

8 cách chữa đau nửa đầu bằng gừng vô cùng hiệu quả

10:40 13/04/2022

Gừng là một loại nguyên liệu quen thuộc được sử dụng phổ biến vì có nhiều lợi ích cho sức khỏe. Từ xa xưa, gừng được sử dụng như một vị thuốc thần kì trong các bài thuốc dân gian để chữa đau nửa đầu cũng như các bệnh lý khác hiệu quả.

Xem thêm:

- [đau đầu](#)
- [cách chữa đau đầu bằng tỏi](#)
- [cách chữa đau đầu bằng ngải cứu](#)
- [cách chữa đau đầu bằng gừng](#)
- [thuốc otiv có tốt không](#)
- [thuốc bổ não otiv](#)
- [cách bấm huyệt chữa đau đầu](#)
- [cách chữa đau đầu](#)
- [bài thuốc nam chữa đau đầu](#)
- [bài tập yoga chữa đau đầu](#)
- [cách chữa đau đầu tại nhà hiệu quả](#)
- [đau đầu nên ăn gì](#)

- [đau đầu nên uống gì](#)
- [chữa đau đầu bằng lá đinh lăng](#)
- [thuốc trị đau đầu](#)
- [châm cứu chữa đau đầu](#)

Tại sao có thể chữa đau nửa đầu bằng gừng?

Gừng là loại cây thân ngầm với tên Latin là *Zingiber officinale*, gừng thường được sử dụng làm gia vị hoặc nguyên liệu trong các bài thuốc. Trong Đông y, gừng có vị cay, tính ấm, quy vào các kinh phế, tỳ và vị. Tác dụng chính của loại củ này là tán hàn, phát biểu, long đờm do đó thường được sử dụng để chữa chứng phong hàn, kích thích tiêu hóa, trị đau đầu, đau bụng kinh,...

Trong gừng có chứa 1-3% tinh dầu bao gồm: Zingiberene, Sesquiphellandrene và Beta-bisabolene, tinh dầu này là liệu pháp tự nhiên giúp chống nôn ói khi cơn đau nửa đầu tái phát. Theo nhiều nghiên cứu cho thấy, trong gừng còn chứa các thành phần như: Zingiberol, Borneol, Nonanal, Chavicol, Citral, Methyl heptenone,... nên gừng có tác dụng kháng viêm, giảm sưng đau, cải thiện khả năng vận động do viêm khớp.

Ngoài ra, Cineole là chất được tìm thấy có trong gừng, chất này giúp giải tỏa stress, giảm căng thẳng, mệt mỏi, giúp tinh thần

sảng khoái, ngủ ngon giấc và cải thiện chứng đau nửa đầu hiệu quả.

Các cách chữa đau nửa đầu bằng gừng hiệu quả

Từ thời xa xưa, ông bà ta đã lưu truyền **những các chữa đau nửa đầu bằng gừng** hiệu quả vẫn còn được áp dụng cho đến ngày nay.

Chữa đau nửa đầu với trà gừng

Để giúp bạn thư giãn, thoải mái, giảm thiểu các cơn đau nửa đầu thì việc thưởng thức trà gừng là một sự lựa chọn tuyệt vời để có thể giúp bạn những điều đó.

Nguyên liệu: 1 củ gừng tươi, đường, 1 bông hoa nhài.

Cách làm:

- Gừng tươi rửa sạch, để nguyên vỏ rồi đem cắt nhỏ hoặc giã nát.
- Cho gừng vào cốc nước vừa đun sôi, thêm chút đường và hoa nhài rồi uống khi còn ấm.

Sử dụng trà gừng thường xuyên sẽ giúp bạn làm dịu cơn đau nửa đầu hoặc có thể chữa chứng đau nửa đầu hoàn toàn.

Ngậm gừng

Đây là cách làm đơn giản và nhanh chóng nhất khi cơn đau nửa đầu đột ngột xuất hiện. Bạn chỉ cần lấy 1 củ gừng tươi và rửa sạch, cắt lát mỏng, sau đó cho vào miệng ngậm hoặc nhai trực tiếp để tiết ra vị cay. Vị cay này sẽ giúp bạn thư giãn cũng như xoa dịu thần kinh của bạn và làm giảm cơn đau nửa đầu hiệu quả.

Lưu ý, việc nhai hoặc ngậm gừng trực tiếp sẽ hơi cay, đối với người bệnh nhân không ăn được cay hãy nhâm nhi từng miếng nhỏ và chia ra ăn thành nhiều lần khác nhau trong ngày.

