

TRÀ ĐƯỢC – TỬ ĐƯỢC

10 loại trà được chống mệt mỏi.....	1
Những tác dụng của việc uống trà.....	3
Những điều cần tránh khi uống trà.....	3
Công dụng và cách dùng sâm dương hoắc.....	4
Rượu thuốc cho người cao tuổi.....	5
Rượu thuốc dùng trong mùa thu.....	6
Trà có thể giúp xương thêm chắc.....	8
Trà cúc giúp giảm đau trong 'ngày ấy'.....	8
Trà được an thần.....	9
Trà được cho người bị hen phế quản.....	10
Trà được cho người bị hen phế quản.....	12
Trà được phòng chống tiểu đường.....	12
Trà kỷ tử - vị thuốc chữa nhiều bệnh.....	14
Trà làm tăng cơ hội sống của người bị đau tim.....	15
Trà tăng thâm, đồ uống dân gian độc đáo.....	16
Trà thuốc làm giảm mỡ máu.....	18
Trà và những điều cấm kỵ.....	18
Trà xanh có thể bảo vệ tim.....	19
Trà xanh không có tác dụng với bệnh ung thư tuyến tiền liệt.....	20
Trà xanh ngăn chặn sự lây lan của ung thư.....	20
Trà xanh trị viêm họng.....	20
Trà ô long ngừa tăng huyết áp.....	21
Trà đen cải thiện tuần hoàn máu.....	21
Trà đen làm giảm cholesterol xấu.....	22
Trà, cà phê có thể cắt cơn đau đầu.....	22
Uống trà có lợi cho tóc và da.....	22
Uống trà giúp ngăn ngừa ung thư.....	23
Trà vi bách bệnh chỉ được.....	23

10 loại trà được chống mệt mỏi

Quế chi cam thảo trà rất tốt cho người lao động ngoài trời vào mùa đông; thủ ô đan sâm trà có lợi cho người bị thiếu năng mạch vành, cao huyết áp... Căn cứ vào tính chất công việc, thời tiết và thể chất mà người ta lựa chọn những loại trà được hiệu quả nhất.

1. Độc sâm trà: Nhân sâm thái phiến hoặc nghiền vụn, mỗi ngày dùng 3-9 g hãm với nước sôi trong bình kín, sau 10 phút thì dùng được, uống thay trà. Công dụng bổ khí cường thân, hồi phục sinh lực sau lao động rất tốt, đặc biệt là lao động cơ bắp. Người bị huyết áp cao không nên dùng.

2. Nhân sâm đại táo trà: Nhân sâm 3-5 g thái phiến, đại táo 10 quả bỏ hạt, hãm với nước sôi trong bình kín sau 15 phút thì dùng được. Công dụng bổ khí sinh huyết.

3. Nhân sâm liên tử trà: Nhân sâm 6 g thái phiến, liên tử (hạt sen) 10 g đập vụn ngâm trong nước 30 phút, cho thêm ít đường phèn rồi hấp cách thủy, sau 1 giờ thì dùng được. Công dụng bổ ích tỳ phế, cường tráng thân thể.

4. Tăng dịch ích âm trà: Huyền sâm 15 g, mạch môn 12 g, sa sâm 12 g, sinh địa 12 g, ngọc trúc 12 g. Các vị thái phiến hoặc nghiền vụn hãm với nước sôi trong bình kín 15 phút. Công dụng dưỡng âm, sinh tân, nhuận táo, rất tốt cho những người lao động trong điều kiện nắng nóng, háo khát do ra mồ hôi nhiều. Người tỳ hư đi lỏng không nên dùng.

5. Thanh hao mai đông trà: Thanh hao 15 g, ô mai 7 g, mạch môn 10 g, lá sen tươi 9 g. Các vị nghiền vụn hãm với nước sôi trong bình kín, sau 15 phút thì dùng được. Công dụng thanh nhiệt, sinh tân chỉ khát, rất tốt cho những người lao động trong mùa hè nắng nóng, môi khô, miệng khát, ra mồ hôi nhiều. Người tỳ vị hư yếu, tiết tả không nên dùng.

6. Hoàng kỳ táo khương trà: Hoàng kỳ sao 10 g, đại táo 3 quả bỏ hạt, gừng tươi 2 lát. Các vị nghiền vụn hãm với nước sôi trong 15 phút thì dùng được. Có công dụng ích khí phù chính, rất tốt cho người làm việc trong thời tiết gió rét, băng giá dễ bị cảm mạo.

7. Quế chi cam thảo trà: Quế chi 10 g, cam thảo sống 5 g nghiền vụn, hãm với nước sôi trong bình kín, sau 15 phút thì dùng được. Công dụng ôn bổ tâm dương, hòa dinh ích khí, tốt cho những người lao động ngoài trời vào mùa đông hoặc công nhân nhà máy nước đá, đông lạnh. Những người có chứng nhiệt không nên dùng.

8. Ngũ vị táo nhân kỷ tử trà: Ngũ vị tử 6 g, kỷ tử 6 g, toan táo nhân sao đen 6 g. Các vị nghiền vụn hãm với nước sôi trong bình kín, sau 15 phút thì dùng được. Có công dụng định tâm an thần, kiện não ích trí, tốt cho những người lao động trí óc dễ căng thẳng thần kinh.

9. Thủ ô đan sâm trà: Hà thủ ô chế 25 g, đan sâm 25 g, mật ong vừa đủ. Các vị tán vụn hãm với nước sôi trong bình kín, sau 15 phút thì dùng được, uống thay trà trong ngày. Công dụng ích thận bổ can, hoạt huyết hóa ứ, tốt cho những người bị thiếu năng mạch vành, cao huyết áp. Người có huyết áp thấp không nên dùng.

10. Ba kích đồ trọng ngư tử trà: Ba kích 20 g, ngư tử 15 g, đồ trọng 20 g, ngũ vị tử 9 g. Các vị nghiền vụn hãm với nước sôi trong bình kín, sau 15 phút thì dùng được, 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 nhiều.

Thạc sĩ **Hoàng Khánh Toàn**, *Sức Khỏe & Đời Sống*

Những tác dụng của việc uống trà

Cách đây gần 2.000 năm, trà đã được các thầy thuốc Trung Quốc sử dụng như một vị thuốc giúp con người khỏe và trẻ hơn. Các nghiên cứu y khoa hiện đại cũng phát hiện ngày càng nhiều giá trị được dụng của trà. Việc sử dụng hằng ngày loại đồ uống này có thể giúp phòng và chữa nhiều bệnh tật.

Do chứa các chất chống ôxy hóa nên trà giúp làm chậm đi sự già cỗi của tế bào. Chất gallotanin trong trà ngăn chặn sự thoái hóa của tế bào thần kinh và kích thích quá trình phục hồi của chúng. Các flavonoide hạn chế sự lắng đọng cholesterol và xơ hóa mạch máu, làm giảm nguy cơ tai biến mạch máu não, nhồi máu cơ tim và tỷ lệ tử vong do các vấn đề tim mạch. Trà cũng có tác dụng kích thích thần kinh trung ương, giúp tinh thần hưng phấn, kích thích hô hấp và làm tim đập nhanh hơn.

Nhiều nghiên cứu cho thấy, trà có khả năng phòng chống ung thư, ngăn chặn sự tổn thương ADN. Việc uống trà thường xuyên giúp giảm 50% nguy cơ ung thư dạ dày, 40% nguy cơ ung thư da (tỷ lệ này có thể lên đến 70% nếu uống trà với chanh). Thử đồ uống này cũng giúp ngăn ngừa sự tiến triển của bệnh parkinson và hạn chế sự loãng xương ở người già.

Trà cũng được biết đến như một loại thuốc giải độc công hiệu. Trong Đông y, nó được dùng trong một số trường hợp nhiễm độc kim loại và thảo dược. Những người làm việc với tia phóng xạ vẫn xem thói quen uống trà hằng ngày là giải pháp tự bảo vệ mình trước các tia bức xạ độc hại. Các nhà khoa học cho biết, hoạt chất axit tanic trong trà còn có tác dụng thu giữ, làm lắng đọng các gốc kim loại tự do, có thể dùng cho những người bị nhiễm độc kim loại nặng, kể cả thủy ngân. Tình trạng nhiễm độc CO₂ ở các lò than hay ngộ độc rượu cũng có thể giảm bớt nhờ uống trà đặc. Ngoài ra, chất tanin trong thứ đồ uống này còn có tác dụng làm se niêm mạc ruột, rất hiệu quả trong các trường hợp tiêu chảy cấp.

Theo kinh nghiệm dân gian, có thể dùng nước trà tươi đậm đặc hoặc trà tươi giã nát đắp vào vết hăm, lở loét, viêm tấy hay các vết nứt da do lạnh để giúp vết thương mau lành. Còn để chữa bầm dập do chấn thương, có thể trộn búp chè tươi với dấm để đắp.

Những điều cần tránh khi uống trà

Không nên uống trà ngay sau khi ăn cơm vì khi đến dạ dày, chất tanin trong trà sẽ làm cho protein trong thức ăn trở nên cứng. Hơn nữa, nước chè cũng ức chế sự hấp thụ chất sắt. Vì vậy, nếu muốn uống trà, bạn hãy đợi nửa giờ sau bữa ăn.

Ngoài ra, khi uống trà cũng cần chú ý:

- *Không nên uống trà lạnh:* Điều này không chỉ làm mất tác dụng giải nhiệt, hạ đờm của nước chè mà còn gây nguy cơ bị lạnh, kéo đờm. Trái lại, nước chè nóng sẽ giúp tinh thần sảng khoái, tai tỉnh, mắt tỉnh.

- *Không nên uống nước chè đặc thường xuyên:* Uống nước chè đặc tuy có rất nhiều cái lợi nhưng nếu uống thường xuyên thì kết quả lại ngược lại. Nguyên nhân là do trong nước chè đặc có tương đối nhiều chất nhũ, ảnh hưởng xấu tới tiêu hóa (làm loãng dịch vị; khiến niêm mạc dạ dày co lại; làm chất protein trở nên rắn và lắng xuống). Ngoài ra, chất nhũ còn có thể

làm giảm khả năng hấp thụ sắt và vitamin B1 của cơ thể. Nếu kéo dài sẽ sinh bệnh thiếu máu do thiếu sắt và thiếu vitamin B1.

- Những người bị bệnh cao huyết áp, bệnh tim, tiểu đường, viêm gan, viêm thận... nếu uống nước chè đặc vào lúc đói có thể làm cho bệnh nặng hơn. Người đang cho con bú mà uống nước chè đặc thì sữa cũng ít đi.

Gia Đình và Xã Hội

Công dụng và cách dùng sâm dương hoắc

Tác giả : Thạc sĩ HOÀNG KHÁNH TOÀN

Khi tiền chân thực khách, nhiều nhà hàng đặc sản thường không quên biếu thêm một chai rượu nhỏ để làm kỷ niệm. Thứ rượu này có màu xanh trong khá đẹp, hương vị thơm ngon và đặc biệt được quảng cáo là rất hữu ích cho cánh "mây râu". Đó là rượu Sâm dương hoắc, hay còn gọi là rượu Tiên linh tỷ.

DÂM DƯƠNG HOẮC LÀ GÌ?

Sâm dương hoắc là một trong những vị thuốc bổ dương của dược học cổ truyền. Thực chất đó là lá phơi hay sấy khô của nhiều loại cây thuộc chi *Epimedium* như sâm dương hoắc lá to (*E. macranthum* Morr. et Decne), sâm dương hoắc lá mác (*E. sagittatum* Sieb. et Zucc), sâm dương hoắc lá hình tim (*E. brevicornu* Maxim), sâm dương hoắc có lông mềm (*E. koreanum* Nakai)... Gọi là sâm dương hoắc vì dân gian thường lấy lá của loại cây này cho dê ăn và có công dụng làm tăng ham muốn tình dục. Sâm dương hoắc còn có nhiều tên gọi như Cương tiên, Phương trượng thảo, Thiên lưỡng kim, Hoàng liên tổ, Ngưu giác hoa, Phế kinh thảo...

