

میوه ای که در زمستان معجزه می کند!

فصل سرما برای بسیاری از مردم با خاطره سرماخوردگی و کسالت های طولانی مدت چند ماهه عجین شده و آنان همواره به دنبال ساده ترین و سریع ترین راه حل برای رفع مشکلات خود در این زمینه می گردند.



فصل سرما برای بسیاری از مردم با خاطره سرماخوردگی و کسالت های طولانی مدت چند ماهه عجین شده و آنان همواره به دنبال ساده ترین و سریع ترین راه حل برای رفع مشکلات خود در این زمینه می گردند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از پایگاه خبری شبکه العالم، کارشناسان مواد غذایی به مردم توصیه می کنند که برای پیشگیری و حتی در مواردی درمان بیماریهایی از قبیل سرماخوردگی و آنفلوآنزا در مطب پزشکان و داروخانه ها دنبال راه حل نگردند، راه حل معجزه آسا همین نزدیکی ها در میوه فروشی های نزدیک خانه هایتان است.

لیمو در دسته مرکبات دارای خواص درمانی متعدد و و حاوی مقادیر زیادی ویتامین علاوه بر مواد مغذی ضروری برای سلامت بدن است. ارزش غذایی 100 گرم لیموشیرین که معادل یک عدد لیمو شیرین بزرگ است حاوی 29/8 کالری، 0/74 گرم پروتئین 10/5 گرم قند 0/14 گرم چربی 2/8 گرم فیبر 10 میکروگرم اسید فولیک 150 میلیگرم پتاسیم و 53 میلیگرم ویتامین C است.

لیمو ترش هم یک ماده تقویت کننده زیباییست و باعث افزایش سلامتی، طراوت، شادابی، جوانی و نیروی حیات، مانع شل شدن و چروک پوست و پیری زودرس می شود.

از ویتامین های لیموترش می توان درصد بالای ویتامین ث، ویتامین های گروه ب و ویتامین آ، و از املاح معدنی بی شمار و بسیار مفید آن پتاسیم، منگنز، منیزیم و ... را نام برد.

برای پاکسازی لکه های پوستی می توانید آب لیمو ترش را روی پوست بمالید و از شب تا صبح روز آن بماند، همچنین از عصاره لیمو ترش با گلیسرین می توانید خستگی پوست و ترک های پوست را از بین ببرید.

اگر تمایل دارید موهایتان شفاف و درخشان شود کافیست مقداری لیمو ترش تازه با آب سرد ترکیب کنید و روی موها بریزید و سپس موها را بشویید.

پوست لیمو ترش را روی پوست خشک یا جای پوسته پوسته شده بمالید تا مشکلات پوستی برطرف شود، برای نرم شدن پوست ضخیم شده آرنج نیز پوست لیمو ترش مفید است.

از لیمو ترش تجزیه شده 6 تا 8 درصد اسید سیتریک تهیه و از هسته های آن روغنی به نام لیمو تن تهیه و در طب مصرف می شود.

خواص اسیدی این میوه یک ضد عفونی کننده قوی است، به همین دلیل توصیه می شود اگر در مسافرت به آب آشامیدنی مشکوک شدید به آن چند قطره لیمو ترش اضافه کنید و بعد از آن، آب استریزه شده را می توانید نوش جان کنید.

همچنین آب لیمو ترش که ماده ای خنک کننده (سرد کننده) است باعث از بین بردن سموم میکروب بیماری هایی مانند دیفتری، حصبه و برخی امراض مهلک و خطرناک می شود؛ ترشح صفرا را افزایش می دهد و در رفع یرقان(زردی) و دفع سنگ های کوچکی که در مجاری ادرار گیر می کنند موثر است.

سایر فواید درمانی لیمو:

1) فایده لیمو برای پوست: لیمو برای درمان جوش جوانی و پاکسازی پوست بکار می رود. نوشیدن یک لیوان آب لیموترش در

روز پوست را شاداب می کند. لیمو یک پاک کننده خوب به شمار می آید از این رو برای درمان عفونت ها و التهاب های پوستی بکار می رود. لیمو همچنین برای از بین بردن زخم ها بر روی پوست بکار می رود و از شدت سوختگی پوست می کاهد.

2) لیمو از آنتی آکسیدانهاست؛ حاوی مقدار بسیار زیادی ویتامین(ج) است از این رو از آنتی اکسیدان های قوی به شمار می آید که از پیری زودرس جلوگیری می کند.

3) فواید لیمو برای مو: برای رسیدگی به موهای خود می توانید مقداری آب لیمو ترش به آب اضافه کنید و با این آب موهای خود را بشویید. برای رهایی از شوره نیز می توانید از آب لیمو ترش استفاده کنید و با آن پوست سر را ماساژ دهید. لیمو به موهای شما درخشندگی قابل توجهی می بخشد.

4) لیمو و دندان ها: اگر آب لیمو ترش را بر روی محل درد دندان بچکانید، می توانید از دندان درد رها شوید. این میوه می تواند خونریزی لثه را متوقف کند؛ همچنین نوعی دهان شویه برای رها شدن از بوی بد دهان به شمار می آید.

5) کاهش وزن: با نوشیدن آب ولرم با عسل و لیمو می توانید وزن خود را کاهش دهید. برای دست یافتن به نتایج بهتر می توانید این نوشیدنی را با معده خالی میل کنید.

6) تصفیه خون: لیمو خون را از سموم متعدد پاک می کند همچنین برای درمان برخی بیماریها مانند وبا و مالاریا بکار می رود.

7) کاهش فشار خون: کسانی که از ناراحتی های قلبی رنج می کشند می توانند آب لیمو ترش را برای کاهش فشار خون مصرف کنند، از این رو لیمو مبتلایان به ناراحتی قلبی را از بسیاری بیماریهای دیگر رها می کند.