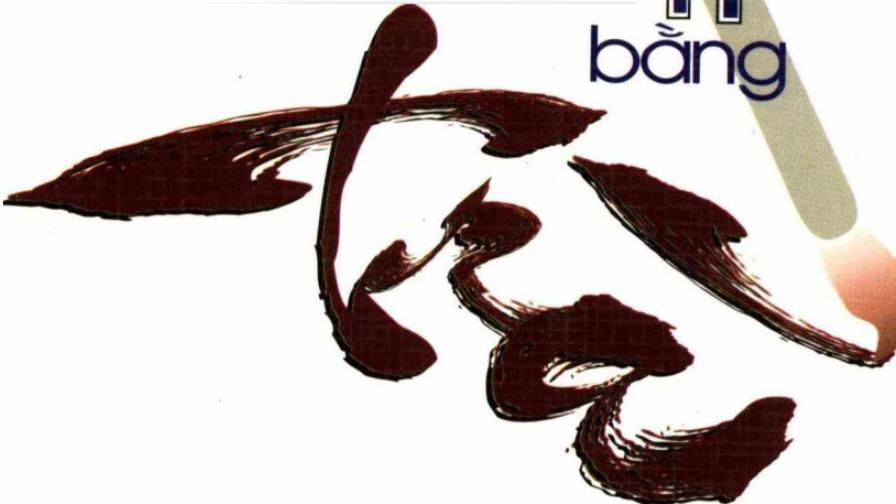


HƯỚNG TIỂU HU



Nhà xuất bản PHỤ NỮ

Làm đẹp bằng  
trà

HƯỚNG TIỂU HUỆ



Biên dịch: Nguyễn Kim Dân  
và nhóm cộng sự



Nhà xuất bản PHỤ NỮ

## Lời nói đầu

Văn hóa thưởng trà từ lâu đã đi sâu vào đời sống của nhiều người Á Đông. Đầu tiên, người ta xem trà là thức uống giải khát đặc biệt, dần dần nó trở thành thú thường ngoạn tao nhã, thông qua chén trà con người đã cảm nhận ra cái đẹp, cái đáng yêu của cuộc sống.

Qua thời gian và nghiên cứu, thực nghiệm, các nhà khoa học đã chứng minh trong trà có những hợp chất có tác dụng tốt cho sức khỏe và sắc đẹp của giới nữ. Từ đó số lượng người dùng trà ngày một tăng cao và dĩ nhiên các hàng trà, loại trà cũng ngày càng phong phú.

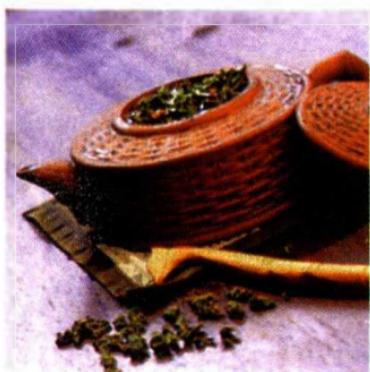
Quyển sách "Làm đẹp bằng trà" giới thiệu tóm tắt các đặc tính và công hiệu của từng loại trà cũng như cách pha chế, liều lượng và thời gian sử dụng sao cho hợp lý để đạt được hiệu quả mong muốn. Nghệ thuật làm đẹp được hỗ trợ và kết hợp với nghệ thuật uống trà như mở ra một cách thức mới lạ cho các bạn gái trên con đường chinh phục và giữ gìn nhan sắc.

## CHƯƠNG I

# Uống trà giảm cân, có phải là suy nghĩ viển vông?



Lá trà có chứa hợp chất caffeine, flavonol, vitamin..., có thể thúc đẩy quá trình oxy hóa lipid, loại bỏ lượng lipid dư thừa trong cơ thể. Có thể vừa ngồi uống trà, dàm đạo vừa giảm cân một cách nhẹ nhàng, phải chăng như thế là suy nghĩ có chút viển vông?



## Thúy hoa, trà xanh thượng hạng, giảm cân

Hợp chất nhóm benzen có trong trà xanh có thể hòa tan lipid, phòng tránh việc lipid tích tụ trong cơ thể; còn vitamin B<sub>1</sub>, vitamin C và caffein có thể thúc đẩy quá trình bài tiết dịch vị, hỗ trợ tiêu hóa và loại bỏ lipid. Chất saponin trong lá chè xanh cũng có thể hỗ trợ cho quá trình luyện tập để có thân hình thon thả. Ngoài ra, trà xanh có thể làm tăng quá trình chuyển hóa dịch cơ thể, chất dinh dưỡng và nhiệt lượng, tăng cường tuần hoàn của mạch máu siêu nhỏ, giảm lượng lipid lắng đọng trong cơ thể. Công dụng của trà thật vô cùng hấp dẫn.

## Trà xanh sơn tra giúp thon thả

Bột trà xanh và sơn tra thêm vào ba chén nước nấu sôi trong 6 phút, uống vào mỗi bữa ăn, có thể loại bỏ lipid, có hiệu quả rất tốt đối với việc loại bỏ máu bầm. Sau đó có thể pha thêm lần nữa với nước sôi tiếp tục uống, rất tiết kiệm.



## Trà xanh giúp đen tóc và khỏe mạnh

Bột trà xanh, hà thủ ô, trạch tả và đan sâm cho vào nước sắc thành nước cốt, uống sẽ có tác dụng làm da hồng hào, tóc đen nhánh. Chú ý tỷ lệ giữa nước và nước cốt là 3:1, uống hằng ngày mới có hiệu quả.



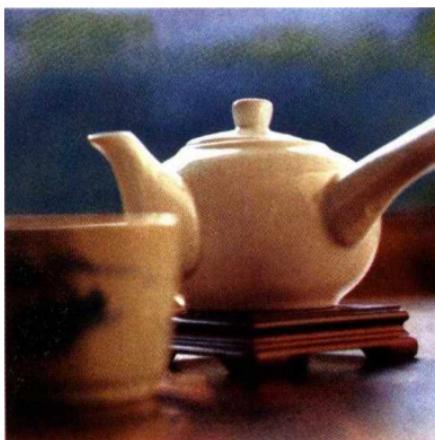


## Trà xanh giảm cân

Dùng nước sôi pha trà xanh và đại hoàng uống có thể trị được bệnh miệng thối, tróc da trong khoang miệng, thịt dư; đồng thời còn có thể hạ hỏa và nhuận trường. Thường xuyên uống trà này có thể kéo dài tuổi thọ.

### Bí quyết để pha trà ngon.

Chúng ta có thể uống nhiều nước trà nhưng phải chú ý đến việc pha chế để đảm bảo nguồn dinh dưỡng cho cơ thể. Pha trà với nước sôi ở nhiệt độ 80 - 90°C là thích hợp nhất, nếu pha bột trà xanh thì nước sôi ở nhiệt độ 40 - 60°C là được. Lượng dùng: 2g bột trà xanh pha với 0,5lit nước sôi. Nước pha đầu tiên không nên uống, sau khi pha nước sôi thì lắc nhẹ rồi đổ đi. Ngoài ra, nhất thiết phải uống hết trong một giờ, nếu không thành phần dinh dưỡng có trong trà sẽ biến đổi thành nhân tố có hại cho cơ thể.





## Kết hợp bom (táo) với trà xanh để có cơ thể thon thả tươi đẹp

Nếu bạn thuộc nhóm người béo phì và lúc nào cũng thèm ăn, mỗi ngày bạn chỉ cần ép một quả bom thành nước, rồi thêm vào một muỗng bột trà xanh, uống một lần vào buổi sáng và tối, đừng quên là hãy uống cả xác của quả bom. Như vậy sẽ giúp bạn thon thả và tươi đẹp.

**Yếu tố giảm béo:** Vì quả bom có chứa nhiều potassium, có thể loại bỏ những thành phần nước dư trong cơ thể. Trong nước ép bom kèm theo xác có chứa nhiều cellulose và pectin, có thể hỗ trợ cho quá trình tiêu hóa và hấp thu của ruột - dạ dày, giúp bạn tránh những phiền não do hiện tượng táo bón. Những nhà dinh dưỡng khuyên rằng: để tăng cường hiệu quả giảm cân, tốt nhất uống một ly trà với nước bom trước giờ ăn 15 - 20 phút, đợi khi tín hiệu no truyền đến đại não thì hãy bắt đầu ăn.





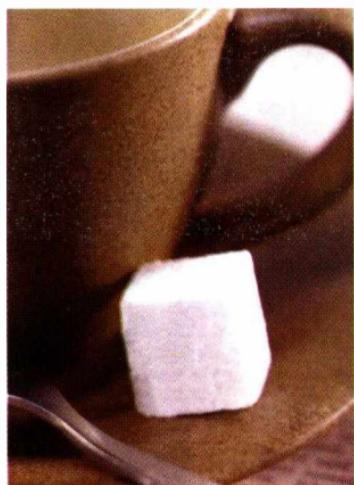
## Uống trà ô long để giảm cân

Uống một ly trà ô long trước và sau bữa ăn có thể làm cho lượng lipid dư - không được cơ thể hấp thu - tự động bài tiết ra ngoài, giúp bạn cảm giác nhẹ nhàng, thoái mái. Vì nó là loại

trà lên men, gần như không chứa vitamin C, nhưng lại giàu các khoáng chất như sắt, calci, enzym... thúc đẩy tiêu hóa các thành phần thức ăn, phân giải lipid.

## Trà Cát Mẫu Nại Ma

Biệt hiệu của trà Cát Mẫu Nại Ma là "tiêu diệt đường".



Sau khi nhai lá của nó rồi ăn đường, thì dù đường có ngọt đến đâu cũng không còn cảm giác ngọt nữa. Lượng hấp thu đường và hợp chất carbohydrate tự nhiên giảm nhiều, lượng đường chuyển hóa thành lipid cũng giảm tương đối. Ngoài ra, nó còn có tác dụng hỗ trợ cho việc điều trị bệnh tiểu đường.



## Trà đen (*Hắc trà*) giúp giảm bụng to

Khi bị bệnh béo phì, điều mà bạn lo lắng nhất là bị to bụng. Xin mách nhỏ với bạn, trà đen có thể tránh sự hình thành bụng to.

Sở dĩ trà đen lại có hiệu quả mạnh như vậy là nhờ tác dụng

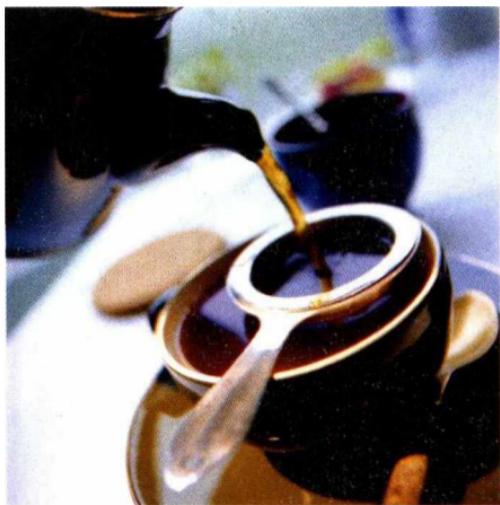
của thành phần sinh ra trong quá trình lên men. Nhưng bạn phải chú ý, dùng trà đen để giảm cân tốt nhất là uống trà đậm khi vừa mới pha.

## Trà lá sen giảm cân

Rễ và lá sen đều có tác dụng lợi tiểu và nhuận trường, nhưng muốn lợi dụng hết hiệu quả giảm cân của trà lá sen thì nhất định phải là nước trà đậm pha lần đầu. Nước trà pha lần hai không có hiệu quả. Nhưng ngoài nước trà pha lần đầu, còn nước của những lần pha sau đều uống tốt chỉ không có hiệu quả giảm cân.

Một gói trà sen nhỏ có thể pha một ly trà.





## Pha trà

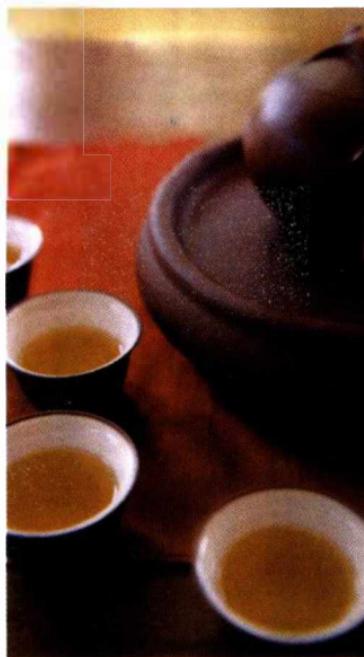
Một ngày có thể pha 3 - 4 gói trà, chia uống hết trong 3 - 4 lần. Nếu bạn có dấu hiệu táo bón, tuần đầu tiên có thể uống bốn gói trong một ngày, chia làm bốn lần uống. Tốt nhất là uống khi chưa ăn. Uống trước khi ăn

cho hiệu quả tốt nhất.

