

Cả ng dá » ðng chá » a bá » ðnh Á-t biá » t cá » §a IÁj vÃ hoa sen

Á » ðng gÁ » p cá » §a ST
08/08/2017

Công dâng Á chìa
bÇnh Á ít
biçt cçá lá và Á hoa
sen

* ST

Lá
và Á hoa
sen Á °ác
xem nh° loji Á d°ác
liÇu Á quý
tê xa x°a, trË °ác nhiÁu bÇnh do Á Ýi
sÑng Á hiÇn
ji em ç.n. 20
công dâng cçá lá và Á hoa
sen Á theo
công bÑ mÛi ây cçá tiçn s) th£o d°ác Paul Haider.

1. Á Gi£m
cholesterol

Trà Á lá
sen Á và
trà Á hoa
sen Á rçt
tÑt cho viÇc gi£m l°ãng cholesterol trong máu thông qua
viÇc ng n ch·n hçp thu chçt béo.

Á
2.
KiÁm soát Á °Ýng
huyçt

Lá
sen Á giúp
l°ãng °Ýng trong máu °ác iÁu hòa ß mec Õn
Ënh, chÑng t ng Á °Ýng
huyçt Á và
rÑi lojn lipid máu ng°Ýi bÇnh tiÁu °Ýng.

3.
Gi£m Á má
trong máu

Lá senÁ chéa nhiÁu ch¶t có tác dāng loji bĩ bŭt l°āngÁ 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 mŭt trong nhĩng cách tÑt nh¶t giúp bĩn th° giān, an th¶n, h½t lo ĩng và em lji c£m giác yên bình.

5.
ChÑngÁ ã chua

TràÁ lá senÁ và tràÁ hoa senÁ làm gi£m axit trongÁ dji dàyÁ khi l°āng axit t ng cao, giúp mau lành các v½t loét trongÁ dji dày.

6.Á Hji huy½t áp

Thay vì dùng thuÑcÁ hji huy½t áp, bĩn nên dùng tràÁ lá senÁ s½ th¶y hiÇu qu£ và an toàn hĩn.

7. Cối thiến khế n ng sinh sên

Dùng trà sen th°Yng xuyên giúp pháı mìnħ chĩa chéng xuýt tinh sŭm, và pháı 1p s½ th°y nhĩng ngày " ền ĩ" không còn là nxi ám ếnh mà trß nên nh1 nhàng h;n. Phả nĩ ang trong th°Yi kó kinh nguyÇt ho-c mang thai t;im ng°ng uNng tràÁ lá senÁ s½ tNt h;n.

8. Giđi nhiÇt

Theo y híc Trung Hoa, trà sen giúp giđi nhiÇt và trĒ các bÇnh mùa hè, làm mát các c; quan nŪi t;ng.

9. Làm 1p da

Theo quan iẢm y híc Ayurvedic cça ng°Yi ın (hÇ thNng sí dđng nguyên lý vNn có cça tĩ nhiên Á giúp ích cho viÇc duy trìÁ séc khĩeÁ cça con ng°Yi),Á hoa senÁ ấc nghiÁN thành bŪt nhão, ıp lên da có tác dđng nuôi d°áng, tái t;jo t; bào da làm làn da luôn tr» trung, mĒn màng. Tinh dđsuÁ hoa senÁ làm cho c; thÁ sEn xuýt melanin nhiÁu h;n, giúp bĒo vÇ da khĩi tác h;ji tia n_ng m-t tr°Yi.

10. NgēaÁ ung th°

Hoa senÁ có

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

11.
ChĩaÁ thiçu
máu

CánhÁ hoa
senÁ chéa
nhiã»u thành phÿn rÿt công hiÇu trong viÇc tái t; tç
bào máu. Do ó dùngÁ hoa
senÁ làm
thuÑc, làm thñc ph©m chĩaÁ thiçu
máuhũu
hiÇu.

12.
X°;ng chç khĩe

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

13.
NgëaÁ bÇnh
tim

Lá
senÁ chéa
chÿtÁ 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
 muỗng cho bệnh vóc dáng thon thả. Trà Lá
 sen chừa
 Lutein làm tăng số trao đổi chất. Ông thí nghiệm
 chứng minh tinh bột và chất béo.

16.
Chống nấm và kháng khuẩn

Giấm
 ngâm trà lá
 sen 1p
 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 chặttẤ 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
chặtt làm se ng n ch-n chËy máu bên trong, iẤu trË i
tiẤu ra máu, i cŞu ra máu&

20.
Loji bã chặtt nhŞy

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