

30 خاصیت لیمو شیرین

20 آبان 1404

برای رشد جنین بسیار اثر گذار است

لیموشیرین که از خانواده نارنج است ابتدا در هندوستان کاشته شده و سپس در ایران در مناطق جنوبی کشور؛ رنگ آن زرد کم‌رنگ و در اصطلاح زرد لیمویی است؛ طعم شیرینی دارد اما به دلیل وجود آنتی‌اکسیدان‌های نارینژین و لیمونین و ترکیب شدن آن‌ها با اکسیژن هوا بعد از مدتی طعم آن به تلخی می‌زند.

خوردن لیمو شیرین برای پایین آوردن تب بسیار توصیه شده و طبیعت سرد و خشک دارد. سرشار از ویتامین C میباشد و در طب سنتی برای امراض مختلفی تجویز می‌شود؛ ترکیبات آن علاوه بر ویتامین C و نارینژین، لیمونین، مس و آهن نیز می‌باشد و همچنین سدیم بالایی دارد.

موارد مصرف لیموشیرین و خواص کلی آن

۱) برای تامین ویتامین C بدن از بهترین منابع موجود طبیعی است که مصرف آن به صورت روزانه توصیه می‌شود.

۲) کسانی که در معرض آلودگی‌ها قرار دارند با خوردن این ماده طبیعی می‌توانند به سم زدایی بدن خود کمک کنند.

۳) به دلیل داشتن آنتی‌اکسیدان، عملکرد سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند.

۴) با داشتن ویتامین C فراوان به بهبود سرماخوردگی کمک می‌کند.

۵) اگر گرفتگی عضلات ناشی از کمبود آب بدن باشد؛ مصرف لیمو شیرین در رفع این گرفتگی بسیار تاثیر گذار است.

۶) نقش حیاتی و اساسی بر روی سلامت استخوان‌ها دارد. از پوکی استخوان و مبتلا شدن به روماتیسم نیز جلوگیری می‌نماید.

۷) مصرف آن از عفونت‌های چشمی جلوگیری کرده و سلامت بینایی را تضمین می‌نماید.

۸) با افزایش انرژی در بدن باعث رفع خستگی می‌شود.

انتشارات رویای آبی

ناشر کتاب های
روانشناسی، مدیریت، رسانه

با مدیریت:
دکتر آرش شایسته نیا

چاپ کتاب با تیراژ محدود
۲۰ جلدی

۰۹۳۰۳۳۱۴۸۳۸



۹) افرادی که مدام عرق می کنند با مالیدن آب لیمو به بدن خود می توانند بوی بد را از بدن خود برطرف نمایند .

۱۰) در درمان دیابت مفید است .

۱۱) از ابتلا به عفونت ادراری جلوگیری می کند و التهاب مثانه را کاهش می دهد .

۱۲) به کاهش کلسترول کمک کرده و از ابتلا به فشارخون بالا پیشگیری می کند .

۱۳) مالیدن آب لیمو به لب ها ، ترک لب را از بین می برد .

۱۴) مخلوط آب لیمو شیرین و روغن کرچک و مالیدن آنها بر بدن باعث کاهش درد و التهاب می شود .

۱۵_ ضد سرطان است و زخم معده را التیام می‌بخشد.

۱۶_ عفونت و ورم لوزه را درمان میکند .

۱۷_ بر روی عملکرد کبد بسیار تأثیرگذار است .

۱۸_ خاصیت ضد احتقان دارد و مشکلات تنفسی را برطرف می‌کند و برای کسانی که مبتلا به آسم هستند نیز مفید است .

۱۹_ سیستم گوارشی را تقویت می نماید .

۲۰_ از ابتلا به اسکوروی پیشگیری می‌کند .

۲۱_ برای زنان باردار بسیار مفید است .

۲۲_ برای رشد جنین بسیار اثر گذار است .

۲۳_ به دلیل داشتن فیبر ، یبوست را درمان می کند .

۲۴_ گرم‌زدگی و کم‌آبی بدن را درمان می کند .

۲۵_ برای دستگاه عصبی و عملکرد آن بسیار مفید است. ۲۶_ در کاهش وزن اثر گذار است .

۲۷_ در مسافرت‌ها به کاستن حالت تهوع کمک می کند .

۲۸_ برای پوست و مو بسیار پرفایده بوده و از شوره و موخوره جلوگیری می‌کند .

۲۹_ ضد باکتری و ضد عفونی کننده است .

۳۰_ افزایش تعداد اسپرم در آقایان کمک می کند .