

كيف تمرضون و لديكم الليمون؟

كيف تمرضون و لديكم الليمون

المهم لا يزعلوا الاطباء من قلة المرضى

عرف الليمون منذ القدم واستخدم في الطب والصناعة، وأطلق على شجرة الليمون

(ملكة الفواكه)

وسمي حامض الليمون في الطب باسم

(الحامض الطبي)

من المهم أن نفهم جيدا مكونات الليمون وأنه يتكون من

عناصر حيوية عظيمة النفع ففي 30% من عصير الليمون ما بين 6 إلى 8% من حامض الليمون

وحامض التفاح وسترات الكلس والبوتاس

وفيه من السكريات: سكر العنب وسكر الفواكه وسكر القصب.

كما توجد في الليمون أملاح معدنية ومواد حيوية مثل الكالسيوم والحديد والفسفور والمنجنيز والنحاس

وفيتامينات (ب1, ب2, ب3, ا, ج, ب ب) التي تلعب دورا مهما في التوازن العصبي والتغذية

كما يعتبر فيتامين أ الموجود في لب الليمون وفي عصيره الطازج أحسن مادة للجلد

ولعمليات النمو عند الأطفال ولتعزيز بناء النسيج الحيوي الجديد,

أما فيتامين ج الموجود بنسبة (40 50 مليجرام) في كل 100 جم من الليمون

فله خواص عظيمة في أوضاع الغدد وعملها ونشاطها, أما فيتامين ب فهو العنصر الفعال في حماية الأوعية.

وتحتوى خلاصة الليمون على 95% من المواد العطرية وغيرها من العناصر المفيدة في الطب والصناعة

والطريف أننا إذا أردنا الحصول على 1 كيلو جرام من خلاصة الليمون فعلينا أن نعصر ما يقارب 3000 ليمونة

فوائد الليمون طبييا

حسب ما

يوجد به من فيتامينات يحتوي الليمون على العديد من الفيتامينات التي يكون لكل منها فائدة طبية مختلفة

في مقاومة الأمراض من ناحية ومن ناحية أخرى للوقاية منها.

فمثلا يحتوي الليمون على فيتامين ج الذي يعتبر منشط مقاوما للآنتانات ومكافحا للجراثيم.

كما يحتوي على فيتامين (أ) الذي يعتبر منضرا للبشرة ومقويا للخلايا والنظر ومخصبا. أما فيتامين ب الموجود في الليمون فهو مضاد لالتهاب الأعصاب. أما فيتامين

ه فهو يسمى فيتامين الشباب لأنه مخصب منشط مقاوم للشيخوخة.

وكذلك يحتوي الليمون على الكالسيوم المقوي للعظام والمضاد للهشاشة, والنياسين المضاد للبلاجرا والمقوي للقلب.

أما حامض الليمون فهو مطهر معقم ومضاد للجراثيم ومنق للدم من السموم.

أما الفسفور المحتوى في الليمون فهو منشط للذهن والباءة ومقو للعظام.

أما البوتاسيوم فهو هام للتوازن البيولوجي والحديد يكون مقو للدم.

وأخيرا يحتوي الليمون على السترين ومواد كربوهيدراتية وسكرية تعتبر مقوية لجدار الأوعية الدموية

كما تعطى انتعاشا وحيوية.

كيف يمكننا الاستفادة من الليمون للمحافظة على صحتنا؟

يمكننا أن نفيد صحتنا جيدا باستخدام الليمون في حالات معينة

يفيد فيها أكثر من غيره,

وتكون النتائج مذهلة في غالب

الأحيان

وإليك الكثير من الحالات التي يفيد فيها الليمون:

لتشقق الأظافر:

تدلك بليمونة صغيرة قبل النوم

مع شرب عصير الجزر والليمونادة من حين لآخر.

للإقلاع عن التدخين:

يشرب قشر الليمون مغليا كالشاي صباحا لانه ينقي الدم ويساعد على التخلص من معصية التدخين.

للكلف والنمش:

يفرك به

ليمون وملح مرارا يوميا ثم يدهن بزيت اللوز الحلو بعد ذلك.

للبرص:

يحرق قشر الليمون البنزهير الصغير ويعجن في عسل ويدلك به البرص يوميا.

للبشرة الدهنية

:يؤخذ نصف ليمونة ويفرك به الوجه قبل النوم

وفي الصباح يغسل بماء فاتر وليمون.

للقشرة في فروة

الرأس:

تفرك بنصف ليمونة فركا جيدا قبل النوم

وفي الصباح تغسل بماء ساخن وشامبو

لاحتقان الكبد:

تقطع ثلاث حبات ليمون بنزهير وتعصر بمقدار حوالي نصف كوب,

وتلقى الليمونات بعد عصرها وتقطيعها في الكوب من الليل حتى الصباح

ويشرب النقيع على الريق بعد تقلبه جيدا.

مشهي للطعام:

يؤكل الليمون المخلل مع وجبات الطعام

أو تمص ليمونة قبل الأكل مباشرة.

