الليمون الحامض في خفض معدل الكوليسترول



في دراسة علمية، أجراها فريق طبي داخل مختبرات معهد الفيزيولوجيا في جامعة بول ساباتيه الفرنسية، شملت حوالي 30 شخصاً من المصابين بارتفاع معدل الكولسترول الضار بالدم، وقد أجبرت هذه المجموعة البشرية على تناول ثمرتين من الليمون الحامض الغني بمادة البكتين يومياً، وهي غاية الفريق الطبي، لمعرفة تأثير هذه المادة على ضبط معدل الكولسترول بالدم، فكانت النتائج إن انخفض معدل الكولسترول بالدم إلى 30%، عند حالة واحدة من الحالات، وإنّ هذا المعدل انخفض إلى 12% عند 12 حالة، في حين انخفض إلى 10.5% عند الـ12 حالة الأخرى.

وانطلاقاً من هذه الدراسة العلمية، تأكد للعلماء إنّ مادة البكتين المتوفرة بنسبة 30% من قشور ثمار الليمون، يمكن أن تساهم وبشكل فعّال في علاج الاضطرابات القلبية والتصلب الشرياني، ومحاربة انتشار سرطان الأمعاء والجراثيم.

ولم يتوقف نشاط الأطباء والباحثين عند هذا الحد في إثبات منافع الليمون الحامض، فقد برز إلى الواجهة عالم آخر، جاء بنظرية أخرى تكشف عن فوائد مركباته الطبية وهو العالم ألبرت زنت غيورغي، فاكتشف الفيتامين C في الليمون الحامض، ومدى تأثيره وفعاليته على الدم. وقد جاء نجاح هذه التجارب على نجاح وصفة طبيعة قدمها لأحد أصدقائه كعلاج لنزف اللثة، استمر البرت بتجاربه حتى اكتشف أنّ الشفاء لم يكن بفضل الفيتامين C فحسب، بل إنّ هناك مادة أخرى اتحدت معه، وأعطت هذه النتيجة الباهرة، ألا وهي مادة الفلافونويد المؤثرة على الأوعية الدموية، حيث ساعدتها على الترشح وبالتالي توقف النزف وقد أطلق على هذا الاتحاد اسم فيتامين P.

افعلي ما فعله صديق العالم غيورغي في علاج نزف اللثة. وذلك بفركها بقطعة ليمون حامض

وانطلاقاً من هذه النجاحات العلمية، ننصحك باستخلاص المزيد من منافع الليمون الحامض، عبر الاستمتاع بأكل ثمارها بكامل أجزائها، ولا تنسي البذور الغنية بفيتامينات ربما تختلف عن اللب والقشور، وإن رغبت بأكواب عصائرها فليكن طازجاً غير معلب أو عبر تحضير كوباً من الليمونادة

الشهية، وذلك بسحق الثمرة مع قشرتها وتحليتها بالعسل أو السكر الأسمر، ولا تنسي وضع قطع الثلج الذي يمنح الجسم مزيداً من الشعور بالانتعاش.

عصير الليمون الحامض ينقي المياه الملوثة، هذه حصيلة التجارب العلمية التي أجراها خبراء الصيدلية والعلوم الكيميائية، الأرجنتينيين، في دراستين منفصلتين داخل معهد الصيدلة والكيمياء، لمعرفة فعالية هذه الثمار على تعقيم المياه من الفيروسات المسببة للكوليرا.

تناولي المزيد من عصير الليمون الحامض، فإنّه يزيد في إفراز الغدد اللعابية التي تسهل عملية الهضم عن طريق تبلبل الغذاء بالفم قبل دخوله المعدة والأمعاء بحيث يصل رطباً يسهل على المعدة وتوصيله إلى الأمعاء.

وقد بدأت التجارب المخبرية، بإضافة 2% منه إلى المياه الملوثة، فبعد 2-1 ساعة اكتشف العلماء أنّ الجراثيم زالت وأصبحت المياه صالحة للشرب، وأنت بإمكانك تعقيم مياه الشرب، سواء وجد المرض أم لم يوجد، وذلك بإضافة بعضاً من عصير الليمون الحامض، فإنّ ذلك لن يؤثر على طعم الماء، بل سيعطيه طعماً لذيذاً، وبذلك تصيبين هدفين في آن واحد، طعم لذيذ وصحة مضمونة.

المصدر: كتاب أسرار العلاج بالشاي والحمضيات (الحامض والليمون)