30 خاصیت لیمو شیرین برای سلامتی بدن



لیمو شیرین از مرکباتی است که بسیار شبیه به لیموترش ولی دارای مزه شیرین است. آب لیمو شیرین در هندوستان و پاکستان بسیار محبوب، پرمصرف با ارزش غذایی بالا و در انواع صنایع غذایی به شکل نوشیدنی، مربا، ترشی، اسنک و شربت استفاده می شود. آب لیمو شیرین از نظر اثرات درمانی، مدر و برای کاهش تب به بیماران تب دار توصیه میشود.

**خواص کمکی لیمو شیرین در درمان بیماریها**

* **بهبود بیماری یرقان:** لیمو شیرین با تقویت عملکرد کبد برای درمان بیماری یرقان موثر است.
* **فواید برای خانم های باردار:** این میوه بدلیل کلسیم بالا برای زنان باردار و رشد جنین موثر است.
* **پیشگیری از ابتلا به نقرس:** آنتی اکسیدان های لیمو شیرین به دفع اسید اوریک و رادیکال های آزاد از بدن کمک می کند. این میوه در پیشگیری از بیماری نقرس بسیار موثر است.
* **مفید برای آسم:** ترکیبدانه زیره و پودر زنجبیل با آب لیمو شیرین می تواند در درمان آسم بکار رود.
* **بهبود کارکرد دستگاه گوارش:** این میوه دارای فلاونویید است که باعث افزایش ترشح شیره گوارشی شده و دستگاه گوارش را تحریک می کند. آب لیمو شیرین به درمان سوء هاضمه و حرکات نامنظم روده کمک میکند. لیمو شیرین شیره های گوارشی اسیدی را خنثی و به معده در گوارش کمک می کند. لیمو شیرین باعث کنترل اسهال و تهوع و استفراغ می شود. یک لیوان آب لیمو را می توانید برای درمان سوزش معده مصرف کنید. این میوه دستگاه گوارش را تسکین و باعث بهتر شدن درد معده می شود. فلاونوئیدهای لیمو شیرین ضد سرطان و بعنوان یک آنتی بیوتیک طبیعی در درمان زخم های گوارشی مفید است.اسیدهای موجود در این میوه سبب دفع سموم از روده شده و بعنوان یک مسهل کننده برای افرادی که دچار یبوست می شوند مفید است. لیمو شیرین دارای لیمونوئید است که با اتصال به گلوکز خواص ضد سرطانی خود را در بدن اعمال میکند.
* **کاربردهای پوستی:** لیمو شیرین دارای مواد معدنی ضروری برای بدن و جایگزین خوبی برای نوشابه ها علی الخصوص برای ورزشکاران است. در پیشگیری از آفتاب زده گی قبل از تماس با نور خورشید یک لیوان آب لیمو شیرین میل کنید. مصرف آن با آرد نخود سبب افزایش زیبایی پوست است. عطر لیمو شیرین در بسیاری از محصولات مراقبت از پوست بعنوان معطر کننده و مرطوب کننده پوست استفاده میشود. ترکیب لیمو شیرین با پودر پوست لیمو از بین برنده جوش های صورت است. لیمو شیرین دارای عوامل سفید کننده و پاک کنندگی پوست است که از بروز آکنه و لکه بر پوست انسان جلوگیری و باعث صافی پوست می شود. آب لیمو شیرین را به مدت چهار روز بر روی لب های خود قرار دهید تا از خشکی آنها ممانعت نماید. این میوه برای درمان لب های ترک خورده کاربرد دارد.این میوه **در** درمان طبیعی موخوره و شوره سر موثر است. لیمو شیرین در مکمل های دارویی مورد استفاده قرار گرفته و ویتامین های موجود در آن باعث تقویت رشد مو می شود.این میوه درد ناشی از گزش حشرات را در پوست کم و سبب روشنی رنگ پوست میشود. این میوه خواص ضدعفونی و ضدباکتریایی مناسبی در پوست دارد
* **پیشگیری از التهاب و سرماخوردگی:** لیمو شیرین دارای ویتامین C و از التهاب ، تورم و سرماخوردگی جلوگیری می‌کند. ویتامین سی موجود در این میوه با تب و سرماخوردگی مبارزه می کند. یک قاشق عسل با آب لیمو شیرین ترکیب کنید از التهابات لوزه جلوگیری میکند. روغن های گرفته شده از لیمو شیرین خاصیت ضد احتقان داشته و در رفع مشکلات تنفسی مفید است.
* **پیشگیری از بیماری اسکوربوت:** اسکوربوت یک بیماری می باشد که به دلیل کمبود ویتامین سی ایجاد می شود. از علائم این بیماری می توان به خونریزی ، تورم لثه ، سرماخوردگی و زخم دهان اشاره کرد. لیمو شیرین برای جلوگیری از این بیماری بسیار موثر است. شما می توانید لیمو شیرین مصرف کنید تا از بیماری اسکوربوت در امان باشید.
* **تقویت سیستم ایمنی بدن:** مصرف منظم لیمو شیرین سبب بهبود عملکرد قلب و گردش خون شده و سیستم ایمنی را تقویت می کند. این میوه باعث کاهش کلسترول و فشار خون را تنظیم می کند. این میوه اشتها را افزایش، خون را تصفیه و تعداد اسپرم در مردان را افزایش می دهد. لیمو شیرین باعث خنکی بدن شده و تشنگی را رفع می کند. مصرف منظم لیمو شیرین سبب سم زدایی از خون میشود. لیمو شیرین دارای پتاسیم و عامل سم زدایی از کلیه و مثانه است که میتواند اختلالات ادراری را نیز درمان کند.
* **کاهش وزن و رژیم لاغری:** یک لیوان آب ولرم را با لیموشیرین و عسل ترکیب کرده و برای کاهش وزن میل کنید.
* **خاصیت برای مغز و سیستم عصبی:** لیمو شیرین عامل خنک کننده و سلامت مغز و سیستم عصبی انسان است که در رفع مشکلات ذهنی مناسب است. لیمو شیرین یک آرام بخش فوق العاده می باشد. لیمو شیرین، اسیدی و باعث بهبود بیماری های حرکتی می شود. این میوه، علائم استئوآرتریت و آرتریت روماتوئیدی را کاهش می‌دهد.

**مضرات لیمو شیرین: زیاده روی در مصرف لیمو شیرین می تواند سبب تهوع و اسهال گردد.**