

Bài thuốc từ vỏ trái cây

Mùi hương của vỏ cam có tác dụng an thần, nhất là khi bạn có cảm giác hoảng sợ, tâm thần bất an. Mùi hương từ vỏ bưởi giúp tăng lực, mang lại cảm giác hưng phấn.

1. Vỏ chanh giảm mệt mỏi

Mùi hương toát lên từ vỏ chanh giúp kích hoạt trí não, tăng cường khả năng tập trung, giảm mệt mỏi khi bắt đầu một ngày làm việc mới. Mùi hương từ vỏ quýt tạo tâm trạng hưng phấn, kích hoạt những cảm xúc tích cực. Vì thế, khi bị mất ngủ, tinh thần căng thẳng hoặc huyết áp cao, tim đập nhanh bạn có thể tận hưởng hương thơm quyến rũ này.

2. Vỏ quýt phòng viêm gan

Xông mặt với vỏ cam, quýt đun sôi với nước có tác dụng giảm thiểu những cơn đau đầu khó chịu. Ngoài ra, những món ăn khi chế biến có thêm vỏ quýt để phòng bệnh viêm gan, do thành phần tinh dầu có trong vỏ giúp loại trừ hàm lượng cholesterol LDL gây hại cho cơ thể.

Vỏ quýt có công dụng làm tan đờm và tạo cảm giác ngon miệng. Nấu sôi hỗn hợp vỏ quýt khô nghiền nhuyễn và nước, đậy kín để hãm trong vài phút, sau đó lọc lại cho sạch. Uống mỗi lần 1/3 ly nước hãm ấm từ 2 – 3 lần/ngày, vào trước bữa ăn khoảng nửa giờ.

3. Bưởi hạ đường huyết

Khi bị đái tháo đường tít II, vỏ và ruột bưởi giúp hạ đường huyết rất hiệu quả. Có thể ăn nửa trái bưởi/ngày và uống thêm nước hãm từ vỏ bưởi. Nấu sôi hỗn hợp vỏ bưởi tươi cắt nhỏ và nước để hãm trong nửa giờ. Sau đó lọc sạch để uống từ 2 - 3 lần/ngày khoảng 15 phút trước bữa ăn (khoảng 2 muỗng canh).

THÙY NHƯ

<http://suckhoedoisong.vn/bai-thuoc-tu-vo-trai-cay-n46485.html>