

Công Dụng Của Cây Nha Đam (Aloe Vera)

AH Rừng Tràm sưu tầm

A nh Duật có đề nghị tôi viết bài về cây Nha Đam ([Aloe Vera](#)) cho các AH/TH biết loại cây này và những ứng dụng rất tốt của nó. Trước đây, tôi ít viết vì không thích môn Việt Văn, nhưng vì đảm trách Lá Thư AHCC, nên phải học từ từ, từ cách bố cục, diễn tả tư tưởng, trình bày cho người đọc, và học cách hành văn của các AH Tiền Bối, v.v. nên mỗi ngày cũng phải học thêm nữa. Những tài liệu tôi viết sau đây, kiếm được trên Internet và các email trao đổi với các bạn AH khác.

Lợi Ích Đáng Ngạc Nhiên Của Nha Đam

Lợi ích sức khỏe của nha đam bao gồm có:

- Tăng cường hệ thống miễn dịch,
- Trì hoãn quá trình lão hóa,
- Chữa viêm da,
- Giảm bớt các vấn đề kinh nguyệt,
- Giảm đau viêm khớp,
- Chữa lành vết thương,
- Nó cũng chữa buồn nôn,
- Loại bỏ loét,
- Giảm lượng đường trong máu và cholesterol,
- Giảm căng thẳng oxy hóa,
- Kềm chế sự phát triển ung thư,
- Chữa lành các tác dụng phụ của phương pháp xạ trị,
- Thúc đẩy tăng trưởng tóc và làm dịu các triệu chứng trào ngược axit.

Nha đam ([còn gọi là lô hội, long thủ, cây dứa Tầu](#)) đã được con người biết đến và sử dụng từ rất lâu. Theo y học cổ truyền, nha đam có vị đắng, tính mát với tác dụng thanh nhiệt, giải độc, mát huyết, cầm máu, nhuận tràng.

Nhờ chất glycoprotein, nha đam có tác dụng chống viêm và giải dị ứng, giúp làm lành vết thương. Bên cạnh đó, nha đam còn giúp tăng cường giải độc cho cơ thể nhờ tăng cường chuyển hóa tại gan, thận; giúp loại trừ độc tố cho tế bào. Khi sử dụng nha đam, người dùng có thể sẽ bị xổ nhẹ, nhờ đó giúp đẩy hết những vi khuẩn độc trong ruột ra ngoài.



Nhờ chất glycoprotein, nha đam có tác dụng chống viêm và giải dị ứng, giúp làm lành vết thương.

Tác dụng chữa bệnh của nha đam

1. Thanh nhiệt: Nha đam là liệu thuốc tự nhiên để giải độc cho cơ thể. Nếu vì chương trình và việc làm khiến bạn phải ăn làm một cách bất đắc dĩ tại những hàng quán bán thức ăn ngoài đường hay những tiệm fast food thì bạn nên thêm nước hoặc chè nha đam đậu xanh vào thực đơn hàng tuần của bạn.

2. Hỗ trợ tiêu hóa: Một hệ tiêu hoá khoẻ mạnh phải đảm bảo nhiệm vụ hấp thụ tốt các chất dinh dưỡng từ các món ăn vào mỗi ngày.

Nha đam nấu chung với đậu xanh sẽ là món chè giải nhiệt hoàn hảo, giúp thải độc tố trong cơ thể, đồng thời làm mát và dịu da. Bạn có thể dùng món chè này như một phương thuốc làm đẹp da vừa công hiệu lại rất... ngon!

3. Tăng cường sức đề kháng: Uống nước nha đam thường xuyên sẽ giúp bạn duy trì mức cân nặng khoẻ mạnh, đồng thời cung cấp các vitamin và khoáng chất quan trọng cho cơ thể. Nha đam không hề làm bạn béo lên mà lại giúp bạn duy trì nguồn năng lượng cho cơ thể hoạt động.

4. Chăm sóc da: Chất nhầy trong gel ([phần thịt](#)) của nha đam có khả năng thẩm ướt, tạo độ ẩm cho da, giúp da dễ đàn hồi và giảm các

nếp nhăn. Gel của chúng còn có tác dụng kích thích sự tổng hợp các collagen và sợi elastin, giúp ngăn chặn sự hủy hoại của da khi bị lão hóa. Trong quá trình chăm sóc da, chất gel này có tác dụng se lỗ chân lông, giảm mụn một cách hiệu quả.