Không cần ăn kiêng, sau khi uống trà được một thời gian, bạn sẽ có những thay đổi đối với sở thích về thức ăn, rất nhiều người không thích ăn thức ăn dầu mỡ và có mùi tanh.

## Cách pha trà lá sen

Ngoài ra, trà lá sen không cần phải nấu sôi. Cho một gói trà vào bình trà hoặc ly trà lớn, đổ nước sôi vào là có thể uống. Chỉ đơn giản thế thôi, pha 5 - 6 phút càng tốt. Hơn nữa, cho dù trà nguội đi, hiệu quả của nó cũng không thay đổi, vì vậy mùa hè có thể uống lạnh.



## TRÀ THƠM GIẢM CÂN

**Trà thơm giảm cân**

1. Chế độ ăn uống và ngủ nghỉ của bạn đều bình thường, nhưng gần đây lại phát mập lên, bạn có thể thử dùng sơn tra, trạch tả, mạch nha, hạ khô thảo, trần bì, sao tam xú, thảo quyết



minh, vân phục linh, xích tiểu đậu, hoắc hương và lá trà mỗi loại 7g để pha trà uống, sẽ có tác dụng rất tốt.



2. Bạn là người béo phì kèm theo huyết áp hơi cao, tính tình nóng nảy, dùng thủ ô tươi, hạ khô thảo, sơn tra, trạch tả và thạch quyết minh pha trà uống sẽ thuyền giảm.

3. Bạn là người béo phì kèm theo phù chân, dùng thương bạch truật, trạch tả, vân linh, xa tiền tử, trư linh, phòng kỷ và lá trà mỗi loại 10g pha thành trà sẽ rất thích hợp.

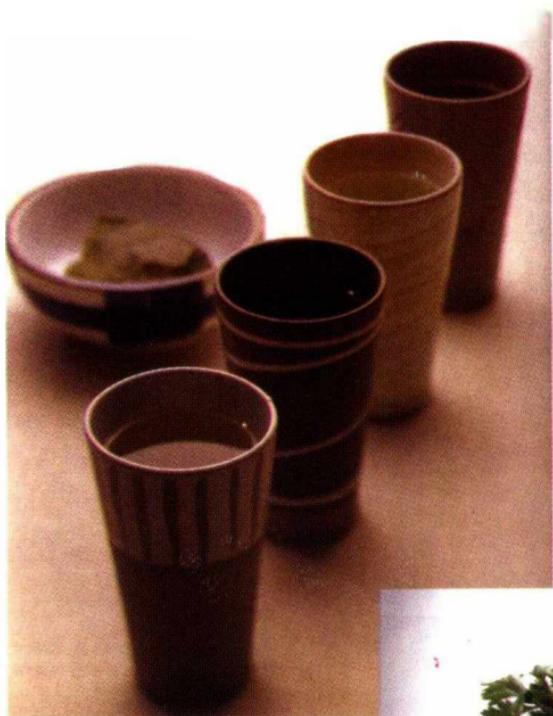


4. Bạn bị táo bón, dùng đại hoàng, chỉ thực, bạch truật, cam thảo và lá trà mỗi loại 20g pha trà uống.
5. Bạn chỉ hơi mập thôi và không có vấn đề gì khác, dùng vân phục linh, trần bì, xuyên dài, chỉ xác, đại phúc bì, dong qua bì, chế hương phụ, sao trạch tả, xa tiền tử, sao thương bạch truật, nhân trần và lá trà mỗi loại 5g pha thành trà.
6. Bạn muốn loại bỏ triglycerin, dùng 40g sơn tra kết hợp với phương trà thứ nhất.
7. Nếu bạn béo phì lượng lipid trong máu cao, dùng 5g lá sen tươi, 5g sơn tra, 3g ý dĩ tươi sắc với nước sôi uống.



8. Nếu bạn phiền não, phân và miệng khô dùng 6g thảo quyết minh và 6g lá trà, ngâm trong nước sôi uống như trà.
9. Nếu bạn bị béo phì, dùng 4g rong biển, 6g hổ trượng và 6g trần bì, sắc lấy nước cốt để uống, mỗi ngày 1 - 2 lần.





10. Nếu bạn bị bệnh động mạch vành, dùng 10g sơn tra, 6g ngọc trúc và 3g phổi hoàng, sắc sơn tra và ngọc trúc với nước trong 20 phút, rồi thêm phổi hoàng vào khuấy đều có thể uống nước cốt.

11. Nếu bạn thường xuyên chóng mặt, nhức đầu và huyết áp hơi cao có thể dùng rau cần tươi lấy thân bỏ lá, luộc sơ với nước sôi, nghiền lấy nước uống.

## CHƯƠNG II

# Uống trà mỗi ngày, để luôn trẻ trung.

*Uống trà không những giúp bạn giảm cân, mà còn giúp bạn luôn trẻ đẹp.*



## Uống trà ướp hoa giúp bạn đẹp hơn

Mỗi loại trà  
ướp hoa đều  
có những hỗ  
trợ khá tốt  
đối với cơ thể,  
nhưng bạn có



biết loại trà  
ướp hoa nào có  
hiệu quả dưỡng  
và làm đẹp  
cho làn da của  
bạn không?



## Những bí mật của loại trà ướp hoa dưỡng da

**Lam mai (dâu  
xanh):** Có chứa  
vitamin C và acid  
folic tự nhiên, có  
thể hỗ trợ tiêu hóa  
của ruột - dạ dày,  
dưỡng da mịn

màng, trắng đẹp.

**Cỏ hồ điệp:** Điều tiết  
rối loạn nội tiết, khí hư  
quá nhiều hoặc đau  
bung kinh.

**Tuyết chi luyến:** Có  
chứa vitamin C và acid  
folic tự nhiên, có thể hỗ  
trợ tiêu hóa của ruột -  
dạ dày, dưỡng da làm  
đẹp.

### Nam Dương phong

**tinh:** Có chứa vitamin  
C và acid folic tự nhiên,  
có thể hỗ trợ tiêu hóa  
của ruột - dạ dày, đồng  
thời có hiệu quả dưỡng  
da mịn màng, trắng  
đẹp.

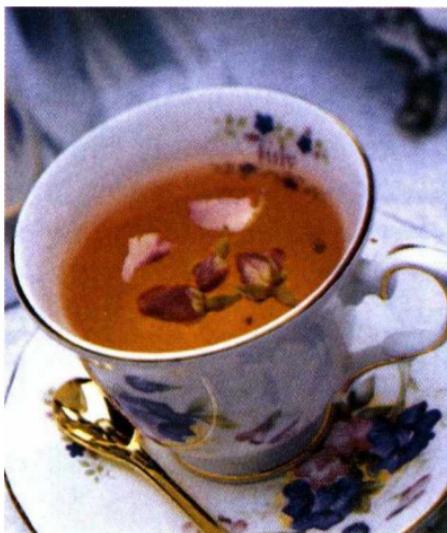


## Người tình hương

**xạ:** có chứa vitamin C và acid folic tự nhiên, có thể hỗ trợ tiêu hóa của ruột - dạ dày, đồng thời có hiệu quả dưỡng da làm đẹp.

### Trà làm đẹp

Làm việc trong môi trường sử dụng máy điều hòa thời gian dài, bạn cảm thấy da rất khô, bụng dưới ngày càng nhão? Hãy tự pha chế cho mình một số thức uống đặc biệt, đồng thời với việc bổ sung nước sẽ điều chỉnh khí sắc và chăm sóc da.



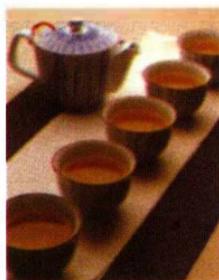
## Trà làm đẹp da

Trước tiên dùng nước sôi pha một ly trà xanh đậm, sau đó khuấy một ít chondroitin vào nước trà, uống thường xuyên sẽ giúp cho da bạn giàu độ đàn hồi.

## Trà dùng để dưỡng chân mày

Trà đế qua đêm cũng đừng đổ bỏ, thêm một ít mật ong vào trà đế qua đêm khuấy đều, rửa phần chân mày, sử dụng trong thời gian dài làm cho chân mày đậm dày và sáng bóng.





## Trà linh chi

Cắt vài lát nấm linh chi thật mỏng, ngâm trong nước sôi, thêm vào trà xanh và uống; có tác dụng bổ trung ích khí, làm da trắng và mịn màng.

## Trà hà thủ ô

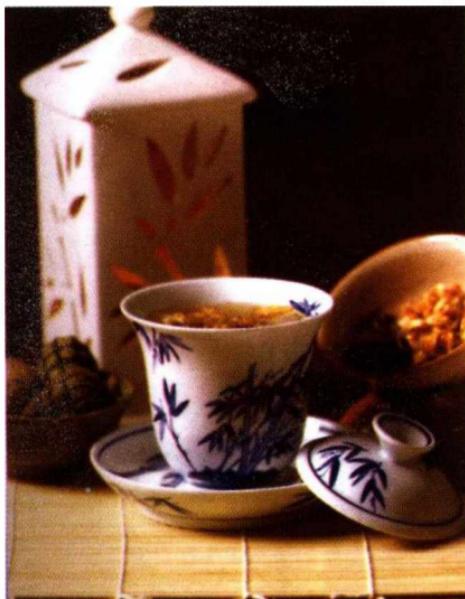
Trà xanh, hà thủ ô, trạch tả, đan sâm với lượng bằng nhau, sắc chung với nước, uống nước cốt. Mỗi ngày một liều, chia nhiều lần theo ý thích; có tác dụng làm đẹp da, hạ lượng lipid và giảm cân.

## Trà nước khoáng

Bạn có muốn làn da mềm mại và trơn mịn? Hãy dùng nước khoáng thêm đường để pha trà.

## Trà nho

Dùng nước sôi pha gói trà xanh, vài quả nho và một ít đường thêm vào 60ml nước lạnh, hòa với trà để uống, có hiệu quả trong việc làm chậm tiến trình lão hóa.





## Trà trân châu

Khi da có dấu hiệu lão hóa pha trân châu có lượng bằng lượng lá trà để uống, sẽ cho bạn làn da tươi trẻ.

## Hồng trà sữa

Pha hồng trà thành nước đậm, rồi hòa sữa bò đã nấu sôi vào, đồng thời thêm vào một ít muối ăn và khuấy đều uống, sẽ rất tốt cho làn da.



## Trà táo gừng

Gừng tươi, táo đỏ, muối, cam thảo, đinh hương, trầm hương nghiền thành bột và trộn đều. Mỗi lần 15 - 25g, pha với nước uống thay trà hoặc sắc thành nước.

## CHƯƠNG III

**Bạn có bao giờ  
tắm trà chưa?**

Ngồi ngâm trong nước trà thơm nồng, cảm thấy toàn thân sáng khoái, trán đổ mồ hôi. Sau khi tắm làn da sẽ sạch sẽ mịn màng và toàn thân thoải mái. Người Dao cho rằng, tắm trà sẽ loại bỏ những khó chịu về tâm sinh lý, ít nhất là giúp dưỡng da và làm đẹp.



## Lý do tắm trà

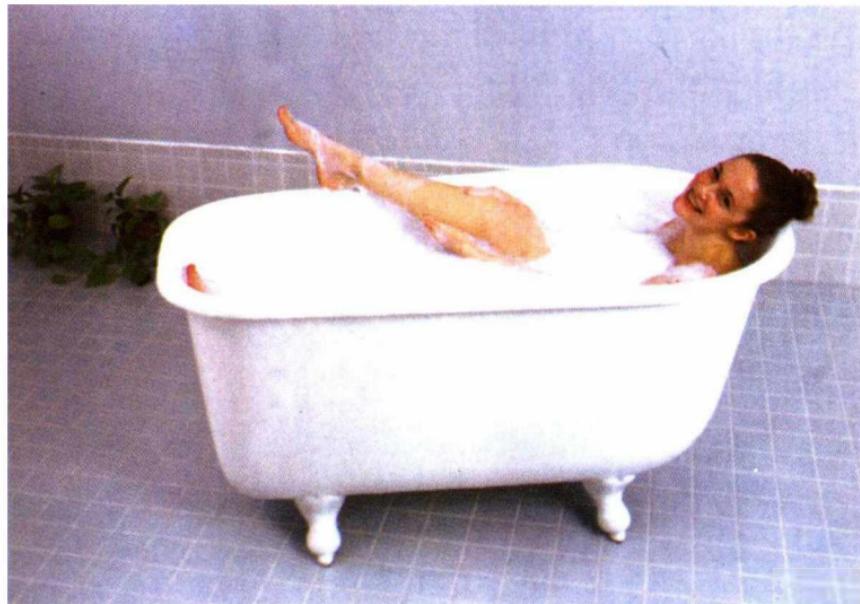
Thành phần chủ yếu trong lá trà có caffeine, theocin, acid tannic... Trong đó, acid tannic có thể diệt khuẩn và làm mau lành vết thương. Vì vậy, tắm trà có công dụng chăm sóc da. Những người có làn da khô, sau vài lần tắm trà, da sẽ dần trở nên sáng bóng và mịn màng.

