

Hướng dẫn sử dụng trà thảo mộc

Trà thảo mộc được sản xuất và đóng gói tại Pháp, tiêu chuẩn chất lượng Pháp. Tất cả các công thức, tỉ lệ pha trộn đều được thực hiện bởi các chuyên gia về thảo dược, thảo mộc giàu kinh nghiệm của Pháp để tạo nên một loại đồ uống vừa lành mạnh vừa hỗ trợ nâng cao sức khỏe vừa có vị dễ uống và phù hợp khẩu vị nhiều người ở nhiều lứa tuổi khác nhau, nhiều vùng văn hóa ăn uống khác nhau.

Phần lớn các loại trà thảo mộc có bán trên trang web www.trongkhuvuon.com đều được đóng gói dạng túi và giấy và có thể có 1 lớp túi ni-lông bên trong hoặc không. Mỗi túi trà có trọng lượng tịnh 150 gram. Riêng 2 loại trà bồ công anh và trà hoa cúc, trọng lượng tịnh của mỗi gói trà là 50 gram



Bạn nên chọn các loại trà nào?

Các loại trà thảo mộc chỉ đơn giản là một loại thức uống. Về bản chất, trà thảo mộc là **thực phẩm**, là **thức ăn tự nhiên thuần thực vật**, giống như các loại rau củ chúng ta ăn hằng ngày. Chính vì thế trà thảo mộc cùng các loại thảo dược còn được một số thầy thuốc y học tự nhiên của châu Âu Naturopathe gọi bằng một tên khác là các loại **rau thông minh**. Bạn có thể chọn bất kì loại trà thảo mộc nào tùy vào nhu cầu sử dụng. Tất cả các loại trà thảo mộc giúp tăng cường sức khỏe tế bào ở các mức độ khác nhau. Dù một loại trà thảo mộc được đặt tên cụ thể, ví dụ trà thảo mộc hỗ trợ tiêu hóa, điều đó có nghĩa rằng các thành phần thực vật trong trà thảo mộc hỗ trợ tăng cường sức khỏe cho các tế bào của các cơ quan tiêu hóa, nhưng đồng thời chúng cũng có tác dụng tốt với các tế bào thuộc các cơ quan các hệ thống khác trong cơ thể, ở các mức độ khác nhau. Bạn sẽ không tìm thấy một loại thực phẩm tự nhiên nào chỉ tốt cho một nhóm tế bào của một cơ quan duy nhất trong cơ thể. Một ví dụ điển hình nhất là bồ công anh – một loại thảo mộc dễ dàng được tìm thấy ở khắp nơi. Bồ công anh khá phổ biến trong các công thức thảo mộc hỗ trợ thận, hỗ trợ bạch huyết... Một loại thảo mộc tốt đã có thể hỗ trợ tốt cho cơ thể bạn, nhưng vài loại thảo mộc được kết hợp với nhau làm việc cùng lúc sẽ càng tốt hơn nữa.

Danh sách trà trên trang web www.trongkhuvuon.com

- Trà thảo mộc cho sức khỏe phái nữ – 150 gram
- Trà thảo mộc phục hồi năng lượng – 150 gram
- Trà thảo mộc tuyến tiền liệt – 150 gram
- Trà thảo mộc thải độc – 150 gram
- Trà thảo mộc tiêu hóa – 150 gram
- Trà thảo mộc tăng cường tiết niệu – 150 gram
- Trà thảo mộc giúp ngủ ngon – 150 gram
- Trà thảo mộc bài tiết – 150 gram
- Trà thảo mộc cho khớp – 150 gram
- Trà thảo mộc cho đôi chân nhanh nhẹn – 150 gram
- Trà thảo mộc tăng cường đường ruột – 150 gram
- Trà thảo mộc thanh lọc thận – 150 gram
- Trà thảo mộc thanh lọc gan – 150 gram
- Trà thảo mộc Lapacho (cho bạch huyết) – 150 gram
- Trà hoa cúc – 50 gram
- Trà bồ công anh – 50 gram

