

## 17 διαφορετικοί τρόποι για να χρησιμοποιήσετε



17

### **διαφορετικοί τρόποι για να χρησιμοποιήσετε τα πανίσχυρα λεμόνια**

Το συνηθισμένο αυτό εσπεριδοειδές δέντρο, η λεμονιά, μπορεί να παράγει μέχρι και 1.500 λεμόνια μέσα σε ένα χρόνο. Το λεμόνι είναι πλούσια πηγή θρεπτικών συστατικών για τον ανθρώπινο οργανισμό και πολύτιμος (αλλά και πάμφθηνος) σύμμαχος στους τομείς της ομορφιάς και της καθαριότητας. Αλήθεια, έχετε αναρωτηθεί πόσα πράγματα μπορούμε να κάνουμε με το λεμόνι;

Η όξινη φύση του λειτουργεί ως δραστικό αντισηπτικό, καταπολεμώντας μικρόβια και μούχλα στο σπίτι, ενώ παράλληλα καθαρίζει το δέρμα, γυαλίζει τα μαλλιά αλλά και τα έπιπλα και ενισχύει τη διάθεση και τη σκέψη. Τι άλλο κάνει το πανίσχυρο λεμόνι;

#### **Τομέας υγεία**

## **1. Αντικό φάρμακο**

Το αιθέριο έλαιο του λεμονιού έχει αντική δράση, καθιστώντας τη χρήση του σχεδόν επιτακτική σε κρυολογήματα και ιώσεις. Όταν είστε άρρωστος, προσθέστε 10 σταγόνες αιθέριο έλαιο λεμονιού στο ζεστό μπάνιο, που ετοιμάζετε να κάνετε ή ψεκάστε το δωμάτιό σας με ένα διάλυμα από λεμόνι και νερό.

## **2. Η πανίσχυρη βιταμίνη C**

Το λεμόνι είναι σύμμαχος στην πρόληψη του σκορβούτου, λόγω της περιεκτικότητάς του σε βιταμίνη C, ενώ η δράση του είναι αξιοσημείωτη και σε λοιμώξεις και τοξικές συνθήκες.

## **3. Αποσυμφορητικό του λεμφικού**

Προσθέστε το χυμό λεμονιού στο νερό και τα τρόφιμά σας για να «καταπολεμήσετε» την παχυσαρκία, την κυτταρίτιδα, τις καρδιακές παθήσεις και την υψηλή αρτηριακή πίεση.

## **4. Μμμμ, αρωματοθεραπεία**

Τα έλαια του λεμονιού φημίζονται για την κατευναστική τους δράση, ειδικά ενάντια στις φοβίες και την κατάθλιψη. Προσθέτοντας μερικές σταγόνες από αγνό έλαιο λεμονιού σε ένα δοχείο και χρησιμοποιώντας το στον χώρο σας, βοηθά στην ηρεμία και τη θετική ενέργεια.

## **Για μυρωδάτο σπίτι**

## **5. Γυάλισμα επίπλων**

Το έλαιο λεμονιού είναι γνωστό για τη λιπαντική του ιδιότητα. Αυτός είναι ο λόγος που οι ειδικοί επιμένουν, ότι μία καλή πρακτική για να έχετε καλογουαλισμένα έπιπλα είναι να χρησιμοποιήσετε έλαιο λεμονιού. Προσοχή, ωστόσο πριν το επιχειρήσετε συμβουλευτείτε έναν ειδικό, για τις δοσολογίες.

## **6. Αντισηπτική και αποσμητική δράση**

Ο χυμός του λεμονιού είναι ιδανική και φτηνή επιλογή για να καθαρίσετε, να απολυμάνετε και να αρωματίσετε το ξύλο κοπής και άλλα μαγειρικά σκεύη. Το οξύ στο χυμό λεμονιού «σκοτώνει» τη μούχλα, τα βακτήρια και τα μικρόβια. Παρά το γεγονός, ότι δεν έχει τη δύναμη να αποστειρώσει το σπίτι σας 100%, η τακτική του χρήση βοηθά το σπίτι να είναι μόνιμα καθαρό και μυρωδάτο, γεμάτο φρεσκάδα.

## **7. Σκουπίδια**

Χρησιμοποιείτε τα υπολείμματα του λεμονιού και τις φλούδες του για να αποβάλλετε τη μυρωδιά των σκουπιδιών από το σπίτι σας. Εναλλακτικά, μπορείτε να βάλετε φλούδες λεμονιού στο ντουλάπι της κουζίνας σας, που συνήθως υπάρχει ο κάδος απορριμμάτων, για να αποβάλλετε τις δυσάρεστες οσμές. Θυμηθείτε όμως, να πετάξετε τις φλούδες, πριν μυρίσουν και αυτές.

## **8. Τα κάνει αόρατα**

Το οξύ στο χυμό του λεμονιού έχει την ιδιότητα να «σπάει» τα αλκαλικά μέταλλα, που περιέχει το «σκληρό» νερό. Κάντε ένα διάλυμα από ίσα μέρη νερό και λεμόνι και αφήστε το, για λίγες ώρες στα γυάλινα ποτήρια, πιάτα κ.λπ πριν τα πλύνετε. Οι λεκέδες θα εξαφανιστούν και η γυαλάδα θα σας εκπλήξει.