## Tắm trà xanh đẹp da ấm người

Thường xuyên tắm nước trà xanh có thể làm mềm lớp chai ở tay và chân, làm cho làn da trắng đẹp.

Dùng trà xanh pha vào nước tắm, có tác dụng phòng trị bệnh về da, ôn hòa cơ thể từ trong ra ngoài, rất thích hợp với những người có chứng hüz hàn.

Khi tắm xong, bạn sẽ cảm thấy làn da đặc biệt mịn màng và mềm mại, nhưng phải lưu ý là chỉ sử dụng nước trà pha lần đầu mới có hiệu quả như thế.





## Tắm bã trà

*Vật liệu:* Lượng bã trà vừa đủ.

### Cách sử dụng:

1. Dùng bã trà để nơi thông gió, phơi khô để dùng.
2. Dùng túi vải xô hoặc vải bông (*dài 10 - 20cm, rộng 5 - 10cm*) cho bã trà vào, cột chặt miệng túi. Nếu không dùng túi, có thể trực tiếp cho bã trà vào trong nước tắm, nhưng sau khi tắm xong thì khó dọn sạch.
3. Cho túi bã trà vào bồn tắm khi nước lạnh, sau đó mới đổ nước sôi vào; hoặc sau khi pha nước đến nhiệt độ  $40^{\circ}\text{C}$  mới cho túi bã trà vào. Để cho túi trà tự nổi trên mặt nước và đợi cho các thành phần của bã trà hòa vào nước.

\* **Lưu ý:** Chọn dùng bã trà có độ pH khá ôn hòa, nước trà có quá nhiều kiềm hoặc quá nhiều acid đều có hại cho da.

## **Chọn lựa loại trà phù hợp với thể chất**

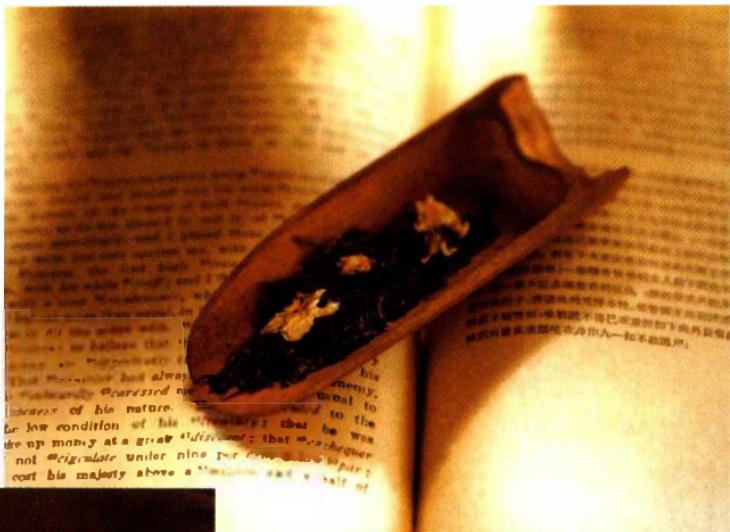
Thể chất của mỗi người khác nhau, nên phải chọn loại lá trà tắm khác nhau.

Giới nữ do đặc trưng về sinh lý, phải chú ý đến kinh nguyệt, chăm sóc làn da, rất thích hợp dùng trà ướp hoa để tắm. Trẻ nhỏ thì hệ thống thần kinh, cơ quan tiêu hóa và da đều chưa hoàn chỉnh, nên chọn trà ướp hoa pha loãng để tắm.

Người ở độ tuổi thanh niên và trung niên thì tuổi xuân phơi phới và tràn đầy sức sống, khả năng đề kháng mạnh, thích hợp tắm với nước trà xanh.

Người già cơ chế sinh lý dần yếu đi, cùng với thiếu khí huyết, thích hợp nhất là tắm với trà ô long hay hồng trà.





Tắm trà tuy tốt, nhưng không phải bất cứ trường hợp nào cũng có thể tắm trà. Để bảo vệ sức khỏe, những trường hợp sau đây không nên tắm trà:

### **Không nên tắm khi no và đói**

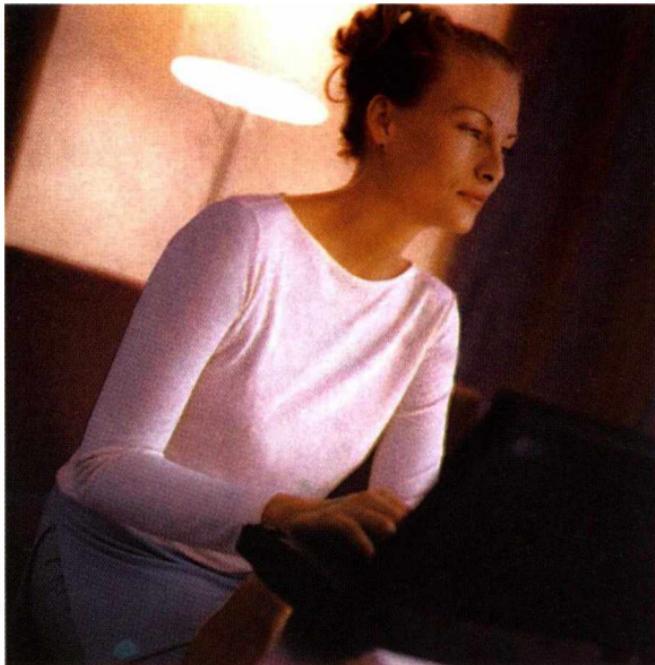
Khi vừa mới ăn no, nếu lập tức tắm trà ngay, cơ thể chịu sự kích thích của nước trà, mạch máu căng lên, máu trên bề mặt cơ thể tăng đột ngột, dễ dẫn đến thiếu máu ở khoang bụng và đại não, từ đó dẫn đến tiêu hóa kém hoặc chóng mặt.

Khi đói, nếu tắm trà thì dễ dẫn đến suy yếu và ngất xỉu.

## **Không nên tắm khi có bệnh**

Khi cơ thể cảm thấy khó chịu, dù là bệnh nhẹ hay nặng, cũng đều không nên tắm trà. Vì tắm trà sẽ tăng lượng mồ hôi tiết ra rõ rệt, dễ làm cho triệu chứng của bệnh trở nặng, bất lợi cho quá trình điều trị và phục hồi sức khỏe.





## **Không nên tắm khi quá mệt mỏi**

Tắm trà có thể loại bỏ mệt mỏi, nhưng quá mệt mỏi thì không nên tắm trà. Khi trong người cảm thấy quá mệt, cơ bắp co rút nhanh và mạnh, máu lưu thông nhanh; nếu tắm trà ngay, dễ dẫn đến thiếu máu ở tim và đại não lớn, tạo thành hiện tượng thiếu oxy mà gây suy yếu.

Trong trường hợp không mệt l้า, thời gian tắm trà chỉ có thể kéo dài từ 10 - 20 phút, nếu tắm quá lâu sẽ dẫn đến mệt mỏi.

## **Không nên tắm khi nước quá nóng**

Nhiệt độ nước trà quá cao sẽ làm cho mạch máu căng quá mức, máu nhanh chóng lưu thông đến bề mặt cơ thể, dẫn đến thiếu máu ở tim và đại não, dễ xuất hiện triệu chứng chóng mặt hoa mắt...



## **Lắng mạn khi ở nhà**

Dùng 500g lá trà ngâm trong bồn nước rồi tắm, có tác dụng làm mịn và bóng da, loại bỏ mụn nhọt, vết bẩn; đồng thời còn có thể làm cho làn da thô ráp trở nên mịn màng và mềm mại.

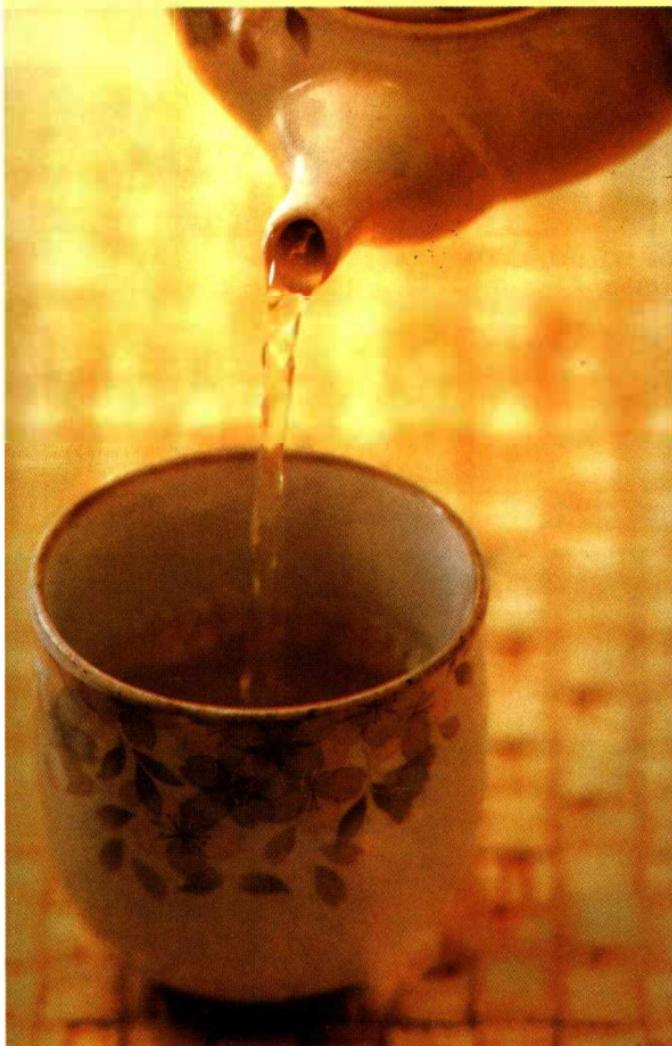
Bạn có thể thêm một ít cánh hoa mà bạn yêu thích vào nước trà, cánh hoa hồng phấn, cánh



hoa cúc vàng nhạt, trôi bồng bềnh trên mặt nước ấm áp, hương hoa thoang thoảng và hương trà tỏa ra xung quanh, làm cho tinh thần của bạn sảng khoái.

CHƯƠNG IV

**Uống trà giải tỏa âu lo**





Sốt cao, sợ lạnh, đau đầu, nghẹt mũi, ho, đờm vàng và đặc, cổ họng sưng tấy và đau, khô cổ họng... có thể cho dâu và dưa hấu vào máy ép lấy nước; rửa sạch lá dâu tằm và hoa cúc, đổ vào 200ml nước sôi, sau khi ngâm 10 phút, cho vào nước ép khuấy đều rồi uống thay trà.

#### *Làm mạnh vùng miễn dịch:*

Dâu và dưa hấu có tác dụng thanh nhiệt giải khát; lá dâu tằm và hoa cúc khai thông phong nhiệt, thông cổ trị ho; dùng chung có tác dụng làm tăng khả năng đề kháng và loại bỏ mầm bệnh cho những người ở thời kỳ đầu của ngoại cảm phong nhiệt.



## **Uống trà giúp tạo khả năng miễn dịch**

Dùng hoa quả tự nhiên kết hợp với cách chữa bệnh, thảo dược pha chế thành trà, không những thơm ngon, mà còn có thể tăng thêm khả năng đề kháng bệnh tật.

### **Trà cúc, lá dâu tằm, dưa hấu và dâu quả**



Đây là một bài trà kết hợp từ các nguyên liệu tự nhiên như hoa cúc, lá dâu tằm, dưa hấu và dâu quả. Các thành phần này không chỉ có hương vị thơm ngon, mà còn mang lại nhiều lợi ích sức khỏe. Dưới đây là cách pha chế:

**Cách pha trà:**

- Chọn hoa cúc tươi hoặc khô, lá dâu tằm non, dưa hấu và dâu quả.
- Để hoa cúc và lá dâu tằm trong ấm trà khoảng 5-10 phút.
- Đổ nước sôi vào ấm trà.
- Đợi trà ủ khoảng 5-10 phút.
- Đun dưa hấu và dâu quả trong nồi nhỏ với lửa vừa.
- Tiếp theo, cho nước dưa hấu và dâu quả vào ấm trà.
- Thêm đường và chanh theo sở thích.
- Uống nóng hoặc ấm.

