



7 LOẠI NƯỚC THẢI ĐỘC

GAN TẠI NHÀ

TTUT, Bác sĩ Lê Phương – Nam Y Đỗ Minh Đường



1. TRÀ XANH

Nguyên liệu:

- 5–7g lá trà xanh tươi (hoặc 1 thìa trà khô)
- 200ml nước sôi

Cách làm:

- Rửa sạch lá trà, tráng sơ bằng nước nóng
- Hãm với nước sôi khoảng 5–10 phút
- Có thể thêm một ít muối hoặc mật ong tùy khẩu vị

Thời điểm uống:

- Buổi sáng hoặc đầu giờ chiều sau ăn 30 phút
- Không nên uống buổi tối vì dễ gây mất ngủ

Công dụng:

- Giúp gan thải độc, làm mát gan
- Hỗ trợ giảm mỡ máu, chống oxy hóa
- Làm tỉnh táo tinh thần, giảm mệt mỏi



Dễ uống, dễ làm, dễ khỏe



2. TRÀ HOA CÚC

Dễ làm, dễ uống, dễ khỏe

Nguyên liệu:

- 5–10 bông hoa cúc khô
- 250ml nước sôi
- Mật ong (tùy chọn)



Cách làm:

- Cho hoa cúc vào ấm, hãm với nước sôi trong 10 phút
- Uống khi còn ấm, thêm mật ong nếu muốn dịu vị

Thời điểm uống: Sau khi ăn 30 phút hoặc Buổi tối trước khi ngủ 1–2 tiếng

Công dụng:

- Làm dịu gan, giảm viêm
- Hỗ trợ giấc ngủ, thư giãn tinh thần
- Làm sáng da, mát cơ thể



3. TRÀ GỪNG BẠC HÀ

Dễ làm, dễ uống, dễ khỏe

Nguyên Liệu:

- 2–3 lát gừng tươi
- 5–6 lá bạc hà
- 250ml nước sôi
- Chanh hoặc mật ong

Cách Làm:

- Đun sôi 300ml nước.
- Cho lát gừng vào nồi, hạ lửa liu riu, đun thêm 5 phút.
- Tắt bếp, thêm lá bạc hà vào, đậy nắp ủ 3–5 phút cho tinh dầu tan ra.
- Lọc nước ra ly, thêm mật ong nếu thích. Uống ấm là tốt nhất.



Thời điểm uống:

- Buổi sáng sớm hoặc khi thấy lạnh bụng, chướng bụng
- Không nên uống buổi tối muộn vì tính ấm dễ gây mất ngủ.

Công Dụng:

- Làm ấm gan, kích thích tiêu hóa
- Giảm chướng bụng, đầy hơi
- Thanh lọc cơ thể, giảm mệt mỏi



4. NƯỚC ĐẬU XANH RAU MÁ

Dễ làm, dễ uống, dễ khỏe

Nguyên Liệu:

- Đậu xanh nguyên vỏ: 50g
- Rau má tươi: 100g
- Nước lọc: 500–600ml
- Một ít muối hoặc đường phèn (tùy khẩu vị)

Cách Làm:

- Đậu xanh rửa sạch, ngâm 2–3 tiếng cho mềm.
- Rau má nhặt sạch, bỏ rễ, rửa kỹ nhiều lần rồi để ráo.
- Cho đậu xanh vào nồi, thêm khoảng 300ml nước, đun sôi rồi hạ nhỏ lửa nấu cho chín mềm. Để nguội.
- Cho rau má và đậu xanh đã nguội vào máy xay, thêm 200–300ml nước, xay nhuyễn.
- Lọc qua rây để lấy nước.
- Thêm đường phèn nếu muốn dễ uống hơn.

Thời điểm uống:

- Buổi trưa hoặc đầu giờ chiều
- Uống sau ăn khoảng 30 phút để làm mát gan, giải nhiệt hiệu quả.