Trong dân gian, nha đam là phương thuốc làm lành da tự nhiên rất hữu hiệu. **Khi thoa một lớp gel lên da, các vết thương do bị bỏng, phỏng rộp, côn trùng cắn và mẩn ngứa sẽ nhanh chóng được hồi phục.**

Nếu bạn phải thường xuyên tiếp xúc với ánh nắng, da sẽ trở nên bỏng rát, khó chịu. Chỉ với một chút dịch của lô hội sẽ giúp bạn nhanh chóng lấy lại cảm giác mát mẻ cho làn da.

5. Chống mỏi mắt: Nếu mắt của bạn mỏi, có quầng thâm, mi mắt nặng, hãy sử dụng lô hội để chữa trị. Rất đơn giản, dùng một nhánh lô hội, gọt bỏ lớp vỏ xanh bên ngoài rồi đắp phần thịt lên mắt, nằm yên tĩnh trong vòng 15 phút.

Dịch trong lá của lô hội có tác dụng làm mát dịu mắt, dễ chịu. Sau một thời gian, vùng thâm quanh mắt sẽ giảm hẳn. Bạn nên sử dụng chất gel này mỗi tối trước khi đi ngủ để chống mệt mỏi cho vùng mắt.

6. Tác dụng kháng khuẩn: Những nghiên cứu gần đây đã chứng minh gel nha đam có tính sát khuẩn và gây tê. **Dùng để sát trùng, thanh nhiệt, thông tiểu. Làm êm dịu vết thương khi bị phỏng nhẹ, khi bị côn trùng châm chích.** Nhũ dịch được bào chế từ nha đam dùng để chế các loại thuốc trị Eczema hay các mụn chốc lở, làm mau kéo da non ở vết thương. Dịch tươi nha đam có tính kháng khuẩn lao (*in vitro*).

7. Tác dụng xổ, nhuận trường: Thời xa xưa, từ Hypocrate đến Hải Thượng Lãn Ông đã biết đến đặc tính nhuận trường, nhuận gan, điều kinh của nha đam.

- **Liều thấp:** 20-50mg nhựa Aloe khô có tính bổ đắng, kiện tỳ vị, nhuận gan.

- **Liều vừa:** 100mg (3-5 lá tươi): Sát trùng đường ruột, điều kinh, nhuận trường, xổ.

- **Liều cao:** 200-500mg (10-20 lá): xổ mạnh.

8. Trị viêm loét dạ dày: Uống gel tươi của lá nha đam. Cứ vài giờ uống một muống canh gel tươi lúc bụng không có thức ăn sẽ làm lành vết viêm loét dạ dày (**không được quá 400mg gel tươi/ngày**).

9. Trị bệnh ngoài da: Dịch nha đam tươi có tác dụng làm săn da, làm nhỏ lỗ chân lông. Bôi gel tươi hàng ngày lên mặt có tác dụng ngừa nám, làm mịn da, ngừa mụn...

10. Phòng ngừa sỏi niệu: Các Anthraquinon sẽ kết hợp các ion Calcium trong đường tiểu thành hợp chất tan được để tống ra ngoài theo nước tiểu.



Nha đam còn giúp tăng cường giải độc cho cơ thể nhờ tăng cường chuyển hóa tại gan, thận...

Cách dùng nha đam chữa bệnh

1. Đối với đôi môi nứt nẻ: Mùa hanh khô đang đến gần, đôi môi gợt cảm của bạn đang phải “**đương đầu**” với những mối nguy do tiết trời hanh khô gây ra. Bạn đừng quá lo lắng và bối rối, hãy dùng nhựa lô hội bôi lên môi để “**tìm lại**” bờ môi mọng đỏ như trái dâu tây.

2. Trị mụn: Lô hội có khả năng tiêu diệt mụn và các tế bào chết, thu hẹp các lỗ chân lông và cho bạn một làn da săn chắc. Hãy dùng lô hội bôi ngay vào nốt mụn khi phát hiện ra nó, để kèm chế phát triển.