Cách dùng

Lấy một lượng trà vừa phải từ túi ra tương tự như lượng lá chè khô bạn dùng để hãm chè mạn (chè Thái Nguyên) trong văn hóa uống trà Việt Nam, có thể bằng một nắm tay, cho vào bình trà. Đun nước từ khoảng 80 độ C trở lên là bạn có thể hãm trà bằng nước nóng rồi. Việc dùng lượng trà nhiều hay ít phụ thuộc vào chính khẩu vị của bạn và gia đình. Nếu bạn muốn uống đậm đà hay nhạt, hãy tự điều chỉnh lượng trà mỗi lần dùng theo khẩu vị. Việc bạn uống đậm hay nhạt hoàn toàn không gây hại gì thêm cho cơ thể cả.

Bạn có thể thêm nước nóng để hãm trà tiếp lần 2, lần 3... và uống cho tới khi trà nhạt hẳn hoặc không còn uống được nữa do để lâu.

Liều lượng

Không có liều lượng cụ thể cho các loại trà thảo mộc. Bạn có thể dùng trà bất cứ khi nào bạn muốn, thay cho việc uống nước hằng ngày. Bạn có thể uống lúc bạn khát, lúc bạn ốm mệt, lúc bạn muốn thư giãn. Bạn có thể uống nhiều hay ít tùy vào hoàn cảnh sử dụng của chính bạn.

Các loại trà có thể dùng kết hợp được không?

Bạn không nên trộn lẫn các loại trà đã được đóng gói theo từng gói vì các công thức và tỉ lệ pha trộn thảo mộc đã được tối ưu hóa để trà vừa lành mạnh vừa có vị ngon để uống. Nhưng bạn hoàn toàn có thể dùng nhiều loại trà khác nhau trong cùng một ngày, tùy vào hoàn cảnh và cảm hứng của bạn. Ví dụ nếu bạn là phụ nữ, có thể dùng trà cho sức khỏe phái nữ vào buổi sáng hoặc trong ngày và dùng trà cho giấc ngủ ngon trước khi đi ngủ. Hoặc bạn có thể dùng trà hỗ trợ tiêu hóa sau bữa ăn, và trong ngày có thể dùng thêm trà hỗ trợ bài tiết. Bạn cũng có thể uống trà thanh lọc thận, rồi lúc khác trong ngày có thể uống trà thanh lọc gan, vân vân. Bạn hoàn toàn có thể tự chọn các loại trà cho chính mình và gia đình một cách linh hoạt và thay đổi thực đơn đồ uống trà phong phú với các loại trà nói trên.

Trẻ em có uống được không?

Tất cả các loại trà thảo mộc hoàn toàn lành mạnh với mọi lứa tuổi bao gồm cả trẻ em. Các bà mẹ bầu đang cho con bú đều uống được.

Trà thảo mộc phù hợp với tất cả thể trạng, dù bạn có bất kì vấn đề sức khỏe nào hoặc không.

Bạn có thể tham khảo thêm các sản phẩm chăm sóc sức khỏe tự nhiên của Pháp được giới thiệu trên trang web www.trongkhuvuon.com từ ê-kíp Trong Khu Vườn. Trong Khu Vườn là kênh thông tin về Khoa học Sức khỏe - Dinh dưỡng - Ăn thô - Thái độc (Science of Health - Nutrition - Raw food diet/ Fruitarian - Detoxification) tới từ Pháp – nơi có nền y học tự nhiên và ngành dược liệu tự nhiên lâu đời với chất lượng tốt nhất thế giới. Đây là kênh thông tin đầu tiên ở Việt Nam truyền tải khoa học sức khỏe – khoa học thái độc Naturopath chính thống, đặt nền móng cho sự hình thành cộng đồng những người ăn thô Fruitarian đầu tiên ở Việt Nam – những người tìm kiếm và thực hành các biện pháp chăm sóc sức khỏe tự nhiên tại gia đình để lấy lại sức khỏe hoặc nâng cao sức khỏe

Email: trongkhuvuon@gmail.com hoặc stephanie@trongkhuvuon.com để được tư vấn chi tiết thêm về các sản phẩm hỗ trợ bạn chăm sóc sức khỏe toàn diện!