



اهمیت افزودن لیمو در برنامه غذایی

لیموها منابع غنی و سرشار از ویتامین C هستند. اگر هر روز صبح مقدار کمی آب لیموترش را در آب ولرم ریخته و ناشتا بنوشید در پاکسازی دستگاه گوارش شما بسیار موثر خواهد بود.

لیموها منابع غنی و سرشار از ویتامین C هستند. اگر هر روز صبح مقدار کمی آب لیموترش را در آب ولرم ریخته و ناشتا بنوشید در پاکسازی دستگاه گوارش شما بسیار موثر خواهد بود.

به گزارش ایسنا، لیمو همچنین سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند و بنابراین احتمال ابتلا به عفونت‌ها را تا حد قابل توجهی کاهش می‌دهد.

لیمو خواص آنتی باکتریال و ضد ویروسی فوق‌العاده‌ای دارد و به همین خاطر نوشیدن آب این میوه برای مقابله با آنفولانزا و سرماخوردگی مفید است. آب این میوه همچنین در پاکسازی خون از مواد سمی موثر و مفید است.

به گزارش شبکه خبری تورنتو نیوز، لیمو همچنین در رایحه درمانی مورد استفاده قرار می‌گیرد. این میوه بوی مطبوع و خالصی دارد که احساس طراوت و تازگی به انسان می‌بخشد و برخی از متخصصان تاکید دارند که عطر لیمو احساس استقلال و اعتماد به نفس در انسان ایجاد می‌کند.

روغن اصلی این میوه نیز موجب افزایش تمرکز می‌شود. اگر می‌خواهید آفتاب سوختگی روی پوست را از بین ببرید، مقداری لیمو روی دست‌ها و پاهای خود بمالید. همچنین می‌توانید موهایی خود را دسته دسته کرده و بروی آنها لیمو بمالید، این کار درخشش طبیعی به موهایتان می‌دهد درست مثل اینکه یک روز کامل را در ساحل دریا گذرانده باشید.