## **9. Αποσμητικό χώρου**

Σιγοβράστε φέτες λεμονιών για λίγες ώρες στο νερό. Η αναλογία είναι περίπου 2-3 λεμόνια σε περίπου 4 φλιτζάνια νερό. Η μυρωδιά θα σας συναρπάσει, χωρίς πολλά λόγια.

## **10. Φούρνος μικροκυμάτων**

Βάλτε μια ή δύο φέτες λεμονιού σε ένα φλιτζάνι νερό και αφήστε το στο φούρνο μικροκυμάτων για 30 δευτερόλεπτα σε υψηλή θερμοκρασία. Χρησιμοποιήστε ένα στεγνό πανί για να καθαρίσετε το εσωτερικό του φούρνου και αμέσως θα μοιάζει σα καινούργιος.

## **11. Μεταλλικές επιφάνειες**

Ένα οξύ, όπως είναι ο χυμός λεμονιού, μπορεί να κάνει θαύματα στον καθαρισμό μετάλλων όπως το χρώμιο, ο χαλκός και ο ορείχαλκος. Υπάρχουν διάφοροι τρόποι για να χρησιμοποιήσετε το χυμό λεμονιού πάνω σε μεταλλικές επιφάνειες, είτε τρίβοντας απευθείας το μέταλλο με ένα κομμένο λεμόνι (χρησιμοποιήστε το χυμό για μια σάλτσα, σαλάτα ή ό,τι άλλο θέλετε), είτε αναμειγνύοντας το χυμό λεμονιού με αλάτι και τρίβοντας με ένα πανί κλπ.

## **12. Λευκότερα από λευκά**

Ο χυμός λεμονιού (ειδικά μάλιστα σε συνδυασμό με τον ήλιο) έχει αποδειχτεί, ότι λευκαίνει τα ρούχα, ξανθαίνει τα μαλλιά κ.λπ. Μουσκέψτε μερικά γκρι ρούχα σε νερό, προσθέστε μισή κούπα χυμό λεμονιού και αφήστε τα να μουλιάσουν με λίγο

απορρυπαντικό πλυντηρίου, ανακατεύοντας ανά διαστήματα, πριν το ξέπλυμα. Κρεμάστε τα έξω μία ηλιόλουστη μέρα και θα εντυπωσιαστείτε. Προσοχή, για αρχή καλό θα ήταν να μη χρησιμοποιήσετε «καλά» ρούχα. Κάντε μία δοκιμή σε ένα πανί.

### **13. Αντί για σαπούνι**

Τα σαπούνια του εμπορίου είναι αρκετά «σκληρά» και δεν απομακρύνουν όλα τα αλκαλικά στίγματα, που αφήνει το νερό. Καλύτερο θα ήταν να ρίξετε χυμό λεμονιού απευθείας σε ένα σφουγγάρι και να τρίψετε τη ντουσιέρα, τη μπανιέρα και τους νεροχύτες. Αφήστε για λίγη ώρα και έπειτα ξεπλύντε.

### **Προσωπική υγιεινή**

#### **14. Πρόσωπο που λάμπει**

Ο φρεσκοστυμμένος χυμός λεμονιού είναι ένα εξαιρετικό καθαριστικό για το πρόσωπο. Το λεμόνι είναι ένα φυσικό άλφα υδροξύ και λειτουργεί δραστικά αφαιρώντας τα νεκρά κύτταρα. Προσθέστε λίγο χυμό καρότου για βιταμίνη Α και θα έχετε ένα θρεπτικό καθαριστικό για το δέρμα σας. Στην περίπτωση, βέβαια, που πάσχετε από κάποιο δερματολογικό πρόβλημα, καλό θα ήταν να συμβουλευτείτε πρώτα τον δερματολόγο σας.

#### **15. Λακ για δυνατό κράτημα**

Οι διαλύτες στα περισσότερα προϊόντα περιποίησης μαλλιών, όπως είναι η λακ και τα σπρέι, θα μπορούσαν να προκαλέσουν «πυρκαγιά» στο κεφάλι σας, αν βρεθείτε κοντά σε φωτιά. Αντίθετα, ένα φυσικό σπρέι με λεμόνι είναι η απάντηση σε ένα δυνατό κράτημα μαλλιών, χωρίς χημικά.

#### **16. Ανταύγειες**

Στύψτε μισό φλιτζάνι λεμόνι και τοποθετήστε το σε ένα δοχείο με απλικατέρ. Ψεκάστε τα μαλλιά σας και καθίστε στον ήλιο μέχρι να στεγνώσουν. Ξεπλύνετε καλά με προσοχή, για να μη μπει λεμόνι στα μάτια σας.

#### **17. Λεύκανση δέρματος**

Απλώστε φρεσκοστυμμένο χυμό, κατευθείαν στα σημεία που έχετε σημάδια ή κηλίδες στο δέρμα σας και αφήστε το να στεγνώσει. Ξεπλύνετε και επαναλάβετε εάν χρειάζεται. Στην περίπτωση που έχετε κάποιο δερματολογικό πρόβλημα, συμβουλευτείτε πρώτα τον δερματολόγο σας.

**Πηγές:**clickatlife.gr- [giatros-in.gr](http://giatros-in.gr)