

# Чем полезны лимоны? О здоровье и красоте

Лимон был известен с древних времен во многих уголках мира. Если верить легенде, ароматные ярко-желтые плоды подарили на свадьбу Гере, когда она выходила замуж за Зевса, чтобы она оставалась всегда молода и красива: «Его аромат веселит ум, кожа и зёрна полезны для сердца, мякоть – отменная пища, а сок утоляет жажду». В скандинавских легендах можно найти упоминания о «золотых яблоках бессмертия», а в русских народных сказках – о «молодильных яблочках». На самом деле – это лимоны.

Первые упоминания о лимонах найдены у Теофраста за 300 лет до нашей эры. Однако тогда лимон совершенно не употребляли в пищу, а использовали как средство от моли – ароматные ломтики клали в складки одежды. Сам солнечный плод родом из Индии, а вот название его происходит от китайского «лимунг», что означает «полезно для матерей».

Впрочем, полезны лимоны не только для матерей. Йоги во все времена называли лимон универсальным средством поддержания здоровья.

Авиценна применял лимоны для снятия токсикоза у беременных женщин и даже составил рецептуру лечения гонореи. Этот метод дошел до наших дней и со временем был усовершенствован до вакцины.

Лимоны богаты витаминами – B1, B2, D, P. В них есть сахар и органические кислоты, много калия и самое большое количество цитрина среди всех известных продуктов. Неповторимый аромат им придают эфирные масла. Но главный витамин – аскорбиновая кислота. Витамин C играет важную роль в обмене веществ и способствует питанию всех тканей организма. Лимоны укрепляют, делают эластичными стенки мелких кровеносных сосудов.

Неразбавленным лимонным соком следует полоскать горло при ангине, разбавленный – хорошее жаропонижающее средство. А полоскание им полости рта снимает воспаление слизистой.

Лимонный сок рекомендуют пить при подагре и отложении солей, нарушении холестеринового обмена в организме, при снижении аппетита, пониженной кислотности желудочного сока. Также лимон применяют при лечении мочекаменной болезни. Благодаря легкому мочегонному действию, он нормализует обмен веществ в почечных канальцах. Даже при радикулите лимонный сок способен помочь – его употребление постепенно возвращает чувствительность пораженной области. Многие рецепты лечения склероза включают лимон.

Лучше, конечно, пить лимонный сок не в чистом виде, а разбавив сок одного лимона стаканом умеренно горячей воды, можно добавить немного сахара. Следует помнить и о том, что любые цитрусовые способны вызвать аллергию. Поэтому такой напиток стоит употреблять 2-3 раза в неделю.

С Востока пришел рецепт лечения при помощи лимона аменореи, опущения матки, послеродового очищения. Рецепт таков: измельчить скорлупу 5 сырых яиц, смешать с 2-3 мелко порезанными неочищенными лимонами (количество зависит от величины плода). Настаивать один день. Затем добавить пол-литра водки. Принимать по 50 мл 3 раза в день через 20 минут после еды. Пить 3-6 месяцев. Хорошо поможет и при опущении желудка.

Женской красоте лимон тоже верный помощник. Его используют, например, в масках для лица.

**Для сухой кожи.** Смешать 1 ст. л. сметаны и по 1 ч.л. меда, лимонного сока и касторового масла. Нанести маску на лицо на 7-10 минут перед утренним умыванием, а также можно наносить на очищенную кожу лица вечером. Результат не заставит себя долго ждать, кожа значительно разгладится.

**Для жирной кожи.** Взбить яичный белок в пену до пузырьков, добавить чайную ложку лимонного сока. Наносить несколько раз на лицо с интервалом 5-7 минут. Снять маску ватным тампоном, смоченным в чае.

Чтобы избавиться от веснушек и пигментных пятен, следует ежедневно протирать кожу ломтиком лимона.

**Укрепление ногтей.** Ногти мягкие, ломкие и потеряли блеск? Протирайте их тампоном, смоченным в соке лимона, и их состояние заметно улучшится.

**Для окрашенных волос:** прополосните после мытья волосы водой с добавлением лимонного сока – на 1 литр воды 1 ст. ложка. Это средство прекрасно укрепит их, сделает здоровыми и блестящими.

**От перхоти:** 3 ст. л. репейного или оливкового масла необходимо смешать с 2 ст. л. лимонного сока, полученную смесь втереть в кожу головы, обернуть целлофаном и держать 15-20 минут, затем промыть голову шампунем.

Лимоны хранятся лучше всех цитрусовых и сохраняют витамины на протяжении всей зимы. Кстати, при выборе лимонов не стоит гнаться за крупными толстокорыми плодами – они могут оказаться старыми. Дело в том, что плоды лимона сами не опадают на первом году плодоношения. Если их не срезать осенью, весной они снова зеленеют, за лето как бы вторично поспевают, становясь крупнее. Но содержание полезных веществ в них меньше, нежели в молодых.

Не следует брать и мягкие на ощупь перезрелые плоды – они очень быстро испортятся даже в холодильнике. Лучше, наоборот, выбрать чуть недозрелые, матовые и более твердые. Кстати, насыщенный желтый цвет лимона – не всегда гарантия спелости. А хранить лимоны лучше в самом нижнем отделении холодильника.

Автор - **Валерия Довнар**

[Источник](#)