

لیمو و خواص درمانی آن

امروزه درخت لیمو در بعضی از نقاط جهان می‌روید و میلیون‌ها انسان از آن استفاده می‌کنند. لیموها از گروه مرکبات هستند ...



سلامت نیوز : امروزه درخت لیمو در بعضی از نقاط جهان می‌روید و میلیون‌ها انسان از آن استفاده می‌کنند. لیموها از گروه مرکبات هستند و هر گونه آن، خواص منحصر به خود دارند. طعم و مزه آنها هم متفاوت است. بعضی شیرین هستند و بعضی مزه ترش دارند. فقط یک قاشق چای خوری آب‌لیمو تقریباً 10 درصد ویتامین C لازم بدن را تامین می‌کند. آب‌لیمو دارای مقدار فراوان ضد اکسیدان بسیار قوی است که از بروز بیماری‌های قلبی و عفونی جلوگیری می‌کند. لیمو به ویژه شفا دهنده بیماری اسکوریبت (ناشی از کمبود ویتامین C) است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از آرمان ؛ لیموشیرین به کمک اشعه رادیو اکتیو که در بدن ما وجود دارد رسوبات مویرگ‌ها را لایروبی می‌کند و عامل پیری را از بین می‌برد و املاح مختلفی مانند کلسیم، آهن، منیزیم، سدیم، پتاسیم و فسفر در خود دارد. لیمو شیرین در یک صد گرم خود 68 کالری، 1 میلی‌گرم پروتئین، 16/5 گرم کربوهیدرات، 61 گرم کلسیم، 80 میلی‌گرم ویتامین C و 2 گرم چربی دارد. لیموشیرین از نظر خواص درمانی ملین، مدر، تب‌بر، از راه ادرار و مدفوع سموم بدن را خارج می‌کند و بیمار پس از مصرف آن احساس سبکی و آرامش می‌کند. در درمان تب‌های عفونی و یرقان و تسکین اعصاب سودمند است. مالیدن پوست لیموشیرین برای درمان آگزما و جوش صورت و جوشانده پوست آن برای تسکین سرفه مفید است. تقویت‌کننده مو و نیروی جنسی و مفید برای بارور شدن است. عفونت‌های زایمان را از بین می‌برد و در معالجه سرماخوردگی و زکام بسیار موثر است.

لیموترش به علت ویتامین C زیادی که دارد ضد سرماخوردگی و همچنین تصفیه‌کننده خون است. در چربی خون و مرض قند و رماتیسم و تهوع و خونریزی بینی و بواسیر و تورم لته‌ها، درد گوش، سینه پهلو، اسهال‌های خونی، دردهای مفاصل، جراحات و دمل، تنگی نفس، سنگ کلیه و رفع خستگی توصیه می‌شود. اگر پوست چربی دارید می‌توانید با استفاده از یک برش لیموترش تازه چربی پوست خود را برطرف کنید. آب‌لیمو صاف بر است، برای تب‌ها و گلودرد و همچنین برای تقویت موی سر مفید است. آب‌لیمو ضد کم‌خونی و غلظت خون است. در یکصد گرم لیموترش 25 کالری، 0/5 گرم پروتئین، 8 میلی‌گرم کربوهیدرات، 27 میلی‌گرم کلسیم، 46 میلی‌گرم ویتامین C وجود دارد. آب لیموترش برای کسانی که نمی‌توانند از ادویه استفاده کنند، نوعی چاشنی بسیار مناسب به شمار می‌رود. در عین حال، کسانی که لیموترش فراوان مصرف می‌کنند ممکن است به مینای دندان‌های خود لطمه بزنند.

اسانس لیموترش و خواص آن

لیموترش نام درخت همیشه سبز کوچکی است که دارای گل‌های سفید رنگ و میوه‌هایی به رنگ زرد روشن است. اسانس لیموترش به روش ایجاد فشار بالا در مجاورت سرما از پوست خارجی میوه تهیه می‌شود. البته تهیه اسانس به روش تقطیر نیز مقدور است ولی اسانس به دست آمده مرغوب نیست. این اسانس به رنگ زرد روشن با بوی بسیار شدید، تلخ، خنک و به شدت فرار است. اسانس لیموترش در طب آروماتراپی در درمان آکنه، کورک، سرمازدگی (قرمزی دردناک پوست که در اثر سرما تولید می‌شود)، سلولیت (التهاب سلول‌ها)، بالا بودن فشار خون، گردش ضعیف خون، دردهای رماتیسمی، گلودرد، برونشیت (التهاب نایژه‌ها)، آپریزش بینی، سرماخوردگی، آنفلوآنزا، تنش‌های عصبی و افسردگی خفیف کاربرد دارد. این اسانس به همراه اسانس سایر مرکبات (مثل پرتقال، نارنگی، لیموترش عمانی، گریپ‌فروت، بهار نارنج)، بابونه رومی، گشنیز، اسطوخودوس، گل سرخ و سایر اسانس‌ها در تهیه مخلوط‌های آروماتراپی به کار می‌رود.

موارد احتیاط

اسانس لیموترش اگر از تقطیر با بخار آب به دست آید ایجاد واکنش افزایش حساسیت پوست نسبت به نور می‌کند. این اسانس

باعث تحریک پوست‌های حساس می‌شود. بنابراین آن را در کمترین مقدار پیشنهادی مصرف کنید. در صورت باز کردن درب ظروف حاوی این اسانس، اسانس مذکور به مدت 6 تا 9 ماه قابل مصرف است.

اسانس لیموترش عمانی

لیموترش عمانی گیاهی است از خانواده مرکبات، حاوی برگ‌های سبز مایل به قرمز و چرم مانند، گل‌های سفید رنگ و میوه‌هایی که ابتدا سبزرنگ است و به تدریج زرد رنگ می‌شوند. اسانس این گیاه با دو روش تقطیر یا بخار آب از تمام قسمت‌های میوه و روش ایجاد فشار بالا در مجاورت سرما از پوست میوه به دست می‌آید. فقط برای درمان بیماری‌های پوستی استفاده می‌شود. اسانس لیمو ترش عمانی چنانچه از روش تقطیر به دست آید بی‌رنگ و در صورت استخراج از روش ایجاد فشار بالا در مجاورت سرما به رنگ سبز زیتونی است. این اسانس بوی بسیار شدید، تلخ و سوزاننده‌ای دارد و بسیار فرار است. در طب آروماتراپی این اسانس در درمان سرماخوردگی، آنفلوآنزا، فشار خون بالا، افسردگی خفیف، گردش خون ضعیف، خشکی عصبی و استرس کاربرد دارد.

موارد احتیاط

اسانسی که به روش فشار بالا در مجاورت سرما از پوست میوه به دست می‌آید دارای آثار افزایش حساسیت پوست به نور است، بنابراین نباید برای استعمال موضعی بر روی پوست مورد استفاده قرار گیرد. مصرف اسانس فوق به صورت بخور استنشاقی به منظور بهبود رفتارهای روحی و روانی بسیار موثر است.