

# Ce miracole face lămâia

Știați că egiptenii din antichitate credeau că mâncând lămâi și bând sucul de lămâie se țineau departe de orice formă de otrăvire, iar studii recente au confirmat convingerea lor?

Sunt foarte multe beneficii pentru sănătate pe care lămâile ni le aduc și pe care ni le dezvăluie cartea "The Lemon Juice Diet" de Theresa Cheung.

## 1. **Vindecă acneea**

Vitamina C din lămâie ajută pielea să fie strălucitoare și omoară bacteriile care cauzează acneea. Amestecați o parte zeamă de lămâie proaspăt stoarsă cu o parte apă cu miere. Puneți acest amestec pe zonele afectate și lăsați o jumătate de oră, apoi clătiți.

## 2. **Vindecă aftele**

Proprietățile dovedite antibacteriene și antivirale ale lămâii pot accelera procesul de vindecare în cazul aftelor. Amestecați sucul de lămâie cu apă caldă și clătiți gura cu această combinație de trei ori pe zi.

## 3. **Scade febra**

Când aveți febră din pricina răcelilor, beți o cană de suc de la 1-2 lămâi cu apă fierbinte și miere, apoi la fiecare 2 ore până când febra începe să cedeze.

## 4. **Vindecă răceala și gripa**

Vitamina C impulsionează puternic sistemul imunitar punându-l la treabă ca să lupte cât mai eficient cu boala. Beți la fiecare două ore o limonadă caldă, nu fierbinte! Dacă vă doare gâtul, adăugați în acea limonadă, în loc de miere, o linguriță de sare marină. Faceți gargară cu ea de trei ori pe zi.

## 5. **Vindecă bătăturile**

Aplicați o felie grosă de lămâie pe bătătură, împachetați și lăsați așa peste noapte. Aveți grijă ca lămâia să fie în contact doar cu bătătura, pentru că altfel arde pielea normală.

## 6. **Elimină eczemele**

Puneți 8 picături de ulei esențial de lămâie în apă caldă (250 ml) și o linguriță de miere. Tamponați zona afectată, timp de 15 minute, de 2 sau 3 ori pe zi. Veți reduce și mâncărimea.

## 7. **Învinge oboseala**

Uleiul de lămâie stimulează și activitatea cerebrală, așa că, deindată ce vă răpune oboseala, puneți 4 picături într-un vas mic de aromoterapie și beți și un pahar cu apă și lămâie la câteva ore.

## 8. **Rezolvă problema halenei**

Pentru respirație proaspătă, clătiți gura cu sucul de la lămâia proaspăt stoarsă combinat cu apă caldă. Ajută și dacă mestecați o felie de lămâie după fiecare masă.

## 9. **Luptă cu hipertensiunea**

Combinați 3 căței de usturoi pisați cu lapte degresat sau lapte de soia. Lăsați să fiarbă 5 minute. După răcire, adăugați sucul de la 3 lămâi proaspăt stoarse. Beți peste zi această băutură minune. Lămâile contribuie și la accelerarea metabolismului și la scăderea colesterolului.

## 10. **Vindecă înțepătura de viespe**

Dacă v-a înțepat viespea, scoateți acul din piele și masați locul cu 2 picături de lămâie proaspăt stoarsă, amestecată cu o linguriță de miere. Vara, lăsați pe noptieră o bucată de vată îmbibată cu ulei de lămâie ca să țină la distanță țânțarii și muștele.

## 11. **Îndepărtează durerea**

Sucul de lămâie are un efect alcalin puternic și deci este un agent natural împotriva excesului de aciditate responsabil de multe boli, printre care și reumatismul. Beți o lămâie stoarsă cu un pahar de apă caldă de 2-3 ori pe zi dacă aveți dureri articulare. Masați și zonele inflamate și dureroase cu ulei de lămâie amestecat cu o linguriță de ulei de jojoba sau cu o cremă de corp.

## 12. **Salvează stomacul**

Beți sucul de la o lămâie proaspăt stoarsă cu un pahar de apă caldă după fiecare masă. Acidul va stimula producerea în stomac a acidului gastric și deci și activitatea mușchilor stomacului.

## 13. **Spuneți adio varicelor**

Uleiul de lămâie are proprietăți terapeutice considerabile asupra vaselor de sânge. Amestecați 6 picături cu ulei de migdale sau de avocado ori jojoba și masați zona afectată. Îmbăiați câte 15 minute picioarele cu varice în apă cu 10 picături de ulei de lămâie, o lingură de miere și 4 picături de ulei de chiparos. La final, nu frecați pielea, ci tamponați-o blând cu prosopul.