

Y Học

BÀI THUỐC LỢI ÍCH

Nha Sĩ Bùi Huy Lân

MUỐI HỘT

CÒN GỌI LÀ CỨU MUỐI HAY CHƯỜM MUỐI

Một phương án trị bệnh dùng ngoài da. Đây là một trong những phương pháp trị bệnh của Đông Y Việt Nam , được ghi chép lần đầu tiên vào thời nhà Lý.

Cách làm:

Chừng 1 kg muối hột, đổ vô chảo đun nóng, khô, quậy đều. Khi muối nổ lách tách là dùng được (như rang muối khô). Lấy vải dầy, gai hay sợi, hoặc vải jean cũ, may lại thành bao cỡ 25 cm x 15 cm, may cho chắc chắn, đổ muối hột nóng vào, dùng dây cột chặt. Quấn thêm 1, 2 lần vải (hay khăn lông) bên ngoài để giữ hơi nóng lâu. Sau đó chườm lên lưng, hoặc chân, hoặc bụng, hoặc nơi khác. Di chuyển bao muối xung quanh chỗ chườm nếu quá nóng.

Khi muối nguội để dành dùng lại.

Công dụng và cách dùng:

Chườm muối hột nóng được dùng trong những trường hợp sau:

1. Cơ thể suy nhược:

- Mệt thường xuyên, người lạnh, thiếu hơi ấm, sợ lạnh, cơ thể không tự sưởi ấm vào mùa đông (xứ lạnh) có khi cả mùa hè. Hạ áp huyết (hypotension), tay chân bị lạnh thường xuyên.

- Bắt đầu chườm 1 lần/ ngày, trong vòng 1 tuần. Nếu có hiệu quả, dùng luôn 1 tháng.
- Trường hợp bị yếu lâu năm, có thể làm 2 lần/ ngày, từ tuần thứ 2 trở đi, trong vòng 1 tháng.

Chú ý : Tránh dùng trong những trường hợp sau:

- Cao áp huyết (hypertension).
- Phụ nữ có thai.
- Sốt nóng vì cảm lạnh, nhiễm trùng,...
- Nếu chườm xong, thấy mệt hơn phải ngừng ngay hoặc làm 2 ngày/ 1 lần, để cơ thể quen dần với hơi nóng.

2. Phụ nữ ngay sau khi sanh nở:

- Chườm muối hột nóng trong vòng 1 tháng, liên tục, cùng với việc tránh dùng đồ ăn, đồ uống lạnh. Tuyệt đối chỉ dùng đồ nóng hoặc ấm.
- Đặt nơi bụng và chân, để bổ dưỡng khí huyết cho cơ thể, ngoài ra còn làm săn các cơ quan, giúp người phụ nữ sớm tìm lại đường nét thon thả của cơ thể. Hơi nóng giúp cơ thể được nhẹ nhàng hơn, dễ ăn, dễ ngủ, mau phục hồi sức lực.
- Dùng cỡ 4, 5 lần / ngày, liên tục. Muối nguội đem rang, dùng lại.

3. Một số bệnh về khớp xương:

- Nhức mỏi đầu khớp, đau lưng (lumbago), đau thần kinh tọa (sciatique)...
- Chườm muối giúp trị các cơn đau rất hiệu quả tuy không chữa trị được các hư hại nơi khớp xương (dứt cơn đau từ 1 tuần tới 3 tháng).
- Dùng từ 1 đến 3 lần trong vòng 3 ngày đến 1 tuần, có thể lâu hơn.
- Đặt nơi bị đau và di chuyển xung quanh.