CÔNG DỤNG CỦA RƯỢU DÂM DƯƠNG HOẮC

Theo dược học cổ truyền, sâm dương hoắc vị cay ngọt, tính ấm; Có công dụng ôn thận tráng dương (làm ấm tạng thận và khỏe dương khí), cường gân tráng cốt (làm mạnh gân xương) và khứ phong trừ thấp; Thường được dùng để chữa các chứng bệnh như liệt dương, di tinh, tinh lạnh, muộn con, lưng đau gối mỏi, gân cốt co rút, bán thân bất toại, tay chân yếu lạnh, phong thấp, tiểu tiện bất cầm...

Kết quả nghiên cứu dược lý hiện đại cho thấy: Sâm dương hoắc có tác dụng tương tự như nội tiết tố sinh dục, làm tăng trọng lượng của thùy trước tuyến yên, tinh hoàn, buồng trứng và tử cung trên động vật thực nghiệm, kích thích quá trình bài tiết tinh dịch, nâng cao năng lực hoạt động của tinh hoàn, qua đó gián tiếp làm hưng phấn và tăng cường khả năng tình dục. Mặt khác, sâm dương hoắc còn có khả năng ức chế một số vi khuẩn như tụ cầu trắng, tụ cầu vàng, phế cầu khuẩn, thậm chí cả trực khuẩn lao. Ngoài ra, vị thuốc này cũng có tác dụng giảm ho, trừ đờm, chống co thắt phế quản, làm hạ huyết áp và bảo hộ tế bào cơ tim trong điều kiện thiếu oxy nhờ khả năng làm tăng lưu lượng động mạch vành.

Trên thực tiễn lâm sàng học hiện đại, đã có những công trình nghiên cứu khảo sát khả năng trị liệu của sâm dương hoắc đối với một số bệnh lý nội khoa như cơn đau thắt ngực do thiếu năng động mạch vành, suy nhược thần kinh, viêm phế quản mạn tính, viêm khớp trẻ em, thiếu năng sinh dục...

CÁCH CHẾ RƯỢU DÂM DƯƠNG HOẮC

Trước hết phải tiến hành bào chế dâm dương hoắc. Theo cổ nhân, có thể dùng dưới dạng sống hoặc sao, nhưng tốt nhất là nên dùng dạng sao. Có năm cách sao: (1) Sao với mỡ dê, một lạng dâm dương hoắc thường phải cần 20g mỡ dê. Đem mỡ dê rán lấy mỡ nước, bỏ tóp rồi cho dâm dương hoắc đã thái vụn vào sao nhỏ lửa cho đến khi thấm hết mỡ là được; (2) Sao với muối, thường dùng nước muối 2% với lượng vừa đủ, sao dâm dương hoắc cho đến khi khô hết nước, dược liệu chuyển màu hơi đen là được; (3) Sao với rượu, mỗi lạng dâm dương hoắc cần dùng từ 20-25ml rượu, phun đều rồi sao nhỏ lửa cho đến khi dược liệu khô là được; (4) Sao với bơ, mỗi lạng dâm dương hoắc cần dùng 25g bơ, đem bơ đun nóng chảy rồi cho dược liệu vào sao cho đến khi khô là được; (5) Sao thường, cho dâm dương hoắc vào chảo, sao lửa nhỏ cho đến khi chuyển màu hơi đen là được.

Sau đó đem ngâm với rượu, thông thường cứ 500g dâm dương hoắc thì cần 5 lít rượu gạo loại một. Đây là công thức cổ nhân thường dùng, được ghi trong y thư cổ Thọ thế bảo nguyên. Tốt nhất là chọn loại bình gốm miệng hẹp, lòng rộng để ngâm. Mùa xuân và mùa hạ sau 3 ngày, mùa thu và mùa đông sau 5 ngày là có thể dùng được. Mỗi ngày uống hai lần, mỗi lần từ 15-20ml.

NÊN NGÂM PHỐI HỢP DÂM DƯƠNG HOẮC VỚI NHỮNG VỊ THUỐC NÀO?

Để nâng cao hiệu quả của rượu dâm dương hoắc, người ta thường phối hợp với một số vị thuốc như tiên mao, ba kích, nhục thung dung, tử thạch anh, uy linh tiên, cao lương khương, sinh khương... Phối hợp với tiên mao, ba kích và nhục thung dung nhằm nâng cao khả năng bổ thận tráng dương, tăng cường năng lực tình dục, phòng chống liệt dương và di mộng tinh. Phối hợp với tử thạch anh để làm ấm tử cung, phòng chống tích cực các chứng bệnh ở phụ nữ như thông kinh, bế kinh, băng huyết, rong kinh, khó thụ thai do thận dương hư suy. Phối hợp với uy linh tiên để tăng cường khả năng khu phong trừ thấp, phòng chống hữu hiệu bệnh lý viêm khớp do hư lạnh. Phối hợp với cao lương khương (củ riềng) hoặc sinh khương (gừng tươi) để nâng cao khả năng trừ hàn, phòng chống tích cực bệnh lý viêm loét dạ dày, tá tràng và đại tràng do hư lạnh.

NHỮNG ĐIỀU CẦN LƯU Ý KHI DÙNG RƯỢU DÂM DƯƠNG HOẮC

Thứ nhất là không nên uống quá liều chỉ định. Thứ hai, những người thể chất âm hư hoặc đang mắc các bệnh lý thuộc thể âm hư không nên dùng. Bệnh cảnh âm hư được biểu hiện bằng các triệu chứng như: người gầy, hay có cảm giác sốt nhẹ về chiều, lòng bàn tay và bàn chân nóng, môi khô họng khát, thích uống nước mát, trong ngực bồn chồn không yên, đại tiện táo, tiểu tiện sền dờ, chất lưỡi đỏ khô...

Chú thích ảnh: Dâm dương hoắc lá mác.

Rượu thuốc cho người cao tuổi

Để bổ khí huyết, những người cao tuổi có khí huyết hư có thể dùng rượu bất lão thang, gồm các vị sau: long nhãn, nhân sâm, bạch truật, hoàng kỳ, nhục quế, đương quy, thực địa, mạch môn, hà thủ ô, xuyên khung, phòng phong, đại táo. Không nên dùng rượu này cho người cao huyết áp hoặc đang sốt.

Rượu thuốc có hai thành phần: rượu và thuốc. Rượu có tác dụng làm dung môi hòa tan các chất thuốc, giúp thuốc hấp thu vào cơ thể nhanh. Thuốc có tác dụng nâng cao sức khỏe, bổ sung cái mà cơ thể đang thiếu hụt, loại trừ yếu tố gây bệnh. Không phải bất cứ loại rượu thuốc nào cũng đều tốt cho bất cứ ai uống nó; có loại dùng được cho người này, song không dùng được cho người khác. Vì vậy, khi mua rượu thuốc, cần tham khảo ý kiến của thầy thuốc để biết trạng thái cụ thể của mình, sau đó mới chọn rượu. Sau đây xin giới thiệu vài loại rượu cụ thể:

- *Rượu tắc kè*: Tắc kè, vỏ quýt, đẳng sâm, huyết giác tiểu hồi, đường trắng. Công năng của rượu tắc kè là bổ phế, ích khí, tráng dương, dùng để chữa suy nhược cơ thể, ho hen, thận yếu (hay đái rắt), người già sức khỏe kém. Không được dùng cho người âm hư, người mới mắc ho hen.

- *Rượu rắn*: Rắn hổ mang, rắn cạp nong, rắn ráo, cầu tích, tiểu hồi, hà thủ ô đỏ, kê huyết đằng, vỏ quýt, ngũ gia bì, thiên niên kiện. Công năng của rượu rắn là trừ phong tê thấp, dùng để chữa chứng đau nhức xương cơ khớp (thấp khớp), bán thân bất toại, đổ mồ hôi chân tay, người già đau mỏi cơ xương khớp khi thời tiết thay đổi. Những người tạng nhiệt (trong người thường cảm thấy nóng) không nên dùng.

- *Rượu bổ huyết trừ phong*: Cầu tích, ngũ gia bì, tang chi, ngưu tất, hà thủ ô đỏ, thiên niên kiện, kê huyết đằng. Công năng của rượu là bổ huyết, trừ phong thấp, dùng chữa chứng đau cơ xương khớp, đau gân. Phụ nữ có thai không nên dùng vì có thể gây ảnh hưởng xấu đến thai, trẻ em dưới 15 tuổi mắc phong thấp cũng không nên dùng.

- *Rượu đại bổ trường sinh*: Nhân sâm, đẳng sâm, ngũ gia bì, dỏ dẻ, râu ngô, rễ cỏ tranh. Công năng của rượu này là bổ khí, tráng dương, dùng để bồi bổ cơ thể, tăng sức, chữa chán ăn, huyết áp thấp. Không nên dùng cho người có âm huyết hư.

GS Hoàng Bảo Châu, *Sức Khỏe & Đời Sống*

Rượu thuốc dùng trong mùa thu

Cúc hoa 50 g rửa sạch, để ráo, ngâm với 500 ml rượu trắng, sau 10 ngày là dùng được; uống ngày 2 lần, mỗi lần 10-20 ml. Rượu này có công dụng làm mát gan, sáng mắt, giải cảm, phong nhiệt; thích hợp cho người hay bị cảm mạo phát sốt, hay đau đầu, hoa mắt, chóng mặt, có cảm giác bốc nóng lên đầu, thị lực giảm sút.

Theo Đông y, vào mùa thu, dương khí giảm dần, âm khí tăng trưởng, thời tiết chuyển dần từ nóng sang lạnh; đây là giai đoạn quá độ của "dương tiêu âm trưởng". Lúc này, mưa ít, gió nhiều, độ ẩm trong không khí giảm đi, dễ gây hao tổn chất dịch trong thân thể.

Vì vậy, việc dùng rượu trong mùa thu phải tuân thủ nguyên tắc "thu đông dưỡng âm", "phòng táo giữ âm, tư thận nhuận phế"; nghĩa là phải chú ý bổ sung đầy đủ chất dịch cho cơ thể, trọng dụng những đồ ăn thức uống có công dụng dưỡng âm, nhuận táo. Sau đây là vài loại rượu dưỡng sinh mùa thu:

- *Rượu hoàng tinh*: Hoàng tinh 20 g, rượu trắng 500 ml. Hoàng tinh rửa sạch, thái phiến, cho vào túi vải buộc kín rồi thả ngâm trong rượu, sau nửa tháng có thể dùng được.

Công dụng: Kiện tỳ, nhuận phế, bổ thận; thích hợp cho những người tỳ vị hư yếu, chán ăn, mệt mỏi, ho khan lâu ngày, lưng đau gối mỏi, đầu choáng mắt hoa. Trường hợp đại tiện lỏng loãng, ho khạc đờm nhiều không nên dùng.

- *Rượu vùng đen*: Vùng đen 50 g, rượu trắng 500 ml. Vùng đen đãi sạch, để khô rồi ngâm với rượu trong bình kín, sau nửa tháng thì dùng được.

Công dụng: Bồi bổ can thận, nhuận dưỡng tỳ phế, nâng cao sức khỏe và chống lão hóa; thích hợp cho những người bị chứng can thận phế âm hư, biểu hiện bằng các triệu chứng hay đau đầu, hoa mắt chóng mặt, lưng đau gối mỏi, râu tóc bạc sớm, ho khan ít đờm, đại tiện táo kết. Trường hợp đại tiện lỏng loãng không nên dùng.

- *Rượu liên tử*: Hạt sen 50 g, rượu trắng 500 ml. Hạt sen bỏ vỏ và tâm, đập vụn rồi đem ngâm với rượu trong bình kín, sau nửa tháng thì dùng được.

