

Trà và trà d  c th  o: b  n hay th  

T  c Gi  7843;: D  c sĩ Nguy  n Ng  c Lan & Bác sĩ Th  y Nguy  n Th  ng Ch  nh
Th  7913; T  432;,, 24 Th  225;ng 3 N  259;m 2010 04:41

H  n nay, trên th   tr  ng Việt Nam c  ng nh   t  i h  i ngo  i đ  u tr  n ng  p c  c lo  i trà và trà d  c th  o.

Trà (tea) th  i ai c  ng đ  u biết r  i, th  i d   nh   trà đ  n, trà xanh, trà tr  ng, trà oolong, v.v...



Trà d  c s  n xu  t t  i l  c   a m  t lo  i th  o m  c, c   t  n khoa học l   Camellia sinensis.

M  u s  c, h  ng v  , đ   ch  t, t  nh b   d  ng và h  m lượng chất chống oxy h  a   a c  c lo  i trà khác nhau tùy theo cách    và cách bi  n ch  .

Trà và trà thảo mộc: bạn hay thù

Tác Giả: Dác sĩ Nguyễn Ngọc Lan & Bác sĩ Thú y Nguyễn Thành Chánh
Thứ Tư, 24 Tháng 3 Năm 2010 04:41

Bên nhà, người mình chia các loại trà ra thành 3 nhóm: trà thảo mộc, trà mán và trà tái:

-Trà thảo mộc đác pái hoa lái, hoa sái, sen, ngáu, cúc...

-Trà mán là trà không đáp thảo mộc, chá chú trọng nhiáu vá sá tinh tá và phong cách thưởng thức trà, thí dụ như trà tàu và trà thián.

-Trà tái, dùng lá tái vá nát và cho vô nái náu.

Trà thảo mộc (herbal tea, tisane): đác sán xuát tá các phần như hoa, trái, thân, cá, rá cáa các loại thực vật khác, nhưng không phải là lá cáa cây trà *Camellia sinensis*.

Đem phần khô, băm nhỏ chá nác sôi cho ra nác trà rồi uống.

Nói tóm lại, trên thị trường trà thảo mộc nhiáu vô số ká.

Cây gì, trái gì cũng có thể đác biến chế thành trà thảo mộc hát.

Trà thảo mộc đã đác con người, đác biết là Trung quốc và Ấn đá, sá đáng tá cá ngàn năm nay đá phòng bệnh và chữa bệnh.

Tái Québec, các loại trà thảo mộc (tisanes) thưởng thức bán là Chamomile, Églantier, Fenouil, Framboisier, Lavande, Mélisse, Menthe poivrée, Ortie, Pissenlit, Romarin, Sureau, Thym, Anise tea, Artichoke tea, Chrysanthemum tea, Ginger root, Echinacea tea, v.v.

Bên nhà, thị trường trà thảo mộc cũng hát sác là phong phú, đa dạng và rất phong biến á khắp

Trà và trà dược thảo: bòn hay thù

Tác Giả: Dược sĩ Nguyễn Ngọc Lan & Bác sĩ Thú y Nguyễn Thế Công Chánh
Thứ Tư, 24 Tháng 3 Năm 2010 04:41

mời mời.

Sau đây là một vài thí dụ: Trà thảo mộc Hibisc, Trà khế qua, Trà gừng, Trà chó đẻ răng cưa (Diệp hẹ châu), Trà linh chi, Trà đinh, Trà đing, Trà hoa lài, Trà tim sen, v.v...

Quảng cáo nghe hay hơn xẩy: “Coi chừng mắc bệnh vì trà chừa bệnh.”

<http://vietbao.vn/Doi-song-Gia-dinh/Coi-chung-mac-benh-vi-tra-chua-benh/11003959/111/>

“Nếu uống bòn bệnh mà người ốm bệnh vì uống thì hãy mua thuốc dược thảo trà uống, đừng bỏ qua vài ít tiền kém vài hiều qu”- một chủ cửa hàng bán trà trên đường Phạm Văn Hai (quận Tân Bình) quảng cáo. Theo ông này, trà là thuốc chừa bách bệnh; ngay cả đau bao tử, xôn xao khớp, u xơ tử cung, tim mạch, ung thư cũng chừa được.

Tại các chợ, trên các tuyến đường và hàng loạt các siêu thị ở TP HCM, đâu đâu cũng thấy tràn lan trà chừa bệnh. Chỉ riêng một đơn vị trên đường Phạm Văn Hai chừa tới 20 mét đã có đến 5 cửa hàng bán trà chừa bệnh.

Thấy khách bỏ bòn số ít thì hay đi tiều dọt, chủ chủ một cửa hàng nhanh chóng cầm lên một gói: “Đây là trà chuôi hốt trừ bệnh số ít thì và tiều dọt, giá 50.000/ gói 50 g, mời ngày uống 2-3 gói. Nếu bệnh của em mời khi phát, uống khoảng 2 gói như thế này là lành ngay”.

Tại những địa lý bán trà ở khu vực chợ Bình Tây, hàng trăm loại trà thuốc dược thảo bày bán như trà túi lọc như sen-lộc tiên, linh chi, atiso-nhân sâm, diệp hẹ châu, kim tiền thảo, trà rong biển, trà hòa tan bông cúc - la hán quế và tăng sinh... Có hộp ghi công dụng, có hộp để trưng bày không ghi thành phần, cách sử dụng, hướng dẫn uống.

Uống vô biết liền hà!

Trà và trà dỏm c thỏ: b n hay thù

Tác Giả: Dỏm c sĩ Nguy n Ng c Lan & Bác sĩ Thú y Nguy n Th ng Chánh
Thứ Tư, 24 Tháng 3 Năm 2010 04:41

T i Canada, có ít nh t t 3-4 ch c lo i trà dỏm c thỏ.

Trà dỏm c thỏ đỏm c thỏ y bán trong các ti m thu c Tây, trong các siêu th , ch Tàu, ch Á Đông, và có kho ng 90% s n ph m nh p t ...Trung Qu c.

Trong ti m Walmart, trà xanh green tea mang nhãn hi u đỏm c s n xu t ch bi n t i California, nh ng khi nhìn k i thì th y có ghi chú câu: “nguyên li u nh p t China”!

