

Trà dược trị bệnh mạn tính

Mỗi loại trà đều có một công dụng nhất định. Trà xanh rất giàu chất chống oxy hóa, uống trà xanh có công dụng loại bỏ lượng cholesterol xấu trong cơ thể.

Trà bạc hà chống viêm, có tác dụng thông mũi. Trà gừng tốt cho đường tiêu hóa. Trà tầm ma có tác dụng chữa bệnh dị ứng theo mùa. Trà hoa cúc giúp ngủ ngon. Trà hoa bồ công anh trị viêm gan, vàng da. Trà quế chi cam thảo rất tốt cho người lao động ngoài trời vào mùa đông; Trà thủ ô đan sâm có lợi cho người bị thiếu năng mạch vành, tăng huyết áp... Tất cả đều rất đơn giản, rẻ tiền, dễ kiếm và dễ dùng. Ngoài công dụng giảm mệt mỏi sau lao động, khi dùng trà thường xuyên phù hợp với điều kiện thời tiết và thể chất của người dùng, trà dược còn góp phần nâng cao sức khỏe, hỗ trợ điều trị các bệnh mạn tính.

- Trà hoàng kỳ đại táo, sinh khương: Hoàng kỳ sao 10g, đại táo 3g bỏ hạt, gừng tươi 2 lát. Các vị nghiền vụn hãm với nước sôi trong bình kín. Có công dụng ích khí phù chính, rất tốt cho người làm việc trong thời tiết gió rét, băng giá phòng ngừa cảm mạo.

- Trà quế chi cam thảo: Quế chi 10g, cam thảo sống 5g nghiền vụn, hãm với nước sôi trong bình kín. Công dụng ôn bổ tâm dương, hòa dinh ích khí, tốt cho những người lao động ngoài trời giá lạnh hoặc công nhân nhà máy thực phẩm đông lạnh. Những người có chứng nhiệt không nên dùng.

- Trà ngũ vị tảo nhân kỷ tử: Ngũ vị tử 6g, kỷ tử 6g, toan táo nhân sao đen 6g. Các vị nghiền vụn hãm với nước sôi trong bình kín. Có công dụng định tâm an thần, kiện não ích trí, tốt cho những người lao động trí óc thần kinh căng thẳng.

- Trà nhân sâm: Nhân sâm thái phiến, mỗi ngày dùng 3-9g hãm với nước sôi trong bình kín, sau 10 phút thì dùng được. Công dụng bổ khí, hồi phục thể lực sau lao động mệt nhọc. Người bị tăng huyết áp không nên dùng.

- Trà nhân sâm đại táo: Nhân sâm 5g thái phiến, đại táo 10 quả bỏ hạt, hãm với nước sôi trong bình kín. Công dụng bổ khí sinh huyết.

- Trà nhân sâm hạt sen: Nhân sâm 6g thái phiến, hạt sen 10g đập vụn ngâm trong nước 30 phút, cho thêm ít đường phèn rồi hấp cách thủy 30-50 phút thì dùng được. Công dụng bổ ích tỳ phế, cường tráng thân thể.

- Trà thủ ô đan sâm: Hà thủ ô chế 25g, đan sâm 25g, mật ong vừa đủ. Các vị tán vụn hãm với nước sôi trong bình kín dùng uống trong ngày. Công dụng ích thận bổ can, hoạt huyết hóa ứ, tốt cho những người bị thiếu năng mạch vành, tăng huyết áp. Người có huyết áp thấp không nên dùng.

- Trà ba kích đỗ trọng ngưu tất: Ba kích 20g, ngưu tất 15g, đỗ trọng 20g, ngũ vị tử 9g. Các vị nghiền vụn hãm với nước sôi trong bình kín dùng uống thay trà trong ngày. Công dụng ôn bổ thận can, làm mạnh gân cốt, dùng rất tốt cho những người lao động cơ bắp phải bê vác, vận động cột sống.