



لیموترش سم‌های خون را می‌سوزاند

یک کارشناس بخش کشاورزی گفت: لیموترش عضلات معده و روده‌ها را تقویت می‌کند.

یک کارشناس بخش کشاورزی گفت: لیموترش عضلات معده و روده‌ها را تقویت می‌کند.

حامد نظری در گفت‌وگو با ایسنا، بیان کرد: لیموترش میوه ارزشمندی است که اکثر متخصصین تغذیه به مصرف فراوان آن اشاره دارند.

وی اضافه کرد: این میوه هضم غذا را آسان می‌کند و به خاطر سهولت هضم چاشنی‌ها و گوشت‌های چرب توصیه می‌شود که چند قطره لیموترش در آنها بچکانند.

نظری ادامه داد: لیموترش برای ناراحتی‌های دستگاه گوارشی مفید است، مثلاً در صورت ورم روده یا درد کبد آب لیمو همراه یک لیوان آب معدنی می‌تواند تسکین دهنده باشد. نوشیدن آب چهار لیموترش با افزودن آب و اندکی شکر برای درمان چاقی مؤثر است.

این پژوهشگر مرکز تحقیقات کشاورزی و منابع طبیعی استان اظهار کرد: لیموترش را می‌توان برای درمان نسبی رماتیسم و نقرس مصرف کرد، چراکه اسیدسیتریک برای اسیداوریک حلال بسیار خوبی است، استفاده از خاصیت ادرارآوری آن فقط در این گونه دردها توصیه می‌شود و به این نحو دردهای کلیه و مثانه را درمان می‌کند. این میوه از طاس شدن سر جلوگیری کرده و باعث تقویت موهای سر می‌شود.

وی تصریح کرد: لیموترش بزاق دهان را زیاد می‌کند و بزاق دارای اثر ضدعفونی کننده است و میکروب‌های دهان را از بین می‌برد.

نظری گفت: آب لیمو از عوامل خنک کننده در تابستان است که می‌تواند عطش و حرارت بدن را رفع کند و موجب راحتی اعصاب می‌شود.

این محقق یادآور شد: آب لیمو یک ترشی است که برخلاف سرکه ضعف نمی‌آورد، بلکه نیروبخش بوده و عضلات معده و روده‌ها را تقویت می‌کند. آب لیمو داروی ضد خون دماغ است، تمام سم‌های خون را می‌سوزاند، چربی و پیه را از بین می‌برد و اشتهاآور است.

این پژوهشگر افزود: اسهال عادی و خونی را معالجه می‌کند و استفاده از خاصیت ادرارآوری آن فقط در این گونه دردها توصیه می‌شود و به این نحو دردهای کلیه و مثانه را درمان می‌کند.

وی با بیان اینکه لیمو، عمل تنفس را آسان می‌سازد، خاطرنشان کرد: لیمو التیام بخش زخم‌هاست؛ باد مفاصل را درمان کرده و مداومت در خوردن آن تصلب شرائین را معالجه می‌سازد.

نظری بیان کرد: برای تمیز کردن ظروف مسی، اشیای نقره‌ای، مرمرسفید و صندلی‌های حصیری، لیموترشی را دو نیم کنید و روی شیء بمالید سپس بشویید و آب بکشید.