

الليمون.. علاج ناجع لكثير من الأمراض



يعد الليمون من النباتات المفيدة لعلاج الكثير من الأمراض كما أنه يحتوي على الكثير من العناصر الغذائية المهمة لأعضاء وأجهزة الجسم، وأكد بعض الأبحاث أن عصير الليمون له قدرة كبيرة على تنقية الدم من السموم والنفائات الضارة، لأنه غني بالمواد المضادة للسموم بنفس قدرة المضاد الحيوي في قتل الجراثيم المضرة للجسم، ويتم استخدام الليمون في الكثير من الأطعمة.

يضاف الليمون إلى بعض أنواع من السلطات، ويتم تناوله على هيئة عصير مفضل لدى بعض الأشخاص لأنه يحتوي على فيتامين «سي»، كما يساعد الليمون على تقوية جهاز المناعة بصورة ملحوظة، والليمون غني بعناصر البوتاسيوم والفلافونويد والفولات والليمونين وفيتامين «ب6» والفييتوكيماويات، كما توضح الأبحاث أنه يحتوي على زيت الليمونين الذي يعد من أفضل العناصر المضادة للأورام السرطانية، ويستخدم الليمون كمهدئ جيد وضروري لإحداث توازن بين الخلايا والسوائل، ويحتوي على الفسفور المهم لتقوية القدرات الفكرية والجسدية، ويساهم الليمون في منع فساد الأطعمة، ويستخدم كفاتح للشهية وقشرته أكثر قدرة على مقاومة السموم، وأيضاً البذرة لها قدرات أقوى في مواجهة السموم، وسوف نتناول جميع فوائد الليمون، والأمراض التي يمكن أن يساهم في علاجها.

فيتامينات كثيرة

ساهم الليمون في علاج وباء الكوليرا عندما انتشر بشكل كبير في الماضي؛ حيث نصح الأطباء الأشخاص بتناول الكثير من عصير الليمون مع إضافة الماء إليه بعد غليه جيداً، لأن الليمون يحتوي على الحمض الذي يستطيع القضاء على جرثومة الكوليرا المنتشرة في الماء، وبقي عصير الليمون من الإصابة بنزلات البرد والإنفلونزا بصورة كبيرة، وأرجع الباحثون قدرة الليمون على الشفاء إلى أنه يحتوي على كميات كبيرة من الفيتامينات الضرورية لصحة وسلامة أنسجة الجسم، وفي نفس الوقت يحتوي على كمية صغيرة من الدهون والبروتينات، كما يحتوي الليمون على حامض الستريك بكميات وفيرة وخميرة الدياستاز، ويساعد ذلك على زيادة تحفيز إفرازات الغدد المعوية وبالتالي سهولة هضم المواد البروتينية؛ ولذلك يعتبر فاتحاً للشهية قبل تناول الطعام، ومساعد على الهضم بعد تناول الغذاء، وسرعان ما يتحول الليمون داخل الأمعاء إلى أملاح يتم امتصاصها في الدم، ثم تتحول إلى مواد قلوية تساهم في معادلة وتوازن الفضلات والنفايات والسموم الحامضية في الجسم، ومن ثم تبطل مفعول هذه السموم، ويساعد الليمون على إدرار البول، ويعمل على تهدئة الجهاز البولي من أثر الحموضة الزائدة عن طريق معادلة هذه الحموضة والقضاء على تأثيراتها المؤلمة على هذا الجهاز.

الجيوب الأنفية والنزيف

يعالج الليمون مرض التهاب الجيوب الأنفية؛ حيث يصاب الشخص بهذه الجيوب نتيجة عدة أسباب، منها الميكروبات والتعرض للأتربة والهواء والأبخرة الملوثة، وأيضاً تيارات البرد السريعة والمفاجئة، ويمكن استخدام وصفة الليمون للعلاج الناجع من هذه الحالة؛ حيث يتم وضع عدة قطرات من عصير الليمون المصفى في الأنف باستخدام قطعة من القطن، وسوف يشعر المصاب ببعض الحرقان لانقباض الأغشية المخاطية بفعل الليمون، وهو ما يؤدي إلى الشفاء من حالة التهابات الجيوب الأنفية وتعد ثمرة الليمون من أغنى الفاكهة التي تحتوي على فيتامين «ج»، وهذا الفيتامين له قدرة عالية على الوقاية من مرض الاسقربوط الذي يسبب تساقط اللثة، ومن أعراضه الإصابة بنزيف اللثة المستمر، نتيجة التعرض لجو شديد البرودة، ويعد الليمون من المواد التي تستطيع إيقاف النزيف بكل أشكاله؛ وذلك لاحتوائه على فيتامين «ب» الذي يقوي جدر الأوعية والشعيرات الدموية، ولذلك يمكن استخدام الليمون في تضميد الجروح التي تنزف باستمرار، ويمكن للأشخاص الذين يعانون حالات نزيف الأنف المتكرر من استخدام الليمون لإيقاف هذه المشكلة، بوضع بعض النقط من العصير على الشعيرات الدموية بالأنف، فهو كفيل بإيقاف النزيف وتقوية هذه الشعيرات في نفس الوقت.

