



خواص بی نظیر لیمو ترش

احتمالا می‌دانید که نوشیدن آب لیمو به هضم غذا، پاک‌سازی سیستم گوارش‌تان، و بهبود سیستم ایمنی بدن‌تان کمک می‌کند. با این حال، آیا می‌دانستید....

احتمالا می‌دانید که نوشیدن آب لیمو به هضم غذا، پاک‌سازی سیستم گوارش‌تان، و بهبود سیستم ایمنی بدن‌تان کمک می‌کند. با این حال، آیا می‌دانستید که لیمو می‌تواند از ابتلا به سرطان نیز جلوگیری کند یا حتی آن را درمان کند؟ پس از خواندن این مقاله همه لیمو‌هایتان را فریز خواهید کرد!

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سایت بازده، لیمو حاوی فیتوکمیکال‌هایی به نام لیمونوید است، ترکیباتی طبیعی که بسیار برای بدن ما مفید هستند. ثابت شده‌اند؛ لیمونوید خاص به نام لیمونین کلسترول خون و بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد. علاوه بر این، ۱۱ لیمونوید مختلف یافت شده در لیمو قادر هستند از رشد سلول‌های سرطان پستان جلوگیری کنند. در واقع، ثابت شده‌اند؛ لیمونوید در درمان طبیعی با استفاده از لیمو ۱۰۰۰ برابر موثرتر از شیمی‌درمانی است.

با این حال، لیمونویدها عمدتاً در پوست لیمو هستند؛ و میزان ویتامین‌ها و لیمونوید موجود در پوست لیمو ده برابر آب آن است. هنگامی که از لیمو در آب آشامیدنی‌تان استفاده می‌کنید، تمام لیمونویدهای موجود در لیمو را جذب نمی‌کنید. به جای انداختن لیمو در آب، لطفی در حق خود بکنید و برش‌های لیمو را در فریزر بگذارید تا یخ بزنند؛ این کار می‌تواند زندگی شما را نجات بدهد!

اول، لیموهای ارگانیک‌تان را بشوئید. سپس، آنها را برش بزنید یا همان‌طور درسته بگذارید بماند؛ بستگی به این دارد که خودتان چه‌طور ترجیح می‌دهید. در نهایت، لیموها را در یک کیسه بریزید و داخل فریزر بگذارید تا منجمد شوند. با استفاده از این روش نگهداری، می‌توانید لیمو را به مدت چند ماه ذخیره کنید، و هر زمان که لازم داشتید، لیموی تازه، و سالم داشته باشید.

وقتی که می‌خواستید از لیمو استفاده کنید، خیلی ساده یک لیمو بردارید و آن را رنده کنید (با پوست و همه‌ی قسمت‌های آن). لیموی رنده شده را می‌توانید در سالاد، بستنی، سوپ، یا سایر خوراکی‌هایتان بریزید. حالا به جای این‌که فقط آب با عطر و طعم لیمو داشته باشید، آبی خواهید داشت که سرشار است از فوایدی که لیمونویدها برای سلامتی‌تان دارند!

این خواص ضد سرطانی و ضد میکروبی می‌توانند به طور کامل بدن را سم‌زدایی کنند و تاثیر آنها فقط روی درمان سرطان یا پیشگیری از آن نیست. فواید موجود در لیموی یخ‌زده می‌توانند عفونت‌های باکتریایی و قارچی، انگل‌ها، و کرم‌ها را مورد هدف قرار بدهند و همچنین فشار خون را پایین بیاورند و حتی به عنوان یک دفاع طبیعی در برابر افسردگی عمل کنند!

در حالی که شیمی‌درمانی در کنار سلول‌های سرطانی، سلول‌های سالم بدن‌تان را نیز می‌کشد، لیمونویدها تنها سلول‌های سرطانی را هدف قرار می‌دهند و بدن‌تان را بدون هیچ‌گونه عوارض جانبی وحشتناکی پاک‌سازی می‌کنند.

به عبارت ساده، هیچ دلیلی وجود ندارد که همه لیمو‌هایتان را فریز نکنید! با استفاده از لیموی یخ‌زده نه تنها غذاهایتان لذیذ و آب آشامیدنی‌تان طعم‌دار خواهد شد، بلکه وقتی می‌دانید که به طور طبیعی به جلوگیری از سرطان پستان، فشار خون بالا، افسردگی، و عفونت کمک می‌کنید، احساس سلامتی بیشتری خواهید داشت. این ماده‌ی خوراکی حتی می‌تواند زندگی‌تان را نجات دهد!

