

## خواص چای پوست لیموترش

نتایج مطالعات نشان می دهد که این میوه خواص ضدسرطانی نیز دارد. اما در این مطلب قصد داریم راجع به تاثیر پوست آن روی دردهای مفصلی صحبت کنیم.



نتایج مطالعات نشان می دهد که این میوه خواص ضدسرطانی نیز دارد. اما در این مطلب قصد داریم راجع به تاثیر پوست آن روی دردهای مفصلی صحبت کنیم. از آنجایی که بخشی از خواص لیموترش در پوست آن قرار دارد بنابراین بهتر است به جای دور ریختن از آن استفاده کنید.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از تبیان، لیموترش یک ماده غذایی ضروری برای برنامه غذایی است. نه فقط به این دلیل که به غذاها طعم بهتری می دهد. بلکه به این دلیل که خواص مفیدی برای سلامتی دارد. لیموترش حاوی میزان قابل توجهی ویتامین C به اضافه میزان زیادی آنتی اکسیدان ها و مواد مغذی است. در نتیجه این میوه ترش برای پیشگیری از بیماری ها و مشکلاتی مانند سرماخوردگی، آنفلوآنزا، التهاب گلو، عفونت های باکتریایی، فشارخون بالا و همچنین مشکلات گوارشی و پوستی بسیار مفید است. نتایج مطالعات نشان می دهد که این میوه خواص ضدسرطانی نیز دارد. اما در این مطلب قصد داریم به تاثیر پوست آن روی دردهای مفصلی صحبت کنیم. از آنجایی که بخشی از خواص لیموترش در پوست آن قرار دارد بنابراین بهتر است به جای دور ریختن از آن استفاده کنید.

### لیموترش در یک نگاه

لیموترش خواص زیادی دارد. این میوه ترش منبع ویتامین های C، A، B1 و B6 و همچنین منیزیم، بیوفلاونوئیدها، پکتین، اسید فولیک، فسفر، کلسیم و پتاسیم و البته دیگر ترکیبات مغذی است که سیستم ایمنی بدن را تقویت می کنند. البته خواص این ترکیبات به همین جا ختم نمی شود. ترکیبات لیموترش از کبد و معده محافظت کرده و با مقابله با اثرات شوم رادیکال های آزاد پوست را سالم و جوان تر نگه می دارند.

### تأثیر پوست لیموترش در تسکین دردهای مفصلی

چای پوست لیموترش وضعیت پوست را بهتر کرده و باعث دفع مازاد چربی و از بین رفتن لکه های پوست می شود. می توانید برای خوش بو شدن نفستان از این چای استفاده کنید.

باید بدانید که نیمی از خواص و مواد مغذی لیموترش در پوست آن نهفته است. با این حال به دلیل طعم تلخ آن و البته بر حسب عادت آن را دور می ریزیم و استفاده نمی کنیم. اکثر افراد عادت دارند که صرفاً از آب لیموترش استفاده کنند و پوست آن را خوردنی نمی دانند. اما پوست این میوه ترش حاوی ترکیبات مغذی است که علاوه بر بهبود سلامتی به مقابله و تسکین دردهای مفصلی کمک می کنند. در پوست لیموترش ترکیبات مهمی از جمله عصاره روغنی سیترون، سیترونل و فلاندرن وجود دارد. این ترکیبات به اضافه ویتامین C، اسیدسیتریک، اسیدمالیک، اسیدفورمیک، هسپریدین یا پکتین و دیگر ترکیبات موجود در آن باعث می شوند که پوست لیموترش ارزشی بالاتر داشته باشد.

باید بدانید که پوست لیموترش خاصیت ضدعفونی کننده قوی دارد و ماده قوی برای مقابله با تب محسوب می شود. در واقع عصاره های روغنی معطر موجود در پوست آن باعث کاهش درد در مفاصل می شود. چون به آرامش و شل شدن عروق خونی کمک کرده و اثر ضدالتهابی ایجاد می کند. این مسئله نیز به تسکین چشم گیر درد منجر می شود.

### چگونه می شود با لیموترش درد مفاصل را تسکین داد؟

حال که با خواص و فواید پوست لیموترش بیشتر آشنا شدید احتمالاً از این پس پوست آن را دور نمی ریزید. اگر می خواهید از تمام فواید و خواص آن برای تسکین درد مفاصل بهره ببرید از داروی طبیعی زیر استفاده کنید:

مواد لازم  
روغن زیتون بکر  
لیموترش ارگانیک  
برگ اوکالیپتوس  
باند  
آب لیمو

روش تهیه و استفاده

توصیه اکید داریم که از لیموترش های ارگانیک استفاده کنید. دو عدد لیموترش سالم بزرگ انتخاب کرد و پوست آن را به دقت بگیرید. آن ها را داخل یک ظرف درب دار ریخته و مقداری روغن زیتون بکر روی آن بریزید تا جایی که روغن به طور کامل روی پوست ها را بگیرد. سپس چند برگ اوکالیپتوس به آن اضافه کرده و در ظرف را بگذارید و اجازه دهید به مدت 2 هفته استراحت کند. سپس یک گاز یا باند تمیز را به آن آغشته کرده و روی مفصل دردناک بگذارید و با شال پشمی آن را ببندید. بهتر است این کار را شب ها انجام دهید تا یک شب تمام بدون حرکت ترکیب لیموترش روی مفصل دردناک بماند. علاوه بر این کار نیاز به مصرف همزمان این ماده نیز دارید. برای همین کافی است دست به کار شوید و یک چای خوشمزه برای خودتان آماده کنید.

برای تسکین درد مفاصل حتماً این چای را تهیه کنید تا بهتر از خواص آن بهره گرفته و به نتیجه برسید.

مواد لازم

این میوه ترش برای پیشگیری از بیماری ها و مشکلاتی مانند سرماخوردگی، آنفولانزا، التهاب گلو، عفونت های باکتریایی، فشارخون بالا و همچنین مشکلات گوارشی و پوستی بسیار مفید است

آب 1 لیتر

پوست لیموترش ارگانیک و آب آن 2 عدد  
عسل به میزان لازم

روش تهیه

یک لیتر آب را در ماهیتابه ای بریزید و پوست لیموترش را داخل آن بریزید. به مدت 15 دقیقه آن را بجوشانید و سپس زیر شعله را خاموش کنید. آب لیموترش ها را نیز بگیرید و به آن اضافه کنید. چایتان را صاف کرده و با عسل شیرین کنید.

خواص چای پوست لیموترش

این چای به تسکین درد مفاصل پاها و بازوها کمک می کند. علاوه بر این باعث کاهش گاز روده و التهاب می شود.

چای پوست لیموترش یک سم زدای طبیعی است و به قلبیایی شدن خون کمک می کند. این چای باعث تقویت سیستم ایمنی بدن و پیشگیری از ابتلا به بیماری ها می شود.

برای کاهش فشارخونتان می توانید به این نوشیدنی اعتماد کنید. چای پوست لیموترش وضعیت پوست را بهتر کرده و باعث دفع مازاد چربی و از بین رفتن لکه های پوست می شود. می توانید برای خوش بو شدن نفستان از این چای استفاده کنید.

اگر احساس می کنید عصبی و ناراحت هستید نیز این چای آرامبخش است. همچنین باعث تخفیف تنش های روحی و سردرد می شود.