Mỗi ngày dùng 200g lá nha đam tươi rửa sạch, cắt bỏ gai hai bên, dùng dao inox rạch trên lá nhiều hình vuông bằng con cờ nhỏ rồi cắt rời ra, thêm 50g đường cát, 2 muống canh mật ong, nước đá đập nhỏ... để ăn. Hoặc dùng 500 ml nước cốt nha đam, 200 ml mật ong trộn

đều, để vào tủ lạnh dùng dần. Ngày uống 3 lần, mỗi lần 3(?) muỗng canh trước bữa ăn.

Hoặc lấy nước vo gạo để lắng, bỏ nước trong bên trên (liều lượng tùy dùng trong ngày), dùng muỗng nạo lấy nhựa nhót bên trong lá nha đam (bằng với lượng nước vo gạo).

Trộn đều hai thứ. Buổi tối trước khi đi ngủ lau mặt cho sạch, rồi thoa dung dịch trên lên mặt, thoa cho đều, để vậy đến sáng, rửa lại bằng nước ấm.

3. Khắc phục chứng khô mắt: Có tác dụng ngăn ngừa chứng khô mắt, do tiếp xúc nhiều giờ với ánh nắng mặt trời và tiếp xúc với máy tính cường độ lớn. Đơn giản, hãy lấy phần cùi của cây lô hội đắp lên mắt trong vòng vài phút.

4. Trị chứng “nguyệt san” bất thường:

“Nguyệt san” là chứng bệnh thường gặp và gây ra nhiều rắc rối đối với phụ nữ. Để khắc phục không khó, bạn hãy nấu sôi nước lô hội và thêm một chút đường để tạo thành nước siro. Uống nước này khoảng một tuần trước khi kỳ “nguyệt san” để cải thiện tình hình.

5 Đối với các vết bỏng: Đối với các vết bỏng nhẹ ở cấp 1, 2. **Hãy nhanh chóng lấy nhựa cây lô hội và thoa vào vết bỏng để tránh sưng phồng và tẩy đỏ.**

6. Bệnh xơ gan cổ chướng: Lấy một nắm cây nha đam gọt bỏ phần có gai hai bên lá, một chút mật ong nguyên chất. Tất cả bỏ vào máy sinh tố xay đều, lấy nước uống 1 ngày 3 lần (15 phút trước bữa ăn), mỗi lần uống chừng 20 ml (1 muỗng canh).

Uống liên tục nhiều tháng bệnh sẽ thuyên giảm khả quan hoặc khỏi hoàn toàn. **Lưu ý không có thêm rượu cho người bị bệnh gan.**

Lưu ý khi sử dụng nha đam

- Không nên đắp mặt nạ nha đam thường xuyên, tốt nhất chỉ nên đắp 2-3 lần/tuần.



Không nên đắp mặt nạ nha đam thường xuyên, tốt nhất chỉ nên đắp 2-3 lần/tuần

- Phụ nữ có thai và đang cho con bú: Một vài báo cáo cho thấy, nha đam có thể liên quan với sảy thai, dị tật bẩm sinh. Phụ nữ có thai và đang cho con bú không nên dùng các sản phẩm từ nha đam.

- Bệnh nhân bị bệnh tiểu đường đang điều trị thuốc: Một vài nghiên cứu cho thấy, gel nha đam có tác dụng giảm mức đường huyết. Nếu bạn bị bệnh tiểu đường và đang điều trị thuốc mà muốn dùng nha đam, hãy theo dõi chỉ số đường huyết chặt chẽ hơn để phòng ngừa biến chứng hạ đường huyết quá mức, có biểu hiện nhịp tim nhanh, vã mồ hôi, đánh trống ngực, run... nếu nặng hơn có thể gây giảm khả năng tập trung, lú lẫn, hôn mê...

- Người mắc bệnh trĩ: Khi dùng nha đam, đặc biệt là có lẫn nhựa cây sẽ gây kích thích đại tràng, có thể làm bệnh nặng hơn.

- Người có bệnh lý thận: Không nên dùng liều cao hoặc kéo dài vì một số hợp chất trong nhựa cây khi tích lũy sẽ gây suy thận.

