

## Ξέρετε γιατί πρέπει να καταψύξετε τα λεμόνια



Δείτε

παρακάτω γιατί πρέπει να... καταψύξετε τα λεμόνια σας!

Το λεμόνι είναι ένα φρούτο με... ισχυρές ιδιότητες.

Οι φυσικές ενώσεις του εμποδίζουν την... ανάπτυξη των καρκινικών κυττάρων του μαστού.

Γνωρίζατε ότι μπορείτε να το χρησιμοποιείτε ολόκληρο και να μην πετάτε τίποτα; Εκτός από τα εξαιρετικά οφέλη του για την υγεία, διαθέτει επίσης και εξαιρετική γεύση.

Προμηθευτείτε ένα βιολογικό λεμόνι, πλύνετε το καλά και βάλτε το στην κατάψυξη. Μόλις το λεμόνι παγώσει εντελώς, αλέστε το και χρησιμοποιήστε το σε σαλάτες, παγωτά, σούπες και δημητριακά. Με αυτόν τον τρόπο θα δοκιμάσετε μια καινούρια γεύση στην οποία δεν θα μπορέσετε να αντισταθείτε...

Η φλούδα λεμονιού περιέχει 10 φορές περισσότερη βιταμίνη απ' ό,τι ο χυμός του. Το λεμόνι είναι σημαντικό εργαλείο για τον καθαρισμό του σώματος από τις τοξίνες. Διαθέτει αντιβακτηριακή δράση και βοηθά στην επιτυχή καταπολέμηση

των λοιμώξεων. Είναι εξαιρετικό για την εξόντωση των παρασίτων στο σώμα, ρυθμίζει την πίεση του αίματος, δρα ως αντικαταθλιπτικό και επίσης βοηθά στη μείωση του στρες και των νευρολογικών διαταραχών.

Στραφείτε στη Φύση και τις φυσικές θεραπείες. Χρησιμοποιήστε τα οφέλη της Φύσης προκειμένου το σώμα σας να παραμείνει υγιές.

**Πηγή:** [arpaxtiko.gr](http://arpaxtiko.gr)