

## أسرار وفوائد الليمون



يظن الكثير من الناس أن الليمون الحامض مضغ للقلب وهذا ظن خاطئ فالليمون الحامض غذاء ومقو ومن أصدقاء الإنسان وبواسطته تم علاج الملايين من البشر.

لقد عرف الليمون منذ القدم واستخدم في الطب والصناعة، وأطلق على شجرة الليمون (ملكة الفواكه) وسمي حامض الليمون في الطب باسم (الحامض الطبي).

ومن المهم أن نفهم جيداً مكونات الليمون وأنه يتكون من عناصر حيوية عظيمة النفع ففي 30٪ من عصير الليمون ما بين 6 إلى 8٪ من حامض الليمون وحامض التفاح وسترات الكلس والبولتاس وفيه من السكريات: سكر العنب وسكر الفواكه وسكر القصب. كما توجد في الليمون أملاح معدنية ومواد حيوية مثل الكالسيوم والحديد والفسفور والمنجنيز والنحاس وفيتامينات (ب1، ب2، ب3، ج، ب، ب) التي تلعب دوراً مهماً في التوازن العصبي والتغذية كما يعتبر فيتامين (أ) الموجود في لب الليمون وفي عصيره الطازج أحسن مادة للجلد ولعمليات النمو عند الأطفال ولتعزيز بناء النسيج الحيوي الجديد، أما فيتامين ج الموجود بنسبة (40 50 ملليجرام) في كل (100) جم من الليمون فله خواص عظيمة في أوضاع الغدد وعملها ونشاطها، أما فيتامين (ب) فهو العنصر الفعال في حماية الأوعية. وتحتوي خلاصة الليمون على (95٪) من المواد العطرية وغيرها من العناصر المفيدة في الطب والصناعة.

والطريف أننا إذا أردنا الحصول على كيلو جرام واحد من خلاصة الليمون فعلياً أن نعصر ما يقارب 3000 ليمونة.

## عرض/ دنيا هاني

## فوائد الليمون طبيًا

نصح مؤلف كتاب (لكي تتمتع بنوم مريح) وهو من كبار الأساتذة الألمان، عليك باستعمال الليمون الحامض أو شرابه خصوصاً أصحاب المزاج العصبي. وأكد الدكتور (ميلون) في أحد المؤتمرات الطبية لأطباء الأسنان في الولايات المتحدة أن شراب الليمون الحامض هو دواء فعال وجيد لمعالجة الأسنان ومنع تساقطها. ويحتوي الليمون على العديد من الفيتامينات التي يكون لكل منها فائدة طبية مختلفة في مقاومة الأمراض من ناحية ومن ناحية أخرى للوقاية منها. فمثلاً يحتوي الليمون على فيتامين (ج) الذي يعتبر منشطاً مقاوماً للآنتانات ومكافحاً للجراثيم. كما يحتوي على فيتامين (أ) الذي يعتبر منضراً للبشرة ومقوياً للخلايا والنظر ومضيقاً. أما فيتامين (ب) الموجود في الليمون فهو مضاد لالتهاب الأعصاب. وكذلك فيتامين (هـ) الذي يسمى فيتامين الشباب لأنه مضاد منشط ومقاوم للشيوخة. وكذلك يحتوي الليمون أيضاً على الكالسيوم المقوي للعظام والمضاد للهشاشة، والنياسين المضاد للجرايم والمقوي للقلب. أما حامض الليمون فهو مطهر معقم ومضاد للجراثيم ومنق للدم من السموم. أما الفسفور المحتوى في الليمون فهو منشط للدهن والبناء ومقو

للعظام. وكذلك البوتاسيوم فهو مهم للتوازن البيولوجي والحديد يكون مقويا للدم. وأخيراً يحتوي الليمون على السترين ومواد كربوهيدراتية وسكرية تعتبر مقوية لجدار الأوعية الدموية كما تعطي انتعاشاً وحيوية.

