

Chữa gút từ tràu không, nước dứa

Trong Đông y, gút (gout) gọi là chứng thống phong. có rất nhiều loại dược thảo có thể hỗ trợ điều trị gút, tùy theo tình trạng, cơ địa từng bệnh nhân mà có thể cân đối sử dụng liều lượng, phối hợp trị liệu.

Dưới đây xin giới thiệu tác dụng chữa bệnh gút của lá tràu và nước dứa.

1. Lá tràu

Lá tràu tại Việt Nam có 2 loại. Tràu mỡ là loại lá to bóng và tràu quế lá nhỏ hơn, xanh đậm và cay hơn, hay dùng để ăn tràu với cau và vôi. Tràu có tên khoa học là Piper Betle, thuộc họ Hồ tiêu Piperaceae, là loại dây leo mọc nhiều ở nước ta cũng như các nước trong khu vực Đông Nam Á: Malaysia, Indonesia, Thái Lan, Campuchia...

rong lá tràu có chứa 2,4% tinh dầu bao gồm các nhóm hoạt chất như: Eugenol, Chavicol, Chavibetol, Estragol... Tổ hợp các chất của nó có tác dụng như chất chống viêm khớp, phục hồi các hư tổn ở khớp, ngoài ra nó còn có tác dụng giảm đau thần kinh. Đặc biệt, lá tràu có khả năng cải thiện các rối loạn chuyển hóa trong cơ thể, giúp hấp thu khoáng chất, vitamin tốt hơn. Đồng thời cũng giúp đào thải các chất cặn bã độc hại dễ dàng hơn. Lá tràu còn làm tăng hiệu quả làm việc của các cơ vòng dạ dày, thực quản, giúp giảm nhanh lượng axit thừa tránh được bệnh trào ngược dạ dày thực quản (một chứng bệnh hay gặp khi uống quá nhiều thuốc Tây). Lá tràu còn giúp tránh được bệnh ho và các bệnh về răng miệng, hôi miệng, cùng với một số tác dụng khác như làm tăng hưng phấn, kích dục, hỗ trợ táo bón. Lá tràu nó còn có tác dụng kháng khuẩn và kháng nấm tốt, giúp giảm viêm phổi, giảm viêm phế quản, tan đàm, vì thế mà cải thiện được tình trạng phổi tắc nghẽn phổi mãn tính. Tác dụng trị nấm của lá tràu cũng khá hiệu nghiệm, kể cả nấm da. Chúng ta có thể giã nát lá tràu rồi xát vào những vùng da bị nấm sẽ thấy hiệu quả. Như vậy lá tràu còn có tác dụng kháng khuẩn và kháng nấm tốt.

2. Nước dứa

Còn nước dứa dùng trong phối hợp trị liệu cùng với lá tràu có vai trò như một chất hòa tan, giúp chiết xuất hoạt chất trong lá tràu ra một cách nhanh chóng. Nước dứa còn là một chất điện phân tự nhiên, giúp tăng cường sự trao đổi chất trong cơ thể, giúp cân bằng chuyển hóa. Nước dứa làm tăng HDL (một chất có lợi cho mạch máu, giúp dọn dẹp các cholesterol xấu trong lòng mạch).

Trong thành phần của nước dứa còn có nhiều kali rất tốt cho tim mạch và các thành phần khác tương tự như huyết tương máu người. Nước dứa còn có tác dụng kháng virút, kháng viêm, chống oxy hóa và khử độc rất tốt, làm giảm sự hình thành axit lactic (axit lactic từ rượu là chất cạnh tranh đào thải với axit uric qua thận, gây ứ đọng, tăng cao lượng uric trong máu. Đó là nguyên nhân tại sao mỗi khi đi nhậu về thì gút nặng thêm). Khi uống nước dứa giúp cải thiện các bất thường về tiết niệu và thận, tăng đào thải axit uric. Vì vậy mà phương thuốc phối hợp lá tràu và nước dứa là một cách tuyệt vời để khống chế bệnh gút!

3. Cách dùng lá tràu, nước dứa

Mỗi sáng thức dậy dùng 100g lá trầu tươi, xắt nhuyễn ngâm vào trong một trái dừa xiêm vừa vạt nắp gáo. Nên chắt bớt một chút nước dừa ra để khỏi bị tràn khi cho lá trầu nhuyễn vào, sau đó đậy nắp lại và ngâm đúng 30 phút, rồi chắt ra ly, uống một mạch. Không ăn sáng ngay mà chờ đến khi nước dừa, trầu được cơ thể hấp thu hoàn toàn, lúc đi tiêu trở lại rồi mới ăn sáng. Làm như vậy trong vòng một tuần thì các cơn đau nhức do bệnh gút về đêm sẽ giảm hẳn. Người bệnh có thể ngủ ngon một mạch đến sáng và cảm thấy tươi tỉnh ra, cũng vì thế mà đầu óc minh mẫn, dễ chịu. Cần phải uống 1 tháng liền để trị bệnh triệt để hẳn.