

## Chữa đau vai gáy bằng ngải cứu

Chữa đau vai gáy bằng ngải cứu là một trong những bài thuốc có nguyên liệu từ thiên nhiên. Người bệnh có thể sử dụng bài thuốc chữa đau vai gáy này đơn giản ngay tại nhà mà không tốn kém chi phí. Tuy nhiên, vẫn có nhiều người bệnh chưa biết đến bài thuốc này hoặc mới chỉ tham khảo được ở đâu đó. Mời các bạn đọc bài viết sau đây để nắm rõ hơn về cách sử dụng ngải cứu chữa bệnh đau vai gáy hiệu quả.

### 1. Công dụng chữa đau vai gáy của ngải cứu

Cây ngải cứu có tên khoa học là *Artemisia Vulgaris L*, thuộc họ Cúc Asteraceae. Đây là một loại thảo dược thiên nhiên mọc hoang hoặc được trồng làm thuốc trong vườn nhà.

Ngải cứu có chữa được bệnh đau vai gáy không là câu hỏi mà rất nhiều người bệnh quan tâm. Câu trả lời là vẫn chưa có kết quả chứng minh nào khẳng định cách chữa đau vai gáy bằng ngải cứu có hiệu quả. Tuy nhiên, bài viết này vẫn được rất nhiều người bệnh lựa chọn sử dụng nhiều và thấy có hiệu quả tốt.

Theo đông y, cây ngải cứu có vị đắng, mùi thơm nồng, tính ấm. Nên ngải cứu thường được sử dụng để giảm đau và chống viêm cho những người bị mắc bệnh xương khớp như đau vai gáy, thoát vị đĩa đệm, thoái hóa cột sống,...

Tuy nhiên, cách chữa đau vai gáy bằng ngải cứu chỉ có hiệu quả tốt khi bệnh ở giai đoạn nhẹ. Nếu trường hợp bị đau vai gáy nặng thì người bệnh cần phải đến bệnh viện để khám và cách phương pháp điều trị phù hợp nhất.

Những trường hợp không nên sử dụng ngải cứu bao gồm:

- Phụ nữ có thai không được nên ăn quá nhiều ngải cứu, chỉ nên ăn 1 đến 2 lần trong mỗi tuần
- Người có sức khỏe tốt, không có bệnh tật không nên dùng trà hoặc nước sắc ngải cứu
- Người mắc bệnh gan cần tránh ăn lá ngải cứu
- Những người bệnh mắc tình trạng rối loạn đường ruột cấp tính
- Đối với phụ nữ mang thai 3 tháng đầu không nên ăn

### 2. Những cách chữa đau vai gáy bằng ngải cứu hiệu quả và đơn giản

Để sử dụng ngải cứu làm thuốc chữa bệnh xương khớp, người bệnh nên hái lá và ngọn cây ngải cứu có hoa vào mùa hè. Sau đó đem phơi khô hoặc sấy khô, càng phơi lâu càng tốt. Người bệnh có thể áp dụng những cách chữa đau vai gáy bằng ngải cứu như uống thuốc, đắp, chườm nóng,...

### **\* Cách chườm nóng ngải cứu**

Chườm lá ngải cứu vào vùng vai gáy bị đau có thể giúp giảm đau nhanh chóng. Tuy nhiên người bệnh cần chú ý, trong quá trình chườm tránh để thuốc quá nóng sẽ gây bỏng da hoặc quá lạnh sẽ giảm công dụng của thuốc.

Chuẩn bị nguyên liệu:

- 1 nắm lá ngải cứu
- nắm muối hạt to

Cách thực hiện:

- Bước 1: Rửa sạch lá ngải cứu, để ráo rồi tháo thành từng khúc nhỏ
- Bước 2: Đem ngải cứu sao vàng trên chảo cho đến khi khô lại
- Bước 3: Khi ngải đã chín thì bạn cho thêm muối hạt sao cùng
- Bước 4: Cho hỗn hợp trên bọc vào một miếng vải mỏng, để cho nguội bớt rồi chườm lên vùng đau vai gáy

Người bệnh nên thực hiện cách chữa này 3 lần/tuần sẽ thấy những cơn đau mỏi vai gáy giảm dần và biến mất.