Công dụng: Dưỡng tâm an thần, kiện tỳ chỉ tả, ích thận chỉ di; thích hợp cho những người bị mất ngủ, hay hồi hộp đánh trống ngực, di tinh, đái dầm, xuất tinh sớm, phụ nữ bị khí hư, đi lỏng do tỳ vị hư yếu. Trường hợp đại tiện táo kết không nên dùng.

- *Rượu nhân sâm kỷ tử*: Nhân sâm 10 g, kỷ tử 20 g, rượu trắng 500 ml. Nhân sâm thái phiến, kỷ tử rửa sạch, cho vào bình kín ngâm với rượu, sau nửa tháng có thể dùng được.

Công dụng: Đại bổ nguyên khí, dưỡng can và làm sáng mắt; thích hợp cho những người bị chứng khí hư với những biểu hiện cụ thể như khó thở, ngại nói, dễ đổ mồ hôi (phế khí hư); chán ăn, chậm tiêu, da nhợt, tay chân teo nhẽo, sa dạ dày, sa trực tràng (tỳ khí hư); lưng đau gối mỏi, tiểu tiện nhiều lần về đêm, khả năng tình dục sút kém (thận khí hư); hay hồi hộp đánh trống ngực, mất ngủ, môi nhợt (tâm khí hư)...

- *Rượu hà thủ ô*: Hà thủ ô 150 g, rượu trắng 500 ml. Hà thủ ô rửa sạch, thái vụn, ngâm với rượu trong bình kín, sau 15-20 ngày có thể dùng được.

Công dụng: Bổ thận ích tinh, tư âm dưỡng huyết, chống lão hóa; thích hợp cho người bị chứng can thận bất túc, biểu hiện bằng các dấu hiệu đầu choáng, tai ù, mất ngủ, hay quên, râu tóc bạc sớm, di tinh, liệt dương (trong y học hiện đại là các bệnh suy nhược thần kinh, thiếu máu, xơ vữa động mạch, tăng huyết áp, táo bón kinh niên...).

- *Rượu dâu*: Quả dâu chín 200 g, rượu trắng 500 ml. Hai thứ ngâm trong bình kín, sau nửa tháng có thể dùng được.

Công dụng: Thanh nhiệt, nhuận phế, tư âm, dưỡng huyết; thích hợp cho những người âm hư, biểu hiện bằng các triệu chứng môi khô miệng khát, có cảm giác hâm hấp sốt về chiều, lòng bàn tay bàn chân nóng, ho khan, hay ra mồ hôi trộm, đại tiện táo, tiểu tiện sền dề.

- *Rượu tây dương sâm*: Tây dương sâm 50 g, rượu trắng 500 ml. Tây dương sâm thái phiến, ngâm với rượu trong bình kín, sau nửa tháng có thể dùng được.

Công dụng: Bổ khí dưỡng âm, thanh nhiệt; thích hợp cho những người khí âm lưỡng hư, biểu hiện bằng các triệu chứng mệt mỏi, khó thở, miệng khô, họng khô, ho khan, hay có cảm giác hơi sốt về chiều, đổ mồ hôi trộm. Trường hợp đau bụng và đi lỏng do lạnh không nên dùng.

Các loại rượu trên dùng mỗi ngày 2 lần, mỗi lần 10-20 ml. Không nên uống nhiều hơn.

ThS Hoàng Khánh Toàn, Sức Khỏe & Đời Sống

Trà có thể giúp xương thêm chắc

Nghiên cứu mới của Đài Loan cho thấy, những người uống trà lâu ngày thường có bộ xương khỏe hơn. Điều này đúng với những người uống trung bình 2 chén trà/ngày trong vòng ít nhất 6 năm, bất kể đó là trà xanh, đen hay trà ô long.

Các nhà nghiên cứu tại Bệnh viện Đại học Quốc gia Cheng Kung (Đài Loan) đã tiến hành nghiên cứu trên hơn 1.000 nam và nữ tuổi 30 và lớn hơn. Một nửa trong số này có thói quen uống trà thường xuyên trong vòng ít nhất 1 năm. Phần lớn đều dùng trà xanh hay trà ô long không pha thêm sữa.

Kết quả cho thấy, mật độ xương hông tăng 6,2% ở những người dùng trà đều đặn trong hơn 10 năm và tăng 2,3% ở những người dùng trà trong hơn 5 năm so với những người không dùng đồ uống này. Tuy nhiên, không có sự khác biệt đáng kể giữa những người uống trà 1-5 năm so với những người không uống trà. Theo các nhà nghiên cứu, tác dụng củng cố xương của trà có được là nhờ 2 thành phần fluor và flavonoid. Cả 3 loại trà (đen, xanh, ô long) đều được chế biến từ một loại cây, nhưng trải qua các công đoạn xử lý khác nhau.

Gãy xương do loãng xương và giảm nồng độ xương đang trở thành vấn đề toàn cầu do số lượng người già ngày càng tăng. Một số tính toán cho rằng gần 1/2 dân số Mỹ tuổi từ 50 trở lên bị chứng bệnh này.

Trà cúc giúp giảm đau trong 'ngày ấy'

Thứ nước trà thơm làm từ hoa cúc trắng có tác dụng phòng cảm và loại bỏ các cơn đau thắt do kinh nguyệt gây ra, các nhà nghiên cứu Anh tuyên bố.

5 chén mỗi ngày trong vòng nửa tháng đủ để tăng hàm lượng hoá chất trong nước tiểu giúp giảm co thắt cơ và chống viêm nhiễm.

Từ lâu, mọi người vẫn coi trà cúc như một loại thảo dược chống viêm nhiễm, giảm đau và chống lở loét. Nó cũng được biết đến là có tác dụng chống oxy hoá và tinh dầu chiết xuất từ hoa cúc trắng có thể chống vi trùng.

Tiến sĩ Elaine Holmes và cộng sự tại Đại học Imperial, London (Anh), đã tìm hiểu thêm công dụng của trà cúc. Trong nghiên cứu này, trà được làm từ hoa cúc Đức (*Matricaria recutita*).

Các nhà nghiên cứu đã xét nghiệm nước tiểu của những người tham gia hằng ngày, trước và sau khi họ dùng trà cúc. Kết quả cho thấy uống trà làm tăng hàm lượng glycine giúp giảm co thắt, và hippurate chống viêm nhiễm trong nước tiểu. Sau khi mọi người dùng uống trà sau 2 tuần, hàm lượng glycine và hippurate vẫn ở mức cao trong 2 tuần nữa, chứng tỏ hiệu quả kéo dài.

Maureen Robertson, tại trường Thảo dược Scotland, nhận định hoa cúc giúp giảm thân nhiệt, nó hoàn toàn lành, tốt cho vùng viêm nhiễm. Tinh dầu từ hoa cúc cũng là một chất khử trùng

tốt. Có thể dùng dầu chiết xuất từ hoa cúc bôi vào bụng dưới để chữa đau kinh nguyệt. Nhưng các bà mẹ mang bầu nên cẩn thận bởi nó có thể tác động tới bào thai.

M.T. (theo BBC)

Trà được an thần

Tâm sen 2 g, cam thảo sống 3 g sấy khô, tán vụn, hãm với nước sôi trong bình kín chừng 15-20 phút. Loại trà này dành cho người bị mất ngủ có đánh trống ngực, lòng bàn tay, bàn chân có cảm giác nóng như có lửa đốt, miệng khô họng khát, niêm mạc miệng viêm loét, tinh thần buồn phiền bất an.

Một số loại trà được chống mất ngủ khác:

- Toan táo nhân sao thơm, mỗi ngày sau bữa cơm tối lấy chừng 15-30 g hãm với nước sôi trong bình kín, sau khoảng 15-20 phút thì dùng được, uống thay trà. Có thể hòa thêm một chút đường trắng cho dễ uống. Dùng cho những người bị mất ngủ, thể chất suy nhược, hay vã mồ hôi, trong lòng có cảm giác bồn chồn không yên, hồi hộp trống ngực, giấc ngủ không sâu, mê mộng nhiều.

- Nấm linh chi thái nhỏ, nghiền vụn, mỗi ngày dùng 3 g, hãm với nước sôi trong bình kín, sau chừng 20 phút thì dùng được, uống thay trà trong ngày. Dùng cho những người bị mất ngủ có kèm theo tăng huyết áp, bệnh tim, bệnh gan, ho hen, thể chất hư nhược.

- Cành và lá lạc tươi rửa sạch, phơi hoặc sấy khô, mỗi ngày lấy 30 g sắc với 400 ml nước, cô còn một nửa, chế thêm một chút đường phèn, chia uống 2 lần trong ngày, 7 ngày là một liệu trình. Dùng cho những người bị mất ngủ có kèm theo đau đầu, chóng mặt, hay mê mộng, dễ cáu gắt, trong lòng bồn chồn không yên, có thể có tăng huyết áp.

- Đẳng tâm thảo 5 g, lá tre tươi 30 g. Hai thứ cho vào bình kín, hãm với nước sôi, sau chừng 20 phút thì dùng được, uống thay trà trong ngày. Thường dùng cho những người bị mất ngủ do mắc các bệnh có sốt cao khiến cho môi khô miệng khát, tâm thần bất định, mê sảng, bồn chồn không yên, đại tiện táo, tiểu tiện khó.

- Phục thần 100 g, táo nhân 100 g. Hai vị thuốc tán vụn trộn đều, mỗi ngày lấy 50 g cùng với bột chu sa 1 g (gói trong túi vải) hãm với nước sôi trong bình kín, sau chừng 20 phút thì dùng được, uống thay trà trong ngày. Dùng cho người bị mất ngủ do tâm khí bất túc, tim đập nhanh, dễ hồi hộp, trí nhớ giảm sút.

- Ngũ vị tử, kỷ tử và toan táo nhân lượng bằng nhau, sấy khô, tán vụn, trộn đều, mỗi ngày lấy 6 g hãm với nước sôi trong bình kín, sau chừng 15 phút thì dùng được, uống thay trà trong ngày. Dùng cho những người bị mất ngủ sau khi mắc bệnh, đầu choáng mắt hoa, trí nhớ suy giảm, giấc ngủ không sâu, nhiều mộng mị.

- Mỗi ngày lấy 60 g tang thầm (quả dâu chín) và 20 g mật ong hãm với nước sôi trong bình kín, sau 20 phút thì dùng được, uống thay trà trong ngày. Dùng cho những người bị mất ngủ có kèm theo thiếu máu, râu tóc sớm bạc, đầu choáng mắt hoa, trí nhớ giảm sút, đại tiện táo kết...

BS. Hoàng Mai, Sức Khỏe & Đời Sống

Trà được cho người bị hen phế quản

Tiết trời khô và lạnh của mùa thu rất thuận lợi cho hen phế quản phát triển. Theo Đông y, khô hanh dễ gây thương tổn âm dịch, lạnh lẽo gây thương tổn dương khí. Hai thứ tà khí này phối hợp với nhau rất dễ làm tổn thương tạng phế, gây nên các chứng bệnh mà ngày nay y học hiện đại gọi là viêm phế quản, hen phế quản, giãn phế quản, khí phế thũng.

Sau đây là một số bài thuốc đơn giản dành cho người bị hen phế quản dùng dưới dạng trà được:

Bài 1

- *Cách pha chế*: Tô tử 6 g, hạnh nhân 6 g, quất bì 4 g. Ba vị tán vụn, cho vào túi vải, hãm với nước sôi trong bình kín, sau 15-20 phút có thể dùng được. Chế thêm 1 thìa mật ong, uống thay trà trong ngày.

- *Công dụng*: Nhuận phế chỉ khái, trừ đàm bình suyễn. Dùng cho người bị hen phế quản có ho và khạc đờm nhiều.

Kết quả nghiên cứu hiện đại cho thấy, cả ba vị đều có tác dụng long đờm, chống co thắt phế quản và giảm ho. Tuy nhiên, những người dễ bị rối loạn tiêu hóa và đi lỏng không nên dùng bài này.