**Lưu ý:** Trà này có thể giúp tăng cường hệ thống miễn dịch, giảm cảm lạnh và ho. Tuy nhiên, nếu bạn đang có các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng, hãy tham khảo ý kiến bác sĩ trước khi sử dụng.



## Trà hoa ngọc lan, bom và anh đào

Những bạn có sắc mặt trăng bệch hoặc vàng vọt, môi và móng tay (*chân*) trăng nhạt, chóng mặt hoa mắt, mệt mỏi, lười hoạt động và nói chuyện, teo cơ, hay thở dốc và sổ mũi, dùng 20 quả anh đào, 1 quả bom và 2 bó hoa ngọc lan chế biến thành nước uống.

Cắt bom thành từng khối nhỏ, anh đào bỏ hạt, cho vào máy xay thành nước, lấy cánh hoa ngọc lan thêm vào 250ml nước sôi, sau khi ngâm được 10 phút, trộn chung lại với nhau và uống thay trà. Những người có thể chất nóng không nên uống.

**\* Công dụng:** Hoa ngọc lan dưỡng phổi bổ khí; anh đào và bom có thể bổ hư dưỡng huyết, là sản phẩm trị hư bổ nguyên, có thể tăng cường khả năng miễn dịch của người có khí huyết suy yếu.



## Trà hoa quế, táo, gừng và tía tô

Khi mới bắt đầu cảm lạnh sẽ xuất hiện cảm giác sợ lạnh, hơi sốt, nghẹt mũi và ho, nước mũi hoặc đờm màu trắng trong và lỏng, ngứa cổ, đau đầu, tay chân nhức mỏi... Dùng lá tía tô, gừng tươi, 10 quả táo đỏ, hoa quế rửa sạch, gừng tươi cắt lát, táo đỏ cắt đôi, ngâm trong 400ml nước sôi khoảng 10 phút; hoặc thêm nước sắc trong 10 phút, rồi cho đường đỏ vào với lượng thích hợp khuấy đều, uống khi còn nóng.

\* *Công dụng:* Lá tía tô, gừng tươi có thể giải hàn, lý khí trị ho; táo điều hòa khí huyết, có thể tăng cường khả năng miễn dịch; hoa quế giải hàn hóa đờm; dùng chung có thể tăng cường sức đề kháng và khử mầm bệnh đối với những người ở vào thời kỳ đầu của bệnh cảm lạnh.

\* *Lưu ý:* phong nhiệt và ho, đờm vàng và đặc đục, âm hư, nóng người thì không nên uống.



### Trà mè (vừng) đen và củ sen

Cho bột mè đen, bột đậu đen, bột củ sen, đường phèn vào ly; pha vào 500ml nước sôi, khuấy đều.

Có thể tăng cường khả năng miễn dịch, uống thường xuyên sẽ giúp bạn hạ hỏa.





## Giải tỏa những lo lắng về tâm sinh lý

Đôi khi bạn gặp phải những trực trặc về tâm sinh lý, bạn hãy thử uống trà, sẽ rất hữu hiệu đấy!

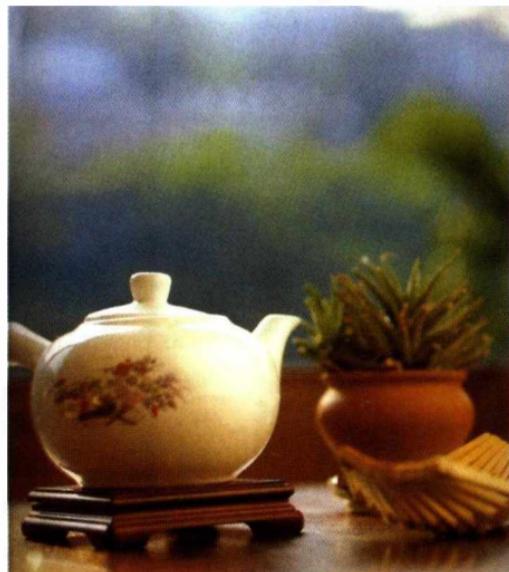
### ĐAU BỤNG KINH

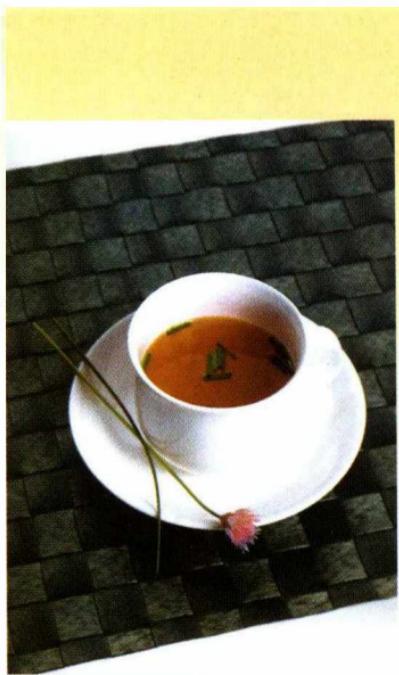
#### 1. Trà hoa hồng

Chức năng: Lý khí giải uất, hoạt huyết tán ứ, thích hợp uống khi đau bụng kinh, chủ yếu dùng cho người đau trường.

#### 2. Trà táo gừng

3 lát gừng tươi, 5 quả táo lớn (*nghiền nhở*), pha với nước sôi uống. Có thể giải hàn trị đau, thích hợp cho những người đau lạnh ở bụng dưới khi hành kinh.





## TẮC KINH

### **1. Trà đương quy**

6g đương quy, 2g xuyên khung, pha với nước sôi uống. Bổ huyết hoạt huyết, thích hợp dùng cho những người đau bụng kinh kéo dài, thể chất suy yếu.

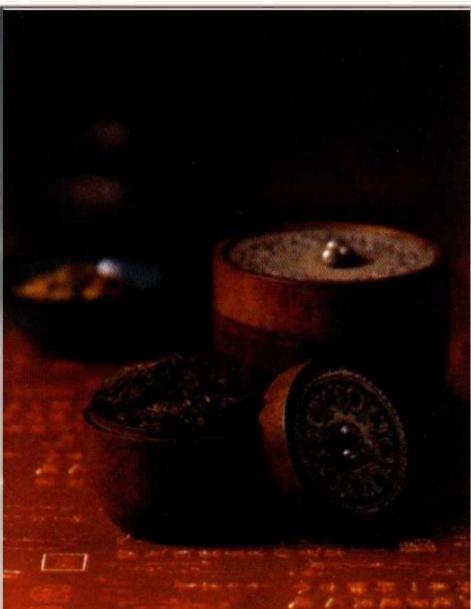
\* *Công dụng:* Bổ huyết hóa ứ, thông kinh điều xung, thích hợp dùng cho tắc kinh do suy yếu.

**2. Trà Ích mẫu đương quy:** 8g đương quy, 10g cỏ ích mẫu, pha với nước sôi hoặc sắc với nước, lấy nước cốt nhạt của thuốc uống thay trà. Mỗi ngày dùng trên hai liều.

## 2. Trà Sơn tra

**đại hoàng:** 10g  
đại hoàng, 15g  
sơn tra nhục, sắc  
với nước uống  
thay trà.

**Công dụng:** Hoạt  
huyết hóa ứ,  
thích hợp dùng  
cho người tắc  
kinh do máu  
bầm, đau nhói ở  
bụng dưới.



## Xuất huyết tử cung

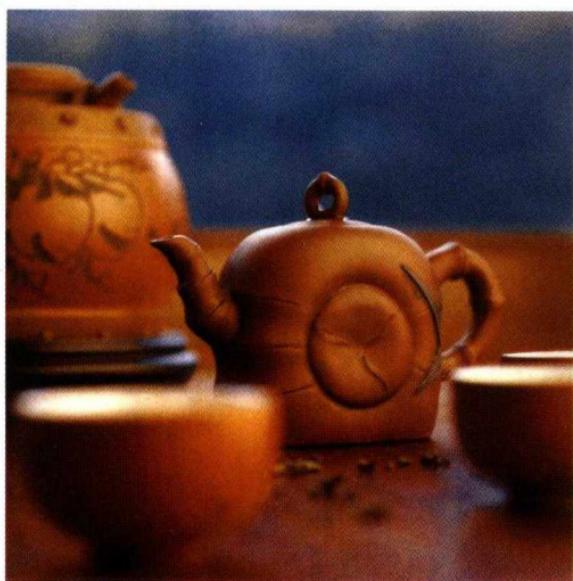
**1. Trà Quyển  
bách:** 15g quyển  
bách, nghiên  
thành bột thô,  
sau đó xào sơ rồi  
dùng nước sôi  
pha thành trà,  
uống mỗi ngày  
một lần. Thích  
hợp dùng cho  
những người có  
khí hư.

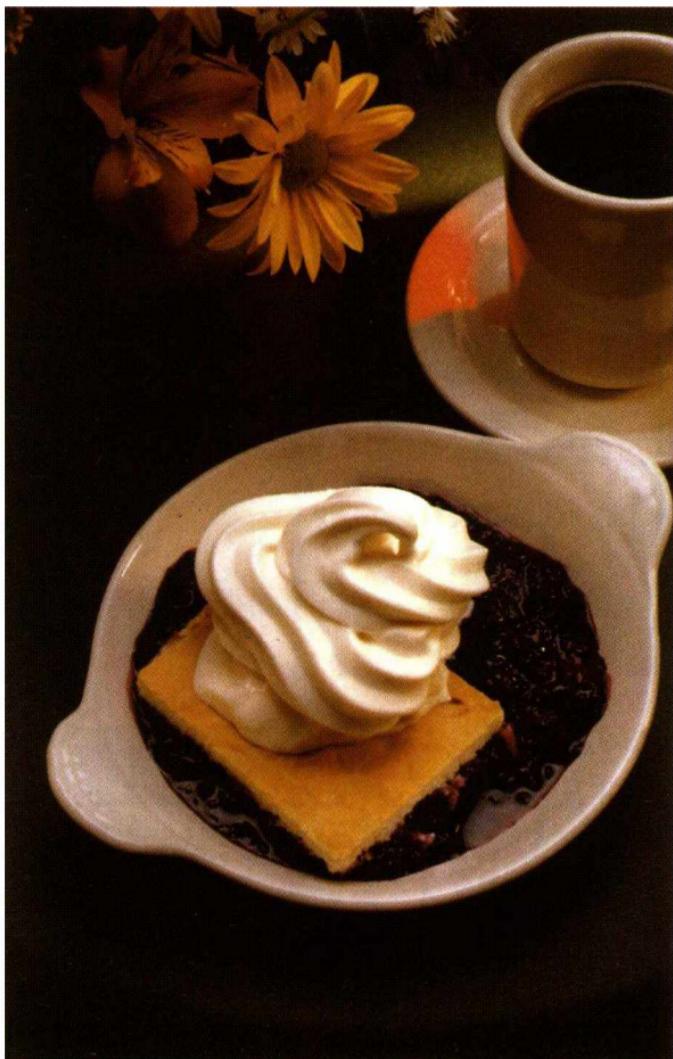




**3. Trà bạch quả, xa tiền thảo:** 15g bạch quả, 5g xa tiền thảo, sắc chung thành nước uống thay trà.

**2. Trà Sơn dược biển đậu:** 20g bạch biển đậu, 20g sơn dược, xào cho bạch biển đậu có mùi thơm rồi nghiền nhuyễn trước, sơn dược cắt lát, sắc với nước thêm vào đường trắng rồi uống thay trà.





**4. Trà Kim anh tử:** 15g kim anh tử, 15g mẫu lệ nung, sắc chung thành nước uống thay trà, thích hợp dùng cho người có khí hư kéo dài không hết.

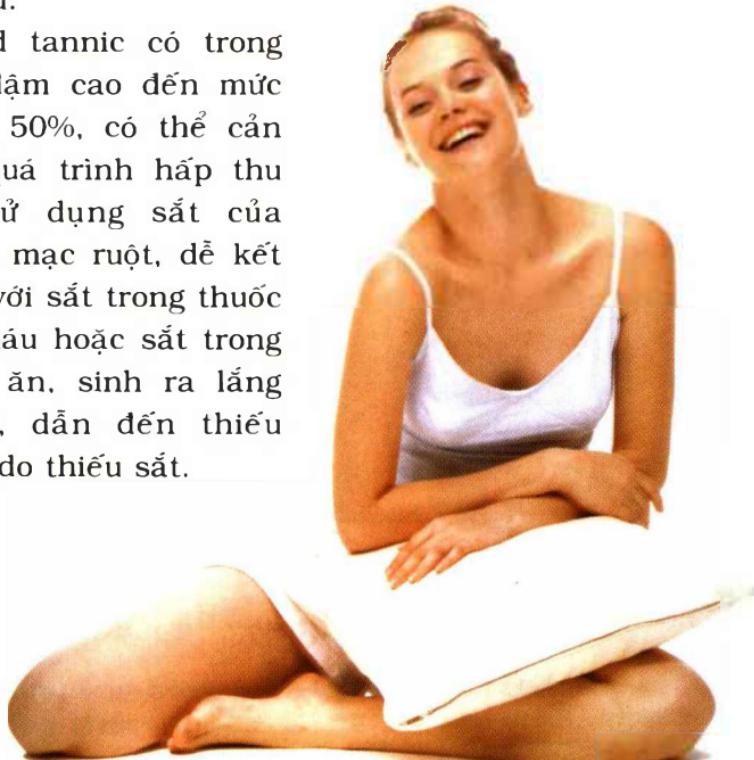
## Giai đoạn nào giới nữ không nên uống trà?

