



αρθρώσεις

Στην εποχή μας

τα λεμόνια θεωρούνται απαραίτητα για τη διατροφή μας όχι μόνο για τις πολλαπλές χρήσεις τους και την υπέροχη γεύση τους αλλά επίσης επειδή έχει αποδειχτεί ότι είναι ιδιαίτερα ωφέλιμα για την υγεία μας. Η υψηλή τους περιεκτικότητα σε βιταμίνη C σε συνδυασμό με τον μεγάλο αριθμό αντιοξειδωτικών και θρεπτικών συστατικών που διαθέτουν τα καθιστούν ιδανικά για την πρόληψη ασθενειών και για την καταπολέμηση διάφορων προβλημάτων υγείας όπως είναι η γρίπη, το κοινό κρυολόγημα, η φαρυγγίτιδα, οι βακτηριακές λοιμώξεις, η υψηλή αρτηριακή πίεση, τα προβλήματα του πεπτικού συστήματος, δερματικά προβλήματα... και μερικές πιο πρόσφατες μελέτες έχουν αποδείξει ότι μπορούν να είναι αποτελεσματικά ακόμη και κατά του καρκίνου.

Μερικά από τα οφέλη του λεμονιού οφείλονται στην υψηλή του περιεκτικότητα σε βιταμίνες C, A, B1 και B6 όπως επίσης και σε μαγνήσιο, βιοφλαβονοειδή, πηκτίνη, φολικό οξύ, φώσφορο, ασβέστιο και κάλιο. Άλλα θρεπτικά συστατικά βοηθούν στην ενδυνάμωση του ανοσοποιητικού συστήματος, προστατεύουν το στομάχι και το συκώτι και επιβραδύνουν την πρόωρη γήρανση του δέρματος που προκαλείται από τις ελεύθερες ρίζες.

Αλλά γιατί οι φλούδες λεμονιού ειδικά είναι κατάλληλες για τους πόνους στις αρθρώσεις;

Οι περισσότεροι άνθρωποι δεν το γνωρίζουν αλλά σχεδόν τα μισά ευεργετικά

Θρεπτικά συστατικά του λεμονιού βρίσκονται στη φλούδα του. Λόγω της πικρής της γεύσης οι περισσότεροι άνθρωποι πετάνε τη φλούδα και χρησιμοποιούν μόνο το χυμό αυτού του φρούτου. Ωστόσο, όταν πετάτε τη φλούδα του, στην ουσία χάνετε ένα μεγάλο αριθμό θρεπτικών συστατικών που μπορούν να βελτιώσουν γενικά την υγεία σας και καταπολεμήσουν ακόμη και τους πόνους στις αρθρώσεις.

Η φλούδα του λεμονιού περιέχει σημαντικά θρεπτικά συστατικά όπως έλαιο λεμονιού, σιτρονέλα, φελλανδρένιο. Περιέχει επίσης βιταμίνη C, κιτρικό οξύ, μηλικό οξύ, φορμικό οξύ, εσπεριδίνη και πηκτίνες και πολλά ακόμη.

Η φλούδα λεμονιού διαθέτει μερικές πανίσχυρες ιδιότητες και είναι ισχυρό αντισηπτικό το οποίο βοηθά στην καταπολέμηση του πυρετού. Στην πραγματικότητα, τα αιθέρια έλαια που βρίσκονται στη φλούδα του λεμονιού έχει αποδειχτεί ότι μειώνουν τον πόνο στις αρθρώσεις χαλαρώνοντας τα αιμοφόρα αγγεία και με την αντιφλεγμονώδη δράση τους μειώνουν σημαντικά την αίσθηση του πόνου.

Πώς μπορείτε να θεραπεύσετε τους πόνους στις αρθρώσεις με φλούδες λεμονιού; Τώρα που γνωρίζετε όλα τα οφέλη της φλούδας του λεμονιού δεν θα τις ξαναπετάξετε όταν θα φτιάχνετε λεμονάδα. Αν θέλετε να επωφεληθείτε στο μέγιστο από τις ευεργετικές ιδιότητες της φλούδας και να ανακουφιστείτε από τους πόνους στις αρθρώσεις προσπαθήστε να δοκιμάσετε τις παρακάτω συνταγές.

Υλικά

Εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο

2 μεγάλα βιολογικά λεμόνια

Φύλλα από ευκάλυπτο

Ένα μικρό βάζο με καπάκι

Καθαρή γάζα

Προετοιμασία

Τοποθετείτε τις φλούδες των λεμονιών σε ένα βάζο και προσθέτετε ελαιόλαδο μέχρι να καλυφτούν πλήρως. Στη συνέχεια προσθέτετε τα φύλλα του ευκάλυπτου. Κλείνετε προσεκτικά το βάζο και αφήνετε το μείγμα να σταθεί για δυο εβδομάδες. Εφόσον περάσουν οι δυο εβδομάδες προσθέτετε λίγο από το θεραπευτικό μείγμα σε μια γάζα και την τοποθετείτε απευθείας πάνω στην περιοχή που πονάτε. Το καλύτερο είναι να εφαρμόζετε αυτήν τη θεραπεία βραδινές ώρες έτσι ώστε η αλοιφή να απορροφάται από το δέρμα σας όσο εσείς κοιμάστε.

Τσάι με φλούδα λεμονιού

Εκτός από την παραπάνω θεραπεία για τους πόνους στις αρθρώσεις μπορείτε

επίσης να φτιάξετε ένα τσάι με φλούδα λεμονιού για να αποκτήσετε όλα τα οφέλη της και να έχετε βέλτιστα αποτελέσματα.

Υλικά

1 λίτρο νερό

Φλούδες από 2 λεμόνια και το χυμό τους

Μέλι (προαιρετικό)

Προετοιμασία

Ρίχνετε το νερό σε μια κατσαρόλα και προσθέτετε τις φλούδες λεμονιού. Τις αφήνετε να βράσουν για 15 λεπτά και στη συνέχεια τις αποσύρετε από τη φωτιά. Τέλος, προσθέτε το χυμό λεμόνι και το μέλι.

Τα οφέλη του τσαγιού με φλούδα λεμονιού

Ανακουφίζει από τους πόνους των αρθρώσεων στα πόδια και τα χέρια

Μειώνει τις φλεγμονές και τα αέρια

Είναι φυσικός αποτοξινωτικός παράγοντας

Βοηθά στη ρύθμιση του pH του αίματος

Ενδυναμώνει το ανοσοποιητικό σύστημα και προλαμβάνει ασθένειες

Ρίχνει την πίεση του αίματος

Βελτιώνει την υγεία του δέρματος καταπολεμώντας την υπερβολική λιπαρότητα

Καταπολεμά τη δυσσομία του στόματος

Είναι χαλαρωτικό

Ανακουφίζει από την ένταση και από τους πονοκεφάλους

Πηγή: meygeia.gr