Công Dụng:

- Giải nhiệt, mát gan, lợi tiểu
- Hỗ trợ thanh lọc máu, sáng da
- Giảm nóng trong, mụn nhọt





5. NHA ĐAM MẬT ONG

Dễ làm, dễ uống, dễ khỏe

Nguyên liệu:

- 200g nha đam tươi
- 500ml nước lọc
- 1–2 thìa cà phê mật ong

Cách làm:

- Gọt vỏ xanh của nha đam, lấy phần thịt trắng bên trong.
- Rửa kỹ phần thịt nha đam với nước muối loãng, sau đó rửa lại bằng nước sạch để loại bỏ nhớt và vị đắng.
- Cắt nha đam thành hạt lựu nhỏ.
- Đun sôi 500ml nước, cho nha đam vào luộc 1–2 phút rồi vớt ra, để nguội.
- Hòa mật ong vào phần nước luộc (đã nguội), khuấy đều.
- Cho phần nha đam đã luộc vào ly, rót nước mật ong lên là dùng được.



Thời điểm uống: Sau bữa ăn 30 phút hoặc buổi chiều. Không nên uống khi bụng quá đói hoặc quá no để tránh kích ứng tiêu hóa.

Công dụng:

- Làm dịu nóng trong, thanh mát gan
- Hỗ trợ tiêu hóa, giảm táo bón
- Làm đẹp da, hỗ trợ giải độc



6. NƯỚC CHANH NGHỆ

Dễ làm, dễ uống, dễ khỏe

Nguyên liệu:

- 1 thìa nước cốt chanh
- 1 thìa tinh bột nghệ
- 200ml nước ấm
- (Tùy chọn) Mật ong

Cách làm:

- Hòa bột nghệ với nước ấm
- Thêm chanh và mật ong, khuấy đều
- Uống buổi sáng khi bụng trống

Thời điểm uống:

- Buổi sáng sau khi thức dậy, lúc bụng còn trống
- Nên uống ấm để tốt cho dạ dày và kích thích gan làm việc hiệu quả

Công dụng:

- Hỗ trợ gan thải độc, thúc đẩy tiết mật
- Giảm viêm, tốt cho tiêu hóa
- Giúp sáng da, tăng miễn dịch





7. NƯỚC CAM GỪNG

Dễ làm, dễ uống, dễ khỏe

Nguyên liệu:

- 2 quả cam tươi (ngọt vừa, mọng nước)
- 1 lát gừng tươi (khoảng 3–5g)
- 200ml nước ấm (khoảng 40–50°C)
- 1 thìa cà phê mật ong (tùy chọn)

Cách làm:

- Cam rửa sạch, vắt lấy nước, bỏ hạt.
- Gừng gọt vỏ, thái lát mỏng hoặc giã nhẹ để dậy mùi.



- Cho gừng vào nước ấm, ngâm 3–5 phút để ra tinh chất.
- Rót nước cam vào phần nước gừng đã ngâm, khuấy đều.
- Có thể thêm 1 thìa mật ong nếu muốn tăng vị ngọt và hiệu quả bổ dưỡng.
- Uống khi còn ấm hoặc để nguội mát đều được.

Thời điểm uống: Tốt nhất vào buổi sáng hoặc giữa buổi chiều. Không dùng khi đói bụng, không uống quá khuya để tránh kích thích dạ dày.

Công dụng:

- Giúp gan đào thải độc tố
- Tăng cường đề kháng, giảm viêm
- Làm ấm bụng, giảm cảm lạnh sớm



LỜI KẾT

Cô bác anh chị thân mến,
Gan vốn là người bạn âm thầm,
chẳng lên tiếng... cho đến khi đã
quá tải. Mỗi ngày, nếu ta dành
một chút tâm ý cho gan, có khi
chỉ bằng một ly nước để làm,
đơn giản cũng là đang tự chữa
lành cho chính mình.

Những loại nước tôi chia sẻ hôm
nay không phải “thần dược”,
nhưng chính là thói quen nhỏ

giúp thanh lọc gan, nhẹ bụng, sáng da, và quan trọng hơn cả
giúp cơ thể dần trở về trạng thái cân bằng.

👉 Cô bác anh chị có thể chọn một vài loại nước mình yêu
thích, uống đều đặn mỗi ngày, hoặc luân phiên thay đổi theo
tuần vừa ngon miệng, lại vừa giúp gan được “nghỉ ngơi” nhẹ
nhàng.

Cảm ơn cô bác anh chị đã dành thời gian đọc những chia sẻ
từ tôi hôm nay. Chúc mọi người luôn khỏe mạnh, tâm an –
gan mát!

