

Trà dược chữa cảm cúm

Cảm cúm là bệnh thường gặp vào mùa đông xuân, hay gây thành dịch. Nguyên nhân do tà khí xâm nhập vào người bệnh. Biểu hiện chủ yếu là người ớn lạnh, hắt hơi, chảy nước mũi, sốt, đầu nặng hoặc đau đầu, không ra mồ hôi; đôi khi có rối loạn tiêu hóa như nôn, đại tiện lỏng. Sau đây xin giới thiệu một số bài trà dược để bạn đọc tham khảo áp dụng.

1. Trà ngũ thân: kinh giới 10g, tô diệp 10g, lá chè 6g, gừng tươi 10g, đường hoa mai 30g. Kinh giới, tô diệp, gừng tươi đun trong lửa nhỏ khoảng 10 – 15 phút, sau cho đường vào chờ tan hết là được. Mỗi ngày uống 1 thang, chia 2 lần sáng chiều, uống nóng. Công dụng: phát tán phong hàn, giảm thống. Chữa cảm mạo phong hàn, rét run, đau mình mẩy, không ra mồ hôi.

2. Trà bạch chỉ, kinh giới: bạch chỉ 30g, hoa kinh giới 3g, trà khô 3g. Bạch chỉ và hoa kinh giới tán bột, cho trà vào, đổ nước vừa đủ nấu nước uống. Ngày 2 lần mỗi lần 6g.

3. Trà tô khương: lá tía tô, khương hoạt, chè mỗi thứ 9g. Tất cả tán thành bột thô, đổ nước sôi hãm uống. Ngày 1 thang, uống tùy ý trong ngày. Công dụng: tán giải phong hàn, đau đầu, tăng nhiệt để ra mồ hôi.

Trà hạnh đào thông dương: hạnh đào nhân 25g, hành củ 25g, gừng tươi 25g, chè 15g. Hạnh đào nhân, hành, gừng giã nát, cho vào nồi đất cùng với chè, thêm nửa bát nước đun sôi, gạn bỏ bã lấy nước uống. Mỗi ngày 1 thang, uống nóng, uống xong nằm đắp chăn cho ra mồ hôi. Chú ý tránh gió. Công dụng: giải biểu tán hàn, tỏa mồ hôi. Chữa trị cảm mạo phát sốt, đau đầu nặng người không ra mồ hôi được. Hoặc gừng, hành mỗi thứ 15g, muối ăn 3g giã nát, cho vào túi vải vắt lấy nước để xoa ngũ tâm (ngực, lưng, gan bàn tay bàn chân, nách và khoeo chân, nếp gấp khuỷu tay) để chữa cảm mạo rất tốt.

4. Trà khương đường: gừng tươi 3 lát, đường hoa mai vừa đủ. Pha hai thứ với nước sôi uống thay chè. Ngày uống 1 – 2 lần.

5. Trà cảm mạo: khương hoạt 30g, bạch chỉ 12g, hoàng linh 15g. Cho cả 3 vị vào nước sôi hãm uống thay chè. Ngày 1 thang chia uống trong ngày, uống nóng. Công dụng: trừ phong tán hàn. Chữa ngoại cảm phong hàn, đau đầu, đau mình, ngạt mũi, sổ mũi, sốt.

6. Trà khương tô: gừng tươi 3g, tô diệp 3g. Gừng tươi thái chỉ, lá tía tô rửa sạch. Cho cả hai thứ vào cốc rót nước sôi ngâm 10 phút uống thay trà. Ngày uống 2 thang sáng chiều, uống nóng. Chữa cảm mạo phong hàn, đau đầu phát sốt, buồn nôn, còen ruột, đau dạ dày, chướng bụng.