لیمو دارای خواص بهداشتی باورنکردنی است

26 بهمن 1401

لیمو منبع شگفت انگیز ویتامین ب ۶، آهن، پتاسیم، و فیبر است. مصرف فقط یک عدد لیمو می‌تواند ۱۷۸ درصد از میزان نیاز روزانه شما به ویتامین سی را تامین کند.

روز خود را با نوشیدن آب گرم همراه با لیمو آغاز کنید تا ۱۳ مشکل رایج بهداشتی را بدون نیاز به مصرف قرص درمان نمایید:

سرماخوردگی: لیمو به دلیل دارا بودن مقادیر زیادی ویتامین سی، سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند به طوری که نوشیدن یک فنجان آب لیمو در روز به محافظت از بدن در برابر سرماخوردگی و آنفلوآنزا منجر می‌شود. ویتامین سی یک ماده مغذی و نوعی آنتی اکسیدان برای دفاع از سیستم ایمنی بدن است.
گلودرد: حتی اگر سرماخوردگی از بین رفته باشد، آب لیمو می‌تواند به سرعت بخشیدن به بهبودی کامل کمک کند و گلودرد را تسکین دهد.
ضعف ناخن ها: آب لیمو برای ناخن‌های شما عالی است. ویتامین سی موجود در آن به تقویت و استحکام ناخن‌ها کمک می‌کند.
افزایش وزن: نوشیدن آب لیمو هنگام صبح و قبل از شروع صبحانه باعث هیدراتاسیون و جلوگیری از کم آبی بدن می‌شود و به کاهش وزن نیز کمک می‌کند. نقش ویتامین سی برای جلوگیری و مبارزه با چاقی، ثابت شده است.
آسیب عضلات: یکی از عوارض ورزش، درد شدید عضلات است. خبر خوب این است که آب لیمو به کاهش آسیب عضلات در نتیجه ورزش کمک می‌کند.
درد مفاصل: نوشیدن آب لیمو یک راه عالی برای کاهش درد مفاصل است و به کاهش علائم آرتریت و آرتروز کمک می‌کند. این نوشیدنی التهاب را از مفاصل دور می‌کند.
رفلاکس اسید: بیماری ریفلاکس هنگامی رخ می‌دهد که اسید معده به مری بازمی گردد و باعث ایجاد سوزش در گلو و سینه شما میشود. آب لیمو اگرچه اسیدی است، اما خاصیت قلیایی دارد و می‌تواند ریفلاکس را درمان کند.

فیبرومیالژیا: این اختلال مزمن باعث ایجاد حساسیت و درد در تمام بدن می‌شود. اگر از این اختلال رنج یم برید، آب لیمو یک راه عالی برای درمان درد بدون عوارض جانبی است.
التهاب: لیمو خاصیت ضد التهابی دارد. نوشیدن یک لیوان آب گرم همراه با لیمو التهاب بدن را به طور کامل از بین می‌برد.
فشار خون بالا: اگر مبتلا به فشار خون بالا هستید، آب لیمو بنوشید. اگر در حال حاضر از داروهای فشار خون استفاده می‌کنید، این داروها را یکباره ترک نکنید و با پزشکتان به طور خاص در باره جایگزین کردن آب لیمو مشورت نمایید.
بیماری کیسه صفرا: بیماری کیسه صفرا عموما ناشی از التهاب و تحریک کیسه صفرا است. این نکته ثابت شده که کمبود ویتامین سی در بدن شما را در معرض خطر این بیماری قرار می‌دهد. از آنجا که

لیمو خاصیت ضد التهابی دارد و منبع ویتامین سی است، مصرف آن می‌تواند به پیشگیری از بیماری کیسه صفرا کمک کند.

آکنه: آب لیمو می‌تواند به تقویت پوست و محافظت در برابر استرس‌های محیطی کمک کند و مانع ابتلا به آکنه شود.

سنگ کلیه: پتاسیم و اسید سیتریک موجود در لیمو باعث کاهش اشباع ادرار و جلوگیری از رشد کریستال و ابتلا به سنگ کلیه می‌شود.