

# خواص درمانی روغن لیموترش برای زنان باردار

یک کارشناس گیاهان دارویی گفت: روغن لیمو یکی از روغن‌های ضروری است که خواص و فواید درمانی فراوانی دارد.

مژده زارعی گفت: روغن لیمو که از پوست لیمو ترش که یکی از مرکبات است به دست می‌آید یکی از روغن‌های ضروری است.

وی با اشاره به این‌که این روغن اسانس لیمو خواص فراوان و متنوعی دارد، ادامه داد: از جمله خواص روغن لیمو می‌توان به درمان سرطان، رفع افسردگی، لاغری، سلامت دستگاه گوارش، سلامت پوست و مو، تقویت سیستم ایمنی و رفع تهوع بارداری اشاره کرد.

زارعی عنوان کرد: روغن لیمو یکی از روغن‌های ضروری است که خواص و فواید درمانی فراوانی دارد.

این کارشناس گیاهان دارویی با اشاره به این‌که طبع روغن لیمو سرد و خشک بوده و در واقع از پوست میوه لیمو ترش به دست می‌آید، افزود: یکی از خواص درمانی این روغن جوانسازی و رفع چین و چروک است.

وی بیان کرد: روغن لیمو ترش با دارا بودن آنتی‌اکسیدان‌ها باعث از بین رفتن و یا کاهش رادیکال‌های آزاد شده و از این طریق موجب کاهش و یا رفع چین و چروک‌های پوست می‌شود.

زارعی افزود: همچنین روغن لیمو ترش دارای خاصیت ضد التهابی و ضد میکروبی است و ابتلا به آکنه و جوش را کاهش می‌دهد.

این کارشناس گیاهان دارویی با اشاره به این‌که آنتی‌اکسیدان‌های موجود در روغن لیمو فولیکول‌های مو را تقویت کرده و موجب افزایش رشد موها می‌شود، بیان کرد: یکی دیگر از خواص روغن لیمو برای مو این است که با ماساژ دادن مو با روغن لیموترش، موجب صاف و نرم شدن موها خواهید شد.

وی افزود: خاصیت ضد میکروبی و ضد قارچی نیز از دیگر خواص روغن لیمو است که این خاصیت موجب پیشگیری و درمان شوره سر می‌شود.

زارعی اظهار کرد: از جمله خواص روغن لیمو داشتن خاصیت ضدباکتری و ضدقارچ است و به دلیل داشتن این خاصیت از ردین لیمو به عنوان یکی از بهترین روش‌های طبیعی برلی درمان بوی دهان، سفید شدن دندان‌ها و جلوگیری از پوسیدگی دندان‌ها یاد می‌شود.

این کارشناس گیاهان دارویی تصریح کرد: مصرف روغن لیمو به صورت خوراکی می‌تواند به درمان ورم معده کمک کند و همچنین حرکات روده را بهبود بخشد و از این طریق موجب رفع و درمان یبوست شود، علاوه بر مصرف خوراکی، با مصرف موضعی روغن لیمو و ماساژ شکم با آن برای مدت دو هفته به [درمان یبوست](#) کمک می‌شود.

وی با اشاره به این‌که یکی دیگر از خواص روغن لیمو کمک به سم زدایی و پاک‌سازی بدن است، تصریح کرد: [روغن لیمو](#) می‌تواند با پاک‌سازی کبد باعث کاهش خطر ابتلا به استرس اکسیداتیو شود.

زارعی با اشاره به این‌که روغن لیمو به خانم‌های باردار برای رفع حالت تهوع کمک می‌کند، عنوان کرد: بوییدن روغن لیمو می‌تواند برای رفع حالت تهوع و استفراغ در [دوران بارداری](#) بسیار مؤثر و مفید باشد.