

## **Trà dược bổ can thận, dưỡng âm huyết**

Theo y học cổ truyền, việc thanh trừ các yếu tố thử nhiệt và thấp nhiệt là rất cần thiết, đặc biệt đối với tạng can (gan) cũng như bổ can thận, dưỡng âm huyết, có tinh sấp niệu có vai trò hết sức quan trọng trong nhân thể. Một trong những phương thức để thực hiện vấn đề này là sử dụng các loại trà dược vừa dễ thực hiện và dễ dùng. Tuy nhiên, để đạt được kết quả dự phòng và hỗ trợ trị liệu cần sử dụng kiên trì và phối hợp cùng các biện pháp toàn diện.

### **Trà dược bổ thận, kiện tỳ, cố tinh**

Bài 1: Cà rốt sấy khô 120g, phá cố chi 60g, thỏ ty tử 60g, sơn thù nhục 60g. Tất cả đem tán vụn, mỗi ngày lấy 30g hãm với nước sôi trong bình kín, sau 20 phút thì dùng được.

Bài 2: Dâm dương hoắc 15g, thực địa 15g, sơn thù nhục 10g, ba kích thiên 12g, trạch tả 9g. Tất cả đem sấy khô, tán vụn, hãm với nước sôi trong bình kín, sau chừng 20 phút thì dùng được.

Bài 3: Kim anh tử 300g bỏ hết lông, sấy khô, tán vụn, mỗi ngày lấy 30g hãm với nước sôi trong bình kín, sau chừng 20 phút thì dùng được.

Bài 4: Trạch tả 10g, hoài sơn 15g. Hai thứ thái vụn, hãm với nước sôi trong bình kín, sau chừng 20 phút thì dùng được, uống thay trà trong ngày.

Bài 5: Thỏ ty tử 30g, kỷ tử 30g, đường đỏ 60g. Đem thỏ ty tử và kỷ tử hãm với nước sôi trong bình kín, sau chừng 20 phút thì dùng được, chắt nước ra cốc, pha thêm một chút đường đỏ.

Bài 6: Hạch đào nhân 20g hãm với nước sôi trong bình kín, sau chừng 20 phút thì dùng được, chắt nước ra cốc, pha thêm một chút đường trắng, uống trong ngày.

Bài 7: Bạch tật lê 12g, khiếm thực 12g, liên tu (tua sen) 12g, long cốt 10g, mẫu lệ 10g. Các vị sấy khô, tán vụn, hãm với nước sôi trong bình kín, sau chừng 20 phút thì dùng được, uống trong ngày.

Bài 8: Ngũ vị tử 12g, đường phèn vừa đủ. Đem ngũ vị tử hãm với nước sôi trong bình kín, sau chừng 20 phút thì dùng được, chắt nước ra cốc, pha thêm đường phèn, uống trong ngày.

### **Trà dược mát gan lợi mật, dưỡng âm**

Bài 1: Nhân trần, xa tiền thảo (bông mã đề), bán biên liên, mỗi thứ 150g, tất cả sấy hoặc phơi khô, tán vụn, mỗi ngày lấy 50g hãm với nước sôi trong bình kín, sau 15 phút thì dùng được, uống trong ngày.

Bài 2: Bạch hoa xà thiệt thảo (cỏ lưỡi rắn) 500g, nhân trần 150g, cam thảo sống 50g, tất cả sấy khô, tán vụn, mỗi ngày lấy 60g hãm với nước sôi trong bình kín, sau chừng 20 phút thì dùng được, uống trong ngày.

Bài 3: Nhân trần 150g, chi tử 90g, trần bì 70g, tất cả sấy khô, tán vụn, mỗi ngày lấy 30g hãm với nước sôi trong bình kín, sau 15 phút thì dùng được, uống trong ngày.

Bài 4: Bán biên liên 300g, nhân trần 15g, rễ cỏ tranh 400g, tất cả sấy khô, tán vụn, mỗi ngày lấy 50g hãm với nước sôi trong bình kín, sau 15 phút thì dùng được, uống trong ngày.

Bài 5: Linh chi 60g, cam thảo 50g, nhân trần 150g, tất cả sấy khô, tán vụn, mỗi ngày lấy 20g hãm với nước sôi trong bình kín, sau 20 phút thì dùng được, uống trong ngày.

Bài 6: Linh chi 60g, cam thảo 50g, nhân trần 150g, tất cả sấy khô, tán vụn, mỗi ngày lấy 20g hãm với nước sôi trong bình kín, sau 20 phút thì dùng được, uống trong ngày.

Bài 7: Râu ngô 300g, vỏ bí đao khô 150g, đậu đỏ sao thơm 300g, tất cả đem sấy khô, tán vụn, mỗi ngày lấy 50g hãm với nước sôi trong bình kín, sau chừng 20 phút thì dùng được, uống trong ngày.

Bài 8: Râu ngô 300g, nhân trần 150g, bồ công anh 150g, tất cả sấy khô, tán vụn, mỗi ngày lấy 50g hãm với nước sôi trong bình kín, sau 15 phút thì dùng được, uống trong ngày.

Bài 9: Rau má 300g, hoa hòe 150, hai thứ sấy khô, tán vụn, mỗi ngày lấy 30g hãm với nước sôi trong bình kín, sau 20 phút thì dùng được, uống trong ngày.

Bài 10: Nhân trần 150, hạ khô thảo 150g, mạch môn 200g, tất cả sấy khô, tán vụn, mỗi ngày lấy 50g hãm với nước sôi trong bình kín, sau 20 phút thì dùng được, uống trong ngày.

**BS. Trần Thanh Hà**