الليمون الحامض ومحتوياته الطبية



- الاسم العربي: الليمون حامض.
- الاسم العلمي: LIMONUM CITRUS

ينتمي إلى فصيلة الحمضيات: EAECANORTI

موطنه: تجود زراعة الحمضيات في المناطق القريبة من البحر، في منطقة الشرق الأوسط لاسيّما في لبنان، ومصر وجبال الهيمالايا، والهند، وإسبانيا، وأميركا واليونان.

صفات نباتية:

الحمضيات هي نوع من الأشجار المثمرة التي تعرف بالموالح، ويعود تاريخ معرفتها من قبل الإنسان إلى ما يقارب 400 آلاف عام.

وتمتاز هذه الأشجار بأوراقها الخضراء الداكنة، وبالقساوة النسبية واللماعية الفائقة، وهي طويلة نوعاً ما، كما ويمتاز بالرائحة العطرية التي تنبعث منها حين تسحق بالأصابع.

أما أزهارها العطرية الفواحة والصغيرة، فتمتاز بكثافتها، بحيث تفوق أعدادها العشر زهرات في الكبش الواحد، وهي ما سيتحول فيما بعد إلى ثمار تستخدم كغذاء، ودواء.

تمتاز هذه الأزهار بلونها الأبيض، ويستخرج منها سائلاً يعرف بماء الزهر، وذلك بواسطة التقطير

على البخار، وإذا ما قطفت أزهار شجر الحمضيات فإنها ستتحول إلى ثمار مختلفة من حيث اللون والنوع، فمنها ما يعرف بالليمون الحامض، الذي يفيد في علاج الكثير من الأمراض سواء كانت داخلية أم خارجية.

ما هو هذا الزيت؟

زيت الليمون الحامض هو عبارة عن خلاصة أسيدية تختزن بالقشرة الخارجية، ويمكن التماسها لمجرد عصرها باليد.

ويستخلص هذا الزيت بطرق التبخير والتقطير، ويمتاز بلونه الأصفر المائي، والرائحة الندية المنعشة، وهو زيت غني بالليمونين والكمفين واللينالول والسيترال، مما يجعله علاجاً مفيداً للعديد من الأمراض. ولا يختلف هذا الزيت عن زيت الليمون الحامض من الناحية الطبية.

من الناحية الداخلية فأنّه:

- ينشط الجسم ويقضي على الوهن والتعب الجسدي.
- يقضي على التهاب الجيوب الأنفية والحنجرة.
- يقاوم الحميات وارتفاع الحرارة.
- يطرد الغازات المعوية.
- يطهر ويعقم الجرح، يعمل على التئامه.
- يشفي من آلام الروماتيزم والمفاصل.

أما من الناحية الخارجية، فأنّه يستخدم كتدليك لبعض الحالات إذ أنّه:

- يعالج الدمامل، ويساعد على تفجيرها، وإخراج المادة الصديدية منها.
- يخفف الأورام الناتجة عن برودة الشتاء.
- يشفي من القوباء.

"اعلمي أنّ زيت الليمون الحامض يفيد كيفما استخدم، فإذا ما أردت أخذه بجرعات فمية، عليك تناوله مع قطعة سكر أو ملعقة عسل، أو كوب عصير، فذلك يخفف من طعمه الحاد الذي يؤذي الحنجرة".

الأجزاء المستخدمة طبياً:

الأوراق والثمار (القشور، واللب والعصارة والبذور) والأزهار.

أنواع الحمضيات:

تختلف أنواع الحمضيات عن بعضها من حيث النوعية، فمنها:

- الليمون الحامض.
- الليمون البرتقال.
- النارنج (ليمون أبو صفير)
- الكريب فروت (الليمون الهندي).
- ليمون حلو.
- ليمون يوسفي.

الليمون الحامض:

يمتاز بثماره البيضاوية الشكل، ذات اللون الأصفر الذي يمتاز بين الملمس الناعم أحياناً والملمس الخشن أحياناً أخرى، وذلك تبعاً لنوعيته، ويختزن في داخله بعصارة أسيدية ذات فائدة غذائية ودوائية فائقة.

"حافظي على ثمار الحامض خارج البراد، حتى تتضاعف كمية الماء بداخله".

وإذا ما تم تقشير هذه الثمرة،، فسنجدها مجزئة إلى أجزاء طولية وهي ما يعرف باللب الذي يحتوي أيضاً على البذار.

محتوياته الطبية:

تختلف محتويات ثمار الليمون الحامض العلاجية باختلاف أجزائها، إذ أنّ مركبات اللب ليست هي مركبات العصير، ولا مركبات البذار، ولا مركبات القشور وذلك تبعاً للتالي:

يحتوي عصير الليمون الحامض على حوالي 90% من الفيتامين C وعلى 450 ميكروغرام حديد، 90 غرام ماء، 16 ملليغرام معدن الفوسفور، 50 ملليغرام بوتاسيوم، 30 ملليغرام مغنيزيوم، 170 ميكروغرام فيتامين B6، 11 ملليغرام كالسيوم، 3 ملليغرام صوديوم، 270 ميكروغرام فيتامين B5، 0.6 غرام دهنيات نباتية غير ضارة، 0.7 غرام بروتين نباتي، 3.2 سكريات، 1.2 ألياف غذائية.

كما وتحتوي ثمار الليمون الحامض، لاسيّما القشرة البيضاء الفاصلة بين القشرة الخارجية، واللب

الغني بالعصارة على مادة البيوفلافونيد، والروتين والأسبرين والسيترين، والنارنجين والكرسيترين، التي تنفصل منها مادة الكرستين بفعل المواد البكتيرية، إضافة إلى مادة البكتين، ونسبة عالية من الأحماض الليمونية، التي تعادل 7% في الثمرة الواحدة، ومن فوائد هذه الأحماض أنها تدفع المعدة على إنتاج أنزيمات تعرف بالببسين، التي تعمل على إذابة الزلال في الأطعمة.

ومن مكونات الليمون الحامض الطبية، احتوائه على نسبة من فيتامين النياسين B3 والفيتامين E.

وقد سبق وذكرنا أنّ الليمون الحامض يحتوي على نسبة عالية جدّاً من الفيتامين C تصل إلى 90% من وزنه، مما يجعله يحتل الصدارة من حيث الفوائد العلاجية، كون هذا الفيتامين المعروف بالأسيد اسكوربيك قابل للذوبان في الماء، ويحتاج إليه الجسم البشري بنسبة 20 ملليغرام يومياً.

المصدر: كتاب أسرار العلاج بالشاي والحمضيات