Đây là ch a k đ n nh ng lo i trà quá đ c bi t, đ t nh vàng, giá c trăm đô m t h p bán trong các c a hàng đ c bi t t i ph Tàu. Th ng ch có dân giàu m i dám mua, ho c chúng ta ph i b m b ng mua trong nh ng đ p l c đ c bi t nh đ bi u xén trong hôn l theo nghi th c Vi t Nam (đ vào qu c i đ em qua đ bi u nhà gái).

T i sao ng i ta thích u ng trà?

Tác gi nghĩ r ng là t i ng i ta...già (theo cách suy b ng ta ra b ng ng i).

U ng ri t...thành ghi n!

U ng trà cũng nh u ng café. U ng cho kh e h n, cho t nh táo h n nh trà có ch a ch t caffeine nh ng m t n ng đ th p h n café. Ăn c m xong, nh t là sau b a ăn có nhi u đ u nhi u m , u ng m t tách trà là th y ngon, th y đ ch u trong c h ng ngay.

Trà có tính l i ti u, cho nên u ng trà vào bu i t i th ng khó ng vì hay ph i th c đ y đôi l n đ đi x xú b p. Ng i ta th ng hay nói gi n ch i, đây là trà “Thái Đ c”.

U ng trà có l i h n u ng cà phê vì trà ch a ít caffeine h n cà phê.

Trà và trà dỏ c thỏ o: bẻ n hay thù

Tác Giả: Dỏ c sĩ Nguyẻ n Ngỏ c Lan & Bác sĩ Thú y Nguyẻ n Thỏ ng Chánh Thứ Tư 24 Tháng 3 Năm 2010 04:41

Bên cỏ nh caffeine, trà còn có chỏ a chỏ t theophylline và theobromine.

Chỏ t theophylline rỏ t tỏ t cho phỏ i, giúp giãn nỏ phỏ quỏ n và ngỏ a suyẻ n.

Chỏ t theobromine có công dỏ ng làm lỏ i tiỏ u và làm êm dỏ u thỏ n kinh.

Trà cũng còn chỏ a thêm chỏ t chất tannin nỏ a. Khác vỏ i cà phê, trà nỏ u lâu trong nỏ i thì nỏ ng đỏ caffeine sỏ tăng không đáng kỏ , nhỏ ng chỏ t tannin sỏ tăng nhiỏ u làm cho trà có vỏ đỏ ng và chất hỏ n.

Trà và nhỏ t là trà xanh còn có chỏ a các chỏ t chỏ ng oxy hoá antioxidants nhỏ flavonoides, có tác dỏ ng khỏ các gỏ c tỏ do (free radical) là nhỏ ng chỏ t đỏ c cho tỏ bào.

Có quỏ ng cáo nói là trà xanh có thỏ giúp giỏ m cholesterol và làm giỏ m nguy cỏ xuỏ t hiỏ n cỏ a mỏ t vài loỏ i cancer, v.v...

Theo mỏ t sỏ khỏ o cỏ u khoa hỏ c, thì sỏ kiỏ n uỏ ng thỏ ng xuyên trà quá nóng có thỏ làm tăng nguy cỏ bẻ cancer thỏ c quỏ n hay bao tỏ ?

Trà có thỏ gây trỏ ngỏ i trong viỏ c hỏ p thỏ chỏ t sỏ t. Nỏ u bẻ n có bẻ nh sỏ vỏ vỏ n đỏ sỏ i sỏ n đỏ ng tiỏ t niỏ u (calcul urinaire oxalo calcique), thì nên tránh bẻ t trà nhỏ t là trà đen vì chúng chỏ a rỏ t nhiỏ u acide oxalique, vỏ y hãy cỏ n thỏ n!

Ngoài ra, uỏ ng trà và cà phê quá thỏ ng xuyên đỏ làm cho răng trỏ nên sỏ m màu làm mỏ t hỏ t đi vỏ thỏ m mỏ .

Tỏ i sao có ngỏ i ỏ a chuỏ ng trà dỏ c thỏ o?

Trà và trà dỏ c thỏ o: bở n hay thù

Tác Giả: Dỏ c sĩ Nguyỏ n Ngỏ c Lan & Bác sĩ Thú y Nguyỏ n Thỏ ng Chánh
Thứ Tư, 24 Tháng 3 Năm 2010 04:41

Theo nhỏ các quỏ ng cáo cỏ a các giỏ i thuỏ c thiên nhiên, trà dỏ c thỏ o có nhiỏ u công dỏ ng nhỏ làm êm dịu, giúp an thỏ n, hỏ t lo âu phiỏ n muỏ n, dỏ ngỏ , giúp giỏ m cân, làm cho ổ m bỏ t, cho thân thỏ đỏ c thon thỏ , giúp ăn cho dỏ tiêu, đỏ phòng đỏ thỏ bỏ nh nhỏ đỏ u hòa kinh nguyỏ t, tỏ t cho bỏ nh tim, tiỏ u đỏ ng, cholestérol cao, cao máu, viêm gan B, giúp bỏ i dỏ ng sỏ c khỏ e, chỏ ng đau nhỏ c, phong thỏ p, cỏ i thiỏ n sinh lý, kéo dài tuỏ i thỏ , vân vân...

Trà dỏ c thỏ o là sỏ n phỏ m thiên nhiên có ích trong viỏ c phòng bỏ nh và chỏ a bỏ nh.

Dùng trà gỏ ng hay ăn gỏ ng giúp ngăn chỏ n cỏ m giác nôn mỏ a do hoá trỏ (Dr A.Weil's self healing).

Thí nghiỏ m cho thỏ y nhỏ chỏ t chỏ ng oxy hóa polyphenol nên trà dỏ c thỏ o có thỏ ổ c chỏ phỏ n sỏ xuỏ t hiỏ n và phát triỏ n cỏ a các khỏ i u cancer.

Chung S. Yang Zhi yuan Wang. Tea and Cancer. Lab for Cancer Research ,College of Pharmacy, Rutgers Univ Piscataway, N.J.

