

ماء الليمون وقاية طبيعية من الأمراض



إعداد - راندا جرجس

يُصنف الليمون ضمن أنواع الفاكهة الحمضية، وتشير الدراسات العلمية إلى فاعليته في مكافحة الفيروسات والجراثيم المسببة للأمراض، ويتميز بمحتواه الغذائي الكامل والعناصر الضرورية لتعزيز الصحة وتقوية المناعة والوقاية من العديد من الأمراض والفيروسات.

يحتوي الليمون على عدد من الفيتامينات الغذائية (سي، بي)، وغني مادة النياسين والريبوفلافين والمركبات الفينولية والمعادن والألياف الغذائية والكالسيوم والبوتاسيوم والزيوت الأساسية والكاروتينات، وله الكثير من الفوائد الصحية التي تتمثل في تنقية الدم وإزالة كافة الشوائب والسموم العالقة والمتراكمة بالجسم، والوقاية من فقر الدم.

ويُعد الليمون من النباتات الغنية بعنصر البوتاسيوم الذي يلعب دوراً كبيراً في صحة القلب نظراً لقدرته على تقوية المناعة، والحد من المشاكل والأزمات القلبية، كما يعتبر من المهدئات الطبيعية التي تستخدم عند الإصابات والحوادث

البسيطة، عن طريق وضع نصف ليمونة على أي جرح يتعرض للنزيف، بالإضافة إلى فوائده لجهاز الكبد والكلية.

ينصح الخبراء في مجال الصحة بتناول ماء الليمون الدافئ في الصباح بشكل منتظم قدر الإمكان، حيث إنه يساهم في تقليل الحموضة، تنظيم الجهاز الهضمي، كما يساعد على فقدان الوزن الزائد وتقوية الجهاز المناعي والتخلص من التوتر والضغط العصبي، ومكافحة العديد من أنواع الفيروسات والأمراض المعدية، كما يعمل كمدر للبول ويساعد على التخلص من انتفاخات المعدة.

يفيد ماء الليمون في الحفاظ على جمال البشرة وتجديد نضارتها وتوحيد اللون وإزالة البقع، ومكافحة آثار التقدم في العمر وتقليل ظهور التجاعيد، وتنقية الوجه من حب الشباب، وتحسين عملية الهضم، بالإضافة إلى فاعليته في علاج التهاب الحنجرة واللوزتين، قرحة المعدة وتهيج القولون، ومرض الإسقربوط، وفاعليته في تقوية جدار الأوعية الدموية.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.