### **\* Cách chườm lạnh lá ngải cứu**

Chườm lạnh bằng ngải cứu để chữa đau vai gáy cũng được nhiều người sử dụng. Cách chữa này có tác dụng tăng kích thích của các sợi cơ, cải thiện tuần hoàn máu, làm co mạch, giúp làm giảm lượng máu lưu thông ở vùng tổn thương. So với phương pháp chườm nóng thì chườm lạnh mang lại cảm giác dễ chịu hơn rất nhiều cho người bệnh.

Chuẩn bị nguyên liệu:

- 1 nắm lá ngải cứu
- Đá lạnh

Cách thực hiện:

- Bước 1: Rửa sạch lá ngải cứu rồi để cho thật ráo nước
- Bước 2: Cho lá ngải cứu vào nồi rồi thêm khoảng 300 ml nước nấu sôi lên trong vòng 10 phút
- Bước 3: Cho thêm một chút muối vào phần nước lá ngải cứu
- Bước 4: Đợi nước lá ngải cứu nguội đi và cho vào túi vải
- Bước 5: cho đá vào túi vải và tiến hành chườm lên vùng vai gáy bị đau
- Bước 6: Xoa nhẹ theo đường tròn đồng tâm trong 5 – 10 phút, dùng khăn sạch lau khô vùng vai gáy

### **\* Bài thuốc uống lá ngải cứu**

Nước lá ngải cứu có tác dụng giúp máu lưu thông dễ dàng, giảm những áp lực lên dây thần kinh. Vì vậy, người bệnh có thể sử dụng cách chữa đau vai gáy

bằng ngải cứu này để cải thiện tình trạng bệnh tốt hơn. Ngoài ra, bài thuốc này cũng có một số tác dụng khác như: băng huyết, giảm đau bụng kinh, điều hòa kinh nguyệt hiệu quả.

Chuẩn bị nguyên liệu: 1 nắm lá ngải cứu tươi

Cách thực hiện:

- Bước 1: Đem lá ngải cứu rửa sạch và để ráo nước
- Bước 2: Cho lá ngải cứu vào xay nhuyễn, sau đó chắt lấy nước uống

Mỗi ngày, người bệnh nên uống một ly để giúp giảm cơn đau vai gáy, nên kiên trì thực hiện hàng ngày sẽ giúp cải thiện bệnh tốt hơn.

#### **\* Cách đắp lá ngải cứu**

Để bài thuốc chữa đau vai gáy bằng ngải cứu có hiệu quả tốt nhất, người bệnh nên áp dụng các cách chữa từ trong ra ngoài. Bên cạnh bài thuốc uống thì người bệnh nên áp dụng thêm cách đắp lá ngải cứu.

Chuẩn bị nguyên liệu:

- 1 nắm lá ngải cứu
- 1 miếng vải mỏng sạch
- 1 bát giấm nuôi

Cách thực hiện:

- Bước 1: Rửa sạch lá ngải cứu, để ráo rồi tháo thành từng khúc nhỏ
- Bước 2: Giã nát ngải cứu, trong quá trình giã kết hợp đem giấm nuôi đun sôi
- Bước 3: Trộn đều ngải cứu đã được giã nát với giấm nuôi được đun sôi với nhau

Cách đắp thuốc:

- Đắp vào buổi tối trước khi đi ngủ
- Nằm trên giường để lưng trần
- Nhờ người nhà cho hỗn hợp thuốc vào miếng vải và xoa dọc theo sống lưng chiều từ trên xuống trong khoảng 15 phút
- Thuốc nguội thì đun nóng lại và tiếp tục chườm
- Đắp liên tục trong 1 tháng, bệnh thuyên giảm dần

<https://chicucthuyhcm.org.vn/chua-dau-vai-gay-bang-ngai-cuu/>