## الاستفادة من الليمون

يمكننا أن نغيد صحتنا جيداً باستخدام الليمون في حالات معينة يفيد فيها أكثر من غيره، وتكون النتائج مذهلة في غالب الأحيان، وإليك الكثير من الحالات التي يفيد فيها الليمون:

لتشقق الأظافر: تدلك بليمونة صغيرة قبل النوم مع شرب عصير الجزر والليمونة من حين لآخر. للإقلاع عن التدخين: يشرب قشر الليمون مغلياً كالشاي صباحاً لأنه ينقي الدم ويساعد على التخلص من التدخين. للكلف والنمش: يفرق به ليمون وملح مراراً يومياً ثم يدهن بزيت اللوز الحلو بعد ذلك. للبرص: يحرق قشر الليمون البنزهر الصغير وتعجن في عسل ويدلك به البرص يومياً. للبشرة الذهبية: يؤخذ نصف ليمونة ويفرك به الوجه قبل النوم وفي الصباح يغسل بماء فاتر وليمون. للقشرة في فروة الرأس: تفرك بنصف ليمونة فركاً جيداً قبل النوم وفي الصباح تغسل بماء ساخن وشامبو. لاحتقان الكبد: تقطع ثلاث حبات ليمون بنزهر وتعصر بمقدار حوالي

نصف كوب، وتلقى الليمونات بعد عصرها وتقطعها في الكوب من الليل حتى الصباح ويشرب المنقوع على الريق بعد تقليبه جيداً. لفتح الشهية: يؤكل الليمون المخلل مع وجبات الطعام أو تصمصص ليمونة قبل الأكل مباشرة. لأورام الحلق والتهابات اللوز: تستخدم غرغرة عصير الليمون عدة مرات في اليوم، مع شرب ليمونة دافئة. لتقشير الجلد: تعصر ليمونة بنزهر ويضاف إلى العصير زيت زيتون ويدهن من الخليط بعد مزجه جيداً. للارتكاريا: يعمل مزيج من ماء ورد وعصير ليمون وكزبرة خضراء، ويعد ضربها في الخلاط يمسح الجسم من ذلك صباحاً ومساءً، مع شرب العرقسوس مع العنب والبابونج والشعير كالشاي صباحاً ومساءً مع تجنب السمك والموز والبيض والفراولة والتفاح والبهارات والفلفل الحار. لغطريات الأصابع في القدمين: تعجن حبة وشبة في عصير ليمون وعسل كالمرهم ويدهن به قبل النوم، وفي الصباح يغسل ويجفف بقطن طبي. لمنع التجاعيد: تؤخذ ليمونة وتعصر وينفَس المِقْدَار يضاف إليها زيت زيتون مع ملعقة عسل صغيرة مع ملعقة ردة صغيرة ويعمل قناع يومياً لمدة ساعة ثم يغسل.

للآلام الركية والآلام الروماتيزمية: تدلك بنصف ليمونة لمدة ثلاث دقائق قبل النوم مع عدم مسحتها، ويكرر ذلك صباحاً مع شرب ليمونة يومياً مع مراعاة شرب البنسون والنعناع والزنجبيل كل أسبوع. للصداع: يدلك الرأس والصدغان والجهة والعنق والكفان بليمون تدليكا قوياً مع التزام الندة مع شرب مغلي النعناع والقرنفل ودهن النافوخ بزيت الحبة السوداء والتدليك بعد ذلك بليمونة. للزكام: تقطر في الأنف قطرات من عصير الليمون مع تناوله معصرواً ممزوجاً بماء وعسل دافئ صباحاً ومساءً. لطرد الديدان من الأمعاء: تفرم ليمونة بعشرها ويذرها وتقع في ماء لمدة ساعتين، ويعصر المنقوع ويصفى ويضاف له العسل ويشرب قبل النوم وتكرر العملية إذا لزم الأمر. لتقوية العضلات والأعصاب: ينقع زبيب في كوب ليمونة من الليل حتى الصباح وتشرب الليمونة مع أكل الزبيب على الريق. لطرد البلغم: تمضع نصف ليمونة على الريق قبل الإفطار بساعة فإنه يطرد

