

Cá'ng dá»ng chá»a bá»nh Á-t biá'c cá»sa láj vÃ hoa sen

Á»ng gÁ»p cá»sa ST
08/08/2017

Công dângÁ chia
bChnhÁ ít
bi'c cạ lá vàÁ hoa
sen

* ST

Lá
vàÁ hoa
senÁ °ác
xem nh° lojiÁ d°ác
liCuÁ quý
tê xa x°a, trE °ác nhiÁu bChnh doÁ Ýi
sNngÁ hiChn
ji em ç.n. 20
công dâng cạ lá vàÁ hoa
senÁ theo
công bN mUi ây cạ tiçn s) th£o d°ác Paul Haider.

1.Á Gi£m
cholesterol

TràÁ lá
senÁ và
tràÁ hoa
senÁ r¥t
tNt cho viÇc gi£m l°ãng cholesterol trong máu thông qua
viÇc ng n ch·n h¥p thu ch¥t béo.

Á
2.
KiÁm soátÁ °Ýng
huyçt

Lá
senÁ giúp
l°ãng °Ýng trong máu °ác iÁu hòa ß mec Ôn
Eñh, chNng t ngÁ °Ýng
huyçtÁ và
rNi lojn lipid máu ng°Ýi bChnh tiÁu °Ýng.

3.
Gi£mÁ má
trong máu

Lá
senÁ chéa
nhiÁu chÏt có tác dđng loji bĩ bÛt l°ãngÁ má
trong máuÁ nh°
tanin, alcaloid, nuciferin, vitamin C, các axit citric, tartric,
succinic&

4.
Gi£m c ng th³ng

Mxi
ngày uÑng vài tách tràÁ hoa
senÁ là
mÛt trong nhđng cách tÑt nhÏt giúp bđn th° giãn, an
thÏn, hçt lo Òng và em lđi c£m giác yên bình.

5.
ChÑngÁ ã
chua

TràÁ lá
senÁ và
tràÁ hoa
senÁ làm
gi£m axit trongÁ dđ
dàyÁ khi
l°ãng axit t ng cao, giúp mau lành các vçt loét trongÁ dđ
dày.

6.Á Hđ
huyçt áp

Thay
vì dùng thuÑcÁ hđ
huyçt áp,
bđn nên dùng tràÁ lá
senÁ s½
thÏy hiÇu qu£ và an toàn hđn.

7.
C£i thiÇn kh£ n ng sinh s£n

Dùng
trà sen th°Ýng xuyên giúp pháı m;nh chĩa chéng xuýt
tinh sUm, và pháı 1p s½ th¥y nhĩng ngày " èn
ĩ" không còn là nxi ám £nh mà trß nên nh¹
nhàng h;n. Phả nữ ang trong thÝi kó kinh nguyÇt ho-c
mang thai t;im ng°ng uNng tràẢ lá
senẢ s½
tNt h;n.

8.
Gi£i nhiÇt

Theo
y híc Trung Hoa, trà sen giúp gi£i nhiÇt và trỄ các bÇnh
mùa hè, làm mát các c; quan nUi t;ng.

9.
Làm 1p da

Theo
quan iẢm y híc Ayurvedic cça ng°Ýi ın (hÇ thNng sí
dãng nguyên lý vNn có cça tĩ nhiên Ả giúp ích cho
viÇc duy trìẢ séc
khĩeẢ cça
con ng°Ýi),Ả hoa
senẢ °ãc
nghiẢn thành bÙt nhã, ıp lên da có tác dãng nuôi
d°áng, tái t;jo t; bào da làm làn da luôn tr» trung, mỄn
màng. Tinh d§uẢ hoa
senẢ làm
cho c; thẢ s£n xuýt melanin nhiẤu h;n, giúp b£o vÇ da
khĩi tác h;ji tia n_ng m-t trÝi.

10.
NgẽaẢ ung
th°

Hoa
senẢ có

chéa l°ãng IÚn vitamin C là mÚt ch¶tÁ chÑng oxy hóaÁ m;nh giúp c; thÁ ng n ngëaÁ ung th°Á và các bÇnh nguy hiÃm khác nh°: tim m;ch, Òt quõ.

11.
ChĩaÁ thiçu máu

CánhÁ hoa senÁ chéa nhiÁu thành phñn r¶t công hiÇu trong viÇc tái t;jo tç bào máu. Do ó dùngÁ hoa senÁ làm thuÑc, làm thñc ph©m chĩaÁ thiçu máuhũu hiÇu.

12.
X°;ng ch̄c khĩe

PhÑt pho trongÁ hoa senÁ là yçu tÑt quan trính giúp x°;ng ch̄c khĩe, chÑng loãng x°;ng Ñi vÚi ng°Yi IÚn tuÓi.

13.
NgëaÁ bÇnh tim

Lá senÁ chéa ch¶tÁ chÑng oxy hóaÁ làm t ng l°u l°ãng máu çn tim và gi£m huyết áp.

14.

Chống viêm

Trà lá
 sen là đặc
 liêu tuyệt
 vời chống viêm, mẫn cảm, sưng, đau. Khi bệnh nặng, bệnh
 có thể dùng một nắm trà lá
 sen cạo
 máu rất hiệu quả.

15.
Giảm cân

Việc
 dùng thuốc xuyên trà lá
 sen 1/2
 thìa cho bệnh vóc dáng thon thả. Trà Lá
 sen chừa
 Lutein làm tăng sản tạo Oxi hóa. Ông thí nghiệm
 chứng minh tinh bột và chất béo.

16.
Chống nấm và kháng khuẩn

Giấm
 nhúng trà lá
 sen 1/2
 lên vùng da bệnh nấm, viêm có tác dụng mau lành da, diệt
 nấm.

17.
Tăng cường miễn dịch

Hoa
 sen có
 chứa nhiều Acid linoleic chất quan trọng trong hệ miễn dịch
 tim,
 tiểu đường, ung
 thư,
 viêm khớp, tăng cường hệ thống miễn dịch.

18.Ấ ChÑng
oxy hóa

Lá
senẤ vàẤ hoa
senẤ chéa
nhiẤu ch¶tẤ chÑng
oxy hóaẤ m;nh
nh°: nuciferine, lotusine, demethyl coclaurine neferin, giúp ng n
ngêaẤ bÇnh
timẤ m;ch,
Ùt quõ vàẤ ung
th°,
duy trì sĩ tr» trung cçạ c; thẤ.

19.
Làm se

TràẤ lá
senẤ có
ch¶t làm se ng n ch-n chËy máu bên trong, iẤu trË i
tiẤu ra máu, i cŞu ra máu&

20.
Loji bã ch¶t nhŞy

Nçu
b;n th°Ýng g-p các vñn liên quan çn °Ýng hô h¶p,
c£m l;nh, viêm xoang thì nên dùng tràẤ lá
senẤ vì
nó có tác dđng loji bã ch¶t nhŞy gây h; ra khĩ c;
thẤ.