



## خواص درمانی لیمو ترش

آب لیمو ترش و اسانس آن برای بدن، ذهن و روح بسیار مفید است.

**درخشان کننده چشمها** : سعی کنید در نوشیدنی هایتان از آب لیمو استفاده کنید. فرضاً هر روز صبح یک عدد لیمو را با مقداری آب گرم میل کنید. نوشیدن این مایع به جای نوشیدن چای باعث میشود شما بدن سالمتری داشته باشید. همچنین در اثر نوشیدن مایعات حاوی آب لیمو، چشمهای شما درخشانتر شده و پوستی سرحال تر از قبل خواهید داشت. در صورت تمایل برای بهتر کردن طعم آن میتوانید از شکر یا عسل استفاده کنید.



**تسکین دهنده گلودرد** : لیمو دارای اثرات ضد عفونی کننده و قابض است و بدین جهت میتوان از آن برای درمان گلودرد استفاده نمود. با توجه به مقدار بسیار زیاد ویتامین "ث" موجود در لیمو، مصرف آن باعث افزایش مقاومت سیستم ایمنی بدن میشود. برای فرد مبتلا به آنفلونزا و سرماخوردگی مصرف مخلوطی از آب لیمو تازه با عسل در یک لیوان آب گرم بسیار مفید است.

**نیرو بخش و تب بر** : مصرف آب لیمو باعث کاهش تب در افراد بیمار میشود. به عنوان مثال اگر چند قطره از اسانس لیمو یا مقداری آب لیمو را به آب سرد اضافه کنید، سپس با استفاده از یک دستمال آن را روی پیشانی تب دار قرار دهید، این کار باعث کاهش تب و تقویت نیروی بدن خواهد شد. ذکر این نکته ضروری است که قبل از قرار گرفتن در مقابل نور آفتاب باید از قرار دادن اسانس لیمو به صورت مستقیم بر روی پوست خودداری شود زیرا ممکن است باعث بروز حساسیتهای پوستی گردد.

**تسکین دهنده درد** : لیمو باعث تسکین سردردهای معمولی و سردردهای میگرنی میشود. برای این منظور میتوان ۵ قطره اسانس لیمو را در ۲۵ میلی لیتر از یک روغن حامل مناسب (مانند روغن بادام) مخلوط کرد و آنرا با استفاده از یک دستمال کتان بر روی ناحیه مبتلا به درد ماساژ داد.

**پاک کننده پوست** : اگر پوست شما چرب است میتوانید آنرا با لیمو که یک ماده قابض است تمیز کنید. به این ترتیب که یک قاشق چای خوری آب لیمو را در دو فنجان آب مقطر بریزید و با یک پنبه تمیز صورت خود را با آن پاک کنید. این کار باعث کاهش چربی پوست میشود و از پدید آمدن جوشهای صورت جلوگیری میکند. در صورت استفاده از این لوسیون برای جلوگیری از رشد باکتریها بهتر است هرروز یک محلول تازه درست کنید. مصرف این محلول باعث خشک شدن پوست میشود و برای پوستهای چرب بسیار مفید است. اما در صورت داشتن پوست خشک از مصرف آن خودداری کنید.



**ضد شوره و بر طرف کننده خارش پوست سر :** آب لیمو برای پوست سر بسیار مفید است و شوره سر را کاهش میدهد. عصاره حاصل از آبگیری یک لیموی تازه را حدود ۱۰ دقیقه بر روی پوست سر مالش دهید و سپس آن را با آب به طور کامل بشوئید. همچنین آب لیمو میتواند به عنوان یک تقویت کننده مو و ضد خارش، به صورت ماساژ بر روی پوست سر استفاده شود.

**ضد سرماخوردگی :** آب لیمو یک ضد ویروس عالی میباشد و همچنین مصرف آن برای سرماخوردگی شدید بسیار مفید است. بدین منظور یک عدد لیمو را با مقداری نمک میل کنید. در صورت تمایل میتوان عصاره گرفته شده را در آب رقیق کرد و سپس مصرف نمود.

**یک حالت دهنده خوب برای موها :** بعلاوه شستشوی موی چرب با استفاده از آب لیمو باعث کاهش چربی آن میشود. به این صورت که عصاره حاصل از آبگیری دو عدد لیمو در یک لیتر آب مورد استفاده قرار دهید و موهایتان را با این محلول بشوئید. این روش باعث درخشان و شاداب شدن انواع موها میشود. همچنین مصرف آن باعث میشود موهای طلایی رنگ روشنتر شوند.



**تقویت کننده حافظه :** لیمو تقویت کننده حافظه است. چند قطره از اسانس لیمو را روی یک دستمال ریخته و از طریق بینی استنشاق کنید. همچنین میتوان این کار را در مواقعی انجام داد که میخواهید چیزی را به یاد بیاورید. مغز شما با استنشاق اسانس لیمو نیروی تازه ای بدست خواهد آورد.

**آرامش دهنده روح :** لیمو همواره به عنوان یک ماده تسکین دهنده روح مطرح بوده است. استنشام رایحه معطر لیمو در طی تمرینات تمرکز و تعمق روح (مدیتیشن) بسیار مفید است. برای انجام این کار کافی است که سه قطره از اسانس لیمو را به یک کاسه حاوی آب گرم افزود و آنرا در هوای اتاق قرار دهید. به این ترتیب در طول استنشام رایحه معطر لیمو به یک آرامش مطلوب فکری و روحی دست خواهید یافت.