Bài 2

- *Cách pha chế*: Nấm linh chi 6 g, bán hạ chế 5 g, tô diệp 5 g, hậu phác 3 g, bạch linh 9 g, đường phèn vừa đủ. Các vị tán vụn, cho vào túi vải, hãm với nước sôi trong bình kín, sau 20 phút có thể dùng được. Chế thêm đường phèn, uống thay trà trong ngày.

- *Công dụng*: Phù chính ích phế, trừ đàm bình suyễn. Dùng cho những người bị viêm phế quản co thắt, hen phế quản.

Bài này có nguồn gốc từ một phương thuốc cổ gọi là "Bán hạ hậu phác thang" được ghi trong y thư cổ "Kim quỹ yếu lược", bỏ sinh khương gia thêm nấm linh chi. Công dụng của từng vị như sau:

* Bán hạ phối hợp hậu phác có tác dụng trừ đàm, làm thông thoáng đường thở.

* Bạch linh kiện tỳ lợi thấp, có khả năng nâng cao năng lực miễn dịch, làm tăng hàm lượng IgG trong máu.

* Nấm linh chi ngoài tác dụng giảm ho bình suyễn còn có khả năng thúc đẩy quá trình tái tạo tế bào niêm mạc phế quản, ức chế phản ứng quá mẫn, cải thiện năng lực miễn dịch và bồi bổ cơ thể.

Người bị hen phế quản kèm theo sốt, ho và khạc đờm mủ vàng không nên dùng loại trà này.

Bài 3

- *Cách pha chế*: Vỏ rễ cây bông 30 g thái vụn, hãm với nước sôi trong bình kín, sau 20 phút có thể dùng được. Chế thêm một chút đường đỏ, uống thay trà trong ngày.

- *Công dụng*: Bổ trung ích khí, chỉ khái bình suyễn. Dùng thích hợp cho những người bị viêm phế quản mạn tính, hen phế quản.

Theo kinh nghiệm dân gian, vỏ rễ cây bông có thể chữa hen suyễn, thiếu máu, phụ nữ bế kinh, sa tử cung...

Kết quả nghiên cứu trên thực nghiệm và lâm sàng cho thấy, vị thuốc này có khả năng làm giảm ho, tiêu viêm và chống co thắt phế quản. Phụ nữ có thai không được dùng bài này.

Bài 4

- *Cách pha chế*: Địa long khô (giun đất) 2 phần, cam thảo sống 1 phần. Hai vị thái vụn, mỗi lần lấy 3-4 g hãm với nước sôi trong bình kín, sau 15 phút thì dùng được. Mỗi ngày có thể pha chế 2-3 lần, dùng ngay trong ngày.

- *Công dụng*: Thanh nhiệt, bình suyễn. Dùng cho người bị hen phế quản thể đàm nhiệt (biểu hiện bằng các triệu chứng sốt, ho rát họng, khó thở, khạc đờm vàng đục, đại tiện táo...).

Theo quan niệm của y học cổ truyền, địa long vị mặn, tính lạnh có công dụng thanh nhiệt, bình can, định kinh, chỉ suyễn, thông lạc, được dùng để chữa khá nhiều chứng bệnh, trong đó có chứng hen suyễn.

Kết quả nghiên cứu hiện đại cho thấy, địa long có tác dụng chống dị ứng, chống co thắt phế quản và tham gia vào quá trình điều tiết miễn dịch nên rất hữu ích cho người bị hen phế quản. Tuy nhiên, những người bị bệnh thể hàn không nên dùng bài này.

Bài 5

- *Cách pha chế*: Xuyên bối mẫu 15 g, lai phục tử 15 g. Hai vị tán vụn, mỗi ngày 2 lần, mỗi lần lấy 3 g hãm với nước sôi trong bình kín, sau 15-20 phút có thể dùng được, uống thay trà.

- *Công dụng*: Chỉ khái hóa đàm, giáng khí bình suyễn.

Trong y thư cổ "Bản thảo cương mục", lai phục tử có khả năng: hạ khí định suyễn, trị đàm, tiêu thực, trừ chướng, lợi đại tiểu tiện, chỉ khí thống, hạ lý hậu trọng, phát sang chẩn.

Theo kết quả nghiên cứu dược lý hiện đại, xuyên bối mẫu có tác dụng trừ đàm, giảm ho, bình suyễn, kháng khuẩn và nâng cao khả năng chống đỡ của cơ thể trong điều kiện thiếu ôxy.

Bài 6

- *Cách pha chế*: Ngũ vị tử 4 g, nhân sâm 4 g, tô ngạnh 3 g, đường phèn lượng vừa đủ. Tất cả thái vụn, hãm với nước sôi trong bình kín, sau 15-20 phút có thể dùng được. Chế thêm đường phèn, uống thay trà trong ngày.

- *Công dụng*: Bổ khí liễm phế, chỉ khái bình suyễn. Dùng cho người già bị hen phế quản lâu năm, khó thở nhiều, tức ngực, ho khạc đờm trắng dính... Những người thể chất béo bệu không nên dùng.

Nhìn chung, các phương trà được trên đây đều rất đơn giản, dễ kiếm, dễ pha chế và tiện sử dụng. Có thể dùng để phối hợp điều trị trong giai đoạn bệnh tái phát hoặc dùng đơn thuần trong giai đoạn bệnh ổn định. Nên tìm mua các vị thuốc ở những cơ sở đông dược có giấy phép kinh doanh.

Thạc sĩ **Hoàng Khánh Toàn**, *Sức Khỏe & Đời Sống*

Trà được cho người bị hen phế quản

Tiết trời khô lạnh là điều kiện thuận lợi cho bệnh hen phế quản phát sinh và phát triển. Ngoài tân dược, người bệnh có thể dùng trà thảo dược có nắm linh chi, nhân sâm, ngũ vị tử kết hợp với một số vị thuốc khác để chống co thắt phế quản và tăng cường miễn dịch.

Bài 1: Nấm linh chi 6 g, bán hạ chế 5 g, tô diệp 5 g, hậu phác 3 g, bạch linh 9 g, đường phèn vừa đủ. Các vị tán vụn, cho vào túi vải, hãm với nước sôi trong bình kín, sau 20 phút có thể dùng được, chế thêm đường phèn, uống thay trà hằng ngày. Công dụng: phù chích ích phế, trừ đàm bình suyễn, dùng cho bệnh nhân viêm phế quản co thắt, hen phế quản. Trong đó, bán hạ phối hợp hậu phác có tác dụng trừ đàm, làm thông thoáng đường thở; bạch linh kiện tỳ lợi thấp, có khả năng tăng cường miễn dịch. Nấm linh chi ngoài tác dụng giảm ho bình suyễn còn thúc đẩy quá trình tái tạo tế bào niêm mạc phế quản, ức chế phản ứng quá mẫn, bồi bổ cơ thể. Người bị hen phế quản kèm theo sốt, ho và khạc đàm mủ vàng không nên dùng loại trà này.

Bài 2: Vỏ rễ cây bông 30 g thái vụn, hãm với nước sôi trong bình kín, sau 20 phút có thể dùng được, chế thêm đường đỏ uống thay trà hằng ngày. Công dụng: bổ trung ích khí, chỉ khái bình suyễn. Thích hợp cho người viêm phế quản mạn tính và hen phế quản. Kết quả nghiên cứu trên thực nghiệm và lâm sàng cho thấy vị thuốc này có thể giảm ho, tiêu viêm và chống co thắt phế quản. Phụ nữ có thai không dùng bài này.

Bài 3: ngũ vị tử 4 g, nhân sâm 4 g, tô ngạnh 3 g, đường phèn. Các vị thái vụn, hãm với nước sôi trong bình kín, sau 15-20 phút có thể dùng được. Công dụng, bổ khí liễm phế, dùng cho người già bị hen phế quản lâu năm, khó thở nhiều, tức ngực, ho khạc đờm trắng dính. Người thể béo bệu không nên dùng.

Thạc sĩ **Hoàng Khánh Toàn**, *Khoa Học & Đời Sống*

Trà được phòng chống tiểu đường

Tác giả : Thạc sĩ HOÀNG KHÁNH TOÀN

Tiểu đường là một trong những căn bệnh đã được y học cổ truyền phương Đông biết đến từ lâu với tên gọi là chứng Tiêu khát. Phương thức trị liệu chứng bệnh này cũng rất phong phú, trong đó có một biện pháp khá độc đáo là lựa chọn, chế biến một số dược liệu để sử dụng dưới dạng hãm uống như trà, mà người xưa thường gọi là trà dược hay trà thuốc. Thật khó có thể kể hết các loại trà dược có công dụng phòng chống tiểu đường của y học cổ

truyền. Trong bài viết này chúng tôi chỉ xin dẫn một số ví dụ điển hình để độc giả có thể tham khảo và chọn dùng khi cần thiết.

Bài 1: Nhân sâm 50g, mạch môn 100g, thiên hoa phấn 150g. Ba thứ sấy khô, tán vụn, đựng trong lọ kín để dùng dần. Mỗi ngày lấy 30g hãm với nước sôi trong bình kín, sau chừng 15 phút có thể dùng được, uống thay trà trong ngày. Công dụng: Ích khí sinh tân, làm hết khát và hạ đường huyết. Loại trà này được lấy từ sách Nhân trai trực chỉ phương luận, trong đó thành phần quan trọng là nhân sâm với công năng chủ yếu là đại bổ nguyên khí, cố thoát sinh tân. Nghiên cứu dược lý hiện đại đã chứng minh: Trên bệnh nhân bị bệnh tiểu đường, nhân sâm có khả năng làm giảm đường huyết, cải thiện tình trạng suy nhược toàn thân, cải thiện chức năng tim mạch và dự phòng các biến chứng thứ phát. Các chế phẩm trị liệu tiểu đường của Trung Quốc như Tiêu khát bình phiến, Tiêu khát giảng đường phiến... đều được xây dựng dựa trên công thức của loại trà được này.

Bài 2: Ngọc trúc 100g, sa sâm 100g, thạch斛 100g, mạch môn 100g, ô mai 100g. Tất cả sấy khô, tán vụn, mỗi ngày lấy 100g hãm với nước sôi trong bình kín, sau chừng 15 phút thì dùng được, uống thay trà trong ngày. Công dụng: Tư âm nhuận phế, dưỡng vị sinh tân, dùng cho người bị bệnh tiểu đường thuộc thể Phế vị tảo nhiệt lâu ngày khiến cho âm huyết hư tổn, biểu hiện bằng các triệu chứng ăn nhiều, khát nhiều, tiểu tiện nhiều, thân thể hao gầy, họng khô miệng khát, có cảm giác sốt về chiều, lòng bàn tay bàn chân nóng... Theo y học cổ truyền, cơ chế bệnh sinh chủ yếu của chứng tiêu khát là do nhân tố tảo nhiệt chưng đốt lâu ngày khiến cho âm dịch bị thương tổn mà phát thành bệnh. Nghiên cứu hiện đại đã chứng minh: Đối với thể bệnh Âm hư (âm dịch thiếu) thì việc dùng các vị thuốc dưỡng âm sinh tân như ngọc trúc, sa sâm, thạch斛, mạch môn, ô mai... đều có tác dụng làm hạ đường huyết. Kết quả nghiên cứu thực nghiệm cũng cho thấy, ngọc trúc và mạch môn đều có khả năng kích thích các thành phần có hoạt tính làm giảm đường máu, riêng mạch môn còn có tác dụng thúc đẩy quá trình hồi phục của các tế bào tuyến tụy.

