

Cá ng dá » ã ng chá » a bá » ã nh Á t biá t cá » §a I Á j v Á hoa sen

Á Á ã ng g Á p cá » §a ST
08/08/2017

Công dâ ng Á chĩa
b Çnh Á ít
bi t cạ lá và Á hoa
sen

* ST

Lá
và Á hoa
sen Á °ác
xem nh ° lo j i Á d °ác
li Çu Á quý
tê xa x °a, tr Ē °ác nhi Áu b Çnh do Á Ý i
s Ñ ng Á hi Çn
j i em ç n. 20
công dâ ng cạ lá và Á hoa
sen Á theo
công b Ñ m Û i â y cạ ti ç n s) th Ò d °ác Paul Haider.

1. Á Gi Ò m
cholesterol

Trà Á lá
sen Á và
trà Á hoa
sen Á r ã t
t Ñ t cho vi Çc gi Ò m l °ã ng cholesterol trong máu thông qua
vi Çc ng n ch n h ã p thu ch ã t béo.

Á
2.
Ki Á m soát Á ° Ý ng
huy ç t

Lá
sen Á giúp
l °ã ng ° Ý ng trong máu °ác i Áu hòa ß mec Ò n
Ē nh, ch Ñ ng t ng Á ° Ý ng
huy ç t Á và
r Ñ i lo j n lipid máu ng ° Ý i b Çnh ti Áu ° Ý ng.

3.
Gi Ò m Á 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 ãng 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 mįnh chĩa chéng xuýt
tinh sŰm, và pháı 1p s½ th¥y nhĩng ngày " èn
ĩ" không còn là nxi ám £nh mà trß nên nh¹
nhàng hįn. Phả nĩ ang trong thÝi kó kinh nguyÇt ho-c
mang thai tįm ng°ng uNng tràÁ lá
senÁ s½
tNt hįn.

8.
Gi£i nhiÇt

Theo
y híc Trung Hoa, trà sen giúp gi£i nhiÇt và trĒ các bÇnh
mùa hè, làm mát các cį quan nŰi tįng.

9.
Làm 1p da

Theo
quan iẤm y híc Ayurvedic cça ng°Ýi ın (hÇ thNng sí
dãng nguyên lý vNn có cça tñ nhiên Á giúp ích cho
viÇc duy trìÁ séc
khĩeÁ cça
con ng°Ýi),Á hoa
senÁ °ãc
nghiÁn thành bŰt nhão, ıp lên da có tác dãng nuôi
d°áng, tái tįo tç bào da làm làn da luôn tr» trung, mĒn
màng. Tinh dŞuÁ hoa
senÁ làm
cho cį thÁ s£n xuýt melanin nhiÁu hįn, giúp b£o vÇ da
khĩi tác hįi tia n¬ng m-t trÝi.

10.
NgẽaÁ ung
th°

Hoa
senÁ 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; 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 chứa
 L-Carotene làm tăng sản xuất Omega-3 giúp giảm
 cholesterol xấu và tăng cholesterol tốt.

16.
Chống nấm và kháng khuẩn

Giấm
 ngâm trà lá
 sen 1 thìa
 lên vùng da bị nấm, viêm có tác dụng mau lành da, diệt
 nấm.

17.
Tăng cường miễn dịch

Hoa
 sen có
 chứa nhiều Acid linoleic giúp quan trọng trong việc
 tim,
 tiêu viêm, ung
 thư,
 viêm khớp, tăng cường hệ thống miễn dịch.

18.Á ChÑng
oxy hóa

Lá
senÁ vàÁ hoa
senÁ chéa
nhiÁu ch¶tÁ chÑng
oxy hóaÁ m;nh
nh°: nuciferine, lotusine, demethyl coclaurine neferin, giúp ng n
ngêaÁ bÇnh
timÁ m;ch,
Ùt quõ vàÁ ung
th°,
duy trì sĩ tr» trung cça c; thÁ.

19.
Làm se

TràÁ lá
senÁ có
ch¶t làm se ng n ch-n chËy máu bên trong, iÁu trË i
tiÁu 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 tràÁ lá
senÁ vì
nó có tác dñg loji bã ch¶t nhŞy gây h; ra khĩ c;
thÁ.