Автор: admin
10.04.2013 13:51 -

Чем полезен лимон? Летние размышления относительно эфирного масла и не только

Citrus limonum из семейства рутовых был известен давно. 1500 лет назад семена лимонного дерева были привезены в Италию из Юго-Восточной Азии. Древние приравнивали действие лимона к кровопусканию.

Лимон содержит многие органические кислоты, 40% витамина С, витамины В1, В2, РР, пектиновые (желирующие вещества), минеральные соли. Его подают к чаю, кофе, коньяку, заливной и солёной рыбе. Цедру лимона активно используют кондитеры.

Американец венгерского происхождения, биохимик Альберт Сент-Дьерди в 1937 г. получил Нобелевскую премию за то, что установил причину сохранения цвета лимона на срезе. Оказывается, всё дело в аскорбиновой кислоте: она, как сильнейший антиоксидант, «удерживает» молекулы кислорода и не даёт разрушаться и темнеть клеткам и тканям лимона.

Фрукты, овощи, картофель перед варкой и яблоки в компоте не будут менять цвет, если вы сбрызните их соком лимона. Отбивает запах рыбы, лука и кухни, если ароматизировать воздух лимонной водой, а предметы соком лимона.

Кстати, о соке лимона: если смешать его в равных долях с соком грейпфрута и апельсина и «питаться» этой вкусной смесью три дня, то вы очистите полностью свою кровь и лимфу – главные источники жизненной силы. Для ускорения процесса очистки знахари советуют сходить в баньку, приняв предварительно глауберову соль.

Сок лимона незаменим в косметологии для лёгкого отбеливания кожи, придания ей матовости и сужения пор. Если хотите иметь аристократические, бархатные ручки, то добавьте несколько капель лимона в ваш крем для рук или для лица. Сок лимона прекрасный полировщик ногтей. После ополаскивания волос водой с добавлением этого сока они приобретают сияние и блеск, исчезает их хрупкость.

Ароматерапевты любят лимон за рекордное количество в его кожуре опьяняюще-душистого, кисло-цитрусового, с оттенками металла и озона эфирного масла. Не забудьте об осторожности в обращении с ним. Находясь летом на пляже или просто выйдя на солнце после нанесения масла на кожу, можно получить сильнейший ожог и долго не проходящие пигментные пятна! Масло лимона очень фототоксично.

Основные лечебные свойства эфирного масла лимона многочисленны:

1. Сильное антибактериальное иммуностимулирующее средство.

2. Устраняет кровоточивость и воспаление дёсен.

3. Эффективное жаропонижающее средство при простуде.

Приведу рецепт **противопростудной смеси**, которая быстро ставит на ноги в дороге (простудные заболевания встречаются и летом): эфирные масла: каяпута-3 капли; лимона – 4 капли; чабреца – 1 капля. Принимают смесь по 1 капле с мёдом 3 раза в день или капать в нос по 1 капле, предварительно разбавив в 30 мл транспортного масла. Кстати, универсальными транспортными маслами, которые быстро доставляют лекарство по месту назначения являются масла зверобоя, календулы, зародышей пшеницы.

4. Устраняет головную боль и тошноту, снимает стрессы при вдыхании.

С этой целью применяются аромакурительницы, пульверизаторы. Для этого следует растворить 5 капель масла в 1 ст. ложке спирта и добавить в распылитель с водой (1 литр).

5. Очищает организм (приём внутрь по 5 капель в 50 г мёда или варенья, принимать по 0,5 ч.л. утром и вечером запивая чаем, кефиром).

6. Останавливает носовые кровотечения и укрепляет сосуды.

7. Стимулирует обмен веществ, оптимизирует работу печени, поджелудочной железы.

8. Аппликации чистого масла на область рта, поражённую герпесом, вдвое ускоряют процесс выздоровления (особенно в сочетании с эфирным маслом бергамота или чайного дерева).

Светлая, положительная экстрасенсорная энергия эфирного масла лимона защищает нас от энергетических вампиров, зависти недоброжелателей, восстанавливает энергетическую оболочку, целостность ауры в местах крупного скопления людей: аэропортах, вокзалах. Астрологи считают, что применение эфирного масла лимона особенно полезно для следующих знаков зодиака: Овен, Телец, Лев, Стрелец, Водолей, Рыбы.

На лучших СПА-курортах очень популярен релаксационный массаж с эфирными маслами. Массаж способствует оперативному проникновению эфирного масла внутрь организма, в лимфу и кровь, что даёт эффект всеобъемлющего воздействия на организм. Все эфирные масла (а не только масло лимона) влияют на органы дыхания, кровообращение, центральную и периферическую нервную систему, оздоровление печени, кишечника и желез внутренней секреции.

Обращаю ваше внимание на лёгкую интоксикацию, которая может возникнуть на начальном этапе курса массажа, а также раздражительность, слабость, тошноту. Это связано с процессом очистки организма под действием эфирных масел. Выход один – пить больше воды во время процедур. Для массажа используйте 7-8 капель масла лимона, мандарина, лаванды, апельсина, грейпфрута или их смеси на 30 мл транспортного масла или массажного крема.

Попробуйте ещё воспользоваться следующими чудесными отбеливающими, омолаживающими рецептами:

2 ст. л. глины, по 1 ч. л. мякоти лимона, воды, мёда, по 1 капле масла можжевельника и масла кипариса. Всё смешать до образования пасты, нанести на лицо, избегая участков вокруг глаз. Смывают маску после её подсыхания тёплой водой. Рекомендуется делать раз в неделю.

Смешайте 3 капли масла лимона, 3 капли масла герани, 2 капли масла розмарина (или розы или жасмина) с 1 ч. л. любого вечернего крема. Нанести на лицо, подождать, пока впитается, а излишки убрать салфеткой.

Полезные свойства лимона этим не ограничиваются. Использование всех составных частей, сока, эфирного масла, мякоти лимона в повседневной жизни помогает решать многие проблемы, не прибегая к помощи дорогих и не всегда полезных лекарств.

Автор - **Элеонора Лемешко**
Источник