لأورام الحلق والتهابات اللوز:

تستخدم غرغرة عصير الليمون عدة مرات في اليوم.

مع شرب ليمونادة دافئة.

لتقشر الجلد:

تعصر ليمونة بنزهير ويضاف إلى العصير زيت زيتون

ويدهن من الخليط بعد مزجه جيدا.

للأرتكاريا:

يعمل مزيج من ماء ورد وعصير ليمون وكزبرة خضراء,

وبعد ضربها في الخلاط يمسح الجسم من ذلك صباحا ومساء,

مع شرب العرقسوس مع العناب والبابونج والشعير كالثاي صباحا ومساء
مع تجنب الأسماك والموز والبيض والفراولة والشكولاته والبهارات والفلفل الحار.

لفطريات الأصابع في القدمين:

تعجن حنة وشبة في عصير ليمون وعسل كالمرهم
ويدهن به قبل النوم, وفي الصباح يغسل ويجفف بقطن طبي.

لمنع التجاعيد:

تؤخذ ليمونة وتعصر وبنفس المقدار يضاف إليها زيت زيتون مع ملعقة عسل صغيرة مع ملعقة ردة
صغيرة

ويعمل قناع يوميا لمدة ساعة ثم يغسل.

لآلام الركبة والآلام الروماتيزمية:

تدلك بنصف ليمونة لمدة ثلاث دقائق قبل النوم مع عدم مسحها,

ويكرر ذلك صباحا مع شرب ليمونادة يوميا
مع مراعاة شرب الينسون والنعناع والزنجبيل كل أسبوع.

للصداع:

يدلك الرأس والصدغان والجبهة والعنق والكتفان بليمون تدليكا قويا مع التزام الدفء مع شرب مغلي
النعناع والقرنفل

ودهن النافوخ بزيت الحبة السوداء والتدليك بعد ذلك بليمونة.

للزكام:

تقطر في الأنف قطرات من عصير الليمون مع تناوله معصورا ممزوجا بماء وعسل دافئ صباحا
ومساء.

لطررد الديدان من الأمعاء:

تفرم ليمونة بقشرها وبذرها وتنقع في ماء لمدة ساعتين,
ويعصر النقيع ويصفى ويضاف له العسل ويشرب قبل النوم
وتكرر العملية إذا لزم الأمر..

لتقوية العضلات والأعصاب:

ينقع زبيب في كوب ليمونادة من الليل حتى الصباح وتشرب الليمونادة مع أكل الزبيب على الريق.

لطررد البلغم:

تمضغ نصف ليمونة على الريق قبل الإفطار بساعة
فإنه يطرد البلغم وينظف الرئتين.

للإسهال:

يضاف عصير الليمون إلى البن المحمص المطحون.

للتزيف الأنفي:

تغمس قطعة من القطن في عصير الليمون ويسد بها الأنف.

لإزالة رائحة الفم الكريهة:

مجرد مضغ قشر الليمون مع الاستمرارية يطيب رائحة الفم.

لوقف تساقط الشعر:

يؤدي تدليك فروة الرأس بليمونة لوقف تساقطه.

لصفرة الأسنان:

يستخدم عصير الليمون بفرشاة الأسنان كل يوم.

لخشونة اليدين:

تدهن الأيدي بخليط من عصير الليمون والجلسرين وماء الكولونيا بمقادير متساوية.

فوائد أخرى للليمون

لإزالة الرائحة الكريهة عن الثلاجة:

توضع شرائح الليمون مع قطع من فحم خشبي في الثلاجة وتترك مفتوحة عدة أيام.

لتجنب عتة الملابس:

يعلق جورب مملوء بليمون مجفف أو مطحون.

لتلميع التحف القديمة:

تقطع ليمونة نصفين مع ملح الطعام وتفرك بها جيدا.

لإزالة الصدأ عن الثياب:

توضع شريحة الليمون بين طبقتين من الثوب فيهما مكان الصدأ وتوضع على لطفة الصدأ مكواة ساخنة وتكرر العملية إذا لزم الأمر.

لإزالة

بقع الحبر والفواكه والخضرة

تزل من الأيدي بفركها بعصير الليمون.

لإزالة الروائح الكريهة:

إذا أحرق قشر الليمون المجفف يزيل كل رائحة كريهة من المنزل.

لتجنب تسرب رائحة قلي السمك إلى خارج المطبخ:

توضع نصف ليمونة في الزيت أثناء القلي.

ومن أجل كل هذه الفوائد التي وضعها الله في الليمون ننصح ألا تخلو وجبة من وجباتنا اليومية من

عصير الليمون

سواء في السلطة أو الشوربة أو غيرها.

ولكن يجب الانتباه إلى أن الليمون كغيره من العصائر الحمضية

سريع التلف والتأكسد ولذا فمن الخطأ الاحتفاظ بمثل هذه العصائر جاهزة في الثلاجات

ولكن يفضل تجهيزها حسب الحاجة