

Công dụng của nước chanh

Nước chanh không chỉ giúp giải nhiệt mà còn có tác dụng cải thiện sức khỏe.

Chăm sóc sức khỏe dạ dày: Nước chanh ấm ấm là giải pháp cho các vấn đề về tiêu hóa. Nước chanh giúp lọc máu, làm giảm nguy cơ bị khó tiêu, táo bón, loại bỏ độc tố khỏi cơ thể, hỗ trợ tiêu hóa và làm giảm đờm.

Chăm sóc da: Uống nước chanh giúp đem lại làn da khô và sáng bóng. Nước chanh cũng giúp giảm lão hóa, giảm mụn đầu đen và nếp nhăn.

Thanh lọc máu: Chúng ta ăn nhiều thức ăn vặt và các thực phẩm chứa chất bảo quản và hương vị nhân tạo. Những thực phẩm này làm tích tụ độc tố trong máu và cơ thể nhưng uống nước chanh hằng ngày sẽ giúp thanh lọc máu.

Bảo vệ răng miệng: Uống nước chanh giúp giảm hơi thở hôi, ngăn chặn chảy máu nướu răng, giảm đau răng.

Trị cao huyết áp: Nước chanh chứa kali giúp kiểm soát huyết áp cao và làm giảm tác dụng của buồn nôn, chóng mặt.

Cải thiện tâm trạng: Uống nước chanh cũng có thể giúp “lên dây cót” tinh thần và giảm trầm cảm cũng như căng thẳng.

Tốt cho hô hấp: Uống nước chanh có thể làm giảm đờm, giúp bạn hít thở đúng cách và hỗ trợ cho những người bị bệnh hen suyễn.

Điều trị viêm khớp và thấp khớp: Nước chanh được xem như là một loại thuốc lợi tiểu - hỗ trợ sản xuất nước tiểu giúp giảm viêm bằng cách tổng khử các độc tố và vi khuẩn, đồng thời giúp giảm viêm khớp và thấp khớp.

Chống lão hóa: Nước chanh giảm sản sinh các gốc tự do gây lão hóa da và tổn thương da. Nước chanh chứa nhiều chất chống ô xy hóa song lại không cung cấp calo.

Chống nhiễm trùng: Nước chanh có thể chống viêm họng nhờ vào đặc tính kháng khuẩn của nó. Nếu nước muối không có công dụng đối với bạn, hãy thử súc miệng bằng nước chanh.

Nguồn: healthmeup.com