

Το λεμονόνερο και τα οφέλη του στην υγεία μας .

/Ε



Το λεμονόνερο, είναι

ένα ιδιαίτερα ωφέλιμο ποτό, ειδικά όταν λαμβάνεται το πρωί.

Η καθημερινή κατανάλωσή του, προσφέρει μια σειρά από οφέλη για την υγεία μας...

Σε πολλά άτομα αρέσει η ξινή γεύση του χυμού λεμονιού στα πιάτα τους. Αλλά έχετε σκεφτεί ποτέ ότι μπορείτε να απολαύσετε το χυμό λεμονιού και σε άλλες περιπτώσεις; Τα οφέλη από το χυμό λεμονιού και το νερό στην καθημερινή μας ζωή, είναι πολλαπλά. Πρέπει απλά να ενημερωθούμε και να το συμπεριλάβουμε στο διατροφικό μας πρόγραμμα.

Το λεμόνι είναι ένα οικονομικό και κοινό εσπεριδοειδές, δημοφιλές για τη μαγειρική και τη φαρμακευτική χρήση του. Νοστιμίζει πολλές συνταγές φαγητών και γλυκών, όπως το κέικ λεμονιού, το λεμονάτο κοτόπουλο, αλλά και πολλά ποτά και χρησιμοποιείται επίσης για γαρνίρισμα.

Ο χυμός λεμονιού αποτελείται από περίπου 5% κιτρικό οξύ που δίνει τη όξινη γεύση στο λεμόνι. Επίσης, το λεμόνι είναι πλούσια πηγή βιταμίνης C, περιέχει πολλές βιταμίνες όπως η βιταμίνη B και η ριβοφλαβίνη και μέταλλα όπως το ασβέστιο, το φώσφορο, το μαγνήσιο, καθώς και πρωτεΐνες και υδατάνθρακες. Συνήθως καταναλώνεται ο χυμός του σκέτος ή με την προσθήκη νερού.

Το λεμονόνερο, είναι ένα ιδιαίτερα ωφέλιμο ποτό, ειδικά όταν λαμβάνεται το πρωί. Η καθημερινή κατανάλωση λεμονόνερου, προσφέρει μια σειρά από οφέλη για την υγεία, όπως:

Ωφέλιμο για το στομάχι

Το λεμόνι μπορεί να βοηθήσει σε πολλά προβλήματα πέψης, όταν αναμειγνύεται με ζεστό νερό. Σε αυτές περιλαμβάνεται η ναυτία, το φούσκωμα και άλλα. Λόγω των χωνευτικών ιδιοτήτων του λεμονιού, τα συμπτώματα της δυσπεψίας, όπως η καούρα, το φούσκωμα και το ρέψιμο, ανακουφίζονται.

Πίνοντας χυμό λεμονιού τακτικά, βοηθάτε επίσης τη λειτουργία του εντέρου. Το λεμόνι καθαρίζει επίσης το αίμα, θεραπεύει τη δυσκοιλιότητα και συμβάλει στην ανακούφιση του λόξυγγα όταν καταναλώνεται ως χυμός. Τέλος, θεωρείται ότι βοηθά στη διάλυση των χολολίθων.

Εξαιρετικό για την περιποίηση του δέρματος

Το λεμόνι είναι ένα φυσικό αντισηπτικό φάρμακο και μπορεί να θεραπεύσει προβλήματα που σχετίζονται με το δέρμα. Η βιταμίνη C αναδεικνύει την ομορφιά σας, ανανεώνοντας το δέρμα και φέρνοντας λάμψη στο πρόσωπό σας. Η ημερήσια κατανάλωση λεμονόνευρο, βελτιώνει πολύ την εμφάνιση του δέρματος. Έχει αντιγηραντικές ιδιότητες και μπορεί να εξαλείψει τις ρυτίδες και τα στίγματα. Το λεμονόνευρο, αν εφαρμοστεί σε σημεία με εγκαύματα, μπορεί να εξαλείψει τα σημάδια και μειώνει το αίσθημα «καψίματος» στο δέρμα.