<http://jnci.oxfordjournals.org/cgi/content/abstract/85/13/1038>

Theo Giáo sỏ BR Cassileth, thì dùng thỏ o dỏ c trong trỏ liỏ u có nhiỏ u ích lỏ i hỏ n sỏ dỏ ng âu dỏ c, vì món thuỏ c thiên nhiên thỏ ng là mỏ t tỏ p hỏ p cỏ a nhiỏ u loỏ i thỏ o mỏ c vỏ i nhau trong cùng mỏ t toa thuỏ c. Các dỏ c thỏ o sỏ tỏ quân bình và hoá giỏ i tính chỏ t tỏ ng khỏ c cỏ a nhau.

Barrie R. Cassileth PhD. Complementary & Alternative Cancer Medicine. Journal of Clinical Oncology

http://jco.ascopubs.org/cgi/content/full/17/suppl_1/44

Trà và trà dỏ c thỏ o: b n hay thù

Tác Giả: Dỏ c sĩ Nguy n Ng c Lan & Bác sĩ Thú y Nguy n Th ng Chánh
Thứ Tư, 24 Tháng 3 Năm 2010 04:41

Hoàng k (Astragalus membranaceus) là m t lo i th o m c r t th ng đ c Đông y s d ng đ tái p ch c năng mi n d ch sau th i gian hóa tr . Hai ho t ch t chính c a hoàng k là cycloartane saponins và polysaccharides.

4 Positive effects of Astragalus extract on immune system

<http://www.nutralegacy.com/blog/general-healthcare/4-positive-effects-of-astragalus-extract-on-immune-system/>

Có ng i hoài nghi, ch c gì đúng nh i qu ng cáo

Herbal remedies could be deadly, says forensic pathologist Professor Roger Byard.

<http://www.adelaidenow.com.au/herbal-remedies-could-be-deadly-says-forensic-pathologist-professor-roger-byard/story-e6frea6u-1225827809823>

Giáo s Roger Byard Úc Châu cho bi t, trong Journal of Forensic Sciences v s hi n h u c a nhi u lo i đ c ch t, ch ng h n nh arsenic và th y ngân trong m t s trà dỏ c th o mà qu ng cáo cho r ng r t an toàn.

Ngoài ra, m t s dỏ c th o cũng có th t ng tác v i m t s âu dỏ c đ cho ra nh ng ph n ng ph vô cùng nguy hi m.

Qua vi c phân tích 251 lo i dỏ c th o Á Châu bán t i Hoa K cho th y, có đ n 36 lo i có ch a ch t arsenic (th ch tín), 35 lo i có ch a th y ngân và 24 lo i có s hi n di n c a chì.

H n n a, có nhi u báo cáo khoa h c nói đ n vi c s d ng m t vài lo i dỏ c th o đôi khi đ a đ n suy tim cardiac failure, suy th n, đ c cho gan hepatotoxic, tai bi n m ch máu não, y u c ,

Trà và trà thảo mộc: bòn hay thù

Tác Giả: Dác sĩ Nguyán Ngác Lan & Bác sĩ Thú y Nguyán Tháng Chánh
Thứ Tư, 24 Tháng 3 Năm 2010 04:41

xáo trộn đường tác và có gì t...

Tuy mang danh nghĩa là thuốc thiên nhiên, nhưng nhà sản xuất lại có tình pha trộn thêm những loại thuốc tây (prescription drugs, médicaments d'ordonnance) vào trong đó. Những chất thuốc thảo mộc được trộn thêm có thể là những steroids, hormones, các chất thuốc lợi tiểu, các thuốc kháng viêm sống (anti inflammatoires), các thuốc tráng (aphrodisiaques) và thuốc làm giảm đường huyết (hypoglycémiants).

Hội chứng Cushing's là một bệnh do sự xáo trộn hormones có thể liên hệ đến sự tiêu thụ chất béo steroid trộn chung trong thảo mộc.

PC SPE và SPES (thuốc do Botanic Lab Hoa Kỳ sản xuất), dùng để tăng cường sức miễn dịch và trộn các bệnh về tim liên tục... Cơ quan FDA đã tìm thấy 2 loại thuốc trên có chứa thuốc kháng đông Warfarin và thuốc cháng lo âu sống hãi Aprazolam (Xanax).

Nếu bạn may mắn, bệnh nhân uống 2 loại thuốc thiên nhiên này cùng một lúc với các loại thuốc an thần thì sự kết hợp có thể cho sự kết hợp. Thuốc được bán qua ngõ bán đồ và Internet.

Spring Herbal Sleep well Dietary Supplement, Sleepes, Eden herbal Formulation Sleep Dietary Supplement có chứa một hợp pháp thuốc Estazolam là một loại thuốc gây nghiện. Các thuốc trên không có mã số DIN, NPN-DIN, HM... Santé Canada đã cho thu hồi (2007).

Theo sự nhận định của cơ quan Y Tế Canada, thì... sự pha trộn giữa nhiều loại thuốc thiên nhiên với nhau để được nghiên cứu là có thể đến đến những phản ứng bất lợi, làm tổn thương gan và có thể cho sự kết hợp.

Ngoài ra, còn có vấn đề những nguyên liệu sống được là những nguyên liệu bị giá má o hay bị biến đổi cũng được kết hợp là những nhân tố bất lợi.

Một vào loại thảo mộc có thể tạo tác với thuốc tây

Trà và trà thảo mộc: bòn hay thù

Tác Giả: Dác sĩ Nguyán Ngác Lan & Bác sĩ Thú y Nguyán Tháng Chánh
Thứ Tư, 24 Tháng 3 Năm 2010 04:41

Các loại thảo mộc sau đây thường dùng làm trà thảo mộc:

-/ Khá qua (*Momordica charantia*): Vỏ đắng, dùng để kích thích tiêu hóa, ngừa táo bón, ngừa bệnh sốt rét malaria, giúp giảm đường huyết, tăng tính nhạy cảm của insulin (insulin sensitivity) nên thường dùng cho bệnh tiểu đường type II...

Thuáng tác với thuốc trị tiểu đường Chlorpropamide (Diabinese) làm đường huyết xuống quá nhanh. Láp vỏ màu đỏ (red aril) bao quanh hạt đỏ cho trẻ em. Khá qua có tính làm xuống huyết và co thắt tử cung cho nên người ta khuyên các phụ nữ đang mang thai nên tránh sử dụng.

-/ Kava-Kava (*Piper methysticum*, Tonga, Awa): Trà lo âu, an thần...

