

# 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 کم رنگ و در اصطلاح زرد لیمویی است؛ طعم شیرینی دارد اما به دلیل وجود آنتی اکسیدان های نارینژین و لیمونین و ترکیب شدن آن ها با اکسیژن هوا بعد از مدتی طعم آن به تلخی می زند.

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 می شود؛ ترکیبات آن علاوه بر ویتامین C و نارینژین، لیمونین، مس و آهن نیز می باشد 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 می شود.

۲) کسانی که در معرض آلودگی ها قرار دارند با خوردن این ماده طبیعی می توانند به سم زدایی بدن خود کمک کنند.

۳) به دلیل داشتن آنتی اکسیدان، عملکرد سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند.

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

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 استخوان ها دارد. از پوکی استخوان و مبتلا شدن به روماتیسم نیز جلوگیری می نماید.

۷) مصرف آن از عفونت های چشمی جلوگیری کرده و سلامت بینایی را تضمین می نماید.

۸) با افزایش انرژی در بدن باعث رفع خستگی می شود.

# انتشارات رویای آبی

ناشر کتاب های  
روانشناسی، مدیریت، رسانه

با مدیریت:  
دکتر آرشی 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\_ گرمادگی و کم آبی 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 .