Massage đầu bằng nước gừng

Khi xuất hiện các cơn đau nửa đầu, bạn có thể dùng nước gừng nóng để massage đầu, phương pháp này sẽ giúp bạn loại bỏ căng thẳng và làm dịu các cơn đau nửa đầu nhanh chóng.

Cách thực hiện:

- Rửa sạch gừng tươi rồi cho vào cối giã nát hoặc dùng máy sinh tố xay nhuyễn.
- Lọc lấy nước cốt gừng sau đó trộn cùng chút nước ấm.
- Xoa đều nước gừng ra hai tay sau đó xoa bóp với lực vừa phải quanh vùng đầu bị đau.

- Sau khoảng 15 phút, cảm giác đau đớn sẽ giảm dần, thậm chí có thể tiêu biến hoàn toàn.

Khi massage bạn có thể kết hợp với phương pháp day, bấm huyệt để chữa đau nửa đầu hiệu quả và nhanh hơn. Các huyệt thường bấm mà bạn có thể tự xác định tại nhà như: huyệt Thái Dương, Ấn Đường, Nội Quan, Bách Hợp,...

Ngâm chân bằng gừng và muối

Các chuyên gia khuyên rằng, ngâm chân bằng nước gừng và muối giúp tăng tuần hoàn máu, loại bỏ năng lượng tiêu cực, giúp tinh thần thoải mái, thư giãn hơn, từ đó các cơn đau nửa đầu cũng biến mất nhanh chóng.

Nguyên liệu cần có: Gừng, muối hạt, nước ấm.

Cách thực hiện:

- Gừng rửa sạch rồi đập dập.
- Cho vào nước ấm khoảng 50 – 60 độ cùng muối hạt khuấy đều lên cho tới khi muối tan hết(Nước ngâm chân ở nhiệt độ khoảng 45oC).
- Tiến hành ngâm chân trong khoảng 20-30 phút, nếu nước nguội bạn có thể cho thêm nước ấm.

Mật ong và gừng trị đau nửa đầu

Trong mật ong có chứa các chất vitamin, chất chống oxy hoá,...kết hợp với gừng có tính ấm, vị cay sẽ là một hỗn hợp tuyệt vời để giúp bạn điều trị những cơn đau nửa đầu hiệu quả.

Nguyên liệu chuẩn bị: mật ong nguyên chất; gừng tươi.

Cách thực hiện:

- Gừng tươi đem rửa sạch rồi thái thành từng lát mỏng.
- Tiếp tục băm nhuyễn gừng tươi rồi cho hết vào lọ thủy tinh.
- Đổ mật ong vào lọ thủy tinh tới khi ngập hết gừng.
- Ngâm cho miếng gừng quắt hẳn là bạn có thể mang ra sử dụng.

Ngoài ra, sử dụng thường xuyên hỗn hợp này sẽ giúp tăng sức đề kháng, trị cảm cúm và các cơn đau nửa đầu sẽ thuyên giảm rõ rệt.

Trị đau nửa đầu với mứt gừng

Nhiều bệnh nhân cho biết, họ cảm thấy chứng đau nửa đầu biến mất sau một thời gian nhờ vào thói quen ăn một ít mứt gừng hằng ngày. Vì vậy, bạn có thể tìm mua mứt gừng đóng gói sẵn hoặc có thể tự làm theo cách sau.

Nguyên liệu: 500g gừng tươi, 1 lít nước cốt chanh, đường.

Cách thực hiện:

- Lấy 500g gừng tươi đem ngâm trong nước khoảng 30 phút rồi rửa sạch, gọt bỏ vỏ và thái thành từng lát.
- Cho gừng đã thái vào nồi đun cùng 600ml nước trong khoảng 20 phút.
- Sau đó chắt bỏ nước luộc gừng rồi cho 600ml nước cùng 1 ít nước cốt chanh vào đun thêm 20 phút nữa.
- Tiếp theo chắt bỏ nước và trộn đều gừng cùng 250g đường rồi ướp trong vòng 3 – 4 tiếng.
- Cho hỗn hợp gừng đã ướp đường vào chảo, đun với lửa nhỏ để sên đến khi nước cạn hết và đường khô lại, kết tinh thành 1 lớp màu trắng quanh miếng gừng là được.
- Bảo quản mút trong lọ kín, mỗi lần lấy ra ăn 1 – 2 miếng gừng sẽ giúp giảm đau nhức đầu hiệu quả.