Βοηθά στη στοματική υγεία

Το λεμονόνευρο χρησιμοποιείται και στην οδοντιατρική. Αν εφαρμόσετε χυμό φρέσκου λεμονιού σε περιοχή πονόδοντου, θα ανακουφιστείτε. Το μασάζ των ούλων με χυμό λεμονιού, μπορεί να σταματήσει την αιμορραγία. Επίσης το λεμόνι μας απαλλάσσει από της δυσάρεστη αναπνοή και άλλα προβλήματα που σχετίζονται με τα ούλα.

Θεραπεύει τις λοιμώξεις του λαιμού

Το λεμόνι καταπολεμά αποτελεσματικά τα προβλήματα που σχετίζονται με λοιμώξεις του λαιμού, όπως ο πονόλαιμος και η αμυγδαλίτιδα, καθώς έχει αντιβακτηριδιακή δράση. Για τον πονόλαιμο, αραιώστε το χυμό μισού λεμονιού με νερό και κάντε συχνά γαργάρες.

Αποτελεσματικό για την απώλεια βάρους

Ένα από τα σημαντικά οφέλη στην υγεία, του λεμονόνευρο, είναι ότι ανοίγει το δρόμο για την απώλεια βάρους γρηγορότερα. Εάν πίνετε χυμό λεμονιού αναμειγμένο με χλιαρό νερό και μέλι, μπορεί να επιτύχετε ευκολότερη απώλεια

βάρους.

Ελέγχει την υψηλή αρτηριακή πίεση

Το λεμονόνερο είναι ιδιαίτερα ωφέλιμο για άτομα που αντιμετωπίζουν προβλήματα καρδιάς, λόγω της υψηλής περιεκτικότητάς του σε κάλιο. Ελέγχει την υψηλή αρτηριακή πίεση, τη ζάλη, τη ναυτία και χαλαρώνει το μυαλό και το σώμα. Επίσης, μειώνει το ψυχολογικό στρες και την κατάθλιψη.

Βοηθά στις αναπνευστικές παθήσεις

Το λεμονόνερο βοηθά στη θεραπεία των αναπνευστικών προβλημάτων και βοηθά τα άτομα που πάσχουν από άσθμα.

Καλό για τη θεραπεία των ρευματισμών

Το λεμόνι είναι διουρητικό και ως εκ τούτου το λεμονόνερο μπορεί να θεραπεύσει τους ρευματισμούς και την αρθρίτιδα. Βοηθά στο να απομακρύνονται τα βακτηρίδια και οι τοξίνες από το σώμα.

Κατεβάζει τον πυρετό

Το λεμονόνερο μπορεί να θεραπεύσει ένα άτομο που υποφέρει από κρυολόγημα, γρίπη ή πυρετό, καθώς βοηθά στην αύξηση της εφίδρωσης.

Καθαρίζει το αίμα

Ασθένειες όπως η χολέρα ή η ελονοσία, μπορεί να θεραπευτούν με λεμονόνερο, καθώς αυτό καθαρίζει το αίμα.

Πόσο πρέπει να πίνουμε

Αν είστε σε καλή υγεία και έχετε υγιές βάρος, είναι καλό να πίνετε το χυμό από μισό λεμόνι σε ένα ποτήρι νερό, δύο φορές την ημέρα. Ωστόσο, εάν το βάρος σας είναι πάνω από το κανονικό, προτείνεται να πίνετε ο χυμός από ολόκληρο το λεμόνι σε ένα ποτήρι νερό. Για μέγιστο όφελος, το μείγμα αυτό θα πρέπει επίσης να λαμβάνεται δύο φορές την ημέρα, αν και μπορείτε να αραιώνετε περισσότερο χυμό λεμονιού σε νερό, αν το επιθυμείτε.

Πηγή: clickatlife.gr