

Trà dược dành cho người tăng huyết áp

Theo y học cổ truyền, tăng huyết áp là hội chứng thuộc phạm vi các chứng huyết ứ (chóng mặt, hoa mắt), đầu thống (nhức đầu), thất miên (mất ngủ)... do các tạng can, thận, tỳ bị mất điều hòa mà gây ra bệnh. Ngoài ra còn do yếu tố đàm thấp hay gặp ở những người bệnh thể tạng béo và cholesterol máu cao. Để điều trị cần có chế độ ăn uống, tập luyện và dùng thuốc, trong đó trà dược là phương pháp hiệu quả, nguyên liệu dễ kiếm, pha chế đơn giản. Xin giới thiệu để bạn đọc tham khảo.

- **Bài 1:** Dừa cạn 150g, lá đắng 120g, lá đinh lăng 150g, hoa hòe 150g, cỏ mực 150g, khổ qua 120g (dược liệu ở dạng khô). Các vị sao giòn, tán vụn, trộn đều, bảo quản trong bình kín tránh ẩm. Ngày dùng 20 - 25g. Cho các vị vào ấm, đổ nước sôi hãm trong khoảng 10 phút là dùng được, uống dần trong ngày.

Công dụng: hoa hòe tính mát, an thần, làm bền vững thành mạch, chống xuất huyết. Lá đắng và lá đinh lăng tác dụng giảm mỡ máu, chống xơ cứng, phục hồi và cải thiện khả năng đàn hồi của thành mạch, lá đinh lăng có tác dụng lợi tiểu, êm dịu thần kinh, làm giảm áp.

Cỏ mực tính mát, nhuận gan, nhuận huyết, cầm máu, trị ho, chống viêm. Khổ qua vị đắng, thanh tâm hỏa, trị đau đầu cùng với dừa cạn chống ung thư, chống viêm, lợi niệu, hạ áp. Toàn bài có tác dụng nhuận huyết, mát gan, chữa đau đầu chóng mặt, bền vững thành mạch, ổn định huyết áp. Phù hợp với những người tăng huyết áp, hay hoa mắt váng đầu, chao đảo, tim hồi hộp, ngủ không yên giấc, nước tiểu vàng đỏ, đau ngang thắt lưng.

- **Bài 2:** Cúc hoa 160g, cỏ mực 180g, cỏ màn trầu 150g, cam thảo đất 150g, lá đinh lăng 160g, nhân trần 120g (dược liệu ở dạng khô). Các vị sao giòn, tán vụn trộn đều bảo quản trong bình kín tránh ẩm. Ngày dùng 20 - 25g. Cho các vị vào ấm, đổ nước sôi hãm khoảng 10 phút là được, uống thay trà hằng ngày.

Công dụng: cúc hoa thanh can hỏa, chữa ho, đau mắt, váng đầu chóng mặt. Cỏ mực và cỏ màn trầu mát gan, nhuận huyết, cầm máu, giảm áp.

Lá đinh lăng thông tiểu tiện, chống viêm, an thần nhẹ, cải thiện tiêu hóa, ngoài ra còn có tác dụng hoạt huyết, chống huyết khối. Nhân trần thanh nhiệt lợi tiểu, lợi gan mật, tăng tiết dịch mật, thúc đẩy tiêu hóa. Cam thảo đất vị ngọt, tính mát, chữa đái tháo đường, chống dị ứng, cùng với đinh lăng làm êm dịu thần kinh, tốt cho tiêu hóa... Bài này phù hợp với những người bị tăng huyết áp thể can phong nội động, hay hoa mắt chóng mặt, ngủ không yên giấc, đau tức ngực, tâm thần bất an, ngăn ngừa tai biến mạch máu não.

- **Bài 3:** Bạch thược 100g, lạc tiên 150g, hoa hòe 150g, lá sen 150g, nhân trần 100g, mã đề thảo 140g, sài hồ 100g. Các vị sao giòn, tán vụn, trộn đều, bảo quản trong bình kín tránh ẩm. Ngày dùng 20 - 25g. Các vị cho vào ấm, đổ nước sôi hãm trong 10 phút là dùng được. Uống thay nước trong ngày.

Công dụng: lá mã đề thông tiểu mát gan, hạ huyết áp. Nhân trần thanh nhiệt, tăng tiết dịch mật, cải thiện tiêu hóa. Lá sen an thần, bổ tâm. Bạch thược hạ huyết áp, giảm đau đầu, êm dịu thần kinh.

Hoa hòe làm bền vững thành mạch, chống xuất huyết. Lạc tiên bổ tâm an thần, chống độc. Toàn bài có tác dụng an thần, hạ huyết áp, ổn định và lưu thông huyết mạch, lợi tiểu, ngăn ngừa tai biến mạch máu não. Bài này phù hợp với những người can khí uất kết, sườn ngực đau tức, ngủ không yên giấc, da vàng, tiểu đỏ, tiêu hóa kém, hay hoa mắt chóng mặt, tăng huyết áp... Có thể sử dụng dài ngày thay nước uống.