

معجزه لیموترش برای کبد چرب

20 مرداد 1403

لیمو ترش تازه برای کاهش وزن و افزایش سوخت و ساز بدن مفید است و به پاکسازی کبد کمک می کند.

لیمو ترش، از مرکبات پرتطرفداری است که نام آن هم ذائقه هر شنونده ای را تحریک می کند؛ چه رسد به چشیدن طعم لیموی سبز و تازه و پوست نازک؛ میوه ای که بیشتر برای تولید آلبیمو طرفدار دارد و البته چاشنی سفره اکثر شیرازی ها در این فصل به شمار می رود.

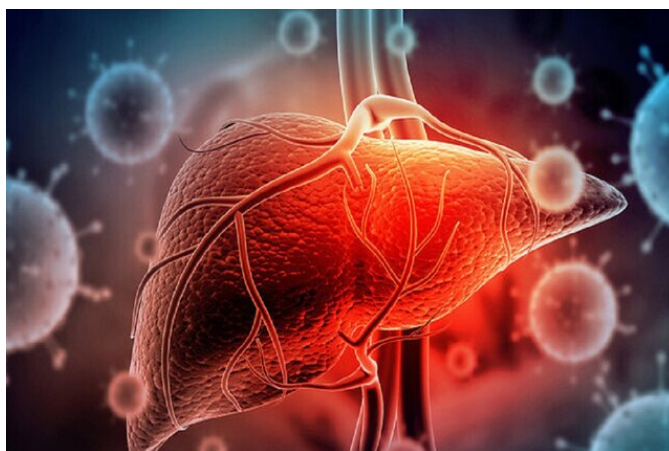
اسید سیتریک موجود در لیمو ترش موجب افزایش تولید صفرا توسط کبد می شود و از این طریق می تواند به سم زدایی از سموم بدن کمک کند.

از همین رو متخصصان تغذیه توصیه می کنند که برای بهره مندی از این خواص لیمو ترش، لیمو ترش را در رژیم غذایی خود قرار دهید.

(زیاد شدن صفرا در بدن می تواند به دلایل مختلفی باشد. برخی از این علل عبارتند از: افزایش تولید صفرا توسط کبد؛ عواملی مانند عفونت های کبدی، التهاب کبد، سنگ کیسه صفراوی، کم خونی، نارسایی کلیه و داروهایی ممکن است منجر به افزایش تولید صفرا توسط کبد شود.)

لیمو ترش منبعی غنی از ویتامین C بوده که به شکستن الکل در کبد کمک می کند. یکی از موادی که می تواند از کبد محافظت کرده و به حفظ سلامت کبد کمک کند، هسپریدین است و لیمو ترش حاوی هسپریدین است.

مصرف لیمو ترش برای درمان کبد چرب بسیار توصیه شده است.



برای درمان کبد چرب می توانید صبح ها به صورت ناشتا از ترکیب آب گرم با مقداری آب لیمو ترش تازه استفاده کنید. در این روش باید حدود ۲ قاشق آب لیمو ترش تازه را در یک لیوان آب گرم بریزید و

هر روز صبح قبل از صبحانه میل کنید.

لیمو ترش یک ماده تقویت‌کننده زیبایی است و باعث افزایش سلامتی می‌شود. سم‌زدایی از کبد عامل مهم و اساسی در سوزاندن چربی به خصوص چربی‌های دور شکم و کمر به شمار می‌رود زیرا کبد به سوزاندن چربی‌های ذخیره‌شده در بدن کمک می‌کند.

لیمو ترش درمان‌کننده چاقی و برطرف‌کننده بزرگی طحال، شفادهنده گواتر و میخچه، وبا، اختلالات جریان گردش خون، مشکلات گوارش، یبوست، سوء هاضمه، زردی و یرقان است و خواص ضد سرطان دارد.

پوست لیمو ترش و یار زنان باردار را کاهش می‌دهد و قوه هاضمه آن‌ها را تقویت می‌کند و تهوع آنان را از بین می‌برد.

بهترین دارو برای گلودرد است و غرغره مخلوط لیمو ترش و آب ولرم در بهبود گلو درد موثر است و خواص ضد عفونی‌کننده‌ای که دارد زکام را درمان می‌کند. لیمو ترش خاصیت ضد پوکی استخوان دارد و به افزایش جذب کلسیم کمک می‌کند و نوشیدن یک لیوان آب لیمو ترش به افراد در معرض خطر به خصوص زنان یائسه بسیار توصیه می‌شود.

لیموترش برای خون‌ریزی‌های ریوی، معده، روده، رحم، کلیه‌ها و دیگر اندام‌های داخلی درمانگر است و لازم است در این موارد چند بار در روز مقداری آب لیموترش را با آب میل کنید. برای پیشگیری از خون‌ریزی نیز می‌توانید یک تکه پنبه را به لیمو ترش آغشته کنید و در سوراخ بینی بگذارید و مانع خون‌ریزی شوید.