Không nên sử dụng chung với các loại thuốc barbituriques, benzodiazepines, thuốc trị suy nhược tinh thần và thuốc bệnh Parkinson. Kava có thể không tốt với các loại thuốc gây mê, nhưng nó có thể làm gia tăng tác dụng của thuốc mê Halothane, rất nguy hiểm khi hít phải. Không nên uống rượu lúc sử dụng thuốc Kava.

-/ Echinacée (*Echinacea* sp, Cone flower, Hedgehog, Indian Head): Trà cúm, cảm nhiễm đường hô hấp, tăng cường sức miễn dịch...

Không sử dụng Echinacée nếu đang xài các loại thuốc làm giảm sức miễn dịch (immunosuppresseur) như Cyclosporine sau khi dùng corticosteroid. Các loại thuốc corticostéroïdes (Prednisone, Decadron), các stéroïdes anabolisants (Winstrol), Amiodarone (Cordarone), Methotrexate (Rheumatrex) và Ketocozol (Nizoral).

-/ Gáng (Gingembre, Ginger): Dùng trong trường hợp buồn nôn, say sóng (motion sickness), ăn không ngon, mất đói...

Gáng kéo dài thời gian chảy máu. Tránh dùng gừng chung với các loại thuốc làm loãng máu

Trà và trà thảo mộc: bòn hay thù

Tác Giả: Dác sĩ Nguyán Ngác Lan & Bác sĩ Thú y Nguyán Tháng Chánh
Thứ Tư,, 24 Tháng 3 Năm 2010 04:41

nh& Aspirine, Coumadin. Lám dáng gáng có thá nh& háng đán các thuác trá bán tim và thuác trá tiáu đáng.

-/ Valériane (*Valeriana officinalis*, Valerian, Herbe aux chats, Herbe de st George): Giúp an thần, giảm lo âu bác rác, giảm stress, giảm suy nhược cát tinh thần, đáng kinh, giúp táp trung táng và ngá ngon...

Không nên sá dáng chung vái các loái thuác ngá hay thuác an thần (sédatifs) nhá barbituriques, benzodiazepines (Valium, Librium, Ativan). Cũng không nên uáng chung vái các thuác thiên nhiên có tính an thần nhá Chamomile, Kava và Millepertuis vì tính an thần sá bá gia tăng gáp bái, bán nhán có thá rái vào tráng thái mê man. Cùng mát lý do váa nêu, không nên uáng Valeriane chung vái ráu vì sá làm tăng tác dáng cáa alcohol. Không nên uáng chung cùng lúc vái thuác trá bán mát ngá vì tác dáng cáa thuác náy sá tăng.

-/ Chamomile (*Tanacetum parthenium*, Feverfew, Wild Chamomile): Trá tinh thần căng thẳng, nhác đáu, phong tháp, dáng, chóng mát, đau báng lúc hành kinh...

Mát kháo cáu Nhát bán đáng trong *Journal of Agricultural and Food Chemistry* 2008, cho biát uáng trà Chamomile rát tát vì nó ác chá tác dáng cáa 2 chát Sorbitol và enzym ALR2. Chính náng đá cao cáa 2 chát náy trong máu đã đá phán trong viác gây bián cháng cáa bán diabetes type II.

Không nên uáng Chamomile chung vái các thuác kháng đông (anticoagulant) vì sá dá gây xuát huyết. Cũng không nên uáng chung vái thuác cháng đau nhác làm loãng máu thuác nhóm anti inflammatoire non stéroïdien nhá Tylénol, Aspirine, Ibuprofene (Advil, Motrin), Celebrex.

-/ Millepertuis (*Hypericum perforatum*, St John's Wort, Goatweed, Herbe de St Jean): Trá suy nhược cát tinh thần nhá, lo âu, mát mái, ăn không biát ngon, mát ngá và đau nhác các báp cá, tăng sinh lác, giúp án đánh tâm tánh trong thái gian tián kinh nguyát...

Uáng chung vái các thuác trá sida nhá thuác Indinavir, sá làm giảm tác dáng cáa loái thuác diát siêu vi náy. Millepertuis cũng án háng đán tác dáng cáa các thuác trá kinh phong (antiépileptique), thuác ngáa thai, thuác làm giảm sác mián dách, thuác cháng suy nhược cát tinh thần (Prozac, Paxil), thuác cháng kát tá tiáu cáu, thuác kháng đông (Coumadin), thuác ngáa sá loái bá phán ghép (Cyclosporine), thuác cháng siêu vi agents antirétroviraux (Invirase),

Trà và trà thảo mộc: bện hay thù

Tác Giả: Dác sĩ Nguyán Ngác Lan & Bác sĩ Thú y Nguyán Tháng Chánh
Thứ Tư, 24 Tháng 3 Năm 2010 04:41

thuác trá bán nhá tim Digoxine (Lanoxin) và Théophylline.

-/ Bách quá (Ginkgo biloba, Yinhsing, Fossil tree, Kew tree, Maiden hair tree): Giúp máu lưu thông đáng đáng, trá viêm phá quán, xá cáng đáng mách, cholesterol cao, bái dáng trí nhá, giám triáu cháng bán nhá Alzheimer, cái thián tình tráng chóng mát, giúp gan và túi mát hoát đáng tá...

Có thể làm xuất huyết nếu dùng với thuốc kháng đông hoặc thuốc làm máu loãng như Aspirine, vitamin E, Plavix, Persantine và Ticlid.

Táp chí New England Journal of Medicine có đá cáp đán mát ca xuất huyết trong mát sau khi bán nhá đã tháng xuyên uống Ginkgo biloba và Aspirin trong mát thái gian dài.

Tránh xài Ginkgo biloba lúc mang thai và lúc cho con bú.

-/ Sâm (Panax ginseng): An thần, giảm stress, bái dáng sinh lực, tăng sức miễn dịch, giảm đáng máu, giảm cholesterol và trá đáng...

