22 Ιανουαρίου 2016

Η Φλούδα λεμονιού θεραπεύει τις αρθρώσεις: Συνταγή

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Τα Λεμόνια είναι γεμάτα με βιταμίνες C, A, B1, B6, μαγνήσιο, βιοφλαβονοειδή, πηκτίνη, φολικό οξύ, φώσφορο, ασβέστιο και κάλιο, που είναι ο λόγος γιατί αυτό το φρούτο είναι συχνά αναφέρεται ως μια υπερ-τροφή

Προστατεύει την υγεία και βοηθά σας κατά των ασθενειών και των μικροοργανισμών που απειλούν την υγεία.Τα Λεμόνια θεραπεύει τα έντερα, το στομάχι, το συκώτι, αλλά και στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος.

Προσθέστε τα λεμόνια στην καθημερινή διατροφή σας για την πρόληψη των ασθενειών όπως η γρίπη, λαρυγγίτιδα, βακτηριακές λοιμώξεις και υψηλή αρτηριακή πίεση. **Η τελευταία έρευνα δείχνει ότι τα λεμόνια μπορεί επίσης να βοηθήσει τους ασθενείς στην καταπολέμηση του καρκίνου.**

Τα Λεμόνια μπορεί να βοηθήσει την υγεία σας με πολλούς διαφορετικούς τρόπους, συμπεριλαμβανομένης της θεραπείας του πόνου στις αρθρώσεις . **Δοκιμάστε αυτή τη συνταγή για να ανακουφίσει τις αρθρώσεις που επηρεάζει κυρίως τα χέρια και τα πόδια.**

Ξεφλουδίστε δύο λεμόνια και βάλτε τις φλούδα σε ένα βάζο. Ρίχνουμε λίγο ελαιόλαδο για να το γεμίσετε μέχρι την κορυφή. Κλείστε το βάζο καλά και το αφήνουμε να ξεκουραστεί για 2 εβδομάδες. Μόλις η θεραπεία σας είναι έτοιμη για χρήση, βάλτε λίγο από το λάδι σε μια γάζα και να εφαρμοστεί στην πληγείσα περιοχή. Τυλίξτε με μια πλαστική σακούλα και ένα μάλλινο κασκόλ. Κάντε τη θεραπεία το βράδυ, επειδή αρθρώσεις θα ξεκουραστούν τη νύχτα και μπορεί να την θεραπεύσει πιο εύκολα.

Πηγές: healthyfoodhouse.com– bioathens.com