

## ۱۸ خاصیت لیموترش را بشناسید



لیمو خاصیت ضدباکتریایی، ضدویروسی، تقویت‌کننده سیستم دفاعی بدن، کاهش‌دهنده وزن، هضم‌کننده و تصفیه‌کننده کبد را دارد.

لیمو خاصیت ضدباکتریایی، ضدویروسی، تقویت‌کننده سیستم دفاعی بدن، کاهش‌دهنده وزن، هضم‌کننده و تصفیه‌کننده کبد را دارد. لیمو دارای املاح و ترکیبات زیادی مانند اسیدسیتریک، کلسیم، منیزیم، ویتامین C، فلاونوئید، پکتین و لیمونین است که ایمنی بدن را تقویت می‌کند و با عفونت‌ها مقابله می‌کند. اگرچه با خاصیت لیمو آشنا هستید باز هم در این مطلب به گوشه‌ای از خواص این خوراکی بسیار مفید اشاره می‌کنیم.

1) آکنه: لیمو حاوی اسیدسیتریک است که برای درمان آکنه بسیار موثر است. ویتامین C موجود در میوه‌های استوایی برای طراوت پوست لازم است همان طور که می‌دانید خوردن ناشتا یک لیوان آب ولرم با لیمو برای پوست مفید است.

1- با استفاده از انگشت یا پنبه کمی آب‌لیموی تازه روی آکنه بمالید و بگذارید شب کامل روی پوست بماند. صبح روز بعد با آب صورت خود را بشویید. اگرچه ممکن است کمی ناراحت کننده باشد و شاید احساس سوزش کنید اما لیمو برای درمان آکنه بسیار مفید و کاربردی است.

2- یک سهم آب‌لیموی تازه را با یک سهم آب گلاب و یا عسل رقیق‌شده با آب مخلوط کنید و به مدت نیم ساعت روی آکنه بگذارید و سپس با آب بشویید. این عمل را 2 بار، یک بار به هنگام صبح و یک بار عصر تکرار کنید. اگرچه این درمان‌ها طبیعی هستند اما در صورت حاد بودن آکنه و یا داشتن زخم باز، اول با پزشک مشورت کنید.

2) اضطراب را از بین می‌برد؛ بررسی‌ها نشان می‌دهد لیمو تأثیر آرام‌بخش دارد و خستگی مفرط، سرگیجه، اضطراب، تنش و دستپاچی را از بین می‌برد. استنشاق روغن لیمو، هوشیاری و قدرت تمرکز فرد را افزایش می‌دهد. برای افزایش توانایی کارمندان در محیط کار از خوشبوکننده با بوی لیمو استفاده می‌شود. اگر حالت عصبی و نگرانی دارید، چند قطره روغن لیمو را روی دستمال بچکانید و بو کنید.

3) آفت دهان؛ خاصیت ثابت‌شده ضدباکتریایی و ضدویروسی لیمو روند بهبود آفت را تسریع می‌کند. کافی است روزی 3 بار آب مخلوطی از یک لیموی تازه و یک لیوان آب ولرم غرغره کنید اگرچه در اوایل احساس سوزش خواهید کرد اما با استفاده مکرر احساس سوزش کاهش پیدا می‌کند.

4) تب؛ تب و لرز می‌تواند علل متفاوتی داشته باشد اما لیمو همیشه یک درمان مفید است. هر 2 ساعت یک لیوان آب جوش با کمی عسل و آب یک لیموی ترش و تازه بخورید تا تب و لرز شما از بین برود.

5) میخچه و پینه بستن پوست؛ پماد لیمو را یک شب کامل روی میخچه و پوست پینه‌بسته بمالید. یا این که برشی به ضخامت حدود 5 میلی‌متر را روی میخچه قرار دهید و با باند ببندید.

6) اگرما؛ اگر از عفونت پوستی مانند اگرما رنج می‌برید، لیمو می‌تواند تسکین دهنده باشد. 8 قطره روغن لیمو را با یک لیوان آب ولرم و یک قاشق غذاخوری عسل رقیق‌شده مخلوط کنید. سپس پارچه تمیز را به آن محلول آغشته کنید و روزی 2 تا 3 بار به مدت 15 دقیقه روی قسمت مورد نظر قرار دهید. این روش نه تنها عفونت را کاهش می‌دهد بلکه خارش را نیز از بین می‌برد. عسل نیز مانند لیمو خاصیت ضدالتهابی دارد و روند بهبود را تقویت می‌کند.

7) خستگی مفرط؛ افرادی که مسافت‌های طولانی پیاده‌روی می‌کنند، با احساس خستگی می‌توانند با ایجاد سوراخی روی لیمو با استفاده از نی آب آن را بمکند تا علاوه بر احساس تازگی، از خواص دارویی لیمو استفاده کنند. کاشگران برای محافظت از عفونت‌های منطقه استوایی نیز از لیمو استفاده می‌کنند.

مقدار کمی آب‌لیمو نسبت به مقدار زیاد آب، تشنگی را به طور موثر رفع می‌کند. مسافران با تجربه تصریح می‌کنند، افزودن کمی آب‌لیمو به آب آشامیدنی معمولی در شهرهای مختلف، باعث ضدعفونی و مانع بیماری بر اثر حساسیت به آب‌های آلوده می‌شود. از

آن جایی که روغن لیمو فعالیت مغز را تحریک می‌کند، هر زمانی که بدون هیچ دلیلی احساس خستگی کردید و یا این که به سختی می‌توانید تمرکز کنید، 4 قطره روغن لیمو را به یک لیوان آب اضافه کنید و هر چند ساعت یک لیوان آب‌لیمو بخورید.

