao nóng hỗn hợp rồi bọc trong miếng vải sạch.

• Chườm lên khu vực bị đau trong khoảng 20 phút

Thực hiện mỗi ngày 2 lần cho đến khi đỡ hẳn. Cần thời gian để sao hỗn hợp, tránh nóng quá làm bỏng rát vùng da chườm.

2.6. Bài thuốc nam chữa đau vai gáy bằng lá lốt rang muối

- Công dụng: Kết hợp lá lốt với ngải cứu để massage, chườm đắp không chỉ giúp người bệnh

giảm đau mà còn giúp các mạch máu, huyết đạo được đả thông. Từ đó hỗ trợ giải phóng tình trạng ứ trệ, tăng hiệu quả cho các phương pháp điều trị khác.

- Chuẩn bị: khoảng 300g lá lốt, 50g muối biển, 1 miếng vải sạch.

- Thực hiện:

- Lá lốt rửa sạch, giã dập.
- Rang nóng trên chảo cũng số muối đã được chuẩn bị.
- Xúc hỗn hợp vào miếng vải sạch.
- Kiểm tra thấy nhiệt độ thích hợp thì bắt đầu chườm lên khu vực vai gáy bị đau.
- Massage khoảng 15-20 phút. Mỗi ngày thực hiện 2 lần.

2.7. Lá lốt kết hợp rượu

- Công dụng: Lá lốt kết hợp với rượu để xoa bóp cũng có tác dụng thư giãn gân cơ, giúp người dùng thoải mái hơn nhờ việc tăng cường tuần hoàn máu trong cơ thể. Rượu khi thẩm thấu qua da cũng giúp những tinh chất từ lá lốt phát huy hiệu quả tốt hơn.

- Chuẩn bị: Lá lốt: 300g, rượu trắng 40 độ: 100ml, khăn sạch.

- Thực hiện: Cách làm tương tự như lá lốt kết hợp muối biển. Bạn cũng có thể sử dụng thêm một lớp vải cotton mỏng đặt trên da để tránh phỏng rộp. Sau khi hỗn hợp nguội dần thì bỏ ra cho dễ chườm.

3. ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ CÁC BÀI THUỐC CHỮA ĐAU VAI GÁY BẰNG LÁ LỐT

Các bài thuốc từ lá lốt đều khá đơn giản, dễ thực hiện. Người dùng cũng cảm nhận được sự thuyên giảm các cơn đau liên quan đến cơ xương khớp nói chung và đau vai gáy nói riêng.

Tuy nhiên, các bài thuốc chữa đau vai gáy bằng lá lốt thực tế chỉ là những kinh nghiệm dân gian, được lưu truyền từ đời này sang đời khác mà không có tài liệu chính thống nào chứng minh công dụng cụ thể.

Hơn nữa, chúng chỉ có tác dụng hỗ trợ và đem lại hiệu quả đối với các trường hợp vừa và nhẹ. Nếu biểu hiện nặng, người

bệnh cần được thăm khám và điều trị chuyên khoa, không nên tự ý sử dụng lá lốt và các bài thuốc cây nhà lá vườn khác.

4. LƯU Ý TỪ CHUYÊN GIA KHI SỬ DỤNG LÁ LỐT CHỮA ĐAU VAI GÁY

Lá lốt là thảo dược Đông y lành tính, người dùng rất ít khi gặp phản ứng phụ trong quá trình sử dụng. Tuy nhiên, để nâng cao hiệu quả và phòng tránh những rủi ro có thể phát sinh, cần lưu ý một số vấn đề sau:

- Lựa chọn nguyên liệu sạch, đảm bảo không tồn dư hóa chất.
- Rửa sạch trước khi dùng bởi lá lốt thường bám rất nhiều đất cát và các loại giun sán, ký sinh trùng.
- Lá lốt có tính ấm. Vì vậy, người bị nóng trong, nhiệt miệng, táo bón... không nên sử dụng để uống.
- Lá lốt khiến lượng sữa mẹ bị hạn chế. Bởi vậy, phụ nữ đang cho con bú không nên dùng bài thuốc uống hoặc ăn quá nhiều món ăn từ lá lốt.

• Một vài trường hợp sau khi sử dụng có hiện tượng tiêu chảy, đau bụng, nổi mẩn ngứa... Đây là dấu hiệu cho thấy bạn bị dị ứng và có thể không phù hợp với dược liệu này. Vì thế, nên ngừng sử dụng và tìm đến bác sĩ nếu biểu hiện tăng nặng.

• Sử dụng lá lốt chữa bệnh chỉ có tác dụng hỗ trợ, đồng thời hiệu quả cũng khá chậm. Vì thế, cần kiên trì trong một thời gian dài.

• Kết hợp dùng lá lốt với chế độ ăn uống, sinh hoạt, vận động phù hợp với người đau xương khớp để đạt kết quả cao. 🌸



Thịt bò xào lá lốt