Dùng Ginseng chung với thuốc kháng đông có thể gây xuất huyết. Với thuốc trá suy nhược tinh thần Phenelzine (Nardil) sẽ gây nhức đầu, run rẩy. Với thuốc trá bán nhá tim Digoxin (Lanoxin) sẽ làm khó đo lường hiệu quả và tác động của món thuốc này. Cũng không nên uống Ginseng nếu đang trá liáu báng các thuốc tâm thần (antipsychotiques) và thuốc trá suy nhược tinh thần hay trá mác má (antidépresseur). Nếu đang dùng thuốc trá bán nhá tiểu đường (Diabeta, Diamicon) thì cũng không nên dùng Ginseng cùng mát lúc vì đáng lượng có thể bá kéo xuống quá nhanh...Lám đáng Ginseng sẽ có nguy cơ làm tăng áp huyết, bán chán, mát ngá, bá tiêu chảy hoặc da nổi đá.

-/ Hà thảo ô (Polygonum multiflorum, Radix Polygoni multiflori, Chinese knotweed, Flowery knotweed, Ho shou wu, He shou wu, Zi shou wu, Shou Wu Pian, Fo ti): Rát phổ biến ở Việt Nam và Bắc Mỹ. Theo Đông y, Hà thảo ô dùng để bái dáng sức khỏe, giúp cho tóc và râu đáng đen lâu bác, bá gan thận huyết, bá xáng, trá đáng...

Trà và trà thảo mộc: bòn hay thù

Tác Giả: Dác sĩ Nguyán Ngác Lan & Bác sĩ Thú y Nguyán Tháng Chánh
Thứ Tư, 24 Tháng 3 Năm 2010 04:41

Theo cá quan y tá cáa Anh quác Medicine & Health Care Products Regulatory Agency cho biát, có nhiáu kháo cáu nói đán tác đáng đác hái cáa Hà thá ô đái vái gan nhá làm vàng da, vàng mát, nác tiáu xám màu, ói máa, đau báng, biáng ăn và làm cho yáu sác (Batinelli et al 2004, New case of acute hepatitis following consumption of Shou Wu Pian, Ann Inter Med140:E589.

Park GJ et al ,Acute hepatitis induced by Shou Wu Pian.

-/ Nám linh chi (Ganoderma lucidum, reishi, ling zhi, mannontake..): Giúp tăng sác mián đách, giám huyát áp, giám cholestárol, bá thán, bá gan, ngáa cancer, mát ngá...

Táng tác vái các thuác thiên nhiên có tính kháng đáng hoác làm loãng máu (panax ginseng, bách quá, capsicum, chamomile, celery, cam tháo, gáng, cá hành, tái...) có thá làm đách yá máu hán và làm giám tuát huyát áp.

Sá đáng chung vái các thuác tây có tính gây loãng máu hoác chống kát tá tiáu cáu (antiplaquettaire) nhá Aspirin, Voltaren, Ibuprofen, Advil, Motrin, Naproxen, Heparin, Warfarin (Coumadin), v.v...nám linh chi sá làm gia tăng tác đáng kháng đáng và làm xuát huyát nhiáu hán.

Đái vái các thuác giám huyát áp nhá Catopril, Enalapril, Diltiazem, Amlodipine... nám linh chi làm huyát áp tuát giám nhanh hán.

-/ Kim táo tháo, Cúc gai, Milk Thistle (Silibum marianum, Chardon Marie): Dùng đá bá gan, ngáa xá gan, viêm gan mãn tính, ăn mát ngon, cancer tián liát tuyán, tiáu đáng, trám cám...

Trên lý thuyát có thá cách enzyme Cytochrome P450 2C9 substrates, làm tăng náng đá các thuác Amitriptyline (Elavil), Warfarin (Coumadin), Diazepam (Valium)), và cũng làm cách enzyme nhóm Cytochrome P450 3A4 substrates (tăng náng đá Indavir thuác trá sida).

Trà và trà dược thảo: bạn hay thù

Tác Giả: Dược sĩ Nguyễn Ngọc Lan & Bác sĩ Thú y Nguyễn Thế Công Chánh
Thứ Tư, 24 Tháng 3 Năm 2010 04:41

Bác sĩ Đỗ Trọng Sơn hiện là giáo sư y nhiêm chuyên khoa bệnh Tiêu hóa và Gan tụy tại South Western Medical School, Dallas có cho biết:

<http://www.songmanhonline.com/viethep/>

“Thuốc b (herbal medications): hiện nay có nhiều báo cáo và nghiên cứu cho thấy một số thuốc b có thể gây ra sưng gan cấp tính và hạ gan như Ma Huang (dùng trong bệnh suyễn và giúp giảm cân), Jin Bu Huan (trị đau nhức và khó ngủ), Sassafras (trong các trà), Chapparrel Leaf, Germander, Pennyroyal, Mistletoe, Skullcap, Valerian”.

Tại sao có người chỉ uống đồ trà dược thảo?

Nói chung, những người chỉ uống đồ thì nhiều lý do là dược thảo thiếu sự chuẩn hóa standardization liều lượng và công thức.

Một số người pha trà dược thảo thường chỉ dựa vào những thành phần thực vật chứa tính năng trị liệu khác nhau và có thể tác động lẫn nhau.

Bởi lý do này, nên khó xác định dược phẩm nào có lợi thật sự và phẩm nào có hại!

Ngoài ra, một số trà dược thảo không có nhãn hiệu rõ rệt, thiếu đủ nhà sản xuất.

Mc Cutcheon, giáo sư môn thực địa dược học pharmacognosis có cho biết ông ta từng kiểm tra một lô trà dược thảo nhập cảnh. Khi nhìn hàng đã nằm trong tủ lạnh không có vấn đề gì rồi, nhưng ông lại phát hiện ra là không đúng như vậy: lô hàng này cho thấy đã bị nhiễm thuốc trừ sâu pesticides và còn bị pha trộn thêm nhiều loại thảo mộc khác có giá trị thấp hơn!

Có nhiều lô hàng dược thảo còn bị nhiễm phân hóa học, hoặc mầm bệnh...

Trà và trà thảo mộc: bện hay thù

Tác Giả: Dác sĩ Nguyán Ngác Lan & Bác sĩ Thú y Nguyán Tháng Chánh
Thứ Tư:, 24 Tháng 3 Năm 2010 04:41

Dác thảo Jin bu huan (trá đầu nhác và mát ngá) cho tháy có phán áng bát lái vá tim mách và thán kinh, và cán phái thông áng dáng khí đá giúp bánh nhán thá.