Lưu ý, vì mút gừng có chứa nhiều đường nên lạm dụng mút gừng sẽ gây ra bệnh đái tháo đường. Vì vậy, chỉ nên ăn 10-15g mút gừng mỗi ngày để trị đau nửa đầu hiệu quả.

Một số cách chữa đau nửa đầu bằng gừng khác

• Kẹo gừng

Khi cơn đau nửa đầu của bạn xuất hiện đột ngột, bạn hãy thử ngậm một viên kẹo gừng để làm giảm cơn đau nửa đầu nhanh chóng. Vì trong kẹo gừng có chứa một lượng nhỏ bột gừng được chiết xuất từ gừng tươi và có công dụng như khi sử dụng

gừng trực tiếp. Ngoài ra những viên kẹo này rất nhỏ gọn, dễ dàng mang theo trong túi của bạn mỗi khi bạn cần.

• **Thực phẩm chức năng từ gừng**

Những thực phẩm chức năng được làm từ gừng sẽ chứa một hàm lượng gừng cao hơn kẹo ngậm, giúp bạn giảm các chứng đau nửa đầu hiệu quả. Để có thể sử dụng thực phẩm chức năng từ gừng tốt nhất, bạn nên xem mình có bị dị ứng với thành phần nào có trong thuốc hay không hoặc tham khảo ý kiến từ bác sĩ để được tư vấn chính xác nhất.

Tác dụng phụ khi sử dụng gừng

Gừng là một loại nguyên liệu tốt dùng để điều trị chứng đau nửa đầu hiệu quả. Tuy nhiên, khi lạm dụng gừng quá nhiều sẽ gây ra những tác dụng phụ như:

- Ợ hơi, ợ nóng
- Khó chịu ở dạ dày
- Bệnh tiêu chảy
- Miệng và cổ họng bị kích ứng
- Dễ bị bầm tím hoặc chảy máu
- Kinh nguyệt nặng hơn
- Kích ứng da (nếu bôi lên da)
- Phát ban

Một số lưu ý khi sử dụng gừng chữa đau nửa đầu

Để sử dụng gừng một cách hợp lý và đúng liều lượng nhất, bạn nên lưu ý một số điều sau đây khi muốn dùng gừng trị đau nửa đầu.

- **Cách chữa đau đầu bằng gừng** có thể chữa đau nửa đầu hiệu quả nhưng chúng thường mang lại hiệu quả chậm hơn so với việc dùng thuốc, vì vậy hãy kiên trì để có được kết quả tốt nhất.
- Gừng thuộc tính nhiệt, có vị cay, vì thế khi sử dụng quá nhiều sẽ gây ra tình trạng khô miệng, khát nước, phát nhiệt trong người.
- Không nên gọt bỏ vỏ củ gừng và sử dụng gừng mọc mầm.
- Gừng kỵ các loại thực phẩm như thịt chó, ngựa, thỏ,... Vì vậy, nếu bạn đang điều trị bằng gừng hãy tránh xa những thực phẩm đó.
- Mặc dù tốt cho sức khỏe, nhưng bạn cũng không nên dùng gừng trong thời gian dài, nhất là những người bị mụn, nóng trong, viêm phổi, viêm dạ dày, sỏi thận...
- Người bị viêm loét, đau dạ dày, loét tá tràng, cao huyết áp không nên ăn gừng để chữa đau đầu.
- Tránh dùng trà gừng vào buổi tối vì có thể gây mất ngủ, không tốt cho sức khỏe.

- Phụ nữ mang thai nên hạn chế dùng gừng để chữa đau đầu vì có thể gây tăng huyết áp, gây nguy hiểm cho cả mẹ và bé.
- Hạn chế sử dụng gừng kết hợp với sử dụng thuốc tây, cao huyết áp. Hãy tham khảo ý kiến của bác sĩ chuyên khoa để tránh những ảnh hưởng xấu đến sức khỏe cũng như khiến chứng đau nửa đầu trở nên trầm trọng hơn.

Chữa đau nửa đầu bằng gừng là phương pháp đã có từ dân gian và còn được áp dụng cho đến ngày nay. Hy vọng những cách dùng gừng trên sẽ giúp bạn mang lại hiệu quả tích cực trong quá trình điều trị chứng đau nửa đầu nhé.