Bài 3: Vỏ dưa hấu 200g, vỏ bí đao 200g, thiên hoa phấn 120g. Tất cả sấy khô, tán vụn, mỗi ngày lấy 100g hãm với nước sôi trong bình kín, sau chừng 15-20 phút có thể dùng được, uống thay trà trong ngày. Công dụng: Thanh nhiệt sinh tân, nhuận táo chỉ khát. Theo dược học cổ truyền, vỏ dưa hấu (tây qua bì) vị ngọt, tính mát, có công dụng giải thử, làm hết khát, lợi niệu, tiêu thũng, thường được dùng để chữa các chứng bệnh như viêm thận, tiêu khát, hoàng đản (vàng da) và giải rượu; Vỏ bí đao (đông qua bì) vị ngọt, tính mát, có công dụng như sách Trần nam bản thảo viết: "Chỉ tiêu khát, tiêu đàm, lợi tiểu tiện". Thiên hoa phấn là một vị thuốc tư âm nhuận táo, cũng đã được nghiên cứu hiện đại chứng minh là có tác dụng làm hạ đường huyết, hiệu quả bền vững nếu dùng kéo dài. Loại trà được này đặc biệt thích hợp cho những người bị bệnh tiểu đường có kèm theo các chứng trạng viêm nhiệt như lở miệng môi, mụn nhọt, viêm da...

Bài 4: Địa cốt bì lượng vừa đủ, sấy khô, tán vụn, mỗi ngày lấy 15g hãm với nước sôi trong bình kín, sau 20 phút thì dùng được, uống thay trà trong ngày. Công dụng: Thanh nhiệt lương huyết, thoái nhiệt, làm giảm đường máu và huyết áp. Theo dược học cổ truyền, địa cốt bì vị ngọt, tính lạnh, vào ba đường kinh phế, can và thận, được các y thư cổ như Thánh tể tổng lục, Y tâm phương. dùng đơn độc hoặc phối hợp với các vị thuốc khác để điều trị chứng tiêu khát. Kết quả nghiên cứu hiện đại cũng cho thấy, trên mô hình chuột gây tăng đường huyết thực nghiệm, địa cốt bì có khả năng làm giảm đường máu, cải thiện tình trạng thương tổn tế bào beta tuyến tụy. Ngoài ra, vị thuốc này còn có tác dụng làm giảm mỡ máu và hạ huyết áp nên rất thích hợp cho những người bị bệnh tiểu đường có kèm theo tình trạng rối loạn lipid máu và cao huyết áp.

Bài 5: Mướp đắng (khô qua) lượng vừa đủ, phơi hoặc sấy khô, mỗi ngày dùng 15g, hãm với nước sôi trong bình kín, sau 15-20 phút thì dùng được, uống thay trà trong ngày. Công dụng: Thanh thử, điều nhiệt, minh mục, giải độc và làm giảm đường huyết. Theo dược lý học cổ truyền, khô qua vị đắng, tính lạnh, thường được dùng để chữa các chứng phiền khát do nhiệt bệnh hoặc thử bệnh, đau mắt đỏ do can nhiệt, kiết lỵ, viêm da, ho, tắm cho trẻ em trừ rôm sảy... Kết quả nghiên cứu trên thực nghiệm và lâm sàng hiện đại cho thấy, khô qua có tác dụng làm giảm đường huyết bao gồm cả hai loại do nguyên nhân tụy và không do tụy. Cơ chế tác dụng chủ yếu là do khô qua đã kích thích tế bào beta tuyến tụy tăng tiết Insulin.

Bài 6: Nhân sâm 30g, hồng hoa 100g. Hai thứ sấy khô, tán vụn, mỗi ngày dùng 13g hãm với nước sôi trong bình kín, sau chừng 20 phút thì dùng được, uống thay trà trong ngày. Công dụng: Bổ khí cố bản, sinh tân hoạt huyết, dùng cho người bị tiểu đường có biến chứng tim mạch. Theo dược lý học cổ truyền, hồng hoa vị cay, tính ấm, có công dụng hoạt huyết hóa ứ. Nghiên cứu hiện đại cho thấy, hồng hoa có tác dụng điều chỉnh rối loạn lipid máu, cải thiện vi tuần hoàn, ức chế quá trình ngưng tập tiểu cầu cho nên khi dùng chung với nhân sâm thì phức hợp này vừa có công dụng hạ đường huyết, vừa có khả năng dự phòng tích cực các biến chứng tim mạch thường có trên bệnh nhân bị bệnh tiểu đường, đặc biệt là tình trạng viêm tắc động tĩnh mạch.

Trà kỷ tử - vị thuốc chữa nhiều bệnh

Tương truyền, vào đời Đường, tể tướng Phòng Huyền Linh vì dụng tâm quá độ giúp Đường Thái Tông cai quản triều chính nên tinh thần luôn bất an, cơ thể mỗi mệt. Nhờ được thái y cho dùng canh kỷ tử nấu với mộc nhĩ trắng thường xuyên mà sức khỏe và tinh thần của ông dần phục hồi.

Kỷ tử là quả chín phơi hay sấy khô của cây khởi tử, tên khoa học là *Lycium barbarum* L. Thời cổ đại, nó còn được gọi bằng các tên như thiên tinh (tinh của trời), địa tiên (tiên của đất), khước lão (đẩy lui tuổi già). Chỉ cần mỗi ngày lấy 15 g kỷ tử hãm với nước sôi trong bình kín, sau chừng 15-20 phút là ta đã có được một thứ nước màu đỏ đẹp, thơm ngon, vừa có tác dụng giải khát thay trà lại vừa có công năng bổ thận, ích tinh và dưỡng can, minh mục. Loại trà này thường được cổ nhân dùng để bồi bổ cơ thể và phòng chống tích cực các chứng bệnh như suy nhược toàn thân sau bệnh nặng, đầu choáng mắt hoa, giảm thị lực, lưng đau gối mỏi, nhược dương, di mộng tinh, xuất tinh sớm, muộn con...

Tại Trung Quốc, kỷ tử phân bố ở nhiều nơi nhưng loại được trồng ở Ninh Hạ có chất lượng cao hơn cả. Ở đây, người ta gọi vị thuốc này là "minh mục tử", có nghĩa là thứ quả làm sáng mắt. Truyền thuyết kể lại rằng, ngày xưa ở Ninh An thuộc tỉnh Ninh Hạ có một cô gái tên là Cầu Hồng Quả. Cha cô không may mất sớm, vì quá thương nhớ chồng, mẹ cô khóc nhiều đến nỗi cả hai con mắt bị bệnh không nhìn thấy gì cả. Để chữa bệnh cho mẹ, Cầu Hồng Quả đã không quản gian lao khó nhọc, ngày đêm trôi dạt lên tận Nam Sơn hái thuốc. Cảm động trước tấm lòng hiếu thảo của cô, tiên ông Bạch Hồ Tử đã hiện ra và chỉ dẫn Cầu Hồng Quả thu hái kỷ tử về làm thuốc cho mẹ cô uống. Quả nhiên, sau một thời gian dùng thuốc, mắt mẹ cô ngày càng sáng ra và khỏi hẳn. Vì thế, dân trong vùng gọi thảo dược này là "minh mục tử" và coi đó là thứ "linh đan diệu dược" chuyên chữa bệnh về mắt.

Theo dược học cổ truyền, kỷ tử vị ngọt, tính bình, có công dụng tư bổ can thận, dưỡng huyết, minh mục và nhuận phế. Nếu can thận âm hư thì tinh và huyết đều thiếu, không thể nuôi dưỡng mắt đầy đủ được, phát sinh chứng hoa mắt, mắt mờ, thị lực giảm sút... Kỷ tử là vị thuốc vào được cả kinh can và thận, một mặt bổ ích thận tinh, một mặt bổ dưỡng can huyết

nên có thể chữa được các chứng bệnh như đầu choáng, mắt hoa, nhìn mờ, tai ù, tai điếc, lưng đau, gối mỏi, di tinh, liệt dương...

Các nghiên cứu hiện đại cho thấy, kỷ tử là một trong những vị thuốc có tác dụng dược lý rất phong phú:

- Cải thiện và điều tiết công năng miễn dịch của cơ thể.
- Nâng cao năng lực hoạt động của hệ thống nội tiết Hạ khâu não - Tuyến yên - Tuyến thượng thận.
- Bảo vệ tế bào gan, ức chế sự lắng đọng chất mỡ trong gan, thúc đẩy quá trình tái sinh của tế bào gan.
- Điều chỉnh rối loạn lipid máu, làm hạ cholesterol và làm chậm sự hình thành các mảng vữa xơ trong huyết quản.
- Hạ đường huyết.
- Làm giãn mạch và hạ huyết áp.
- Thúc đẩy quá trình tạo huyết của tủy xương.
- Chống ôxy hóa và làm chậm sự lão hóa.
- Nâng cao sức chịu đựng của cơ thể trong điều kiện thiếu ôxy, phòng chống tích cực trạng thái mệt mỏi.
- Chống phóng xạ và ức chế sự phát triển của tế bào ung thư...

Để nâng cao tác dụng của trà kỷ tử, tùy theo thể chất và chứng trạng cụ thể, người ta thường thêm một số vị thuốc khác như: cúc hoa (để làm sáng mắt và chữa đau đầu, chóng mặt), mạch môn và ngũ vị tử (cải thiện trí nhớ và làm cho tinh thần tỉnh táo), thảo quyết minh, đan sâm và hà thủ ô (bổ can thận và làm hạ mỡ máu), đương quy và đại táo (dưỡng huyết, làm tăng hồng cầu trong máu ngoại vi), toan táo nhân và ngũ vị tử (dưỡng tâm, an thần), đông trùng hạ thảo (để bổ thận trợ dương)...

ThS Hoàng Khánh Toàn, *Sức Khỏe & Đời Sống*

Trà làm tăng cơ hội sống của người bị đau tim

Nghiên cứu mới cho thấy, những người hay uống trà dễ sống sót sau cơn đau tim hơn những người không nghiên nó. Uống 19 tách trà mỗi tuần giảm được 44% nguy cơ tử vong. Tác dụng này là do chất chống ôxy hóa trong trà đem lại.

Các đệ tử của trà (dù là trà đen hay trà xanh, trà nóng hay trà đá) đều ít bị chết trong vòng 3-4 năm sau khi bị cơn đau tim so với những người thích dùng các đồ uống khác. Kết luận này được các nhà khoa học Mỹ đưa ra sau khi tiến hành nghiên cứu trên 1.900 bệnh nhân ở độ tuổi 60 bị một cơn đau tim. Họ được theo dõi trong vòng 4 năm, bắt đầu khoảng 4 ngày sau tai biến nói trên và được chia làm 3 nhóm:

- Nhóm 1: Không uống trà.
- Nhóm 2: Uống trà vừa phải (dưới 14 cốc/tuần trong vòng 1 năm trước khi bị cơn đau tim).
- Nhóm 3: Uống nhiều (hơn 14 cốc/tuần).

Thống kê cho thấy, bệnh nhân thuộc nhóm 2 thường dùng 2 tách trà/tuần, còn những người thuộc nhóm 3 thường dùng 19 tách/tuần. Sau gần 4 năm, 313 người tham gia nghiên cứu đã chết (chủ yếu là vì bệnh tim mạch). Các tác giả nhận thấy, bệnh nhân càng uống nhiều trà thì nguy cơ tử vong trong 4 năm sau khi bị đau tim càng thấp: Nguy cơ tử vong giảm 28% ở nhóm uống trà vừa phải và 44% ở nhóm uống nhiều trà.

Theo các tác giả, có thể việc sử dụng nhiều flavonoid (thành phần chính của trà) đã làm giảm nguy cơ bệnh mạch vành và nguy cơ tử vong ở những người bị bệnh tim mạch.

Flavonoid là chất chống oxy hóa tự nhiên có trong các đồ ăn có nguồn gốc thực vật như táo, hành và súp lơ xanh...

Thu Thủy (theo BBC)

Trà tang thâm, đồ uống dân gian độc đáo

Tác giả : Thạc sĩ HOÀNG KHÁNH TOÀN

Từ xa xưa người ta đã biết dùng các loại hoa và trái cây để làm thức uống hàng ngày như: cam, quýt, chanh, hoa hòe, nụ vối, hạt é, dứa, ổi...

