

سم زدایی با آب لیمو

لیمو برای درمان بسیاری از بیماری‌ها مفید است و سال‌هاست که انسان‌ها در هنگام بیماری و برای درمان از لیمو و آب لیمو استفاده می‌کنند.



لیمو برای درمان بسیاری از بیماری‌ها مفید است و سال‌هاست که انسان‌ها در هنگام بیماری و برای درمان از لیمو و آب لیمو استفاده می‌کنند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از فارس، لیمو دارای بسیاری از خواص است و قرن‌هاست که به عنوان میوه درمانگر برای سلامتی شناخته شده و برای جلوگیری از بیماری استفاده می‌شود؛ لیمو و آب لیمو برای دستگاه گوارش و کبد، سم‌زدایی از بدن، لاغری و ضد ویروس بودن بسیار مفید است و به دلیل ویتامین C بالایی که دارد موجب تحریک سیستم ایمنی بدن می‌شود.

لیمو غنی از ویتامین C، اسید سیتریک و فلاونوئیدهاست؛ ضمن اینکه خواص هیدراتی و مرطوب کننده دارد و به غذا طعم خوبی می‌دهد.

یبوست:

لیمو دارای اسید فولیک است که برای گوارش مفید است؛ آب لیمو یبوست را از بین می‌برد؛ اگر لیمو با معده خالی خورده شود، کبد را پاکسازی می‌کند و برای هضم غذا مناسب است.

سوزاندن کالری:

لیمو به سوزاندن کالری کمک می‌کند در واقع هر 100 گرم آن 19 کالری می‌سوزاند؛ می‌توان آب لیمو را جایگزین آب میوه‌ها و نوشابه‌هایی که سرشار از قند و کالری هستند کرد.

مهارکننده اشتها:

لیمو به دلیل پکتین و فیبری که دارد جلوی اشتها را می‌گیرد و قند خون را تثبیت می‌کند.

خواص سم‌زدایی:

لیمو سیستم گوارش را پاکسازی می‌کند، ادرارآور است و باعث تحریک فعالیت کلیه می‌شود که در نتیجه موجب سم‌زدایی می‌شود.

بوی بد دهان:

لیمو کمک می‌کند نفس تازه شود و همچنین برای از بین بردن دندان درد و التهاب لثه مفید است؛ اسید سیتریک لیمو باعث تضعیف مینای دندان می‌شود که باید پس از خوردن لیمو دندان‌ها را مسواک زد.

پاکسازی پوست:

به دلیل سم‌زدایی و ادرار آور بودن آن، پوست را سالم و درخشان می‌کند و به علت قلیایی بودن، برخی از باکتری‌هایی که موجب آکنه یا دیگر مشکلات پوستی می‌شوند را از بین می‌برد؛ لیمو به دلیل داشتن ویتامین C و سایر آنتی‌اکسیدان‌ها، چین و

چروک‌ها را از بین می‌برد و با رادیکال‌های آزاد که موجب پیری پوست می‌شوند مبارزه می‌کند.

آب لیمو:

یک لیموی نصفه یا کامل را در یک تنگ آب نیمه گرم فشار دهید تا آب لیمو با آب تنگ مخلوط شود؛ صبح ناشتا یک لیوان از این مخلوط را 15 تا 20 دقیقه قبل از صبحانه می‌توان خورد.

دمای آب لیمو باید با دمای اتاق یکی باشد چون اگر سرد باشد به سیستم بدن شوک وارد می‌کند و تمام مزایای آن از بین می‌رود.