

## Για αυτό αγαπάμε τα λεμόνια!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φωτο:drtihanyi.com

Τα λεμόνια είναι ένα πολυδύναμο φρούτο. Είναι χρήσιμο για όλο το σπίτι, για το πλυντήριο, αλλά και για την ομορφιά. Μάθετε πώς μπορείτε να προσθέσετε τα λεμόνια στη ρουτίνα ομορφιάς σας για να κάνετε το δέρμα σας, τα νύχια και τα μαλλιά να φαίνονται καλύτερα. **Αυτό το ξέρατε;**

Τα λεμόνια καλλιεργήθηκαν για πρώτη φορά στον αραβικό κόσμο και στη συνέχεια άρχισαν να εξαγονται σε όλο τον κόσμο.

### **Μειώστε τα σημεία ηλικίας**

Πριν αγοράσετε ακριβές φαρμακευτικές κρέμες για να ελαφρύνετε τις αντισταθμιστικές κηλίδες και τις φακίδες, δοκιμάστε το εξής: Εφαρμόστε το χυμό λεμονιού άμεσα στην περιοχή, αφήστε για 15 λεπτά και στη συνέχεια ξεπλύνετε το δέρμα σας. Ο χυμός λεμονιού είναι ένας ασφαλής και αποτελεσματικός

παράγοντας λεύκανσης του δέρματος.

### **Δημιουργήστε ξανθιές ανταύγειες**

Προσθέστε μισό φλιτζάνι χυμό λεμονιού σε  $\frac{3}{4}$  του φλιτζανιού νερό και ξεπλύνετε τα μαλλιά σας με το μείγμα. Στη συνέχεια, καθίστε στον ήλιο μέχρι να στεγνώσουν. Ο χυμός του λεμονιού είναι ένα φυσικό λευκαντικό. Μην ξεχάσετε να βάλετε άφθονο αντηλιακό πριν να καθίσετε στον ήλιο. Για να μεγιστοποιηθεί το αποτέλεσμα, επαναλάβετε μία φορά την ημέρα για μέχρι και μια εβδομάδα.

### **Καθαρίστε και λευκάνετε τα νύχια**

Περιποιηθείτε τα νύχια σας χωρίς τη βοήθεια του μανικιουρίστα. Προσθέστε το χυμό  $\frac{1}{2}$  λεμονιού σε 1 φλιτζάνι ζεστό νερό και βουτήξτε τα δάχτυλά σας στο μείγμα για 5 λεπτά. Αφού πιέσετε πίσω τα πετσάκια, τρίψτε λίγη φλούδα λεμονιού και πίσω από το νύχι.

### **Καθαρίστε το πρόσωπό σας**

Καθαρίστε και απολεπίστε το πρόσωπο σας πλένοντας το με το χυμό λεμονιού. Μπορείτε επίσης να βάλετε το χυμό λεμονιού στα σπυράκια και να βγάλετε κατά τη διάρκεια της ημέρας. Το δέρμα σας θα πρέπει να βελτιωθεί μετά από αρκετές ημέρες θεραπείας.

### **Μαλακώστε τους φολιδωτούς αγκώνες**

Οι αγκώνες σας θα φαίνονται και θα αισθάνονται καλύτερα μετά από μερικές θεραπείες με αυτό το μείγμα. Ανακατέψτε σόδα μαγειρικής χυμό λεμονιού για να φτιάξετε μια λειαντική πάστα. Στη συνέχεια, τρίψτε την πάστα στους αγκώνες σας για λείανση και απολέπιση.

Πηγή: [neadiatrofis.gr](http://neadiatrofis.gr)