يساهم في تنظيم ضربات القلب

يفيد الليمون القلب بشكل كبير، لأنه يحتوي على عنصر البوتاسيوم، الذي يساهم في تنظيم ضربات القلب، كما يعمل الليمون على تقوية جدار الأوعية الدموية بسبب احتوائه أيضاً على كميات كبيرة من مادة السترين، ويحسن كذلك من أداء الدورة الدموية وينشطها بشكل كبير، بسبب وجود الكثير من مضادات الأكسدة في محتواه؛ ولذلك يمكن تناول عصير الليمون واستخدامه بشتى أشكاله لدى الأشخاص، الذين يعانون ضعف الدورة الدموية أو اضطرابات في الدورة الدموية، وأيضاً كبار السن لنفس السبب، والمصابين بمرض الدوالي وأمراض المفاصل، وبقي من الإصابة بمرض البلاجرا لاحتوائه على مادة النياسين، ويساهم في تفتيت حصوات الكلى وحصوات المرارة، وفي الوقاية من تكوين هذه الحصوات أصلاً ويمكن استخدام الليمون لمعالجة أعراض نزلات البرد والإنفلونزا المنتشرتين، لأن الليمون له خواص منع انتشار العدوى وإبطال مفعول إفرازات الفيروسات والبكتيريا والجراثيم الضارة، وثبت أن عصير الليمون له تأثير جيد في حالة الإصابة بلدغات الحشرات مثل النحل والذباب والنمل والدبور والناموس، فهو يخفف من الألم بشكل كبير، بل أن رائحة الليمون له تأثير إيجابي على حالة الشخص.

يعالج الإسهال والتقيؤ

يعمل الليمون على طرد كميات البلغم التي تتراكم داخل الجسم، ويساهم في تخفيض درجة حرارة الشخص العالية،

ويقضي على المغص والتقلصات، ويخفف من أعراض الكحة والسعال الشديد، ويستعمل كنوع من المضادات لحالات التقيؤ، ويساعد على علاج حالات الإسهال ومرض الروماتيزم ومرض تعفن الأمعاء والتهابات البروستاتا والتهاب المفاصل، ويساهم في الشفاء من مرض الحساسية والربو والتقرحات وينظم السكر في الدم، ويعالج الخدوش والكدمات والرضوض، ويقوم بطرد الغازات وتنشيط المعدة والأمعاء، ويحمي من الإصابة بسرطان الثدي عن طريق مضاد الأكسدة القوي «الجلوتاثيون»، ويذيب الدهون في الجسم ويخفض من مستوى الكوليسترول الضار، وعلاج ناجع وطبيعي للكثير من الفطريات التي تهاجم ما بين أصابع أقدام الكثير من الرياضيين، ويمكن أن يتم تعقيم الخضراوات عن طريق عصير الليمون عليها وخاصة بعض الخضراوات التي لا تتعرض للطبخ والغليان؛ حيث يقضي الليمون على الجراثيم والميكروبات الموجودة عليها، وزيت الليمون من الزيوت العطرية الطيارة التي تقتل الحشرات؛ ولذلك يمكن استخدام الليمون كمطهر منزلي قوي ويلمع المعادن مثل الذهب والنحاس وعصير الليمون أفضل علاج للوقاية من الكثير من أنواع الصداع.

بشرة ناعمة وشعر جذاب

يساهم الليمون في جعل البشرة ناعمة، فهو يقضي على القشور التي تعلق بالجلد، كما يفيد في تكوين مادة الكولاجين المسؤولة عن نعومة ومرونة الجلد وقوته، وأيضاً الحفاظ على لون الجلد الدموية ويعطي الجسم الحيوية والنضارة والتألق، لأنه يساعد الجسم على امتصاص عنصر الحديد الموجود في الغذاء، ويعمل على التخلص من البثور، ويقوي الشعيرات الدموية التي تغذي الجلد والبشرة، ويحتوي على فيتامين «ب6» الذي يمنع الالتهابات الجلدية، ويعالج حالة عدم التعرق، وكذلك يعالج ظهور النمش والشامات الصغيرة التي تظهر على الجلد والبقع الداكنة؛ وذلك على طريق شرب عصير الليمون المخلوط بالعسل، ويمكن عصر ليمونة مع ملعقة من زيت الزيتون، ويتم دهن الجسم به للقضاء على الكلف والشامات والنمش، وأيضاً خلط عصير الليمون بالملح ويدعك به مكان النمش، ويكرر ذلك 3 مرات يومياً، وللقضاء على فطريات القدم يمكن دهن بين الأصابع بعصير الليمون مع قليل من العسل، ويمكن إضافة الليمون إلى الشامبو ويغسل به الشعر، للحصول على شعر لامع وصحي، كما يقضي الليمون على البثور التي تظهر في فروة الرأس، وللحصول على لون البشرة الجذاب يمكن عمل مساج بنصف الليمونة على الجسم والوجه قبل الاستحمام

يحارب الأمراض

الليمون من الفواكه الشتوية المليئة بالفائدة للأشخاص، والليمون كلمة في الأصل فارسية وتعني ضد السموم، وذلك لقدرته الكبيرة على تنقية الجسم من السموم المتنوعة، وأجريت عليه الكثير من الأبحاث والتجارب لكشف المزيد من مميزاته الصحية في العلاج والوقاية من الأمراض وكشف علماء الطب والنباتات الكثير من خصائصه العلاجية في مكوناته الثلاثة وهي القشرة والحامض والبذور، وتبين أن له قدرات عالية على محاربة الأمراض التي تنتشر بالعدوى، وتوصلت الأبحاث الحديثة إلى أن الليمون يحتوي على مواد طبية تساعد الجسم على شفاء نفسه دون تدخل طبي أو دوائي، كما أن له دور جيد في تقوية العظام والأوعية الدموية، ويحتوي الليمون على 6% من الألياف الصناعية القابلة للذوبان، والتي لها دور كبير في تنظيم السكر والدهون بعد تناول الأطعمة، ويحتوي على فيتامين «سي» بنسبة 115 ملجم في كوب متوسط من العصير، وتزيد النسبة في قشرة الليمون إلى 131 ملجم، وغني بمركب الليمونين بنسبة 92%، كما يحتوي على 28 ملجم من الكالسيوم المفيد للعظام والأعصاب