

خواص مختلف لیموترش

خواص لیموترش به علت وجود موادی مانند ویتامین B و C، آنتی اکسیدان، پروتئین، فلاوانوئید، فسفر، پتاسیم، کربوهیدرات و روغن های فرار در آن است. این میوه برای پیشگیری از تشکیل سنگ کلیه مفید است.



سلامت نیوز : خواص لیموترش به علت وجود موادی مانند ویتامین B و C، آنتی اکسیدان، پروتئین، فلاوانوئید، فسفر، پتاسیم، کربوهیدرات و روغن های فرار در آن است. این میوه برای پیشگیری از تشکیل سنگ کلیه مفید است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از خراسان ؛ در مصر و هندوستان از آب لیمو برای از بین بردن اثر مسمومیت، درمان ناراحتی های کبدی و مقابله با بیماری مربوط به کمبود ویتامین C استفاده می شود. از آب لیمو به طور وسیع برای پاک سازی پوست و تقویت کبد استفاده می شود.

*آب لیمو؛ حاوی خاصیت ضدباکتریایی، ضدویروسی و تقویت کننده سیستم ایمنی بدن است و با داشتن میزان بالای پکتین، بیوفلاوانوئید، لیمونین، اسید سیتریک، منیزیم، کلسیم و ویتامین با بیماری و عفونت مقابله و به هضم غذا و کاهش وزن کمک می کند.

*مخلوطی از آب لیمو و آب، گلودرد و آفت دهان را از بین می برد.

*کمی نمک به این مخلوط اضافه و غرغره کنید.

*چای داغ، آب لیمو و عسل کاهش دهنده تب، تسکین دهنده حالت تهوع، گرمزدگی و آنفلوآنزاست.

*آب لیمو، با خستگی مفرط مقابله می کند. با مصرف آب لیمو پس از انجام دادن ورزش های سخت یا گرمزدگی، الکترولیت های بدن جایگزین می شود.

*برای متوقف کردن خون ریزی از بینی، پنبه آغشته به آب لیمو را زیر بینی قرار دهید.

*سنگ کیسه صفرا را با مخلوطی از آب لیمو و روغن زیتون از بین ببرید.

*فشار خون بالا و کلسترول مضر را با آب لیمو کاهش دهید.

*با لیمو، از بروز دیابت پیشگیری کنید. لیمو برای بیماران قلبی مفید است. دمای بدن را پایین می آورد و با سرطان مقابله می کند.

*مصرف یک لیوان آب ولرم و آب لیمو، سیستم گوارشی را تمیز می کند.

*گرفتگی سینه و سرفه را تسکین و حساسیت را کاهش می دهد.

استفاده های موضعی:

*پوست را تمیز می کند، در بهبود آکنه موثر است، از ایجاد چین و چروک پیشگیری می کند و لکه های ایجاد شده بر اثر افزایش سن را از بین می برد.

*ویتامین C، اسید سیتریک و خاصیت قلیایی آن با باکتری های داخلی و سطحی روی پوست مقابله می کند.

*مخلوطی از آب لیمو، عسل و آب ولرم آگزما را تسکین می دهد.

*ترکیبی از آب لیمو و آب ولرم، داروی طبیعی برای مقابله با حشرات است.

*مخلوطی از آب لیمو با روغن بادام، آواکادو یا جوجوبا، واریس را از بین می برد.

*آب لیمو، یک محیط قلیایی ایجاد می کند تا در میزان PH بدن تعادل ایجاد شود.

*اسیدپتئ را کاهش می دهد. همچنین درد آرتریت و روماتیسم به دلیل اثر قلیایی آب لیمو از بین می رود.

پوست لیمو:

*درد معده و درد بر اثر نفخ را کاهش می دهد.

*قسمت سفید پوست لیمو حاوی پکتین است که در دفع سموم و فلزهای سنگین به بدن کمک می کند.

*روغن لیمو، هوشیاری و تمرکز را افزایش می دهد.