**NHỮNG LỢI ÍCH TUYỆT VỜI CỦA LÁ TRẦU**

**KHÔNG AI NÓI CHO BẠN BIẾT**

Nhiều người thắc mắc tác dụng của lá trầu không là gì? Các công dụng của lá trầu không trong chữa và điều trị bệnh trong Đông Tây Y?

Từ xưa lá trầu không đã được sử dụng như phương thuốc dân gian để điều trị nhiều loại bệnh. Nhưng nhiều người vẫn thắc mắc tác dụng của lá trầu không là gì

Lá trầu không là một cây nho thuộc họ Piperaceae, chủ yếu được tiêu thụ ở Ấn Độ và Châu Á với tên gọi là 'Paan' cùng với 'Arcea Nut' hoặc thuốc lá.

Trong khi nhiều người coi nó là món 'Paan' được dùng sau một bữa ăn ngon hoặc chỉ như một thói quen, nó cũng có một vị trí quan trọng trong các nghi lễ tôn giáo ở Ấn Độ.

Ở Ấn Độ, bó lá trầu được dâng lên các vị thần, những người lớn tuổi trong gia đình như một dấu hiệu của sự tôn trọng trong các lễ hội và chức năng. Tuy nhiên, những chiếc lá hình trái tim bóng bẩy này thường bị bỏ qua vì những lợi ích sức khỏe khổng lồ mà chúng mang lại cho nhân loại.

Được gọi là 'Paan Ka Patha' trong tiếng Hindi, Tamalapaaku ở Telugu, Vethalapaaku ở Tamil, Vattla ở Malayalam, những chiếc lá này không xấu như bạn tưởng tượng. Lá trầu có một số lợi ích sức khỏe chữa bệnh vì chúng chứa nhiều vitamin như [Vitamin C](https://www-netmeds-com.translate.goog/health-library/post/amazing-ways-vitamin-c-benefits-your-health/?source_attribution=Blog&utm_source=Blog-Post&utm_medium=Post&utm_campaign=NMSBlogPost&_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=vi&_x_tr_hl=vi&_x_tr_pto=ajax,sc) , thiamine, niacin, riboflavin, carotene và một nguồn canxi tuyệt vời.

**Ảnh hưởng đến Doshas:**

Lá trầu có tiềm năng chữa bệnh to lớn, tất cả đều được trình bày chi tiết trong các bản thảo ayurvedic cổ xưa của Charaka Samhita, Sushruta Samhita. Chúng chứa một vị đặc trưng của Tikta và Katu Rasa, tức là có vị đắng và hăng và tạo ra hơi ấm trong cơ thể, với một Ushna Virya mạnh mẽ hoặc tiềm năng. Hơn nữa, những phần thưởng màu xanh lá cây này được may mắn với Kshara guna tức là một chất có tính kiềm, giúp trung hòa hiệu quả sự mất cân bằng pH trong dạ dày và ruột, để cải thiện đáng kể sức khỏe hệ tiêu hóa. Chúng có thể dễ dàng được đưa vào chế độ ăn uống hoặc tiêu thụ dưới dạng bột nhão, bột, nước trái cây, để tăng cường sự trao đổi chất, nhờ vào Laghu Gunas của chúng nhẹ để hấp thụ trong cơ thể. Chúng giúp nâng cao Pitta doshas, ​​đồng thời cân bằng các yếu tố Vata và Kapha, để duy trì sự hài hòa tam hợp trong hệ thống.

**Lợi ích sức khỏe của lá trầu không:**

**Giảm đau:** Lá trầu không là một loại thuốc giảm đau tuyệt vời giúp giảm đau tức thì. Nó có thể được sử dụng để giảm đau do vết cắt, vết bầm tím, phát ban. Làm hỗn hợp sền sệt với lá trầu không và đắp lên vùng da bị mụn. Nước lá trầu không giúp giảm các cơn đau bên trong cơ thể.

**Giảm táo bón:** Lá trầu là một nguồn cung cấp chất chống oxy hóa giúp loại bỏ các gốc khỏi cơ thể. Nó khôi phục mức PH bình thường trong cơ thể và giúp giảm đau bụng. Ayurveda khuyến cáo rộng rãi ăn lá trầu không để giảm [táo bón](https://www-netmeds-com.translate.goog/prescriptions/constipation/?source_attribution=Blog&utm_source=Blog-Post&utm_medium=Post&utm_campaign=NMSBlogPost&_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=vi&_x_tr_hl=vi&_x_tr_pto=ajax,sc) . Giã nát lá trầu không rồi cho vào nước qua đêm. Uống nước vào buổi sáng lúc bụng đói để dễ đi tiêu.

