

## Các Bài Thuốc Dân Gian Trị Dứt Gai Cột Sống

Gai cột sống là căn bệnh thoái hóa cột sống, trong đó có sự phát triển không mong muốn của xương hoặc sụn đã bị thoái hóa, bao gồm hẹp đĩa đệm, xơ hóa tẩm tậ và tạo thành gai xương. Bài viết dưới đây sẽ chỉ cho bạn các bài thuốc dân gian từ bưởi, chanh, ngải cứu và xương rồng giúp trị dứt gai cột sống hiệu quả.



Xương rồng bẹ (Xương rồng bàn tay tiên)

Gai cột sống có thể gặp ở bất kỳ vị trí nào của cột sống nhưng thường gặp nhất là khu vực thắt lưng và đốt sống cổ.

Những biểu hiện của bệnh gai cột sống gồm có:

- Đau vùng cổ, thắt lưng, đặc biệt là khi người bệnh đứng hoặc đi. Trường hợp bệnh đã trở nặng thì đau tê ở cổ lan qua 2 tay, đau ở lưng, đau dọc xuống 2 chân. Mức độ đau tăng lên khi người bệnh đi lại hay cử động.

- Ở những bệnh nhân bị dây thần kinh chèn ép thì bệnh nhân sẽ thấy đau ở tay, chân, cơ bắp rã rời. Với bệnh nhân có gặp chứng ống tủy thu hẹp thì sẽ có biểu hiện rối loạn đại tiểu tiện, mất cảm giác.

## BAI THUỐC DÂN GIAN TRỊ GAI CỘT SỐNG:

Trong dân gian có nhiều cách chữa gai cột sống tận dụng những thảo dược dễ kiếm không có tác dụng phụ nhưng thực tế áp dụng lại rất hiệu quả.

Bài thuốc dưới đây đã được phản hồi của nhiều người là có hiệu quả rất cao trong việc điều trị gai cột sống. Đặc biệt là thuốc còn có tác dụng ngăn ngừa bệnh tái phát sau khi đã chữa khỏi.

Bài thuốc như sau:

Nguyên liệu gồm 2 quả bưởi, 1kg chanh bỏ hạt phơi khô, 200g ngải cứu khô. Đem tất cả các nguyên liệu sao vàng, hạ thổ rồi ngâm với 2 lít rượu, 200g đường phèn. Uống thuốc hàng ngày, mỗi lần 1 chén nhỏ.

Lý giải công dụng của thuốc:

Theo Đông y, bưởi có tác dụng chữa đau khớp, giảm đau. Ở góc độ y học hiện đại, trong bưởi có những phytochemical ngăn chặn chất prostaglandins làm viêm khớp xương.

- Quả chanh theo Đông y có tác dụng [hoạt huyết](#), thông [kinh lạc](#). Chanh có chức năng giải độc, tăng cường hệ miễn dịch và hạn chế tác hại của những gốc tự do để làm chậm sự lão hóa, từ đó tăng cường khả năng tự chữa gai cột sống.

- Vỏ bưởi và chanh đều có công năng [hành khí](#) nên có tác dụng [chỉ thống](#) nên rất tốt để giảm chứng đau đớn cho người bị thoái hóa cột sống.

- [Ngải cứu](#) có tính ôn, hơi cay, có tác dụng tốt trong việc chữa gai cột sống, đau thần kinh tọa, nhức buốt khớp xương, đau đầu hoa mắt. Với những bệnh này, ngải cứu từ xưa được xem như bài thuốc hữu hiệu được rất nhiều người áp dụng



Xương rồng ba cạnh hay còn gọi là Xương rồng ba chia.

Nói đến chứng đau lưng thì không ít người nghĩ đến căn bệnh gai cột sống. Bệnh tạo ra các gai xương nên khi chúng ta hoạt động, các gai xương cọ vào những xương khác và các phần mềm xung quanh khiến chúng ta có cảm giác đau nhói. Để giảm các cơn đau này người bệnh thường phải sử dụng thường xuyên các loại thuốc giảm đau rất dễ gây ra các chứng bệnh về dạ dày. Chính vì vậy biện pháp đẩy lùi những cơn đau do bệnh gai cột sống gây ra một cách an toàn và có thể áp dụng lâu dài là điều mà nhiều người mong đợi. Trên thực tế dân gian ta có rất nhiều bài thuốc hoàn toàn từ các nguyên liệu tự nhiên có thể giúp bạn khắc phục được căn bệnh này. Trong phạm vi bài viết này xin giới thiệu với các bạn bài thuốc trị bệnh gai cột sống từ cây xương rồng.

Có 2 loại xương rồng có thể dùng làm thuốc trị bệnh này là xương rồng ba chia và xương rồng bẹ. Bài thuốc với cây xương rồng ba chia

- Bạn cần chuẩn bị 1 con cá lóc vừa ăn làm sạch, bỏ ruột. Khoảng 3 đọt non (ngọn non) xương rồng cỡ 1 gang tay rửa sạch bỏ hết gai và xắt lát mỏng theo chiều ngang rồi bóp với muối và xả vài lần cho hết mủ. Cho cá lóc và cả xương rồng đã làm xong vào nồi. Đổ vào một chén nước, rồi mở lửa riu riu nấu cho đến khi gần cạn nước (khoảng 15 phút), cá chín là tắt lửa (không

được nêm bất cứ gia vị nào) Ăn hết cá, xương rỗng ngay lúc còn nóng cho đỡ ngán. Đảm bảo sau 5 ngày liên tiếp các cơn đau của bạn sẽ biến mất hoàn toàn.

Bài thuốc chữa gai cột sống với cây xương rỗng bẹ

- Bạn cần vài nhánh xương rỗng bẹ như trong hình, mang về rửa sạch với chút muối, nhớ bẻ các gai đi nhé.

- Nướng từng nhánh xương rỗng trên bếp cho nóng và cuốn ngay vào 1 cái khăn đắp lên chỗ đau ngay khi còn nóng. Khi xương rỗng đã nguội bạn thay thế bằng 1 nhánh xương rỗng mới nướng khác. Làm nhiều lần như thế để tăng hiệu quả trị bệnh. Công dụng của bài thuốc này là làm tan máu bầm và tăng tuần hoàn máu giúp giảm đau các cơn đau nhanh chóng.

Trên đây là 2 bài thuốc trị bệnh khá thông dụng từ 2 loại xương rỗng. Bạn không nên bỏ qua bất kì phương pháp nào bởi nó có thể mang đến cho bạn nhiều lợi ích.

## CÁC BIỆN PHÁP PHÒNG NGỪA GAI CỘT SỐNG

- Ăn uống đầy đủ các chất dinh dưỡng, nhất là các chất giàu canxi.
- Giảm cân nếu béo phì để giảm chịu lực của cột sống.
- Tập thể dục đặc biệt là các động tác cử động vùng cột sống cổ và vùng cột sống thắt lưng.
- Tránh các tư thế đứng, ngồi khom lưng, khuân vác nặng, quá lâu khi làm việc để không gây áp lực lên cột sống.
- Hạn chế khiêng vác nặng gây ảnh hưởng đến cột sống thắt lưng, tránh đội những vật nặng trên đầu gây ảnh hưởng cột sống cổ.
- Tránh các chấn thương ở vùng cột sống do chơi thể thao hoặc tai nạn.

theo Phunutoday.vn

Ngày viết: 08/09/2016 Lượt xem: 822