Jin bu huan sá làm há hái gan náu sá dáng trong thái gian dài.

Nhiát đá nóng 55-67 đá C cáa ná cá trà có thá làm tăng nguy cá cancer thác quán lên gáp 2 lán.

Mát vài loái trà dá cá thảo có thá hái bao tá, ruát, gan, làm xáo trán máu huyát và thán kinh.

Nháng loái nhá burdock, thorn apple, jimson weed có thá làm khô miáng, xáo trán thá giác, giãn ná đáng tá pupils, mát sá đánh háng và có thá gây cán đián loán.

Ridker PM. Health hazards of unusual herbal teas. American Family physician 1989;39(5); 153-156

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2718896>

Mát sá tráng háp đán hình tián mát tát mang

-Phù toàn thân vì uáng phái tháo dá cá trán thuác tây

<http://baiviet.phanvien.com/2010/3/5/phu-toan-than-vi-uong-phai-thao-duoc-tron-thuoc-tay.html>

Bác sĩ Nguyán Háu Tráng, khoa dáng mián dách lâm sàng, Bánh vián Bách Mai Hà Nái cho biát, các triáu cháng cáa Tháy giáng hát vái hái cháng giá Cushing do lám dáng corticoit (thuác kháng viêm gây tăng cân nhanh, đác biát tháng máp nhiáu á vùng báng, mát tròn ra...). Ông

Trà và trà dỏ c thỏ o: b n hay thù

Tác Giả: Dỏ c sĩ Nguy n Ng c Lan & Bác sĩ Thú y Nguy n Th ng Chánh
Thứ Tư 24 Tháng 3 Năm 2010 04:41

cho r ng r t có th lo i thu c mà Thúy s d ng đ tr m n, tiêu đ c - đ c qu ng bá là có ngu n g c th o d c - ch a corticoit và đã gây nh ng bi n ch ng cho b nh nh n. Hi n Thúy đã đ c ch đ nh xét nghi m xem có b các bi n ch ng nguy hi m khác nh suy tuy n th ng th n hay h canxi trong máu không.

-Trà Đinh có nh ng ph n ng h i gan và ch t ng òi

Nh ng năm tr c đây, phong trào u ng trà Đinh đã xu t hi n sôi n i t i Vi t Nam. M i các b n xem bài d i đây:

Bác sĩ Tr n Văn Sáng.

<http://www.datviet.com/archive/index.php/t-87216.html>

“Trà Đinh hay còn g i là trà Đ ng có tên khoa h c (Genus) ILEX thu c h (family) Aquifoliaceae. Trà Đinh có nh ng tên khác nhau tùy vùng đ t nào cây đ c tìm ra và đ c x d ng i nhi u n i trên th gi i. Riêng ở Trung qu c và Vi t Nam, cây mang tên là Ilex Cornula Lindl. Cũng lo i cây này trên th gi i có các tên khác nh sau : Ilex aquifolium, Christmast Holly t i M , cây này dùng đ trang trí trong ngày lễ Chúa Giáng Sinh, English Holly hay European Holly t i Châu Âu, Oriental Holly (linh d c) t i Á châu. Ilex Paraguariensis hay trà Paraguay tìm th y ở các n c nh Ba Tây, Paraguay, Uruguay, ng i th dân da đ g i là trà Đen (Indian black drink), ngoài ra còn m t s tên n a nh Ilex Asperlla, Ilex cassene, Ilex chinesis, Mate, Maodongqing. Đi u này có nghĩa là lo i cây này đã đ c x d ng t i h u h t các n i trên th gi i d i các m c đích khác nhau.

Riêng t i Vi t Nam trà Đinh đ c qu ng cáo trong v n đ giúp gi m cân, an th n, ng ngon, giúp h Cholesterol. Riêng cây Ilex aqiufolim hay Holly đã đ c x d ng t i Châu Âu t h n ngàn năm trong các ngày lễ tôn giáo c a các C đ c nh n (Christian) b ng cách trao đ i các cành cây và hoa này trong ngày lễ, và hi n nay chúng ta v n còn th y x d ng trong ngày lễ Giáng Sinh. Cây này đ c dùng t x a đ làm m t lo i thu c x và hi n nay không còn th y s d ng t i Châu Âu.

Trà và trà dỏ c thỏ o: b n hay thù

Tác Giả: Dỏ c sĩ Nguy n Ng c Lan & Bác sĩ Thú y Nguy n Thỏ ng Chánh
Thứ Tư,, 24 Tháng 3 Năm 2010 04:41

Tuy nhiên đi u quan tr ng mà ngỏ i xỏ d ng trà không đỏ c bi t là ph n ng c a nó ra sao, khi dùng lâu ngày thì có gây ph n ng đỏ c h i gì không? Theo quan ni m thông thỏ ng c a dân chúng thì chỏ là trà mà thôi thì chỏ c không có h i gì. Sỏ thỏ t thì trà Đinh hay ph n l n các lo i trà nào khi sỏ d ng nhi u và lâu dài đi u có đỏ a đỏ n nh ng ph n ng b t l i cho cỏ thỏ . Trà Đinh thu c nhóm dỏ c thỏ o có chỏ a chỏ t PYRROLIZIDINE ALKALOIDS, chỏ t này cũng đỏ c tìm thỏ y trong sỏ kho ng 230 lo i cây cỏ khác nhau. Chỏ t Pyrrolizidine đỏ c tìm thỏ y là nguyên nhân chính cỏ a m t sỏ trỏ ng h p gây đỏ c h i cho gan (veno-occlusive liver disease) đỏ a đỏ n sỏ xáo tr n cung cỏ p máu cho gan, làm sỏ ng gan, vàng da, bỏ ng có nỏ óc, chân phù và nỏ ng h n h t là chỏ t do suy gan cỏ p tính (theo tài li u cỏ a Subhuti Dharmananda. Ph.D, Giám Đỏ c trung tâm nghiên cỏ u v y h c cỏ truy n t i Portland, Oregon trong bài tỏ ng trình cho tỏ chỏ c Y Tỏ Thỏ Giỏ i (WHO) 1988.