البلغم وينظف الرئتين. للإسهال: يضاف عصير الليمون إلى اللبن المحمص المطحون. للزيف الأنفي: تغمس قطعة من القطن في عصير الليمون ويسد بها الأنف. لإزالة رائحة الفم الكريهة: مجرد مضغ قشر الليمون مع الاستمرارية يطيب رائحة الفم. لوقف تساقط الشعر: يؤدي تدليك فروة الرأس بليمونة إلى وقف تساقطه. لصفرة الأسنان: يستخدم عصير الليمون بفرشاة الأسنان كل يوم. لخشونة اليدين: تدهن الأيدي بخليط من عصير الليمون والجلسرين وماء الكولونيا بمقادير متساوية.

## فوائد أخرى للليمون

لإزالة الرائحة الكريهة عن الثلاجة: توضع شرائح الليمون مع قطع من فحم خشبي في الثلاجة وتترك مفتوحة عدة أيام. لتجنب عثة الملابس: يعلق جورب مملوء بليمون مجفف أو مطحون. لتلميع الثحف القديمة: تقطع ليمونة نصفين مع ملح الطعام وتفرك بها جيداً. لإزالة الصدأ عن الثياب: توضع شريحة الليمون بين طبقتين من الثوب فيهما مكان الصدأ وتوضع على قطعة الصدأ مكواة ساخنة وتكرر العملية إذا لزم الأمر. لإزالة بقع الحبر والفواكه والخضار: تزول من الأيدي بفرسها بعصير الليمون. لإزالة الروائح الكريهة: حرق قشر الليمون المجفف يزيل كل رائحة كريهة من المنزل. لتجنب تسرب رائحة قلي السمك إلى خارج المطبخ: توضع نصف ليمونة في الزيت أثناء القلي. ومن أجل كل هذه الفوائد التي وضعها الله في الليمون ننصح بالآكل وخلو وجبة من وجباتنا اليومية من عصير الليمون. ولكن يجب الانتباه إلى أن الليمون كغيره من العصائر الحمضية سريعة التلف والتأكسد ولذا فمن الخطأ الاحتفاظ بمثل هذه العصائر في الثلاجات ولكن يفضل تجهيزها حسب الحاجة.

## تنويهات

\* ظهور طفح طفيف على جلد الطفل وزيادة درجة حرارته نسبياً بعد تحصينه ضد المكورات الرئوية ما هو إلا تفاعل طبيعي للجسم مع اللقاح يزيل بالأدوية الخافضة للحرارة والكمادات الباردة. \* اتباع الإرشادات الصحية والابتعاد عن المواد الخطرة وعدم التعرض للزائد لأشعة الشمس وارتداء الملابس الواقية وتنقية المياه جيداً والابتعاد عن الأماكن الملوثة وعدم تناول الأطعمة الملوثة وتقليل تناول الأطعمة الدسمة والمحفوظة والمدخنة يجنب الإصابة بالسرطان.



## طب بديل

## تناول الطماطم يحمي من أمراض الشرايين

## [طوكيو / متابعات]

أفاد باحثون يابانيون بأن تناول الطماطم قد يحمي من الإصابة بأمراض الشرايين، وأوضح الباحث تيري يو كوادا من جامعة كيوتو أن الديسليبيديميا تنتج عادة عن وجود كميات غير طبيعية من الدهون في مجرى الدم، وقد تؤدي إلى الإصابة بتصلب الشرايين وتليف الكبد وغيرها. وأكد كوادا أن مركب «9 - أوكسو- أوكنتايدايونيك» الموجود في الطماطم يساعد عملية أكسدة الأحماض الدهنية ويساهم في تنظيم عملية الأيض في الكبد. كما يساهم المركب في محاربة «الديسليبيديميا» والحماية من الإصابة بأمراض الشرايين. ونشرت تفاصيل الدراسة في دورية «التغذية بالجزيئات والأبحاث الغذائية».