Uống trà tuy tốt, nhưng vào thời kỳ đặc trưng của giới tính, thì phụ nữ không nên uống trà.

### 1. Thời kỳ kinh nguyệt

Vào thời kỳ hành kinh hoặc sau khi hành kinh nên ăn nhiều thực phẩm có chứa sắt. Mà trong lá trà có chứa caffeine, cocaine, theocin..., có thể gây hưng phấn hệ thần kinh và mạch máu tim, khiến cho quá trình chuyển hóa cơ sở tăng cao, dễ dẫn đến đau bụng kinh, thời kỳ hành kinh kéo dài, lượng máu trong thời kỳ kinh nguyệt quá nhiều.

Acid tannic có trong trà đậm cao đến mức 30 - 50%, có thể cản trở quá trình hấp thu và sử dụng sắt của niêm mạc ruột, dễ kết hợp với sắt trong thuốc bổ máu hoặc sắt trong thức ăn, sinh ra lắng đọng, dẫn đến thiếu máu do thiếu sắt.

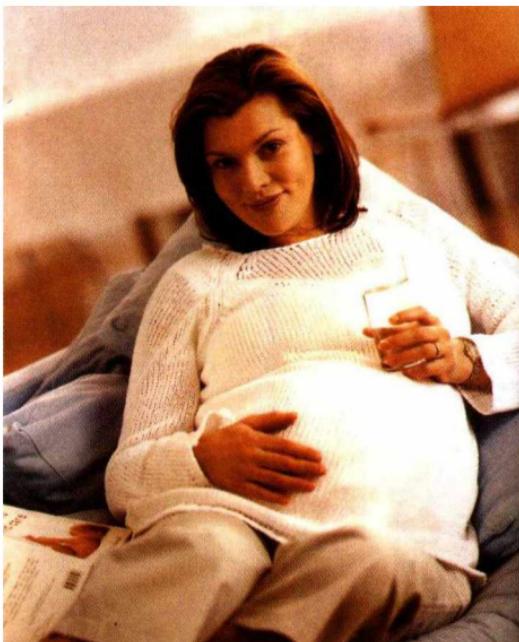


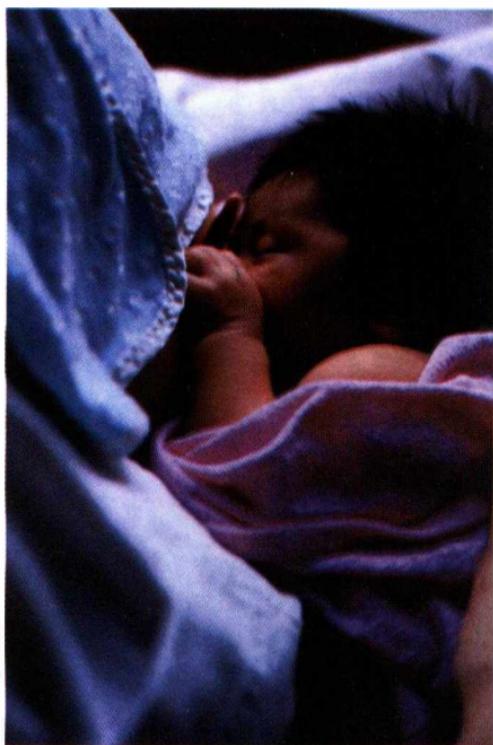
## 2. Thời kỳ mang thai

Vào thời kỳ này, chất dinh dưỡng hấp thu không những phải thỏa mãn nhu cầu chức năng sinh lý cho bản thân, mà còn phải truyền cho thai nhi. Nếu thai phụ vẫn uống trà như thường ngày, không những dễ thiếu máu do thiếu sắt, mà còn ảnh hưởng đến việc cung cấp chất dinh dưỡng cho thai nhi, hơn nữa nồng độ caffein có trong trà đậm cao đến 10%, sẽ tăng mạnh việc bài nước tiểu và nhịp tim của thai phụ, tăng thêm gánh nặng cho tim và thận của thai phụ, không có lợi cho sức khỏe của cả mẹ và thai nhi.

## 3. Thời kỳ sinh

Hiện tượng lâm sàng, nếu uống quá nhiều trà đậm sẽ dẫn đến thiếu ngủ do tác dụng gây hưng phấn của caffein. Thiếu ngủ trước khi sinh thường dẫn đến tinh thần của sản phụ suy yếu và mệt mỏi, dẫn đến khó sinh.





#### **4. Thời kỳ cho con bú**

Acid tannic có nồng độ cao trong trà bị niêm mạc ruột hấp thu vào tuần hoàn máu sẽ thu gom và ức chế quá trình bài tiết của tuyến vú, dẫn đến thiếu lượng sữa tiết ra. Vì thế, người mẹ thiếu máu do thiếu sắt, sẽ giảm lượng sữa, dễ làm cho quá trình phát triển sinh lý và trí năng của trẻ kém. Nếu

đột nhiên trẻ khóc mãi không nin, có thể do caffeine có trong trà đã đi vào cơ thể trẻ thông qua sữa.

#### **5. Thời kỳ mãn kinh**

Thường xuyên uống trà đậm sẽ tăng thêm những triệu chứng vào thời kỳ mãn kinh như nhức đầu, mệt mỏi, tim đập nhanh, dễ xúc động... làm cho những bệnh về chức năng tăng lên.



## CHƯƠNG V

## Chức năng bảo vệ sức khỏe của nước trà



Trà ngoài chức năng giảm cân và làm đẹp, nó còn có tác dụng bảo vệ sức khỏe. Trong lá trà có chứa 500 loại hợp chất có tác dụng bảo vệ sức khỏe hữu hiệu như thuốc và cần thiết cho cơ thể người.



## **Uống trà có nhiều lợi ích**

Thường xuyên uống trà có thể bổ sung nhiều loại vitamin cần thiết cho cơ thể.

Uống trà là cách tốt đối với việc bổ sung acid amin và protein cần thiết cho cơ thể.

Uống trà là con đường quan trọng để hấp thu nguyên tố khoáng chất cần thiết cho cơ thể.

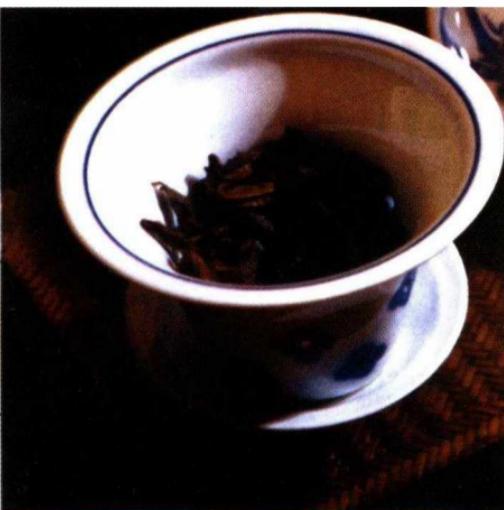
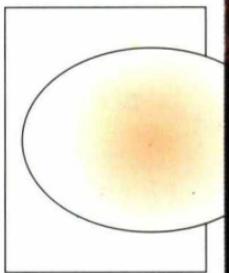


Người có cơ thể khá suy yếu, uống một ít hồng trà, trong lá trà thêm vào một ít đường, vừa có thể tăng năng lượng, vừa có thể bổ sung dinh dưỡng.

Trước và sau thời kỳ hành kinh cùng với thời kỳ mãn kinh, tinh tình nóng nảy, uống trà ướp hoa có công hiệu thông gan giải uất, lý khí, điều kinh.

Uống các loại trà xanh, không những có thể nâng cao mức độ nhanh nhạy của não, giữ cho đầu óc tỉnh táo, tinh thần

thoái mái, mà còn tăng cường khả năng tư duy, phán đoán và trí nhớ.





## Công dụng bảo vệ sức khỏe của trà

1. Trà có thể giải tỏa mệt mỏi; thúc đẩy quá trình chuyển hóa; duy trì cơ năng bình thường của tim, mạch máu, ruột-dạ dày...
2. Có thể loại bỏ nốt ruồi làm mịn da, giúp tinh thần hưng phấn, tăng cường tư duy và trí nhớ.
3. Uống trà nhiều, giúp hạn chế bệnh sâu răng.
4. Người uống trà sẽ không mắc bệnh ung thư.
5. Trà chứa nguyên tố vi lượng kẽm không thể thiếu cho phụ nữ trong thời kỳ mang thai, nhưng phải uống vào đầu thai kỳ.



6. Có chức năng thần kỳ giúp con người kéo dài tuổi thọ.
7. Trà có thể phòng trị hữu hiệu bệnh xơ cứng động mạch, cao huyết áp và tắc nghẽn mạch máu

não...

8. Đối với những người thích vận động, thì càng nên uống trà, nó có thể gây hưng phấn thần kinh trung ương và tăng cường khả năng vận động.
9. Uống trà sẽ mang lại hiệu quả giảm cân rõ rệt.

## Trà chữa bệnh

Nếu bạn chỉ bị bệnh nhẹ, không cần phải đến bệnh viện, hãy thử pha tách trà uống có thể giải quyết vấn đề.

## Trà đường

Pha trà lá với nước

sôi, sau đó cho đường vào uống. Có công hiệu điều hòa dạ dày và ấm tỳ thích hợp dùng cho những người đau bụng kinh, cảm, ho...



## Trà mật ong

Dùng nước sôi pha lá trà rồi bỏ xác trà, để nước hơi nguội cho mật ong vào uống. Có thể chống khát đường máu, nhuận phổi, ích thận, dùng khi táo bón, tỳ vị bất hòa...

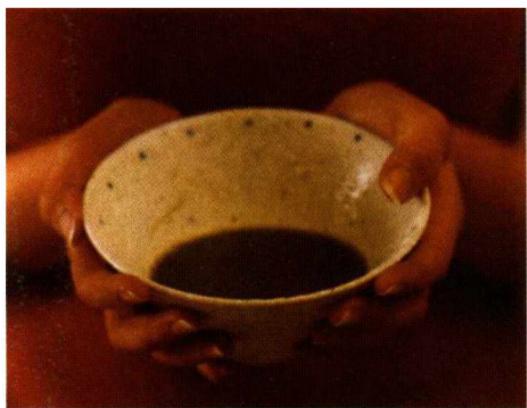


## Trà gừng

10 lát gừng tươi bóc vỏ, vài gram lá trà, nấu lấy nước cốt rồi uống sau khi ăn. Đổ mồ hôi, ấm phổi, trị ho, thích hợp dùng khi cảm, ho, viêm ruột - dạ dày...

## Trà giấm

Dùng nước sôi pha trà lá rồi bỗ xác, thêm vào 1ml giấm rồi uống. Điều hòa dạ dày, trị kiết lỵ, tán ứ hoạt huyết, thích hợp dùng khi kiết lỵ, đau bụng...



nảy bất an, ức chế tinh thần, lượng lipid trong máu cao, cao huyết áp...

## Trà mát "thúy y"

Cắt nhuyễn vỏ dưa hấu sau khi nấu sôi 20 phút thì thêm vào lá trà và bạc hà, tiếp tục nấu sôi 3 phút, bỏ xác lấy nước cốt. Dùng để phòng cảm nắng, giảm nhiệt.

## Trà cát bì

Cát bì sau khi rửa sạch, cắt sợi và phơi khô thì dùng nước sôi pha chung với lá trà uống có tác dụng lý khí, khai vị, tinh trí minh mẫn.



## CHƯƠNG VI

**Nghệ thuật uống trà**

Không chỉ đơn giản cho lá trà vào nước, pha thành nước rồi uống, mà trong thưởng thức trà còn có học vấn, cuộc sống nhán sinh và cảnh giới.

**Bí quyết để có được một tách trà ngon**

Không những trà ngon, nước ngon và dụng cụ pha trà tốt, mà còn phải nắm vững kỹ thuật pha trà tốt, thì mới có được một tách trà ngon thật sự.