- Phẫu thuật: Do tác dụng làm giảm đường huyết nên nha đam sẽ gây khó khăn trong việc kiểm soát mức đường huyết trong và sau phẫu thuật. Nên ngưng dùng nha đam ít nhất hai tuần trước khi phẫu thuật.

- Người đang dùng thuốc Digoxin chữa suy tim, thuốc lợi tiểu, thuốc kháng đông, thuốc chống rối loạn nhịp... chú ý vì nha đam nhuận tràng, gây tiêu chảy và làm giảm ion kali trong cơ thể, gây tăng tác dụng phụ của thuốc.

- Người cao tuổi hay người thường bị đầy bụng, ăn không tiêu, đi cầu phân sống, tiêu chảy: Theo Đông y, những chứng trên gọi là bệnh lý tỳ vị hư hàn, không nên dùng nha đam.

- Trẻ em: Có thể sử dụng gel lô hội trên da. Không an toàn khi sử dụng qua đường miệng. Trẻ dưới 12 tuổi sử dụng lô hội có thể bị đau dạ dày, co thắt, tiêu chảy.

Lô hội chứa chất độc?

Lô hội được biết đến với nhiều tác dụng cho sức khỏe và làm đẹp. Nhưng nó cũng chứa chất độc.

Ngay dưới phần vỏ lá có một lớp nhựa vàng (**chiếm tới 16-20%**). Chất nhựa vàng này chứa chất hoá học tự nhiên có tên aloin. Aloin là một dạng anthraquinone glycoside có thể gây kích ứng da.

Phần nhựa lô hội cũng có tính năng nhuận tràng nhưng cũng có thể gây hại cho ruột. Sử dụng không đúng cách có thể làm suy giảm mạnh chất điện giải.

Sử dụng nhựa lô hội qua đường miệng có thể không an toàn ở bất cứ liều lượng nào. Nhựa lô hội có thể gây ra các tác dụng phụ như đau dạ dày hay co thắt.



Chất độc trong cây lô hội chính là phần nhựa vàng

Sử dụng nhựa lô hội trong thời gian dài có thể gây tiêu chảy, các vấn đề về thận, máu

trong nước tiểu, thiếu kali, suy yếu cơ, sút cân và rối loạn nhịp tim.

Nguy hiểm hơn, nếu liên tục "**ăn phải**" 1g nhựa lô hội/ngày trong nhiều ngày liên có thể gây nguy hiểm chết người vì tiêu chảy, mất nước, suy nhược cơ thể, rối loạn tiêu hóa, suy gan thận, loạn tim, mạch đập chậm...

Riêng những người nhạy cảm với lô hội, có thể sẽ gặp các vấn đề về gan.

Năm 2002 Cục Quản lý Thực phẩm và Dược phẩm Hoa Kỳ (**FDA**) cấm sử dụng nhựa lô hội trong các dược phẩm.

Cách sử dụng lô hội an toàn

Khi sử dụng lô hội, **bạn cần chú ý đến liều lượng và cách lấy gel để đảm bảo an toàn cho sức khỏe.**

Liều lượng:

Cần đặc biệt lưu ý khi sử dụng lô hội qua đường miệng (**ăn, uống**). Nếu sử dụng ở mức 15ml/ngày và dùng liên tục, bạn chỉ nên dùng trong tối đa 42 ngày.

Các sản phẩm lỏng có thành phần từ 50% lô hội nếu dùng 2 lần/ngày thì chỉ nên dùng trong 4 tuần.

Cách lấy gel lô hội an toàn:



Rửa sạch lá

Bước 1: Rửa lá lô hội dưới vòi nước đang chảy.

Bước 2: Lau khô lá lô hội bằng một khăn thấm nước và để lá lô hội khô hoàn toàn.



Lau khô lá lô hội

Bước 3: Sử dụng kéo cắt bỏ phần riềm gai và tạo rãnh để "mở" lá lô hội.



Cắt bỏ phần riềm gai

Bước 4: Dùng dao sắc dọc bỏ phần vỏ (ở một mặt lá) cùng với các phần màu vàng bên trong. Phần gel muốn lấy phải trong suốt. Nếu có lần bất cứ phần màu vàng hay xanh nào, bạn phải nạo bỏ đi.