Mỗi loại đều cho một hương vị riêng, trong đó tang thâm được cổ nhân dùng dưới dạng trà gọi là trà tang thâm và cũng là bài thuốc độc đáo.

TANG THÂM

Tên khoa học là Fructus Mori Albae hay còn gọi là tang thực, tang táo, tang quả, ô thâm, hắc thâm... là tên gọi dân dã của quả dâu chín, một thứ trái cây hết sức dung dị và rẻ tiền ở nông thôn. Vào khoảng thời gian chuyển từ mùa xuân sang mùa hạ, tang thâm được bày bán rộng rãi. Bên cạnh những loại nước ép trái cây sang trọng và đắt tiền, tang thâm vẫn gây được sự chú ý của người mua bởi sắc màu tím thẫm và hình hài căng mọng hấp dẫn của nó. Tang thâm thường dùng để ăn sống, ngâm rượu, làm mứt hoặc ngâm với đường kính chế biến nước giải khát dùng cho cả mùa nóng. Ngoài ra tang thâm còn có cách chế biến rất đơn giản mà hiệu quả, đó là sử dụng dưới dạng trà, cổ nhân gọi là trà tang thâm. Vậy loại trà này được chế biến như thế nào? Công dụng và cách dùng ra sao?

CÁCH CHẾ BIẾN

Nên chọn những quả dâu đã chín, lạnh lạnh, loại bỏ các tạp chất, dùng nước sạch rửa thật kỹ (chú ý nhẹ tay để tránh dập nát), đem phơi hoặc sấy thật khô rồi đựng trong lọ kín (tốt nhất là lọ sành) để dùng dần. Mỗi ngày 2 lần, mỗi lần lấy 10-15g hãm với nước sôi trong bình kín, sau chừng 15 phút thì dùng được, uống thay trà trong ngày. Trên thực tế, ngoài tang thâm, người ta còn phối hợp thêm với một số vị thuốc khác nhằm nâng cao và mở rộng hiệu quả phòng chống bệnh tật của loại trà này.

CÔNG DỤNG

Tang thầm, theo Dược học cổ truyền có vị chua ngọt, tính lạnh, có công dụng tư âm dưỡng huyết, bổ can ích thận, sinh tân nhuận tràng, ô phát (làm đen râu tóc) và trừ phong thấp, thường được dùng để chữa các chứng bệnh do can thận bất túc gây nên như đầu choáng mắt hoa, lưng đau gối mỏi, tai ù điếc, râu tóc bạc sớm, mất ngủ hay mê, tiêu khát (đái đường), táo bón, các khớp vận động khó khăn... Các y thư cổ như: Bản thảo cương mục, Bản thảo thập di, Bản thảo kinh sơ, Bản thảo cầu chân, Tân tu bản thảo, Trấn nam bản thảo, Tùy túc cư ẩm thực phổ... đều đề cập đến tang thầm với những kiến giải khá sâu sắc. Ví như, sách Bản thảo kinh sơ đã viết: “Tang thầm, cam hàn ích huyết nhi trừ nhiệt, vi lương huyết bổ huyết ích âm chi dược. Tiêu khát do nội nhiệt, tân dịch bất túc, sinh tân cố chỉ khát. Ngũ tạng giai thuộc âm, ích âm cố lợi ngũ tạng. Âm bất túc tắc quan tiết chi huyết khí bất thông, huyết sinh tâm mãn, âm khí trường thịnh, tắc bất cơ nhi huyết khí tự thông hĩ. Nhiệt thoái âm sinh, tắc can tâm vô hỏa, cố hồn an nhi thần tự thanh ninh, thần thanh tắc thông minh nội phát, âm phục tắc biến bạch bất lão” (quả dâu chín vị ngọt, tính hàn, là thứ thuốc mát huyết, bổ huyết dưỡng âm mà trừ được nhiệt. Chứng tiêu khát sinh ra do dịch thiếu nên sinh nội nhiệt, (quả dâu) sinh dịch mới mà chữa được. Năm tạng đều thuộc âm, dưỡng âm thì lợi cho tạng. Âm thiếu thì các khớp khí huyết không thông, (quả dâu) bổ sung đầy đủ huyết dịch thì âm khí trường thịnh mà khí huyết tự thông. Nhiệt giải âm đủ thì hỏa trong can và tâm cũng hết, tinh thần trở nên thanh sáng an bình, trí tuệ minh mẫn, âm khí hồi phục thì râu tóc đen lại mà trường thọ). Sách Bản thảo cương mục viết: “Tang thầm... cứu phục bất cơ, an hồn trấn thần, lệnh nhân thông minh” (quả dâu chín... dùng lâu an thần trấn tĩnh, làm cho con người trở nên thông minh). Sách Trấn nam bản thảo cho rằng tang thầm “ích thận tạng nhi cố tinh, cứu phục hắc phát minh mục” (bổ thận, làm cho tinh khí vững chắc, dùng lâu có thể đen tóc và sáng mắt)...

Kết quả nghiên cứu hiện đại cho thấy, trong thành phần quả dâu có chứa các loại đường, acid tannic, acid malic, các vitamin B1, B2, A, C và caroten, các acid béo như acid linoleic, acid oleic, acid palmitic, acid stearic... Dịch chiết quả dâu có tác dụng: (1) Tăng cường công năng miễn dịch, kể cả miễn dịch tế bào và miễn dịch dịch thể; (2) Thúc đẩy cơ năng tạo huyết, làm cho tế bào lympho nhanh chuyển hóa và thanh thực; (3) Làm giảm hoạt tính của men Na⁺, K⁺ - Atpase ở màng hồng cầu, từ đó ảnh hưởng đến quá trình sản nhiệt của cơ thể.

MỘT SỐ CÔNG THỨC PHỐI HỢP

Để nâng cao hiệu quả và mở rộng phạm vi trị bệnh của trà tang thầm, người xưa còn hay phối hợp thêm với một số vị thuốc khác theo các công thức cụ thể như: (1) Tang thầm 10g, ngũ tử 10g. Hãm uống để trị chứng dễ vã mồ hôi ban ngày (tự hãn) và ra mồ hôi trộm (đạo hãn); (2) Tang thầm 15g, thực địa 15g và bạch thược 15g hoặc tang thầm 15g và toan táo nhân 12g. Hãm uống để chữa mất ngủ; (3) Tang thầm 15g, cát căn 15g, hoàng cầm 8g, cúc hoa 8g, tiểu kế 8g. Hãm uống để chữa cao huyết áp; (4) Tang thầm 10g, bạch truật 6g. Hãm uống để chữa chứng chậm tiêu; (5) Tang thầm 15g, kỷ tử 15g, đại táo 15g. Hãm uống để chữa chứng đầu choáng mắt hoa; (6) Tang thầm 15g, long nhãn 15g hay tang thầm 15g, thỏ ty tử 12g, nữ trinh tử 12g, kỷ tử 12g, thực địa 8g, tiên linh tỷ 8g, phá cố chỉ 8g. Hãm uống để chữa thiếu máu; (7) Tang thầm 15g, hà thủ ô 15g, nữ trinh tử 15g và cò nhọ nôi 10g. Hãm uống để chữa chứng râu tóc bạc sớm; (8) Tang thầm 15g, nhục dung 15g, vùng đen 15g và chỉ xác sao 8g. Hãm uống để chữa táo bón; (9) Tang thầm 15g, hồng hoa 3g, kê huyết đằng 12g. Hãm uống để trị chứng bế kinh; (10) Tang thầm 30g, địa cốt bì 15g và đường phèn 15g. Hãm uống để trị chứng ho khan ít đờm và lao phổi...

Điều cần lưu ý là, vì tang thầm tính lạnh và có tác dụng nhuận tràng nên những người hay bị rối loạn tiêu hóa, đi lỏng do tỳ vị hư yếu và những người bị cảm mạo, ho nhiều do phong hàn

không nên dùng trà tang thâm. Khi pha loại trà này tuyệt đối không dùng ấm chén bằng kim loại.

Trà thuốc làm giảm mỡ máu

Tác giả : BS. QUÁCH TUẤN VINH

Hiện nay, mỡ máu tăng trở thành một vấn đề rất đáng quan tâm, nhất là khi lối sống công nghiệp đôi lúc đã trở thành gánh nặng cho nhiều người. Để giúp các bạn hạn chế được những tai biến tim mạch có thể xảy ra khi đã bị mỡ máu cao, chúng tôi xin giới thiệu một thang thuốc nhỏ được sử dụng dưới dạng trà thuốc, có thể dùng uống thay nước trà hàng ngày ngay tại công sở hay gia đình!

Bài thuốc có công thức như sau:

Ngưu tất (thái lát mỏng) 5g, kỷ tử 5g, quyết minh tử (sao thơm) 5g, hòe hoa 3g, hà thủ ô đỏ chế đậu đen, nghiền vụn thành bột thô 3-5g, quy thân (thái lát mỏng) 2g, bạch quả (thái lát mỏng hoặc đập vụn) 5g, cam thảo bắc 1g.

Thang trà thuốc này trọng lượng chỉ khoảng 30g. Bạn có thể tìm mua nguyên liệu tại các cửa hàng bào chế thuốc Bắc một cách dễ dàng.

Ở công sở, bạn chỉ cần có một cái phích dung tích khoảng 1 lít hiện có bán phổ biến trên thị trường. Sau khi cho được liệu vào phích, đổ nước thật sôi, đậy kín để cho thuốc có thời gian "thôi ra nước". Khi uống thì mới chiết ra để dùng dần. Bài trà - thuốc này có vị thơm ngon, dễ uống, có thể áp dụng cho cả người bị bệnh tăng huyết áp. Nên uống hàng ngày thay trà hoặc các thức uống khác mà bạn đang dùng vì rất có lợi cho sức khỏe, chắc chắn sẽ giúp bạn giữ được mỡ máu của mình ở giới hạn bình thường. Những người chưa bị mỡ máu cao cũng có thể uống để phòng ngừa.

Nếu bạn đã bị tai biến mạch máu não để lại di chứng bại liệt nửa người, có thể thêm 4g địa long hợp vị vào thang thuốc. Người béo phì có thể thêm trạch tả 5g để giúp lợi tiểu.

Bài thuốc trên có tác dụng ổn định huyết áp, hạ mỡ máu, tăng cường độ bền vững thành mạch, tăng khả năng phục hồi trí óc, lưu thông huyết mạch..., rất có ích cho người bệnh cao huyết áp, vừa xơ động mạch.

Trà và những điều cấm kỵ

Trà rất tốt cho sức khỏe và cả sắc đẹp nữa nhưng cũng có thể tác dụng ngược lại nếu không được dùng đúng cách. Chẳng hạn, bạn không được uống trà lạnh vì có thể dẫn đến biếng ăn, tích đờm, nhất là nếu trà được pha đặc.

Uống trà quá nóng cũng không tốt. Chén trà nóng quá 65 độ C sẽ gây tổn thương vách trong của dạ dày, dẫn đến bị đau hay loét cơ quan này. Mặc dù một ấm trà ngon phải được ủ từ nước đun thật sôi nhưng nhiệt độ lý tưởng để bạn uống lại là 60-65 độ C.

Ngoài ra, các bác sĩ Đông Y cũng khuyên bạn không nên uống nước trà hoặc những vị thuốc có nhiều thành phần trà khi đói bụng. Chất chát trong trà sẽ đi vào tạng phế và làm lạnh tỳ, vị. Lúc đó, bạn sẽ có cảm giác cồn cào, nôn nao trong người, chóng mặt, hoa mắt, rất khó chịu.