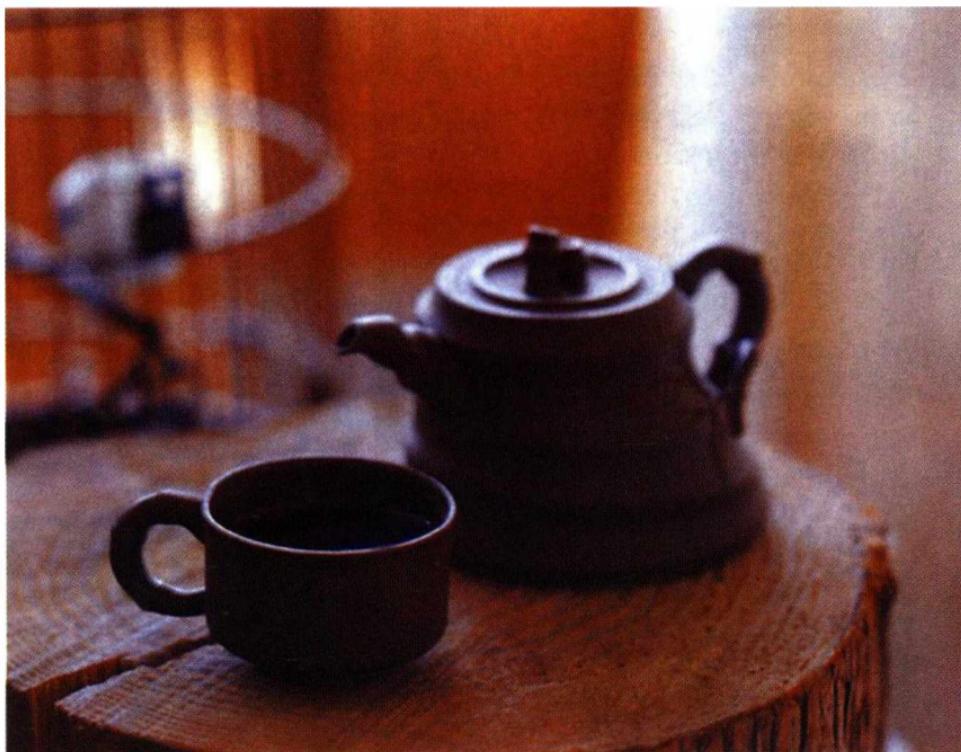
**Kỹ thuật pha trà gồm ba yếu tố: lượng lá trà, nhiệt độ nước pha trà và thời gian pha trà.**

Khi pha trà, mỗi lần dùng bao nhiêu lá trà, không có tiêu chuẩn thống nhất, loại trà khác nhau và lượng dùng cũng không giống nhau.

Nếu pha hồng trà và trà xanh thông thường, mỗi tách cho vào khoảng 3g trà khô, thêm vào 150 - 200ml nước sôi; nếu uống trà Phổ Nhĩ, mỗi tách cho vào 5 - 10g lá trà. Trà Ô long dùng lượng lá trà nhiều nhất, mỗi lần cho vào 1/2 - 1/3 bình trà.

Đối với trà xanh cao cấp, đặc biệt là các loại trà búp nổi tiếng, thông thường pha với nước ở nhiệt độ 80°C là thích hợp, nhất định sẽ có màu xanh non, mùi vị thơm, vitamin C trong lá trà cũng ít bị phá hủy.





Pha các loại trà ướp hoa, hồng trà và trà xanh cũng như trà xanh hạng trung, cần phải dùng nước sôi  $100^{\circ}\text{C}$ . Nếu nước có nhiệt độ thấp thì tính thẩm thấu kém, thành phần có hiệu quả trong trà tiết ra khá ít và mùi trà nhạt.

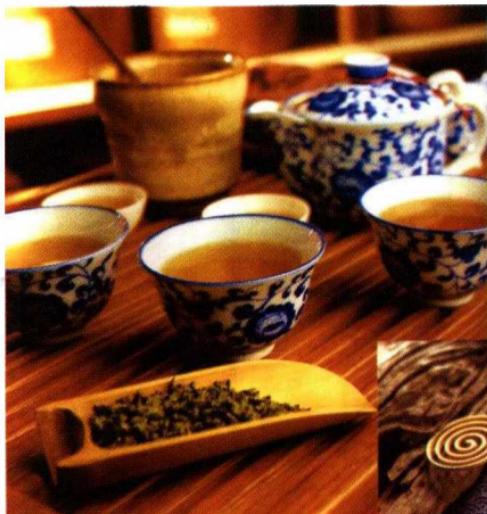
Pha trà Ô long, Phổ Nhĩ và trà Đà, mỗi lần dùng một lượng lớn, hơn nữa do lá trà khá khô, nên phải dùng nước sôi  $100^{\circ}\text{C}$  để pha trà. Nhằm duy trì và nâng cao nhiệt độ của nước, dùng nước sôi làm nóng dụng cụ pha trà trước khi pha, sau khi pha xong thì đun nóng bình trà.

## "Trà Gungfu" không tốn công sức

Loại trà này thường dùng bình sứ và bình trà cát tím để pha.

Dùng nước sôi tráng tách và bình trà: Đổ nước sôi vào bình trà, tách để làm sạch dụng cụ và nâng cao nhiệt độ.

**Pha trà Ô long:** Cho trà vào bình cho nước sôi vào trong bình tráng trà, rồi nhanh chóng đổ nước ra ngoài. Tiếp tục cho nước sôi vào trong bình trà, trong quá trình đổ nước vào thì miệng bình rút xuống ba lần, tức là "phụng hoàng cúi đầu ba lần".





*Gió xuân thổi vào mặt:* Pha nước phải cao hơn miệng bình, dùng nắp bình gạt xác trà sang một bên.

*Đậy nắp bình:* Đậy nắp bình lại, dùng nước sôi rưới lên bình trà nhiều lần.

*Chia tách:* Dùng kẹp trà chia nhóm tách đặt lên khay trà.

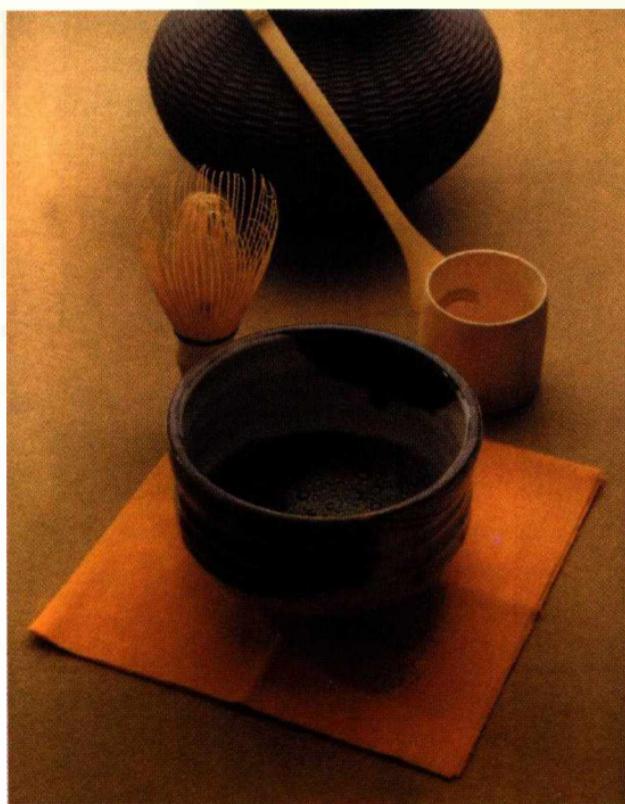
*Rót trà:* Rót trà vào tách từ từ, để cho mỗi người đều thưởng thức được sắc, hương và vị của trà.

*Chia bình:* lần lượt rót trà vào tách, mực nước trà cao khoảng bảy phần của tách.

*Mời trà:* Dùng trà mời khách.

*Ngửi hương:* Khách rót trà vào trong tách rồi thưởng thức trà, ngửi qua hương trà trong tách.

*Thưởng thức trà:* Khách dùng ba ngón tay nâng ly trà uống, chia thành ba ngụm uống từ từ.



## Một tách trà cần phải pha bao nhiêu lần?

Số lần pha của lá trà ngoài việc liên quan đến độ tuổi của lá trà, còn quyết định bởi cách gia công lá trà. Trong quá trình sơ chế, cắt nhuyễn lá trà, nước cốt trà sẽ dễ tiết ra; lá trà thô, già và để nguyên thì nước cốt trà sẽ tiết ra chậm hơn.

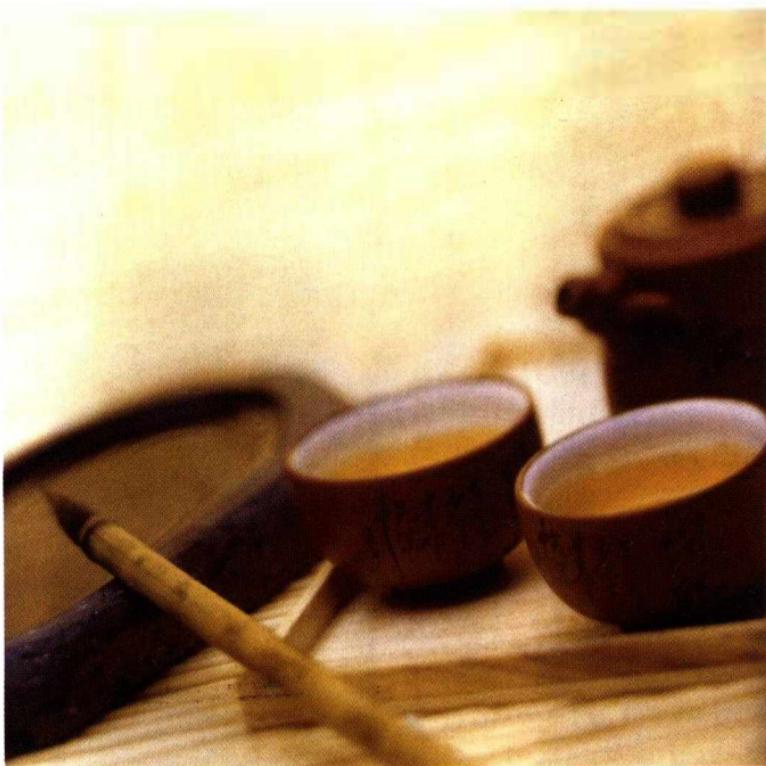
Dù là trà gì, lần pha đầu tiên thì lượng tiết ra chiếm 50 - 55% tổng lượng của vật chứa; lần thứ hai chiếm khoảng 30%; lần thứ ba chiếm khoảng 10%; lần thứ tư chỉ có 1 - 3%. Nhìn từ khía cạnh thành phần dinh dưỡng (*vitamin và acid amin trong lá*

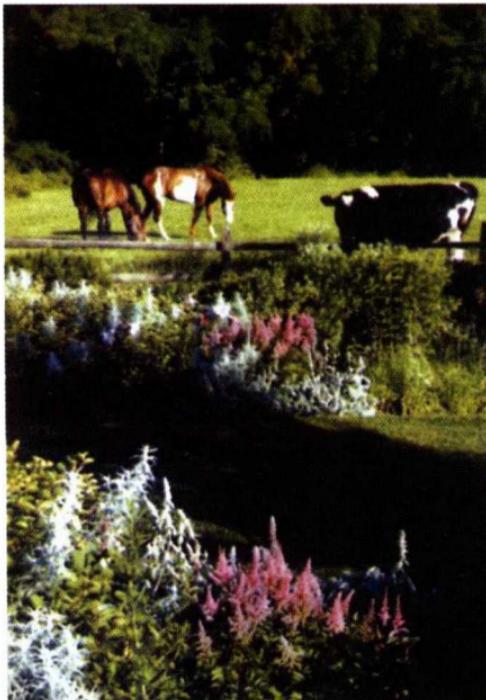


*trà*), lần pha đầu tiên lượng tiết ra là 80%, lần thứ hai khoảng 15%, sau lần thứ ba thì gần như tiết ra hết. Hương và vị của trà, trà pha lần đầu thì hương thơm ngào ngạt, vị tươi mát; trà pha lần hai tuy hương thơm ngào ngạt, nhưng vị tươi mát không bằng lần đầu; trà pha lần ba thì hương và vị đều nhạt dần; nếu tiếp tục pha thì không còn mùi vị.

Hồng trà, trà xanh và trà ướp hoa thông thường thì tốt nhất pha ba lần. Khi pha trà ô long thì lượng lá trà nhiều, lá trà thô và già, có thể pha thêm vài lần.

Trà túi lọc với nguyên liệu là hồng trà nhuyễn, thường thích hợp pha trà một lần. Không thể pha một tách trà nhiều lần từ sáng đến tối. Lá trà nếu pha nhiều lần, sẽ làm cho một số chất có hại khó tan (*nhu thuốc trừ sâu còn sót lại với lượng cực nhỏ*) dần tiết ra, có hại đối với sức khỏe con người. Cách pha và uống trà lý tưởng là mỗi ngày uống và một tách vào buổi sáng, một tách vào buổi trưa, vừa có cảm giác mới lạ, vừa có hương vị của trà.