8) بوی نامطبوع دهان؛ لیمو بوی بد دهان که بر اثر مصرف برخی ادویه‌ها، کشیدن سیگار و یا کمبود بزاق ایجاد شده را رفع می‌کند. برای خوشبو کردن دهان، روزی چند بار به طور کامل با یک لیوان آب ولرم حاوی آب یک لیمو غرغره کنید. جویدن یک برش لیمو پس از هر وعده غذایی نیز می‌تواند مفید باشد.

9) فشار بالای خون؛ پیاز و سیر همراه با لیمو به طور موثری با فشارخون بالا مقابله می‌کند. 3 حبه سیر را له کنید، یک پیاز را ریز خرد و با 4 لیوان شیر کم چرب یا شیر سویا به جوش بیاورید و سپس زیر آن را خاموش کنید. پس از 5 دقیقه مخلوط به دست آمده را از صافی رد کنید و در یخچال قرار دهید. آب 3 لیمو را به آن اضافه کنید و در طی روز بخورید. اگر از کلسترول بالا رنج می‌برید، خوب است بدانید که پکتین در لیمو همراه با ماده مغذی دیگری، در کاهش چربی خون موثر است.

10) گزیدگی؛ روی محل گزیدگی، 2 قطره لیمو مخلوط شده با یک قاشق چای‌خوری عسل بمالید، برای دور نگه داشتن حشرات، 20 قطره روغن لیمو را به یک لیوان آب اضافه کنید و در هوا بپاشید. علاوه بر خوشبو کردن هوا، حشرات را نیز دور نگه می‌دارد.

قرار دادن پنبه آغشته به روغن لیمو در اتاق‌خواب نیز حشرات را دور نگه می‌دارد. اگر در هوای آزاد قرار دارید، 10 قطره روغن لیمو را به کمی روغن آفتاب‌گردان اضافه کنید و به پوست خود بمالید.

11) بی‌خوابی؛ بررسی‌های متعددی نشان داده ترکیبی از روغن لیمو همراه با بابونه، سنبل‌الطیب و رازک اضطراب را کاهش می‌دهد و باعث خواب منظم می‌شود.

12) درد؛ آب‌لیمو تأثیر قوی قلبیایی روی بدن دارد و عامل طبیعی در برابر اسید اضافه بدن است. این اسید اضافه موجود در بدن، نقشی مهم برای دردهای روماتیسم دارد. روزی 3 بار یک لیوان آب ولرم حاوی آب یک لیمو بخورید و در صورت شدت درد، به هر یک لیوان، آب 2 عدد لیمو اضافه کنید.

13) تقویت معده؛ پس از هر وعده غذایی، یک لیوان آب ولرم حاوی آب یک لیمو تازه بخورید. اسید موجود در لیمو، تولید اسید معده و فعالیت عضلات معده را تحریک می‌کند.

14) واریس؛ روغن لیمو خاصیت تقویت‌کننده رگ‌ها را دارد که با واریس مقابله می‌کند. 6 قطره روغن لیمو را با 50 میلی‌لیتر روغن مغز گندم، 2 قطره روغن سرو و 2 قطره روغن ارس مخلوط کنید و به طور روزانه از پایین پا به بالا به طرف قلب به آرامی ماساژ دهید. برای جان تازه بخشیدن به رگ‌ها، 8 قطره روغن لیمو، 4 قطره روغن سرو و یک قاشق غذاخوری عسل را در آب وان بریزید و به مدت 15 دقیقه در آب بنشینید.

15) مویرگ‌ها؛ مصرف لیموترش موجب استحکام مویرگ‌ها می‌شود و خاصیت ضد میکروبی در خون دارد. مصرف لیموترش از خونریزی جلوگیری می‌کند و بیوفلاونوئیدهای موجود در آن خاصیت شکنندگی مویرگ‌ها را کاهش می‌دهد.

16) قلب؛ نقش ویتامین C در بدن خنثی کردن نیتروزامین‌هاست و پکتین موجود در لیموترش موجب کاهش کلسترول بد خون می‌شود که برای بیماران قلبی و عروقی بسیار مفید است.

17) بدن، ذهن و روح؛ پزشکان متخصص چاقی معتقدند چاق‌ها اگر هرروز صبح آب یک عدد لیمو را در یک لیوان آب ولرم بریزند و میل کنند زودتر لاغر می‌شوند. همچنین خوردن این شربت صبحگاهی موجب می‌شود شما تا آخر روز نشاط و سرزندگی داشته باشید. همچنین شربت آب‌لیمو چشم‌ها را درخشان و پوست را با طراوت می‌کند.

18) سرماخوردگی؛ با توجه به مقدار بسیار زیاد ویتامین C موجود در لیمو، مصرف آن باعث افزایش مقاومت سیستم ایمنی بدن می‌شود. برای فرد مبتلا به آنفلوانزا و سرماخوردگی مصرف مخلوطی از آب‌لیمو تازه با عسل در یک لیوان آب گرم بسیار مفید است. مصرف آب‌لیمو همچنین باعث کاهش تب در افراد بیمار می‌شود.

توجه

\* اگر از سوزش سر دل، ناراحتی مثانه و کلیه رنج می‌برید و یا این که به میوه‌های استوایی حساسیت دارید قبل از استفاده از لیمو با

پزشک مشورت کنید.

\* برای محافظت از مینای دندان، نیم ساعت پس از خوردن لیمو مسواک بزنید.

\* خوردن آب‌لیمو و یا استفاده از روغن لیمو برای کودکان زیر 10 ساله توصیه نمی‌شود.