

## Trà Xanh và Gừng



1. Cách uống trà xanh với gừng tươi đã hay xay ra, để chữa bệnh nhức mỏi (đau khớp xương) và giảm chất mỡ trong cơ thể.
2. Lấy hai muỗng cà phê trà xanh.
3. Nấu lúc đầu tiên nửa lít nước sôi vào bình trà, đợi hai phút sau đó giữ trà lại và đổ nước trà đi, vì nước này có nhiều chất kích thích tương tự như caffeine.
4. Giã hay xay nghiền khoảng hai ngón tay gừng tươi và trộn với cốt trà và pha chung với một lít nước sôi.
5. Uống một lít trà đó trong ngày. Nếu uống thêm thì chỉ cần thêm nước sôi.
6. Ngày hôm sau, phải bỏ trà ngày hôm trước, không được dùng lại và phải pha trà lại với trà mới và gừng mới.

Phương thuốc này là do một người bạn nghề taxi, đã thấy hiệu nghiệm và giới thiệu cho tất cả ai bị đau xương hay có chất mỡ trong cơ thể (Cholesterol).