Bỏ phần vỏ

Bước 5: Dùng dao hoặc thìa nạo lấy phần gel. Lưu ý không nạo sang phần vỏ (của mặt kia lá).



Nạo lấy phần gel

Cách làm chữa trị ung thư

Sau đây là cách làm để uống chữa trị bệnh ung thư do AH Nguyễn Ngọc Thụ cung cấp. Tôi đã thấy nó chữa trị hai người bị bệnh ung thư phổi thời kỳ nặng khỏi.

Lá Aloe Vera rửa sạch, gọt bỏ 2 cạnh có gai. **Không gọt bỏ vỏ xanh (?)**. Cắt thật mỏng bỏ vào máy xay sinh tố (**blender**) cùng với mật ong và rượu. Xay một phút để blender nghỉ một phút cho nguội máy. Xay tất cả 3 lần nó sẽ nhuyễn thành ra một loại dịch như xi rô. Cắt tủ lạnh uống dần. Độ vài ngày dịch này sẽ đổi sang màu nâu nhưng không phải là hư mà vẫn uống được như thường. Uống một ngày 3 lần trước bữa ăn 15 phút. Mỗi lần 1 hoặc 2 thìa súp (**table spoon**). Uống nhiều hơn cũng không hại gì (?)

Sau đây là cân lượng:

- 300 grs Aloe Vera
- 100 grs mật ong
- 2 - 3 thìa súp (**table spoon**) hoặc 1/8 cup rượu mạnh (**rượu trắng, rượu đế, Vodka, Cognac ...**)

Các bạn dùng Nha Đam khi điều trị ung thư với xạ trị, theo ý kiến chúng tôi, nên tham khảo kỹ lưỡng với bác sĩ và liều lượng cũng phải để ý.

Các bạn đã thấy những công dụng thật tốt của cây Nha Đam. Dù nay, chúng tôi không bị ung thư, nhưng chúng tôi đã làm như AH Thụ chỉ dẫn và uống hàng ngày. Chúng tôi cảm thấy khỏe mạnh, và đặc biệt đi vệ sinh thật dễ dàng. Chúng tôi có trồng ở nhà 3 cây, nhưng không đủ dùng, nên đi mua ở các siêu

thị bán đồ ăn. Xin các bạn hãy vô Internet nghiên cứu thêm và dùng, vì ngoài ung thư nó còn chữa trị hơn nhiều bệnh nữa. **Xin chú ý đến YouTube Sơ Chế Nha Đam.**

Mong các bạn thêm ý kiến và chúng ta sẽ có một sức khỏe dồi dào và hạnh phúc.

Rừng Tràm

- 1- [YouTube Sơ Chế Nha Đam](#)
- 2- [YouTube Cây Nha Đam rất độc nếu dùng không đúng cách](#)
- 3- [Cây Nhan Đam chữa bệnh ung thư](#)



Em Hát

Tặng ca sĩ L.N.

*Quây quần ngồi nghe em hát,
Vườn xuân rộn tiếng chim xua,
Thấp thoáng hương đời bát ngát,
Gặp nhau vui mấy cho vừa ...*

*Em hát dòng sông nước chảy,
Bên cầu đợi bóng trăng soi;
Tháng sáu qua rồi tháng bảy,
Mưa ngâu từng sợi ngậm ngùi...*

*Tiếng hát giục mùa thu chết,
Lá vàng đốt sáng chiêm bao,
Sáng cõi "Thiên đường" mỗi một,
Một đời xin vẫy tay chào!*

*Em hát tiễn người trên bến,
Thuyền ơi! sóng nước bao la,
Mây khói đan mờ ước hẹn,
Dòng sông ở với quê nhà...*

*Em hát cho đời em nhé,
Niềm vui lối nhỏ theo về,
Quên bao nhọc nhằn khổn khó,
Chút tình xanh với trời quê...*

*Em hát cho người ở lại,
Gánh đời nặng mảy bờ vai,
Chung tay xóa vòng oan trái,
Tiếng em theo với đường dài...*

Lê Phương Nguyên
Sài gòn 1979



*Kính chúc quý Thầy Cô, quý Ái Hữu Tiên Bối và quý Ái Hữu
cùng Thân Hữu một năm mới Canh Tý An Khang,
Thịnh Vượng và Hạnh Phúc.*