Uống trà cũng phải theo mùa như:

- Mùa xuân uống trà ướp hoa, mùa hè uống trà xanh, mùa thu uống trà xanh, mùa đông uống hồng trà.
- Mùa xuân, uống trà ướp hoa có thể giải tỏa hàn tà tích tụ trong cơ thể suốt mùa đông, hương thơm ngào ngạt có thể thúc đẩy quá trình phát sinh dương khí cho cơ thể người.
- Mùa hè, tốt nhất là uống trà xanh. Trà xanh có tính chất hàn và vị đắng, có thể thanh nhiệt, giải cảm nắng, giải độc, chống khát và cường tim.



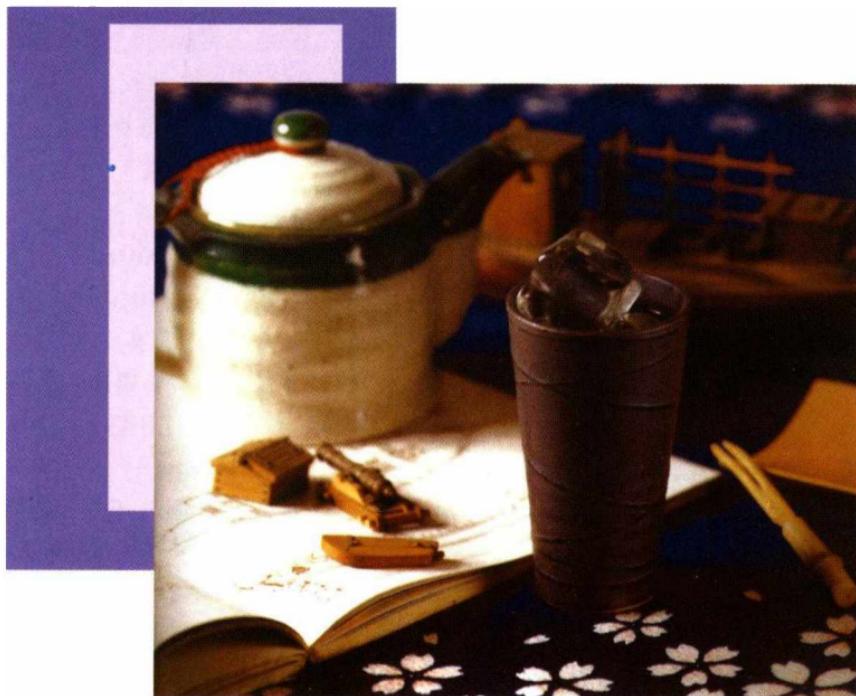
- Mùa thu, tốt nhất là uống trà xanh. Trà này không hàn cũng không nóng, có thể loại trừ nhiệt dư trong cơ thể và tiết nước bọt.



- Mùa đông, tốt nhất là uống hồng trà. Hồng trà có vị ngọt, tính chất ấm, chứa nhiều protein, có thể hỗ trợ tiêu hóa, bồi bổ cơ thể và làm cho cơ thể cường tráng.

## Nên uống từ 2 đến 6g trà mỗi ngày

Tuy trong lá trà có chứa nhiều loại vitamin và acid amin, uống trà có tác dụng nhất định đối với việc loại bỏ dầu mỡ, tăng sự hưng phấn cho tinh thần, giúp tiêu hóa và lợi tiểu, nhưng không phải uống càng nhiều thì càng tốt, cũng không phải tất cả mọi người đều thích hợp với việc uống trà. Thông thường, mỗi ngày 1 - 2 lần, mỗi lần 2 - 3g thì thích hợp. Đối với những người suy nhược thần kinh, mất ngủ, cơ năng tuyến giáp trạng tăng quá mức, bệnh lao, bệnh tim, bệnh dạ dày và bệnh loét ruột thì không thích hợp uống trà; trẻ sơ sinh, phụ nữ trong thời kỳ mang thai và thời kỳ cho bú, đều không được uống trà.





## **Không nên uống trà quá đặc**

Trà đặc sẽ khiến cho "tinh hưng phấn" của con người tăng quá cao, gây ảnh hưởng xấu đối với hệ thống mạch máu và hệ thống thần kinh... Người mắc bệnh tim mạch sau khi uống trà đặc có thể xuất hiện tim đập nhanh, thậm chí rối loạn nhịp tim, dẫn đến bệnh tái phát.

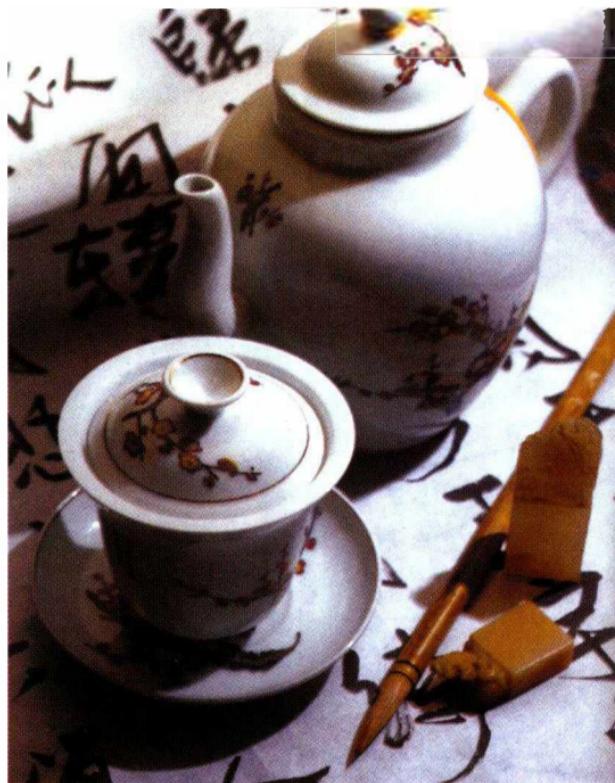
## **Không nên uống trà trước khi ngủ**

Điều này rất quan trọng đối với những người mới bắt đầu uống trà. Rất nhiều người uống trà trước khi ngủ sẽ rất khó ngủ, thậm chí còn ảnh hưởng nghiêm trọng đến trạng thái tinh thần vào ngày hôm sau. Người có hiện tượng suy nhược thần kinh hoặc mất ngủ càng phải chú ý hơn.

## **Không nên uống quá nhiều trà khi ăn**

Trước khi ăn hoặc trong lúc ăn, nếu uống một ít trà thì sẽ không có trở ngại gì, nhưng uống quá nhiều trà hoặc uống trà quá đậm sẽ ảnh hưởng rất nhiều đến việc hấp thu nguyên tố thường lượng (như calci...) và nguyên tố vi lượng (như sắt, kẽm...). Điều phải chú ý đặc biệt là, khi uống sữa bò hoặc những chế phẩm từ sữa khác thì không nên đồng thời uống trà. Theocin và acid dannin có trong lá trà sẽ kết hợp với calci có trong chế phẩm từ sữa thành

muối calci không tan trong nước, thải ra ngoài cơ thể, làm cho giá trị dinh dưỡng của chế phẩm từ sữa giảm nhiều.



## Uống quá nhiều trà không tốt cho tiêu hóa

Trong trà chứa nhiều acid tannic, khi kết hợp với protein có trong thịt, trứng và hải sản sẽ tạo thành protein acid tannic có tính thu gom làm cho nhu động ruột chậm lại, không những dễ dẫn đến táo bón, mà còn tăng thêm khả năng cơ thể hấp thu chất có độc hoặc gây ung thư.



## **Không thể uống trà xanh chung với cầu kỳ**

Trà xanh và cầu kỳ đều có thể pha với nước sôi để uống, rất có ích cho cơ thể. Một số người lại pha chung hai loại này để uống. Nhưng trong trà xanh chứa nhiều acid tannic có tác dụng hút bám thu gom, sẽ hút bám nguyên tố vi lượng có trong cầu kỳ, sinh ra chất mà cơ thể người khó hấp thu. Vì vậy, cách tốt nhất là uống trà xanh vào buổi sáng, giúp ngon miệng và tinh táo; buổi trưa pha cầu kỳ để uống, giúp cải thiện thể chất và ngon giấc.

## **Uống trà sau khi uống rượu sẽ có hại cho sức khỏe**

Sau khi uống rượu, cồn trong rượu sẽ đi vào máu thông qua đường ruột - dạ dày, chuyển hóa thành ethanal trong gan, ethanal tiếp tục chuyển hóa thành acid acetic, acid acetic lại phân giải thành carbondioxid và nước bài ra ngoài cơ thể. Uống trà sau khi uống rượu, theocin trong trà có thể nhanh chóng gây tác dụng lợi tiểu đối với thận, từ đó thúc đẩy ethanal chưa phân giải sớm đi vào thận, sẽ ảnh hưởng đến chức năng của thận. Người thường xuyên uống trà sau khi uống rượu dễ phát sinh bệnh thận.



## Trà càng tươi càng tốt

Nhiều người vẫn lầm tưởng rằng, uống nước trà lá càng tươi mới, càng có lợi cho sức khỏe. Thực tế, lá trà tươi mới nhất thì thành phần dinh dưỡng của nó không phải là tốt nhất. Vì đây là loại trà lá thu hoạch chưa đầy tháng, chưa thông qua quá trình cất giữ, có một số chất ảnh hưởng xấu cho cơ thể như benzen, cồn, andehyd vẫn chưa bị oxy hóa hoàn toàn. Nếu uống trà mới trong thời gian dài, có thể xuất hiện những phản ứng gây khó chịu như tiêu chảy, trưởng bụng...



## CHƯƠNG VII

## Thức uống kinh điển của giới nữ



Thức uống lành mạnh nhất cho con người là trà, thức uống kinh điển của giới nữ là trà ướp hoa.

Dùng trà ướp các loại hoa sau khi đã sấy khô, thành phần của nó có chứa các loại vitamin và khoáng chất khác nhau. Các loại trà ướp hoa có khẩu vị khác nhau và thành phần cũng khác nhau. Sau khi pha, trà ướp hoa có đủ sắc màu, trông rất đẹp mắt.

Pha một tách trà vừa nhạt vừa đậm, nâng tách trà linh long nhỏ, ngắm màu trà vàng bích, chầm chậm và thường thức vị trà tỉ mỉ, sẽ có cảm giác đặc biệt.

*Hoa hồng tím:* Điều hòa rối loạn nội tiết, loại bỏ đau mỏi lưng, điều khí huyết, loại bỏ mệt mỏi, có hiệu quả đối với việc mau lành vết thương.

*Hoa hồng phấn:* Cường gan, dưỡng dạ dày, dưỡng da làm đẹp, điều kinh hoạt huyết, hành khí huyết, an thần, nhuận trường thông tiện. Uống trà hoa hồng phấn giảm mỡ; uống trước khi ăn vào mỗi bữa sáng, một tháng có thể giảm 2 - 4kg.

*Huân y thảo (một loại có thơm):* có hiệu quả đối với việc giảm ho và mất ngủ, cũng có thể cải thiện dần chứng đau đầu.

*Bạc hà:* Sau khi ăn tiệc uống trà bạc hà giúp miệng có hơi mát, hỗ trợ tiêu hóa và tinh táo tinh thần.

*Cúc dương cam:* Trà cúc dương cam có thể cải thiện hữu hiệu triệu chứng mất ngủ, cũng có hiệu quả rõ rệt đối với bệnh thần kinh, đau bụng kinh và viêm ruột - dạ dày.



*Hoa hướng dương:* Có tác dụng sáng mắt, cường gan, thanh nhiệt, hạ hỏa, có hiệu quả hỗ trợ điều trị đối với chứng đau đầu và miosis...

*Hoa nhài:* Có tác dụng nhuận trường thông tiện, làm đẹp, giảm cân, đau bụng, điều chỉnh việc tiết ra hormon, xoa dịu thần kinh căng thẳng.

### **Một số cách pha trà mới**

Trà ướp hoa ngoài việc pha để uống còn có một số cách uống mới lạ khác:

#### **Trà hoa quả**

Trà ướp hoa có thể thêm vào mứt hoa quả, tắc khô, xí muội khô, hoặc cầu kỳ hơn một chút là thêm nước ép

trái cây và hạt  
trái cây. Ngoài  
ra, còn có thể  
phối hợp với túi  
trà hoặc nước  
cốt trà truyền  
thống.

#### **Trà hoa quả, bánh pudding, trái cây**

Sau khi pha  
trà ướp hoa để nguội, thêm vào trái cây vừa đủ, có  
thể tăng cường khẩu vị của trà. Hạt trái cây, trái  
cây cắt hạt lựu hoặc cắt lát đều có thể được, chủ  
yếu chọn lựa dựa theo loại trà ướp hoa.





