

16 ευεργετικές επιδράσεις του λεμονιού

[/ Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#)



Δεν υπάρχει κουζίνα στον... κόσμο, στην οποία το λεμόνι να μην αποτελεί βασικό συστατικό, το οικείο σε όλους μας κίτρινο εσπεριδοειδές, που είναι δημοφιλές σε όλο τον πλανήτη. Ποια είναι όμως η επίδραση της κατανάλωσης λεμονιού στον ανθρώπινο οργανισμό;

Τα λεμόνια είναι όξινα στη γεύση, αλλά δημιουργούν αλκαλικές βάσεις στον οργανισμό μας. Στην πραγματικότητα, είναι από τα τρόφιμα με τη μεγαλύτερη αλκαλική επίδραση, που βοηθούν πολύ στη δημιουργία ισορροπίας σε καταστάσεις αύξησης της ποσότητας οξέων στο σώμα.

Με άφθονη βιταμίνη C, είναι ιδανικό «φάρμακο» για την αντιμετώπιση λοιμώξεων και άλλων προβλημάτων υγείας, ενώ συστήνεται και για την τόνωση του ανοσοποιητικού συστήματος και την αντιμετώπιση της δυσπεψίας.

16 ευεργετικές επιδράσεις του λεμονιού στον ανθρώπινο οργανισμό:

- 1.** Τα λεμόνια, μπορεί να είναι όξινα αλλά δημιουργούν αλκαλικές βάσεις στα υγρά του σώματος και βοηθούν στην αποκατάσταση της ισορροπίας του pH.
- 2.** Τα λεμόνια είναι πλούσια σε βιταμίνη C και σε φλαβονοειδή, που λειτουργούν ενάντια σε μολύνσεις από ιούς όπως η γρίπη και το κρύμα.

3. Το συκώτι λατρεύει το λεμόνι: είναι εκπληκτικό τονωτικό για το συγκεκριμένο όργανο, διαλύει το ουρικό οξύ και άλλα δηλητήρια και υγροποιεί τη χολή. Ο φρέσκος χυμός λεμόνι που προστίθεται σε ένα μεγάλο ποτήρι νερό είναι τρομερό πρωινό αντιοξειδωτικό για το στομάχι.

4. Καθαρίζει το έντερο: Το λεμόνι αυξάνει την περίσταση του εντέρου, βοηθώντας την κίνησή του, άρα βοηθώντας στην κανονική του λειτουργία. Ρίξτε το χυμό ενός λεμονιού σε ζεστό νερό και πιείτε το νωρίς το πρωί, αν έχετε σχετικό πρόβλημα.

5. Το σκορβούτο γιατρεύεται με τη χορήγηση μερικών γραμμαρίων χυμού από λεμόνι στον ασθενή, διαλυμένου σε νερό, κάθε δύο ή τέσσερις ώρες. Ακόμα και σήμερα, το Βρετανικό Ναυτικό απαιτεί να υπάρχουν στα πλοία του αρκετά λεμόνια ώστε κάθε ναύτης να μπορεί να καταναλώνει λίγο χυμό λεμονιού ημερησίως. Στο παρελθόν, τα λεμόνια αντικαθίσταντο με limes, εξ ου και το προσωνύμιο των Άγγλων ως «limeys».

6. Το κιτρικό οξύ του χυμού λεμόνι βοηθά στη διάλυση του χολόλιθου, των εναποθέσεων ασβεστίου και της πέτρας στα νεφρά.

7. Η βιταμίνη C στα λεμόνια βοηθά στην ουδετεροποίηση των ελεύθερων ριζών που ευθύνονται για το γήρας και για τις περισσότερες ασθένειες.

8. Η φλούδα του λεμονιού περιέχει το σημαντικότερο συστατικό tangeretin, που έχει αποδειχτεί τρομερά αποδοτικό για δυσλειτουργίες του εγκεφάλου, όπως η νόσος Parkinson.

9. Στην Ινδία, η Ayurveda αξιολογεί το λεμόνι τόσο ως φρούτο, όσο και για τις ιδιότητές του. Είναι ξινό, ζεστό, βοηθά στη γαστρική φωτιά, είναι καλό για την ενίσχυση της όρασης, πικάντικο και στυπτικό.

10. Διαλύει τους εντερικούς σκώληκες.

11. Όταν δεν υπάρχει αρκετό οξυγόνο και δυσκολία στην αναπνοή (όπως στην ορειβασία) τα λεμόνια μπορούν να βοηθήσουν ιδιαιτέρως. Ο πρώτος άνδρας που έφτασε ποτέ στην κορυφή του Έβερεστ, ο Edmund Hillary, σημείωνε πάντα ότι η επιτυχία του οφειλόταν και στα λεμόνια.

12. Τα λεμόνια έχουν αντιβακτηριδιακές ιδιότητες. Σύμφωνα, με έρευνες, ο χυμός λεμονιού μπορεί να σκοτώσει τα βακτήρια της μαλάριας, της χολέρας, του τύφου, της διφθερίτιδας και άλλων ασθενειών.

13. Τα αγγεία του αίματος ενισχύονται από τη βιταμίνη P (βιοφλαβονοειδή), οπότε γίνεται σαφώς πιο δύσκολη μια οποιαδήποτε εσωτερική αιμορραγία. Επίσης, βοηθά πολύ ενάντια στην αρτηριακή πίεση.

14. Τα συμπτώματα των διαταραχών στην όραση, όπως της διαβητικής ρετινοπάθειας, φαίνεται πως βοηθούνται σημαντικά από το στοιχείο ρουτίνη, που βρίσκεται στα λεμόνια.

15. Τα λεμόνια περιέχουν 22 αντικαρκινικές χημικές ενώσεις, μεταξύ αυτών και η λεμονίνη. Πρόκειται για έλαιο, που καταπολεμά ή και σταματά τη μεγέθυνση των καρκινικών όγκων στα ζώα και το φλαβονοειδές γλυκοσίδη, που σταματά τη διαίρεση των καρκινικών κυττάρων.

16. Σύμφωνα με τη θεωρία του Reams Biological Ionization (RBTI), το λεμόνι είναι το μόνο τρόφιμο στον κόσμο που είναι ανιονικό (ιόν με αρνητική φόρτιση). Όλα τα υπόλοιπα τρόφιμα είναι κατιονικά. Αυτό το κάνει ιδιαίτερα σημαντικό, καθώς η αλληλεπίδραση ανάμεσα σε ανιόντα και κατιόντα, είναι που τελικά δίνει όλη την κυτταρική ενέργεια.

Πηγή: clickatlife.gr