## الكاكاو أغنى من الفواكه



## [واشنطن / متابعات]

اكتشف باحثون أمريكيون أن الكاكاو والشوكولاتة تحتوي على عناصر مضادة للتأكسد ومواد مفيدة أكثر من عصير الفواكه. وأجرى باحثون في مركز هيرشي للصحة والتغذية في بنسلفانيا دراسة قارنوا فيها النشاط المضاد للتأكسد في بودرة الكاكاو مع مسحوق عدة فواكه، من بينها التوت والتوت البري، ووجدوا أن الأولى أغنى بالعناصر المضادة للتأكسد المفيدة للجسم. وأكد الباحثون في دراستهم، التي نشرت في مجلة الكيمياء المركزية، أن مسحوق الكاكاو أغنى بالفلافانول الذي يعرف بتأثيره الإيجابي على وظائف الأوعية الدموية، ومضادات التأكسد. وأظهرت الدراسة أيضاً أن كمية (الفلافانول) في الشوكولاتة الداكنة كانت أكبر منها في شراب الكاكاو، والكاكاو والشوكولاتة فيها كمية أكبر من مشروب التوت والتوت البري والرمال.

## شبكة آية تعيد إلى العين نورها

## [برلين / متابعات]

قال باحثون المان إن زرع شبكة آية تتعرف على الضوء وترسل إشارات للمخ، قد يمثل علاجاً لحالات العمى الانتكاسي الناتج عن التهاب الشبكة الصبغية.

غير أن فريقاً من العلماء بقيادة إبرهارة زرينر بجامعة توبنجن جنوب غربي ألمانيا حذر من أن الرقيقة الآلية داخل محجر العين لا تجدي نفعاً إلا مع المرضى الذين فقدوا قدرة الإبصار بسبب خلل في الشبكة، وليس من ولدوا فاقدي البصر.

وكشف البحث الذي نشرته دورية الجمعية الملكية (بروسيدنجنس بي) عن أن الباحثين نجحوا في تطوير عملية لزرع الشبكة أدت إلى تمكن ثلاثة أشخاص مصابين بالعمى من رؤية الأشكال والأشياء في غضون أيام من العملية.

وقد تمكن هؤلاء الأشخاص من تحديد أشياء كانت موضوعة على منضدة أمامهم وتمييزها، وكذلك السير في أرجاء الغرفة دون مساعدة، والاقتراب من الأشخاص وقراءة الساعة والتمييز بين سبع درجات مختلفة من الظلال الرمادية.

ويمثل الجهاز الذي طوره شركة (ريتينا إمبرلانت ايه جي) بالتعاون مع معهد أبحاث طب العيون بجامعة توبنجن، طفرة غير مسبوقة في الكتر ونيات

الترقيع البصري وقد تحدث ثورة في حياة نحو مائتي ألف شخص على مستوى العالم يعانون من العمى نتيجة التهاب الشبكة الصبغية، وهو أحد الأمراض التنكسية التي تصيب العين، ويؤدي إلى تعطيل مستقبلات الضوء في العين.

وكتب زرينر مدير ومؤسس (ريتينا إمبرلانت ايه جي) ومدير ورئيس مستشفى العيون التابعة لجامعة توبنجن «أن نتائج هذه الدراسة الاستكشافية تقدم دليلاً قوياً

على أن الوظائف البصرية لدى المرضى الذين يعانون من مشكلات وراثية في الشبكة، يمكن استعادتها، من حيث

المبدأ، لدرجة كافية للقيام بهام الحياة اليومية».