## Trà ướp hoa dưỡng da

Dùng nước sôi pha trà ướp hoa, thêm vào lượng mật ong hoặc đường phèn thích hợp, uống lúc nước còn nóng.

Sau khi pha xong đợi nước nguội, cho đường cục vào rồi uống.

Cũng có thể để trong tủ lạnh rồi mới uống.

## Trà ướp hoa và kem

Pha trà ướp hoa để nguội, rót vào ly kiều, khoảng 9/10 của ly là được, sau đó cho một viên kem vào và đặt hoa quả lên trên.

Lưu ý: Phải dùng trà ướp hoa để lạnh, nếu không vừa cho kem vào thì kem sẽ chảy ngay và còn ảnh hưởng đến mùi vị của trà.

## Bổ sung

"Pha trà" là một việc rất nho nhã, đặc biệt chọn dùng bình thủy tinh trong suốt cao cấp để pha trà ướp hoa, càng ngon và vui mắt.

Pha trà ướp hoa quan trọng nhất là tính chất và nhiệt độ của nước, nước suối trên núi là sự lựa chọn tốt nhất cho việc nấu trà; như vậy nước trà pha ra sẽ không biến sắc, ít tạp chất, có thể tạo ra cảm giác khi uống. Về mặt nhiệt độ của nước, nhất định phải đủ cao, dù là pha trà cũng phải dùng nước sôi  $100^{\circ}\text{C}$ .

Một số trà ướp hoa dùng cành hoặc thân của thực vật, cần phải nấu thì mới dễ tiết ra vị của trà.

Một số thì chỉ dùng hoa pha là được.

Có một số thực vật bắn thân vốn có mùi rất nặng, vừa rót nước sôi vào thì liền tiết ra, thích hợp để uống liền.



## Bí quyết nhỏ để chọn mua trà ướp hoa

Dánh giá trà ướp hoa tốt chủ yếu nhìn vào sắc, hương, vị, thành phần nước và độ tinh khiết.

Nhiệt độ cao, thành phần nước và chiếu xạ ánh sáng quá mức, đều ảnh hưởng đến vị của trà ướp hoa, làm cho thành phần hương thơm trong trà ướp hoa lan tỏa ra ngoài.

### Khi chọn mua, phải nắm vững các điểm sau:

*Tươi mới và khô ráo:* Hoa và quả hoặc hoa cỏ cần phải khô ráo.

*Màu sắc tươi đẹp:* Hoa quả có màu sắc và độ sáng bóng.

*Hương vị ngọt ngào:* Sau khi lay động thì trà ướp hoa tỏa ra mùi hương. Nếu có điều kiện, có thể ngửi. Một mặt để cảm nhận có phải là hương thơm mà bản thân thích hợp không, mặt khác cũng có thể cảm nhận độ tươi mới của trà.



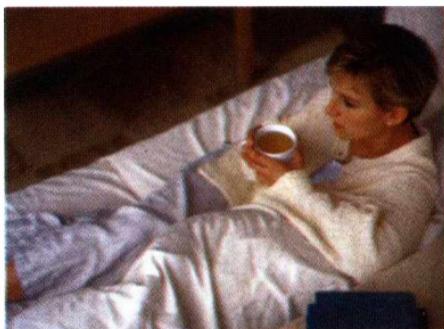


**Gói kĩ:** Tốt nhất trà được gói kĩ, cố gắng không để tiếp xúc với không khí, không khí ẩm ướt dễ làm cho trà biến chất. Vật liệu bao bì chủ yếu cũng là loại khó chiếu sáng.

Nhất định phải bảo quản cẩn thận, không để chung với những sản phẩm chịu ẩm và lên men.

## CHƯƠNG VIII

# Tìm trà hoa quả thuộc về bạn



Trà có mối quan hệ với chòm sao ư? Quả thật, đúng vậy. Nếu bạn là một cô gái thời thượng, nhất định phải xem qua bạn thuộc chòm sao nào? Bạn nên uống loại trà nào?

### Sao Mẫu Dương (Aries) 21/3 - 19/4

Chòm sao của sự thẳng thắn, trực tiếp, tinh lực thịnh vượng, tràn đầy sức sống nhưng lại có khuyết điểm nóng nảy dễ giận. Nên uống một ít thức uống hạ hỏa, có thể uống những thức uống mát như bạc hà hoặc nước chanh...

### Chòm sao Kim Ngưu (Taurus) 20/4 - 20/5

Chòm sao của sự bình yên, siêng năng, trọng thực tế và cảm giác đẹp, là nhà ẩm thực bẩm sinh, sao Kim Ngưu thích những thứ thực tế. Loại trà có hương trái cây khá nặng như dâu, anh đào, thủy mật đào... có thể thỏa mãn khẩu vị của chòm sao Kim Ngưu.

## **Chòm sao Song Tử (Gemini) 21/5 - 21/6**

Chòm sao của sự hoạt bát, lanh lợi, dễ thích ứng, nghiên cứu tim tòi mới lạ, thích cuộc sống nhiều thay đổi. Thức uống đơn thuần không thể thỏa mãn được sự lanh lợi và nhạy cảm của họ, vì vậy thức uống có vị ngọt ngào và thành phần khá nặng thì thích hợp hơn cho chòm sao Song Tử.

## **Chòm sao Cự Giải (Ganger)**

**22/6 - 22/7**

Chòm sao của sự dịu dàng, ôn hòa, hiểu ý người khác, mang ánh sáng của tình mẹ, có khuynh hướng rất nhớ nhà. Để bù đắp cảm giác bất an cho sao Cự Giải, đặc biệt thích hợp với lá trà có hương sữa. Vấn đề tiêu hóa là bệnh vặt và sức khỏe của các bạn thuộc chòm sao Cự Giải, có thể uống thức uống có chứa cam, bạc hà.



## **Chòm sao Sư Tử (Leo) 23/7 - 22/8**

Chòm sao của sự nhiệt tình, dũng cảm, chú trọng phong thái hoa lệ. Trà ướp hoa hương dương thích hợp nhất cho người thuộc chòm sao Sư Tử. Nhưng nếu muốn họ thư giãn áp lực, huân y thảo có thể xem là một lựa chọn khá tốt.



## **Chòm sao Xử Nữ (Virgo) 23/8 - 22/9**

Chòm sao của sự chú trọng nội tâm, có chút khắt khe trong việc theo đuổi chân thiện mỹ, mang một khí chất tao nhã. Loại trà có hương vị của hoa quế trúc, huân y thảo và lam mai (dâu xanh) đều rất thích hợp cho chòm sao Xử Nữ luôn theo đuổi sự hoàn mỹ.



### **Chòm sao Thiên Bình (Libra) 23/9 - 22/10**

Chòm sao của sự yêu thích vẻ đẹp, theo đuổi sự công bằng và chân chính, có bản lĩnh ngoại giao bẩm sinh, tiếp xúc giữa vô số những nhân vật khác nhau, thích hợp nhất khi dùng loại trà tổng hợp các hương hoa và hạt trái cây. Trà hoa quả có hai vị chua ngọt, mang cả sự lâng mạn và ngon miệng, là thức uống thích hợp nhất.

### **Chòm sao Thiên Hạt (Scorpio) 23/10 - 21/11**

Chòm sao của sự thần bí khó hiểu, làm cho người khác phải tìm hiểu. Thần bí và xinh đẹp dường như sánh đôi với bò cạp, vì vậy mà loại trà có màu tươi sáng, hương thơm ngào ngạt, như trà quả anh đào, trà dâu tây xanh... có thể thu hút họ, để giải tỏa những áp lực dồn tích tụ, có thể thử trà hoa cỏ có hương cam, bạc hà...

### **Chòm sao Xạ Thủ (Sagittarius) 22/11 - 21/12**

Chòm sao thích mộng tưởng, giống như đứa trẻ mải không lớn nổi, nhiệt tình thành thực. Trà mang mùi vị trái cây nhiệt đới thích hợp nhất tấm lòng phiêu bạt của Xạ Thủ. Đối với những người thuộc chòm sao Xạ Thủ thích hoạt động ngoài trời, nếu muốn loại bỏ mệt mỏi thì dùng thức uống có chứa huân y thảo, lá bạc hà...

### **Chòm sao Ma Kiệt (Capricorn) 22/12 - 19/1**

Nghị lực và lòng kiên nhẫn "có công mài sắt có ngày nên kim" chính là tính cách của Ma Kiệt. Tác phong thực tế vững chắc của chòm sao này làm cho việc kinh doanh hoặc tình yêu đều thu được kết quả, để đối diện với áp lực và những khó chịu hằng ngày, nên uống một ít thức uống có cỏ chanh và hoa đê tử.



## **Chòm sao Thủy Bình (Aquarius) 20/1 - 18/2**

Chòm sao Thủy Bình có những tính chất đặc biệt như tư tưởng tiến bộ, tính tự trọng, suy nghĩ nhạy bén, phản ứng nhanh nhẹn và thông minh..., hương hoa nhài thanh nhã, hương vị ngọt ngào có thể giúp họ có trí não linh hoạt và tăng trí thông minh.

## **Chòm sao Song Ngư (Pisces) 19/2 - 20/3**

Chòm sao Song Ngư bẩm sinh đa tình, lãng mạn cảm tinh, tràn đầy những suy nghĩ làm đẹp, hoa hồng phán thêm vào một ít hương vị thanh nhạt của huân y thảo càng tô điểm thêm sự lãng mạn của họ, còn quế trúc nho nhã, màu tim nhu mang theo "cảm giác" hương thoang thoảng.

Đối với chòm sao Hỏa Tượng của sự nhiệt tình và thẳng thắn, uống trà nhâm nhi một cách nhàn nhã gần như là một việc xa vời. Họ thích cách uống nhanh gọn lẹ hơn, loại trà chủ yếu là loại trong mát, hạ hỏa.

Còn chòm sao Phong Tượng thích nét tươi mới thường thích những hương vị khá mới lạ, thỏa mãn lòng hiếu kỳ của họ; hoặc lá trà nhạt có thể hỗ trợ cho những suy nghĩ lý tính của họ.

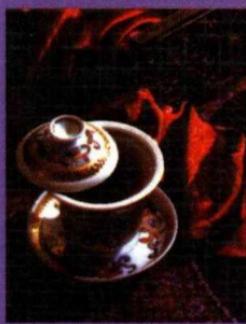
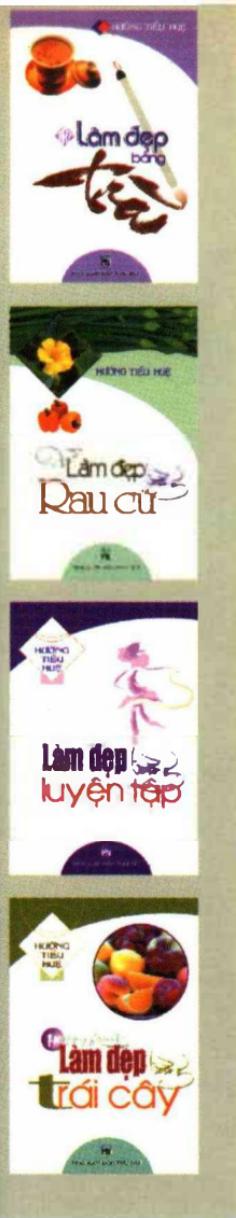
Người thuộc chòm sao Thổ Tượng là người có nhã hứng thường thức trà nhiều nhất. Lá trà mà họ thích nhất thường phải có mùi hương ngọt ngào, mang hương vị lâu dài.

Còn người thuộc chòm sao Thủy Tượng thường có khí chất lãng mạn, thần bí, thích hợp với một số lá trà có màu sắc mơ hồ.



# Mục lục

Lời nói đầu	5
Chương I: Uống trà giảm cân, có phải là suy nghĩ viển vông?	6
Chương II: Uống trà mỗi ngày để luôn trẻ trung	19
Chương III: Bạn có bao giờ tắm nước trà chưa?	25
Chương IV: Uống trà giải tỏa âu lo	33
Chương V: Chức năng bảo vệ sức khỏe của nước trà	46
Chương VI: Nghệ thuật uống trà	53
Chương VII: Nước uống kinh điển của nữ giới	68
Chương VIII: Tìm trà hoa quả thuộc về bạn	75



LÀM ĐẸP = TRA



11 25LDBT  
VND 20000

 *Nhà Sách*  
**VĂN LANG**  
25 Nguyễn Thị Minh Khai, Q1, TP.HCM  
ĐT: 8242157 - 8233022 - FAX: 8235079  
9 Phan Đăng Lưu, Q.BT, TP. HCM - ĐT: 8413306  
Email: vanlangmt@yahoo.com

Giá: 25.000đ