Ngoài ra trà Đinh còn có thỏ gây ra các tri u chỏ ng ói mỏ a, đau bỏ ng, tiêu chỏ y do ph n ng phỏ cỏ a chỏ t Saponin. Chỏ t Saponin cũng có thỏ gây ra bỏ nh vỏ các hỏ ng huy t cỏ u (hermolysis) gây ra bỏ nh thi u máu. Nghiên cỏ u cỏ a DeStefani và các cỏ ng sỏ viên t i Paraguay cho thỏ yỏ nh ng ngỏ i xỏ d ng nhi u trà Mate tea (thu c nhóm cây Ilex) tỏ lỏ ung thỏ bỏ ng đá i cao h n 7 lỏ n bình thỏ ng. Trà Đinh cũng có tác d ng làm chỏ m nhỏ p tim giỏ ng nhỏ chỏ t Digitalis là mỏ t lo i thu c đ ang đỏ c xỏ d ng đỏ chỏ a các bỏ nh xáo tr n nhỏ p tim. Trà Đinh cũng có tác d ng phỏ làm hỏ huy t áp theo các thí nghi m trên thú v t và trên ngỏ i, vì thỏ trà có thỏ gây ph n ng làm giỏ m áp xu t máuỏ nh ng ngỏ i không tri u chỏ ng cao máu. Trong nhóm trà Ilex này cũng có chỏ a các chỏ t nhỏ caffein 0,56%, theobromine 0,03% và Theophylline 0,02% vì v y trà cũng đỏ c dùng đỏ giúp cho ngỏ i uỏ ng đỏ c kích thích và làm cho tỏ nh tảo nhỏ chỏ t caffein (là chỏ t chính trong cà phê); chỏ t Theobromine giúp nỏ các phỏ quỏ n làm cho đỏ thỏ nhỏ t làỏ ngỏ i bỏ nh suy n. Trà Đinh có chỏ a chỏ t Ilicin là chỏ t gây ra vỏ đỏ ng (theo tài li u cỏ a Encyclopedia of herbal medicine cỏ a Andrew Chevalier).”

-Khi dỏ c thỏ o bi n thành đỏ c dỏ c

Khoa hỏ c.com.vn

http://www.khoahoc.com.vn/doesong/yhoc/suc-khoe/11716_Khi-duoc-thao-bien-thanh-doc-duoc-duc.aspx

Cao Nam mỏ c hỏ ng là thành phỏ n trong nhỏ ng sỏ n phỏ m đỏ c coi là chỏ t bỏ sung thỏ c phỏ m có nhỏ ng tính chỏ t trỏ li u khác nhau, nhỏ trỏ chậm hỏ c béo phì. Tuy nhiên, chúng lỏ i chỏ a

Trà và trà dỏ c thỏ o: b n hay thù

Tác Giả: Dỏ c sĩ Nguy n Ng c Lan & Bác sĩ Thú y Nguy n Th ng Chánh
Thứ Tư: 24 Tháng 3 Năm 2010 04:41

m t ho t ch t chính đáng s , đó là nh ng phân t gây đ t bi n gien và gây ung th cho d dày, bàng quang, th n và tinh hoàn.

Đ u năm 2004, Giáo s Jean - Louis VanherWeghem, thu c B nh vi n Erasme th đ Brussels, B , ng c nhiên khi th y Khoa Th n do ông ph trách ti p nh n r t đông ph n m c b nh th n tr m tr ng.

H đã theo m t cách tr li u đ gi m béo t i cùng m t phòng khám b nh, đỏ c dùng m t ch ph m có ch t n n là dỏ c thỏ o theo y h c c truy n Trung Hoa.

M t cu c đi u tra d ch t đã nhanh chóng xác đ nh thành ph n th ph m: đó là Aristolochia fangchi, m t th c v t đỏ c ghi trong dỏ c th c Trung Hoa thu c h Nam m c h ng.

*Năm 1990 - 91, trên 100 ph n Hoa K đã đỏ c ch n đoán là b th n b x hóa b t ph c h i (irreversible interstitial fibrosis). Qua đi u tra thì t t c đ u có mode u ng lo i thu c thiên nhiên có ch a các dỏ c thỏ o Trung qu c nh Stephania tetrandia, Magnolia officinalis và Pen fen...

St tetrandia đỏ c Trung Qu c g i là Fen Ji. Trong vài lô hàng, Fen Ji đ u c thay th b ng Fanchi, còn đỏ c g i là Aristolochia...

Aristolochic acid đỏ c xác đ nh có trong thành ph n s n ph m mà các n n nhân đã u ng. Lo i acid n y có tính đỏ c cho th n và gây ung th .

Betz W. Epidemic of renal failure due to herbals.Sci Alt Med 1998:2:12-13

*Năm 1994 có 7 ca ng đỏ c đỏ c báo cáo t i New York. Các n n nhân đ u có u ng m t lo i trà dỏ c thỏ o c a Paraguay, Nam M . S n ph m có ch c thỏ o m c Ilex paraguariensis. Tri u ch ng g m có s t nóng, đ ng t giãn n và không còn ph n ng v i ánh sáng (dilated and non reactive pupils), da và niêm m c khô, và không nghe còn nghe đỏ c ti ng nhu đ ng ru t (absent bowel sounds).

Trà và trà dỏ c thỏ o: bủ n hay thù

Tác Giả: Dỏ c sĩ Nguyủ n Ngủ c Lan & Bác sĩ Thú y Nguyủ n Thủ ng Chánh
Thứ Tư:, 24 Tháng 3 Năm 2010 04:41

NMVR. Anticholinergic poisoning associated with an herbal tea, New York City 1994, Morbidity and mortality weekly report 1995 Mar 24:44(11):193,195

*Dỏ c thỏ o Jin bu Huan (Trung quỏ c) gây nên tình trỏ ng xỏo trỏ n thỏ n kinh và ã nh hỏ ng đỏ n hoỏ t đỏ ng cỏ a tim, và tỏ n hỏ i gan (hepatotoxic).

