

Chữa Bệnh Nhức Nửa Bên Đầu (Bán Đầu Thống - Migraine) bằng Rau Má

Một cách rất hữu hiệu chữa bệnh nhức nửa bên đầu (bán đầu thống - migraine) là uống nước rau má (*Centella Asitica*).

Sau khi cháu gái tôi uống hai ly thì cơn đau nhức đã bớt được 70%, hy vọng uống thêm một ngày nữa thì dứt được bệnh này, vậy xin mách cách thức điều trị:

- Mua khoảng một pound rau má tươi, về rửa sạch.
- Cho vào máy xay sinh tố với 2 cup nước lạnh
- lọc bỏ bã lấy nước uống không bỏ đường ngày uống sang chiều hai ly lớn
- Uống trong vòng hai hay ba ngày sẽ hết nhức đầu



Những tác dụng khác của rau Má:

Rau má chữa được nhiều chứng bệnh, như: mụn nhọt, rôm sảy, sốt nóng, thiếu sữa sau sinh, táo bón, hư lao, nhuận gan mật, bí tiểu tiện...

Cách dùng rất đơn giản (rau sống hoặc nấu canh, luộc hay giã nhuyễn vắt lấy nước uống). Số lượng và thời gian sử dụng không hạn chế. Đối với những người thừa cân (béo phì), xơ vữa động mạch máu nếu ăn rau má lâu dài sẽ có tác dụng làm giảm lượng cholesterol trong máu và do đó làm cho các mạch máu mềm mại trở lại, hạn chế được những tai biến do xơ vữa động mạch máu gây ra (như co thắt động mạch vành tim hay nhồi máu cơ tim, co thắt mạch máu não hay vỡ mạch máu não).

Rau má vị đắng tính mát nên có tác dụng giải nhiệt, giải độc, chữa mụn nhọt, sốt, sởi, vàng da... Chúng còn được dùng để hạ huyết áp, cải thiện trí nhớ và tăng tuổi thọ giúp máu lưu thông tốt hơn, nhất là ở tĩnh mạch và mao mạch, có tác dụng lợi tiểu nhẹ. Đồng thời khi bị viêm tấy hoặc bỏng, đắp rau má giã nhuyễn lên da cũng có thể giảm nhẹ sưng tấy và làm mát vết thương.

Tuy nhiên, kinh nghiệm cho thấy uống nước rau má nhiều quá có thể bị nhức đầu, thậm chí mất ý thức thoáng qua; phụ nữ uống thuốc rau má lâu ngày có thể giảm khả năng mang thai... Bên cạnh đó, vì rau má có tính hàn nên có thể bị đầy bụng, tiêu chảy phải cẩn thận khi dùng, nên ăn kèm với vài lát gừng cho ấm bụng và trung hòa tính hàn của rau.