

## TỰ CHỮA BỆNH KHỚP BẰNG CÁC BÀI THUỐC DÂN GIAN DỄ KIỂM

Bệnh đau khớp (viêm khớp) là một dạng rối loạn tại khớp bởi hiện tượng viêm dẫn đến tình trạng sụn ở khớp xương bị ăn mòn. Bệnh khớp thường gặp ở nhiều dạng khác nhau và mỗi bệnh lại cần chẩn đoán và điều trị theo những phương pháp thích hợp. Theo kinh nghiệm dân gian, lá dứa, ngâm tỏi với rượu để chữa trị thấp khớp.

### Chữa thấp khớp bằng lá dứa thơm

Lá dứa là loại lá có mùi thơm mà bà con ở nông thôn thường dùng để pha trà, làm bánh hoặc bỏ vào trong xôi cho thơm. Trong lá dứa có nhiều tinh dầu và chứa glycosides, alkaloid nên có rất nhiều công dụng trong y học, được dùng rộng rãi và cách sử dụng rất đơn giản.

Bài thuốc dân gian chữa thấp khớp từ lá dứa: Đun nóng khoảng nửa chén dầu dừa ở lửa nhỏ. Khi dầu dừa nóng thì bắc chảo ra khỏi bếp và bỏ khoảng 3 lá dứa (đã rửa sạch và cắt mỏng) vào dầu dừa. Khuấy đều cho đến khi nguội rồi dùng để thoa vào những vùng sưng khớp, đau khớp.

### Cách ngâm tỏi trị thấp khớp

Theo Đông y, tỏi có vị cay, tính ấm, có công dụng hành khí trệ, làm ấm tỳ vị, giải độc và sát trùng. Tỏi không chỉ là loại gia vị thông thường mà còn có công dụng chữa bệnh. Tỏi thường được dùng để chữa các chứng bệnh như đầy bụng, chàm tiêu, rối loạn tiêu hóa, đau bụng do lạnh, phù thũng, tiêu chảy, lỵ, sốt rét, ho gà, mụn nhọt, đĩnh độc, viêm loét lâu liền, rụng tóc, nấm tóc, rần cấn...

Trong y học, tỏi được dùng vào mục đích chữa bệnh bằng nhiều cách khác nhau, như ăn sống, chế biến thức ăn, ngâm với rượu hoặc giấm. Mỗi ngày ăn 10 gr tỏi sẽ giúp tăng cường khả năng giải độc cho cơ thể. Tỏi có tác dụng gần giống với thuốc kháng sinh; tăng sức đề kháng của cơ thể; giảm nguy cơ mắc các chứng bệnh do vi khuẩn, vi rút xâm nhập; là chất xúc tác giúp cho vết thương mau lành, hạn chế nguy cơ viêm nhiễm; chống lại các bệnh tim mạch; phòng và trị chứng cảm lạnh và cảm cúm rất hay.

Tỏi còn được dùng trong bệnh thấp khớp. Có thể làm như sau: dùng độ 40 gr tỏi (đã bóc sạch vỏ), cắt nhỏ cho vào lọ ngâm cùng với 100 ml rượu trắng (45 độ), ngâm trong 10 ngày, thỉnh thoảng lắc lọ, ban đầu chỉ có màu trắng, sau chuyển sang màu vàng, đến ngày thứ 10 thì chuyển sang màu nghệ. Ngày dùng 2 lần (sáng 40 giọt trước khi ăn sáng, và tối 40 giọt trước khi đi ngủ). Do lượng uống mỗi lần như thế rất ít, nên cần thêm nước chín để nguội vào để uống.

**Lưu ý:** không dùng tỏi trong trường hợp đang dùng thuốc trị bệnh đái tháo đường, hoặc đang dùng thuốc điều trị chứng máu loãng.

### Bài thuốc dân gian trị đau khớp

- Ớt chín 15 quả, ba cái lá đu đủ, 80 gr rễ chi thiên, đem tất cả giã nhỏ, ngâm với cồn theo tỷ lệ 1/2. Dùng thuốc này xoa bóp các khớp bị đau rất tốt.

- Vỏ quả bưởi tươi 250 gr, gừng tươi 30 gr băm nhuyễn đắp vào chỗ đau khớp, ngày thay thuốc một lần.

- Lá xương sông giã nát, xào nóng đắp lên vùng khớp đau.

- Rau cần ta tươi, giã nát vắt lấy nước, thêm đường trắng đun sôi, uống thay trà trị chứng phong thấp, khớp tay chân sưng.

- Ép nước bóp cái uống, bã đắp vào chỗ khớp bị viêm. Hoặc lá bóp cái hơi nóng áp lên chỗ viêm sưng rất công hiệu.

- Dùng 15 – 30 gr lá lốt tươi hoặc 5 – 10 gr lá lốt khô sắc với nước chia uống 2 – 3 lần trong ngày trị chứng nhức khớp, xương.

- Lấy quả sung hầm với thịt lợn nạc ăn trị chứng viêm khớp. Lấy ngải cứu sao lãn với phèn chua đắp lên chỗ đau do phong thấp.

- Lấy cành nhỏ giấp với lá của cây đinh lăng (30 gr) thái nhỏ, sao vàng sắc uống hoặc 40 gr hồ tiêu, 20 gr phèn chua ngâm vào một lít rượu. Sau 15 ngày lấy xoa bóp để trị chứng tê thấp, đau lưng.

- Hoa đinh hương 20 gr, long não 12 gr, cồn 90 độ (250 ml), ngâm 7 ngày đêm, lọc lấy nước, bỏ bã. Ngày hai lần dùng bông tẩm thuốc xoa bóp các khớp bị đau.

### **Một số lưu ý cho người bị đau khớp**

Người bị đau khớp nên vận động thường xuyên, lựa chọn các bài tập vận động nhẹ nhàng. Có thể áp dụng một số môn vận động như sau:

### **Các bài tập cho người bị đau khớp**

*Các bài tập thể dục nhịp điệu:* Bài tập thể dục nhịp điệu hay các bài tập dẻo dai có thể giúp giảm sưng các khớp.

*Bơi lội:* Bơi lội được xem là môn vận động khá phù hợp bởi vì bơi ít gây áp lực lên các khớp. Ngoài ra, các bài tập có động tác uốn chuyển như khiêu vũ giúp duy trì cử động bình thường của khớp, giảm cứng khớp và giúp cải thiện sự linh hoạt của khớp.

*Cử tạ:* Riêng về môn cử tạ, cử tạ có các bài tập kéo giãn giúp giữ hoặc tăng cường sức mạnh của cơ, chống đỡ và bảo vệ khớp bị viêm. Tuy nhiên, bạn nên hỏi ý kiến bác sỹ hoặc chuyên gia cử tạ trước khi tập luyện môn tập luyện này nhé.

*Đạp xe:* Đạp xe đạp thường xuyên mỗi ngày có tác dụng giảm sưng các khớp, tốt cho tim mạch, giảm cân và cải thiện chức năng toàn thân.