Woolf GM. Acute hepatitis associated with the Chinese herbal product jin bu huan. Cedars-Sinai Medical Center, Los Angeles, California

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7944049>

*Mỏ t phỏ nỏ 25 tuỏ i đỏ n khám bác sĩ chuyên môn vỏ tình trỏ ng kinh kỏ quá nhiỏ u (menometrorrhagia). Xét nghiỏ m labo cho thỏ y là thỏ i gian đông máu bỏ t bình thỏ ng (abnormal clotting time). Bỏ nh nhân quỏ quyỏ t là cô ta không có xỏo các loỏ i thuỏ c kháng đông Coumarin, nhỏ ng xác nhỏ n tỏ nhiỏ u năm qua thỏ ng uỏ ng nhiỏ u mỏ t loỏ i trà dỏ c thỏ o có tên là Seasonal Tonic.

Coumarin thiên nhiên đã đỏ c tìm thỏ y trong đỏ u tonka (tonka beans), melilot, và sweet woodruff là ba nguyên liỏ u sỏ n phỏ m Seasonal Tonic mà cô ta đã uỏ ng tỏ nhiỏ u năm qua.

Hogan RP. Hemorrhagic diathesis caused by drinking an herbal tea. JAMA 1983;249:2679-2680

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/6133016>

*Bỏ n phỏ nỏ Trung quỏ c có biỏ u ã triỏ u chỏ ng ngỏ a gỏy do bỏ nh vỏ y nỏ n (psoriasis) gây ra mỏ t thỏ i gian sau khi hỏ uỏ ng mỏ t loỏ i loỏ i trà dỏ c thỏ o mua tỏ mỏ t du khách ã n Đỏ .

Trà và trà dỏ c thỏ o: b n hay thù

Tác Giả: Dỏ c sĩ Nguy n Ng c Lan & Bác sĩ Thú y Nguy n Th ng Chánh
Thứ Tư, 24 Tháng 3 Năm 2010 04:41

M t ng i ng ng u ng, trong khi ba ng i còn l i v n ti p t c u ng nên h đ u b báng, nghĩa là b ng b tr ng n c (ascites) và s ng gan (hepatomegaly). Hai ng i li n ng ng u ng trà dỏ c thỏ o nói trên thì tri u ch ng cũng d n d n gi m đi. Ng i th ba, không nghe l i khuyên c a bác sĩ và bà ta v n ti p t c u ng trà dỏ c thỏ o nên sau đó ph i b m ng 8 tu n l sau đó vì b suy gan liver failure, áp huy t gia tăng, xu t huy t bao t và ru t.

Xét nghi m t thi và sinh thi t gan cho th y b ng tr ng n c, tĩnh m ch th c qu n tr ng to, r máu và bao t th y có ch t nhày nhu m máu. S n ph m trà dỏ c thỏ o cho th y có ch a lá acorns, chà là dates, h t, nhánh thỏ o m c (?).

Phòng thí nghi m cho bi t lá có ch a m t l ng ch t unsaturated pyrrolizidine alkaloids. Và các lá trên n m trong nhóm th c v t thu c h Compositae.

Kumana CR et al. Herbal tea induced hepatic veno occlusive disease:quantification of toxic alkaloid exposure in adults. Gut 1985;26:101-104

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1432401/>

*U ng trà dỏ c thỏ o chamomile tea và peppermint tea trong m t th i gian lâu dài có th b ng đỏ c vì n c water intoxication và d n đ n co gi t do xáo tr n ch t sodium trong máu.

Lipsitz DJ. Herbal teas and water intoxication in young child. J of Family Practice 1984;18(6):933-937.

[http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/6726139?log\\$=activity](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/6726139?log$=activity)

K t lu n

Trà và trà dỏm c thỏ o: bòn hay thù

Tác Giả: Dỏm c sĩ Nguy n Ng c Lan & Bác sĩ Thú y Nguy n Th ng Chánh
Thứ Tư, 24 Tháng 3 Năm 2010 04:41

Ngày nay chúng ta phải nhìn nhận bên cạnh thu c Tây, thu c thiên nhiên và dỏm c thỏ o cũng đã d m t ph n không nhỏ trong việc b o t n sức khỏe của mọi người.

Nh ng phải cẩn thận...Không nên quá tin vào những lời quảng cáo mê hoặc!

...Thiên nhiên không phải là hoàn toàn vô hại...

Đừng bao giờ mua thu c thiên nhiên mà nhãn hiệu không rõ ràng, và chắc chắn đừng thu c thiên nhiên trong thời gian ngắn mà thôi (dỏm c 3 tháng) vì khoa học chưa biết những hại gì lâu và dài của món thu c thiên nhiên đó ra sao cả!

Không nên quá tin vào các lời quảng cáo quá lời ch ng h n như b o đ m sẽ chữa khỏi bệnh, hoặc có thể ngừa dỏm c bệnh, hoặc họ nói đây là một loại thu c hiếm m u đã được người Trung Hoa sử dụng từ hàng ngàn năm nay rồi?

Nếu người người bán đó là ch t thu c gì hay tên gì mà họ không chịu nói hoặc nói m a m m, thì tốt hơn hết là đừng nên mua!

Xem bài «Lang băm»

<http://vantuyen.net/index.php?view=story&subjectid=25765>

Mọi khi đi khám bệnh, bệnh cần phải nói rõ cho bác sĩ biết nếu bệnh đang dùng loại thu c thiên nhiên nào.

Nên hỏi ý kiến của bác sĩ và dỏm c sĩ trước khi mua b n có ý định xài thu c ngoài khoa.

Lời khuyên của các nhà chuyên môn rất là cần thiết, nếu bệnh đang thường xuyên sử dụng các loại thu c tây như: thu c ch ng đông máu, thu c làm loãng máu, thu c làm giảm đường huyết,

Trà và trà thảo mộc: bòn hay thù

Tác Giả: Dác sĩ Nguyán Ngác Lan & Bác sĩ Thú y Nguyán Tháng Chánh
Thứ Tư,, 24 Tháng 3 Năm 2010 04:41

thuác trá bán nh tim, hoác lúc đang mang thai, lúc cho con bú, hay lúc bán chuán bá đá đác giái
pháu và cuái cùng lúc bán cám tháy mình cán phái...sáng say chiáu xán!

Tham kháo:

-BC Cancer Agency. Herbal Remedies

<http://www.bccancer.bc.ca/PPI/UnconventionalTherapies/HerbalRemedies.htm>

Dác sĩ Nguyán Ngác Lan & Bác sĩ Thú y Nguyán Tháng Chánh