

CÔNG DỤNG ÍT BIẾT AI BIẾT TỚI CỦA LÁ SEN VÀ HOA SEN

Lá và hoa sen được xem như loại dược liệu quý từ xa xưa, trị được nhiều bệnh do đời sống hiện đại đem đến.

20 công dụng của lá và hoa sen theo công bố mới đây của tiến sĩ thảo dược Paul Haider.

1. Giảm cholesterol

Trà lá sen và trà hoa sen rất tốt cho việc giảm lượng cholesterol trong máu thông qua việc ngăn chặn hấp thu chất béo.

2. Kiểm soát đường huyết

Lá sen giúp lượng đường trong máu được điều hòa ở mức ổn định, chống tăng đường huyết và rối loạn lipid máu người bệnh tiểu đường.

3. Giảm mỡ trong máu

Lá sen chứa nhiều chất có tác dụng loại bỏ bớt lượng mỡ trong máu như tanin, alcaloid, nuciferin, vitamin C, các axit citric, tartaric, succinic...

Lá và hoa sen mang lại nhiều lợi ích sức khỏe.

4. Giảm căng thẳng

Mỗi ngày uống vài tách trà hoa sen là một trong những cách tốt nhất giúp bạn thư giãn, an thần, hết lo lắng và đem lại cảm giác yên bình.

5. Chống ợ chua

Trà lá sen và trà hoa sen làm giảm axit trong dạ dày khi lượng axit tăng cao, giúp mau lành các vết loét trong dạ dày.

6. Hạ huyết áp

Thay vì dùng thuốc hạ huyết áp, bạn nên dùng trà lá sen sẽ thấy hiệu quả và an toàn hơn.

7. Cải thiện khả năng sinh sản

Dùng trà sen thường xuyên giúp phái mạnh chữa chứng xuất tinh sớm, và phái đẹp sẽ thấy những ngày "đèn đỏ" không còn là nỗi ám ảnh mà trở nên nhẹ nhàng hơn. Phụ nữ đang trong thời kỳ kinh nguyệt hoặc mang thai tạm ngưng uống trà lá sen sẽ tốt hơn.

8. Giải nhiệt

Theo y học Trung Hoa, trà sen giúp giải nhiệt và trị các bệnh mùa hè, làm mát các cơ quan nội tạng.

9. Làm đẹp da

Theo quan điểm y học Ayurvedic của người Ấn (hệ thống sử dụng nguyên lý vốn có của tự nhiên để giúp ích cho việc duy trì sức khỏe của con người), hoa sen được nghiền thành bột nhão, đắp lên da có tác dụng nuôi dưỡng, tái tạo tế bào da làm làn da luôn trẻ trung, mịn màng. Tinh dầu hoa sen làm cho cơ thể sản xuất melanin nhiều hơn, giúp bảo vệ da khỏi tác hại tia nắng mặt trời.

10. Ngừa ung thư

Hoa sen có chứa lượng lớn vitamin C là một chất chống oxy hóa mạnh giúp cơ thể ngăn ngừa ung thư và các bệnh nguy hiểm khác như: tim mạch, đột quỵ.

11. Chữa thiếu máu

Cánh hoa sen chứa nhiều thành phần rất công hiệu trong việc tái tạo tế bào máu. Do đó dùng hoa sen làm thuốc, làm thực phẩm chữa thiếu máu hữu hiệu.

12. Xương chắc khỏe

Phốt pho trong hoa sen là yếu tố quan trọng giúp xương chắc khỏe, chống loãng xương đối với

người lớn tuổi.

13. Ngừa bệnh tim

Lá sen chứa chất chống oxy hóa làm tăng lưu lượng máu đến tim và giảm huyết áp.

14. Chống viêm

Trà lá sen là dược liệu tuyệt vời chống viêm, mẩn đỏ, sưng, đau. Khi bị thương, bạn có thể dùng một nhúm trà lá sen cầm máu rất hiệu quả.

15. Giảm cân

Việc dùng thường xuyên trà lá sen sẽ đem lại cho bạn vóc dáng thon thả. Lá sen chứa L - Carotene làm tăng sự trao đổi chất đồng thời ngăn chặn hấp thụ tinh bột và chất béo.

16. Chống nấm và kháng khuẩn

Giã nhuyễn lá sen đắp 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 - chất quan trọng ngăn ngừa bệnh tim, tiểu đường, ung thư, viêm khớp, tăng cường hệ thống miễn dịch.

18. Chống oxy hóa

Lá sen và hoa sen chứa nhiều chất chống oxy hóa mạnh như: nuciferine, lotusine, demethyl coclaurine neferin, giúp ngăn ngừa bệnh tim mạch, đột quỵ và ung thư, duy trì sự trẻ trung của cơ thể.

19. Làm se

Trà lá sen có chất làm se ngăn chặn chảy máu bên trong, điều trị đi tiểu ra máu, đi cầu ra máu...

20. Loại bỏ chất nhầy

Nếu bạn thường gặp các vấn đề liên quan đến đường hô hấp, cảm lạnh, viêm xoang thì nên dùng trà lá sen vì nó có tác dụng loại bỏ chất nhầy gây hại ra khỏi cơ thể.