**Cải thiện tiêu hóa: Bạn đã** bao giờ tự hỏi tại sao nhai lá trầu không sau bữa ăn lại tốt? Nó được khuyến khích vì nó có tác dụng tiêu diệt đường ruột, chống đầy hơi và vì những đặc tính giúp bảo vệ ruột. Lá trầu giúp tăng cường trao đổi chất, kích thích tuần hoàn và kích thích ruột hấp thụ các vitamin và chất dinh dưỡng quan trọng.

**Giảm các vấn đề về đường hô hấp:** Lá trầu không giúp điều trị các vấn đề liên quan đến ho và cảm lạnh. Nó là một phương pháp chữa bệnh tuyệt vời cho những người bị chứng nghẹt ngực, phổi và hen suyễn. Bôi một ít dầu mù tạt lên lá, làm ấm và đắp lên ngực để chữa nghẹt mũi. Bạn cũng có thể đun sôi vài lá trong nước, thêm thảo quả, đinh hương và quế vào hai cốc nước. Giảm nó xuống còn 1 cốc và uống hỗn hợp này 2-3 lần một ngày để giảm tắc nghẽn và các vấn đề về hô hấp một cách tuyệt vời.

**Đặc tính khử trùng và chống nấm:** Lá trầu có đặc tính khử trùng đáng kinh ngạc vì chúng rất giàu polyphenol, đặc biệt là chavicol cung cấp khả năng bảo vệ kép khỏi vi trùng. Nó cũng được sử dụng nhiều trong điều trị viêm khớp và viêm tinh hoàn.

Các đặc tính chống nấm tuyệt vời của nó giúp giảm ngay lập tức các bệnh nhiễm trùng do nấm. Đắp hỗn hợp lá trầu không có tác dụng tiêu diệt nấm ở vùng da bị bệnh.

**Duy trì sức khỏe răng miệng:** Lá trầu được ban tặng với nhiều chất kháng khuẩn, có tác dụng chống lại nhiều loại vi khuẩn trú ngụ trong miệng gây ra mùi hôi đặc trưng, ​​cũng như các vấn đề về sâu răng, mảng bám và sâu răng. Nhai một lượng nhỏ lá paan sau bữa ăn không chỉ giúp tăng cường sức khỏe đường ruột mà còn chống hôi miệng, hôi miệng, cũng như giảm đau răng, đau nướu, sưng tấy và nhiễm trùng miệng.

**Giảm đau khớp:** Một kho các hợp chất chống viêm được tìm thấy trong lá trầu, giúp làm giảm đáng kể sự khó chịu và đau nhức ở các khớp - dấu hiệu nổi bật của nhiều bệnh suy nhược mãn tính như viêm khớp dạng thấp, loãng xương, v.v. Hâm một bó lá trầu tươi và buộc chặt chúng xung quanh xương và khớp bị ảnh hưởng làm giảm đáng kể cường độ đau, viêm ở vùng đó và làm giảm các triệu chứng của viêm khớp.

**Một số bài thuốc khác từ cây trầu không:**

- Chữa đau đầu do thay đổi thời tiết: Chuẩn bị 5 lá trầu không tươi, đem rửa sạch, vò nát rồi đắp lên vùng thái dương hoặc đỉnh đầu.

- Chữa cảm cúm: Dùng 5 lá trầu không nhúng vào rượu rồi đem đánh cảm để làm giảm các triệu chứng cảm cúm.

- Trị nước ăn chân: Dùng 8g lá trầu không và 50g lá ráy đem cả hai loại thái nhỏ sau đó đun sôi với khoảng 1,5 lít nước trong 15 – 20 phút. Dùng nước này để ngâm chân sẽ giúp loại bỏ tình trạng nước ăn chân hiệu quả.

- Trị tắc sữa: Với những người cần thông tia sữa có thể lấy lá trầu không hơ nóng rồi đắp lên bầu vú. Bài thuốc này giúp sữa xuống được nhanh hơn và giảm đau nhức hiệu quả.

- Điều trị hôi nách: Đối với những người bị ra nhiều mồ hôi nách có thể lấy lá trầu không giã nhỏ lấy nước rồi bôi nước đó lên nách.

- Điều trị bệnh trĩ: Cũng giống bệnh phụ khoa để điều trị bệnh trĩ người ta dùng cách xông.

Người viết Người duyệt

Phùng Thị Khánh Ly Ths Nguyễn Thị Thuỳ Trang