

یک نوشیدنی طبیعی برای دفع سموم بدن

غالب افراد قهوه و چای را جزو نوشیدنی‌های مورد علاقه خود می‌دانند و کمتر به نوشیدن آب توجه دارند و چون آن را نوشیدنی خنثی می‌دانند...



همشهری آنلاین: غالب افراد قهوه و چای را جزو نوشیدنی‌های مورد علاقه خود می‌دانند و کمتر به نوشیدن آب توجه دارند و چون آن را نوشیدنی خنثی می‌دانند، اغلب تمایل چندانی به مصرف آن ندارند اما با اضافه کردن مقداری آب لیموترش به آب آشامیدنی می‌توان از فوائد شگفت‌انگیز هر دوی آنها برای سلامت بدن بهره‌مند شد.

اضافه کردن آب لیموترش به آب آشامیدنی، این نوشیدنی سالم و مفید را لذت بخش‌تر می‌کند و همزمان فوائد لیموترش را نیز به بدن می‌رساند. از فوائد ترکیب لیموترش و آب بر سلامت بدن می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- مراقبت از پوست: بسیاری از محصولات آرایشی با هدف شفاف‌سازی و حفاظت از پوست تولید می‌شوند اما اغلب بهای آن‌ها بالاست و در مواردی نیز با پوست سازگار نبوده و نتیجه عکس دارند. مصرف این نوشیدنی طبیعی علاوه بر تاثیرگذاری بر روی پوست از میزان جوش‌های سرسياه و چین و چروک پوست می‌کاهد.

- سلامت سیستم گوارشی: مشکلات گوارشی جزو بیماری‌های شایع است اما ترکیب آب گرم و لیموترش راه‌حلی موثر برای بهبود ناراحتی‌های گوارشی است.

- تصفیه خون: افراد در طول روز مواد خوراکی متفاوتی مصرف می‌کنند که حاوی طعم‌دهنده‌های مصنوعی هستند و به ایجاد سموم در خون منجر می‌شود. ترکیب آب و لیموترش از خاصیت پاک‌کنندگی خون برخوردار است و سموم خون را دفع می‌کند.

- سلامت دهان: ترکیب آب و لیموترش با کاهش تنفس نامطبوع، جلوگیری از خونریزی لثه و کاهش درد دندان به سلامت دهان کمک می‌کند.

- کنترل فشارخون بالا: لیموترش به دلیل حاوی بودن پتاسیم می‌تواند فشارخون بالا را کنترل کند و از حالت تهوع می‌کاهد.

- سلامت روان: آب لیموترش از خاصیت آرام‌سازی و کاهش استرس و افسردگی نیز برخوردار است.

- سلامت دستگاه تنفسی: آب لیموترش از میزان خلط سینه می‌کاهد و به افراد مبتلا به بیماری آسم کمک می‌کند تا راحت‌تر نفس بکشند.

- خاصیت ضد پیری: آب لیموترش با کاهش تولید رادیکال‌های آزاد از پیروزی زودرس پوست و آسیب دیدن آن می‌کاهد.

به گزارش ایندین تایمز، علاوه بر موارد فوق این نوشیدنی سالم خاصیت ضدباکتریایی نیز دارد. آب لیموترش به دلیل دارا بودن این خاصیت با عفونت‌های گلو مقابله می‌کند. اگر استفاده از آب نمک برای تسکین گلودرد موثر نبود می‌توانید از ترکیب آب و لیموترش استفاده کنید.