Bạn cũng đừng uống trà trước khi ăn. Trà có khả năng kích thích dạ dày tiết ra nhiều chất chua. Vị chua sẽ làm mất cảm giác ngon miệng, cơ thể hấp thu thức ăn kém đi. Uống trà ngay sau khi ăn cơm cũng có hại; vì chất tanin của trà có thể tạo ra phản ứng kết tủa với sắt trong thực phẩm. Khi đó, lượng sắt quý giá này coi như bị mất. Tốt nhất là hãy chờ khoảng 15-20 phút rồi mới cầm đến chén trà.

Lưu ý cuối cùng là không uống nước trà để qua đêm. Khi để lâu như vậy, trong nước trà sẽ xuất hiện các loài vi sinh vật hay nấm mốc. Vì vậy, mỗi sáng mai thức dậy, bạn nên tráng ấm trà thật kỹ bằng nước sôi rồi hẵng pha ấm mới.

(Theo *Tư Vấn Tiêu Dùng*)

Trà xanh có thể bảo vệ tim

Uống trà xanh đều đặn có thể bảo vệ cơ thể tránh được những tổn hại do đau tim hoặc đột quỵ gây ra. Các nhà khoa học Anh đã phát hiện ra rằng một hợp chất có trong trà xanh có tác dụng làm giảm số lượng của tế bào bị chết sau những biến cố nguy hiểm đối với tim.

Khi một cơn đau tim xảy ra, lượng oxy và các dưỡng chất tới não và tim giảm, gây chết tế bào và gây nên các tổn thương không thể điều trị được. Nhiều tế bào chết đi khiến cho các mô cũng chết theo, thậm chí còn có thể dẫn đến suy tim.

Tiến sĩ Anastasis Stephanou và cộng sự tại Viện Sức khỏe trẻ em (Anh) đã tiến hành những thử nghiệm về tác dụng của trà xanh đối với các tế bào tim. Nhóm nghiên cứu phát hiện ra rằng trong trà xanh có một hợp chất hoá học có tên epigallocatechin-3-gallate (EGCG) có khả năng giảm lượng tế bào bị chết sau một cơn đau tim hoặc đột quỵ. Hợp chất này ngăn chặn hoạt động của một loại protein có tên Stat1. Bình thường loại protein này tồn tại trong các tế bào tim ở trạng thái "ngủ" và chỉ quay trở lại trạng thái hoạt động sau những biến cố như đau tim hay đột quỵ. Khi đã quay trở lại trạng thái hoạt hoá, Stat1 sẽ tiêu diệt tế bào tim.

Ngoài khả năng kiểm chế hoạt động của Stat1, EGCG cũng làm tăng tốc độ phục hồi của các tế bào tim, nhờ đó làm giảm mức độ tổn thương ở những cơ quan nội tạng.

Anastasis Stephanou, một nhà sinh học phân tử, cho biết những phát hiện này là rất đáng khích lệ và hy vọng rằng sẽ tiến hành thử nghiệm dùng EGCG để làm giảm lượng tế bào chết ở những người bị bệnh mạch vành cấp tính.

"Chúng tôi hy vọng rằng một ngày nào đó chúng ta có thể nói với những bệnh nhân dễ mắc bệnh tim rằng họ có thể uống trà xanh để giảm mức độ tổn hại cho tim sau khi bị đau tim hoặc đột quỵ", ông nói.

Tại Anh, trà xanh thường được dùng làm nước uống hằng ngày cho những bệnh nhân bị các bệnh truyền nhiễm. Nhiều nghiên cứu trước đây đã chứng minh được rằng trà xanh có thể làm giảm nguy cơ mắc bệnh mạch vành. Đặc tính chống oxy hoá có thể làm giảm lượng cholesterol trên thành mạch.

Trà xanh không có tác dụng với bệnh ung thư tuyến tiền liệt

Nghiên cứu mới của Bệnh viện Mayor (Mỹ) cho thấy, đối với nam giới bị ung thư tuyến tiền liệt giai đoạn cuối, việc uống 12 chén trà xanh mỗi ngày cũng không đem lại lợi ích gì.

Nghiên cứu dự kiến kéo dài 4 tháng đã kết thúc ngay sau 30 ngày. Chỉ 1 trong 42 nam giới tham gia thử nghiệm cho kết quả dương tính, nghĩa là giảm được 50% nồng độ một androgen đặc trưng của tuyến tiền liệt trong máu - dấu hiệu chỉ điểm để chẩn đoán bệnh. Hơn nữa, sự thay đổi này chỉ là nhất thời. 41 người còn lại không hề có sự cải thiện về tình trạng ung thư.

Kết quả được trình bày tại cuộc họp thường niên của Hội Nghiên cứu Ung thư Mỹ, đang diễn ra tại San Francisco. Tuy nhiên, nghiên cứu khác tại cuộc họp lại cho thấy trà xanh có tác dụng ức chế một số bệnh, trong đó có ung thư họng và dạ dày.

Những nghiên cứu trong phòng thí nghiệm trước đó cho thấy, trà xanh có thể giúp chống bệnh ung thư tuyến tiền liệt - nguyên nhân tử vong hàng đầu ở nam giới trên 55 tuổi tại Mỹ. Ở nước này, mỗi năm có thêm 200.000 người bị ung thư tuyến tiền liệt và khoảng 32.000 người trong đó sẽ tử vong.

Thu Thủy (theo HealthScout)

Trà xanh ngăn chặn sự lây lan của ung thư

Một nghiên cứu mới đây của các nhà khoa học Mỹ cho thấy trà xanh có tác dụng ngăn chặn sự di căn của tế bào ung thư tuyến tiền liệt.

Trong công trình nghiên cứu trên chuột, nhóm nghiên cứu tại Đại học Wisconsin và Đại học Case Western Reserve (Mỹ) nhận thấy chất polyphenol có trong trà xanh tấn công các "đường vào của phân tử gốc" - nơi phát động quá trình sinh sôi và di căn của tế bào ung thư. Polyphenol cũng ngăn chặn sự phát triển của các mạch máu cung cấp dưỡng chất cho các khối u tiền liệt tuyến.

"Việc uống trà xanh làm giảm nồng độ IGF-1- hoóc môn có vai trò quan trọng đối với nguy cơ xuất hiện tế bào ung thư tiền liệt tuyến. Ngoài ra, trà xanh còn làm tăng nồng độ của một trong những loại protein có khả năng 'trói' IGF-1", Hasan Mukhtar, trưởng nhóm nghiên cứu, cho biết.

Việt Linh (theo Healthday)

Trà xanh trị viêm họng

Trà xanh chứa 20% tanin có khả năng sát khuẩn mạnh, dùng để súc họng chữa viêm họng mạn tính. Đặc biệt, thành phần này còn có tác dụng như vitamin P, rất hiệu quả trong điều trị các bệnh herpes gây viêm loét họng và miệng.

Bài thuốc với trà xanh chữa viêm họng thông thường gồm: trà xanh 100 g, cam thảo 10 g, nước 100 ml. Đun trà và cam thảo ngập nước trong nửa giờ, sau đó lọc chất lấy nước một. Tiếp tục cho thêm nước vào phần bã và đun thêm nửa giờ, rồi chắt lọc nước hai. Gộp cả hai nước, tiếp tục đun cho đến khi chỉ còn khoảng 100 ml là dùng được. Cần uống 4 lần/ngày, mỗi lần 5-10 ml. Mỗi đợt điều trị cần kéo dài từ 3-5 ngày sẽ có hiệu quả.

Ngoài tác dụng sát khuẩn, trà xanh còn chứa cafein, vitamin B, B2, C có tác dụng là săn da, chống lão hóa, đặc biệt tăng cường sức đề kháng của cơ thể.

Thạc sĩ **Phạm Bích Đào**, *Sức Khỏe & Đời Sống*

Trà ô long ngừa tăng huyết áp

Chỉ với hơn 120 ml trà xanh hoặc ô long mỗi ngày, bạn có thể kiểm soát hiệu quả chứng tăng huyết áp - nguyên nhân số một dẫn tới bệnh tim và đột quỵ - các nhà khoa học Đài Loan khẳng định.

"Một số loại trà khác nhau có chứa đến 4.000 chất, đáng chú ý trong đó là nhóm chất flavonoid giúp ngăn ngừa bệnh tim, chứng đột quỵ và suy thận", tiến sĩ Yi-Ching Yang, Đại học quốc gia Cheng Kung ở Đài Nam, khẳng định trên tạp chí *The Archives of Internal Medicine*.

Khoảng 1.500 người đã tham gia nghiên cứu của Yang và không ai bị tăng huyết áp lúc bắt đầu thử nghiệm. Kết quả cho thấy, ở những người uống từ 120 đến 599 ml trà mỗi ngày trong vòng 1 năm, nguy cơ tăng huyết áp giảm tới 46% so với những người không uống. Tỷ lệ giảm còn lên đến 65% ở những người thường thức trên 600 ml hằng ngày.

Mỹ Linh (theo *Reuters*)

Trà đen cải thiện tuần hoàn máu

Chỉ 2 giờ sau khi nhấm nháp một tách trà đen, sức lưu thông máu trong hệ mạch vành sẽ tăng lên rõ rệt, các nhà khoa học Nhật Bản khẳng định. Tác dụng "thần kỳ" này không thể có trong các loại nước uống chứa caffeine.

Y học đã có vô số công trình nghiên cứu về sự ưu ái của cây chè đối với trái tim. Thứ nước uống tinh khiết đó có khả năng kiểm soát lượng cholesterol, ngăn ngừa sự hình thành cục máu đông và tăng cường chức năng của mạch máu. Tuy nhiên, tác dụng tức thì của trà đen lên hệ mạch máu nuôi tim thì chỉ vừa mới được các nhà khoa học đến từ Đại học Osaka phát hiện. Trong tạp chí *Tim mạch của Mỹ*, nhóm nghiên cứu cho rằng trà đen giúp cải thiện khả năng giãn nở của mạch máu, cho phép dòng máu lưu thông trôi chảy hơn.

Trong nghiên cứu trên 10 người khỏe mạnh, các chuyên gia đã sử dụng một phương pháp siêu âm đặc biệt để đánh giá mức độ tuần hoàn máu trong hệ mạch vành. Nó sẽ phản ánh tốc độ gia tăng của dòng chảy khi tim có nhu cầu. Mỗi tình nguyện viên được siêu âm sau khi uống trà

đen và nước chứa caffein, và kết quả không nằm ngoài dự đoán - trà đen đã tạo nên sự khác biệt rõ rệt trong hệ tuần hoàn máu.

Theo tiến sĩ Kenei Shimada, thành viên nhóm nghiên cứu, chìa khóa của hiện tượng này có thể nằm trong các hợp chất chống oxy hóa flavonoid có trong trà đen. Những chất này giúp cải thiện chức năng của lớp niêm mạc trong mạch máu và làm tăng độ giãn nở của thành mạch để đáp ứng cho dòng chảy. Tình trạng suy thoái chức năng của lớp màng trong này sẽ mau chóng dẫn đến bệnh tim.

Mỹ Linh (theo *Reuters*)

Trà đen làm giảm cholesterol xấu

Các nhà khoa học ở Bộ nông nghiệp Mỹ cho biết họ đã phát hiện rằng những người uống trà đen trong vòng ba tuần có thể làm giảm từ 7 đến 11 % hàm lượng lipoprotein (LDL), còn gọi là giảm cholesterol xấu trong cơ thể.

Khi uống trà, lượng trà vào trong cơ thể và hấp thu dần lượng cholesterol xấu (cholesterol LDL), làm cho lượng cholesterol này giảm dần đi. Tác dụng này rõ rệt nhất là ở những người uống trà đen một cách đều đặn, các nhà khoa học cho biết. Mức cholesterol LDL giảm dưới mức trung bình, khoảng 7,5% cho những người dùng trà trong thời gian 3 tuần so với những người dùng các hợp chất vô hại khác.

Cholesterol được phân bổ gắn với protein trong cơ thể người được gọi là lipoprotein. Hàm lượng HDL cholesterol (cholesterol tốt) cao làm giảm nguy cơ bị đau tim. Trong khi đó, hàm lượng LDL cholesterol cao sẽ tăng nguy cơ bị bệnh tim.

"Hiệu quả thu được cũng sẽ rất cao cho những người dùng trà chung với thực đơn ăn kiêng", Joseph Judd - một nhà nghiên cứu cho biết.

YA LY (Theo *Reuters*)

Trà, cà phê có thể cắt cơn đau đầu

Một nghiên cứu của Viện Đau đầu Diamond ở Chicago (Mỹ) cho thấy một tách trà hoặc cà phê có tác dụng như một liều thuốc giảm đau hữu hiệu, giúp chúng ta cắt cơn đau đầu do căng thẳng gây ra. Caffeine chính là chất tạo ra hiệu quả này.

Chất caffeine có hiệu quả tuyệt đối ở 58% người đau đầu. Tác dụng này tương đương với thuốc giảm đau ibuprofen. Thậm chí đối với một số người, nó còn mang lại hiệu quả nhanh hơn ibuprofen.

Trước đây, caffeine chỉ được sử dụng như một thành phần trong các thuốc giảm đau. Nhưng hiện nay, các nhà khoa học đã phát hiện chỉ một mình nó cũng có tác dụng giảm đau hữu hiệu. Tuy nhiên, họ cảnh báo rằng việc sử dụng quá nhiều caffeine sẽ có hại cho sức khỏe.

Uống trà có lợi cho tóc và da

Trà không chỉ tốt cho tim và góp phần chống ung thư mà còn làm mượt tóc nhờ chứa nhiều *polyphenol*, *vitamin C* và *vitamin E*. Những hợp chất này giúp tóc không bị cháy nắng và trở nên mượt hơn. Trà cũng rất giàu chất *panthenol*, hạn chế tóc chẻ.

Các *polyphenol* trong trà cũng có thể được dùng trong chế biến kem dưỡng da và thuốc chống nắng.

(Theo *Health Magazine*, 19/4)

Uống trà giúp ngăn ngừa ung thư

Nghiên cứu phối hợp của Mỹ và Viện Ung thư Thượng Hải (Trung Quốc) cho thấy, nguy cơ bị ung thư dạ dày và thực quản giảm 50% ở người thường xuyên uống trà, so với người không dùng đồ uống này. Nguyên nhân là do trà có chứa các chất *polyphenol* - thành phần chống oxy hóa mạnh.

Tổng cộng 18.000 nam giới Thượng Hải, tuổi 45-64, được theo dõi các dấu hiệu ung thư từ năm 1986. Người ta đã phát hiện được 190 người bị ung thư dạ dày và 42 người bị ung thư thực quản. Họ được so sánh với 722 người khỏe mạnh.

Các nhà khoa học tiến hành đo nồng độ *polyphenol* và các sản phẩm phân hủy của nó trong nước tiểu của những người này. Kết quả cho thấy, sự hiện diện của một *polyphenol* có tên là *epigallocatechin (EGC)* liên quan tới sự giảm đáng kể nguy cơ ung thư dạ dày và thực quản.

Polyphenol thuộc họ catechin, có tác dụng chống oxy hóa mạnh như vitamin C và E. Các chất này có thể quét sạch các gốc tự do - các phân tử không bền vững, gây tổn thương cho ADN và màng tế bào.

Trà xanh chứa nhiều catechin nhất, sau đó là trà ô long rồi đến trà đen. Các nghiên cứu trước đó đã cho thấy, catechin có thể giúp ngăn ngừa sự phát triển của tế bào ung thư và bảo vệ tế bào khỏe mạnh khỏi bị tổn thương.

Thu Thủy (theo *Ananova*)

Trà vi bách bệnh chi được

Tác giả : BS. QUÁCH TUẤN VINH

Người xưa có câu “Trà vi bách bệnh chi được” - Trà là thứ thuốc có thể chữa trăm thứ bệnh! Đây là loại nước uống truyền thống và không thể thiếu của người Việt Nam, Nhật Bản, Trung Quốc... Trà tươi, trà khô (trà xanh, trà đen) đã trở nên quen thuộc với người dân nước ta, từ nông thôn đến thành thị... Uống trà còn là một thú ẩm thực thanh tao, một nét văn hóa truyền thống của nhiều dân tộc.

CÔNG DỤNG CHỮA BỆNH CỦA TRÀ

Ở Nhật, từ thế kỷ 15, trà đạo đã được nâng lên thành một nghệ thuật đặc sắc. Người Nhật xem việc uống trà là một phương thức chữa bệnh vô sinh hữu hiệu, một phép rèn luyện, vệ sinh

tinh thần bổ ích. Đến với trà đạo, bạn có thể rũ bỏ được mọi toan tính, lo âu phiền muộn, tạo lập sự yên bình tâm hồn! Trong trà tươi có chứa nhiều polyphenol, catechin, cafein, theophyllin, tanin. Ở trà xanh, vitamin C có khá nhiều còn ở trà đen hầu như không còn. Nước trà xanh còn chứa Rutoside có tác dụng tốt hơn cả vitamin E. Tổ chức sức khỏe Hoa Kỳ đã công bố một kết quả nghiên cứu từ nhiều năm: “Nước trà có thể bảo vệ sức khỏe con người, chống lại các bệnh tim mạch và ung thư”. Catechin có nhiều trong trà có tính chất kháng ung thư, chống đông máu trong lòng mạch, hạ cholesterol, hạ huyết áp... Loại dược thảo này có tác dụng làm giảm các bệnh tim mạch và tai biến mạch máu não, ngăn chặn sự phát triển của các tế bào ung thư đường tiêu hóa, ung thư phổi, ung thư vòm họng... Đây cũng là lần đầu tiên người ta công nhận nước trà có vai trò hàng đầu trong việc chống ung thư. Tạp chí Lancet số 8878 đã đăng kết quả nghiên cứu trong 5 năm trên 865 người tình nguyện có trọng lượng cơ thể và mức hạ huyết áp như nhau. Trong 3 nhóm nghiên cứu, nhóm dùng trà nhiều nhất có tỷ lệ tử vong do các bệnh tim mạch và các cơn nhồi máu cơ tim ít nhất. Ngoài tác dụng phòng và chữa bệnh tim mạch, theo nghiên cứu của Viện virus học Liên Xô (cũ): Nước trà còn có tác dụng dự phòng chống nhiễm virus ở người theo cơ chế kích thích cơ thể tự sản sinh ra interferon nội sinh, là chất có tác dụng tiêu diệt virus. Ở Việt Nam, các nhà khoa học đã áp dụng phương pháp phòng bệnh viêm não Nhật Bản B bằng trà xanh có tác dụng tốt. Ông Sirving Keli thuộc Viện nghiên cứu sức khỏe và môi trường Hà Lan đã chứng minh người uống 5 chén trà trở lên một ngày sẽ có ít nguy cơ bị viêm màng não. Một nghiên cứu cũng đã cho biết các polyphenol có trong nước trà là một chất đặc biệt có thể tiêu diệt các tế bào ung thư và ức chế sự phát triển của ung thư bằng cách hạn chế sự tăng sinh của mạch máu xung quanh chúng. Loại polyphenol có tác dụng nhất là Epigallocatechin gallate (EGCG). Lượng polyphenol còn lại ở trà xanh nhiều hơn ở trà đen do phương pháp chế biến. Theo La Recherche, trà có tác dụng kích thích thần kinh trung ương, giúp tinh thần sảng khoái, trí óc sáng suốt. Chất cafein trong trà còn có tác dụng lợi tiểu, kích thích hô hấp. Một tác dụng đặc biệt nữa của trà là giúp máu lưu thông tốt, có lợi cho những người bị vữa xơ động mạch, tăng huyết áp, thiếu năng tuần hoàn não... Từ những nghiên cứu trên, các nhà khoa học đã đi đến kết luận: Trong trà chứa một số chất chống oxy hóa cần thiết có thể ngăn ngừa được ung thư. Phenylpolyphenol có nhiều trong nước trà, được coi là một trong những chất có tác dụng chống ung thư, chống oxy hóa mạnh tương tự như vitamin C và E. Các chất này có thể quét sạch các gốc tự do - những phần tử không bền vững gây tổn thương cho ADN và màng tế bào. Nước trà có thể phòng chống một số bệnh ung thư như ung thư gan, ung thư dạ dày, có khả năng ức chế việc hình thành chất nitrosamine. Thí nghiệm trên động vật cho thấy, cho chuột uống nước trà thì tỷ lệ mắc ung thư giảm hơn so với nhóm chứng. Nghiên cứu của các nhà khoa học Úc tiến hành tại Trung Quốc cho kết quả, phụ nữ uống trà xanh đều đặn hàng ngày sẽ giảm được 60% khả năng bị ung thư buồng trứng. Kết luận này được các nhà khoa học Trung Quốc đưa ra sau khi tiến hành nghiên cứu ở hơn 900 phụ nữ. Theo các chuyên gia y tế, các loại trà khác cũng tỏ ra hiệu quả nhưng trà xanh có tác dụng mạnh nhất do chứa nhiều chất catechin nhất, sau đó là trà ô long rồi đến trà đen. Các nghiên cứu trước đó đã cho thấy, catechin có thể giúp ngăn ngừa sự phát triển của tế bào ung thư và bảo vệ tế bào khỏe mạnh khỏi bị tổn thương. Trà xanh có thể phòng ngừa được ung thư da; Nếu uống 4 chén trà xanh mỗi ngày có thể ngăn ngừa được ung thư da và nó cũng có hiệu lực tương tự nếu được đưa vào kem bảo vệ da. Một nghiên cứu ở Nhật Bản cho thấy tỷ lệ mắc bệnh ung thư ở Nhật Bản ít hơn ở Mỹ, người ta cho rằng có lẽ do người Mỹ ít uống trà hơn so với người Nhật. Nghiên cứu phối hợp của Mỹ và Viện Ung thư Thượng Hải (Trung Quốc) nhận thấy, nguy cơ bị ung thư dạ dày và thực quản giảm 50% ở người thường xuyên uống trà so với người không dùng đồ uống này. Giáo sư John Weiburger, một trong những người đứng đầu Tổ chức y tế Mỹ cho rằng: “Trà có khả năng làm giảm nhẹ các bệnh tim mạch trên thế giới, đặc biệt là ở những người có nếp sinh hoạt lành mạnh. Trà có tác dụng phòng bệnh, giảm được chi phí hàng triệu đô la để điều trị tim mạch và ung thư”. Hải Thượng Lãn Ông, danh y Việt Nam cũng đã viết:

“Hàng ngày uống nước rất cần, trà xanh giải nhiệt, sinh tân, hóa đàm giải độc, lợi tiểu, tiêu cơm. Váng đầu chóng mặt lại càng được thanh. Uống vừa khoan khoái thần minh...”. Nhưng: “Uống nhiều khó ngủ, thân mình gầy xanh, uống trà lúc đói chẳng lành, hóa tiêu, thậm bại, tỳ sinh hư hàn. Nước trà uống lạnh tích đàm, chỉ bằng uống nóng khi còn bốc hơi”. **NHỮNG LƯU Ý KHI UỐNG TRÀ** - Sau khi ăn thịt chó, thịt dê không nên uống trà do acid tannic có trong nước trà kết hợp với protein, tạo thành tanalbin có thể gây táo bón và đau bụng... - Không uống trà vào lúc sáng sớm chưa ăn gì, vì có thể làm tổn thương thận khí. - Trà có tính hàn nên uống lạnh sẽ gây tích đờm. Do đó nên uống nóng, uống ít. Khi hãm trà nên cho thêm vài lát gừng tươi. - Uống nhiều làm giáng khí, thương khí, thương tinh, mất ngủ. - Không nên uống trà đặc vào buổi tối. - Người cao tuổi nếu khí huyết hư nhược, uống nhiều nước trà có thể hại cho tỳ vị, ảnh hưởng không tốt đến sức khỏe.