Автор: admin
12.11.2013 10:10 -

Как выжать из лимона максимум пользы? Часть 1

Я не знаю более полезного фрукта, чем лимон. Каждый раз, когда я иду в магазин за покупками, я обязательно покупаю сетку лимонов.

Дома я выкладываю их на красивое блюдо, и вид этого цитруса всегда поднимает мне настроение. Помимо этого, лимон наполняет дом фантастическим ароматом.

Но в красивом блюде лимоны долго не задерживаются: несколько капель лимона выжимаются на тост с лососем, тонюсенькая долька лимона отправляется в чай, пара лимонов уходит на приготовление любимого моей семьей «Цитрусового восторга». Да и корки лимонные не пропадают – из них я делаю «Оранжетки в шоколаде» либо просто нарезаю кожуру, подсушиваю в духовке, измельчаю и использую для попурри.

А знаете ли вы, что лимон хорош не только для декора помещения и на кухне? Какая еще польза от этого цитруса? Хочу поделиться с вами секретами, которые знаю...

Лимон для красотыДля кожи

Лимон известен своими отбеливающими свойствами. Если вы хотите избавиться от веснушек или пигментных пятен, наберитесь терпения и протирайте их соком лимона - со временем они исчезнут. Только не выполняйте эту процедуру перед выходом на солнце или походом в солярий.

Если у вас расширенные поры, то попробуйте протирать кожу соком лимона, который, как известно, стягивает поры.
С прыщиками тоже можно бороться с помощью лимона-антисептика – выжмите немного сока на ватную палочку и «прижгите» прыщики. Да, иногда эта процедура не очень приятная – может пощипывать, но результат того стоит! Делайте эту процедуру вечером, перед сном, и прыщики больше не будут вас беспокоить.

Чтобы морщинки не портили вам настроение, приготовьте следующее волшебное средство: оливковое масло и лимонный сок в равных пропорциях. Протирайте кожу лица утром и вечером, она станет гладкой и нежной.

Можно также побаловать себя маской: взять натуральный йогурт, выжать туда сок половины лимона, нанести на лицо и руки массирующими движениями. Дождаться, пока смесь высохнет, и смыть теплой водой. Это маска эффективно борется с морщинками и пигментными пятнами.

Лимонный сок отлично смягчает грубую кожу на локтях и ногах – для этого достаточно потереть проблемные места кусочком лимона в течение нескольких минут.

Для зубов

Чтобы избавиться от зубного налета, можно два раза в неделю чистить зубы соком зеленого лимона и грейпфрута. Только не переусердствуйте – не нужно проводить эту процедуру слишком часто и подолгу, чтобы не разрушить эмаль зубов.

Для волос

Чтобы придать блеск потусневшим волосам, ополаскивайте их водой, в которую добавлен лимонный сок. Этот способ особенно хорош, если у вас светлые волосы - сок лимона придаст им потрясающий лучистый оттенок.

Лимонный сок смягчает жесткую воду, и после мытья ваши волосы будут шелковистыми.

Для ногтей

Если вы использовали лимон в кулинарных целях, и у вас осталась кожура с мякотью, не выбрасывайте ее сразу же. Потрите ею ногти – лимон не только укрепит их, но и отбелит, и придаст блеск.

Для цвета лица и стройности фигуры

Очень полезно начинать каждой утро с чашки горячей воды с лимонным соком. Благодаря этому вы избавитесь от токсинов, станете стройнее и обретете изумительный цвет лица. Если добавлять в воду сок зеленого лимона, то пользы будет еще больше, чем от желтого.

Дезодорант

Может случиться так, что под рукой не окажется дезодоранта. Но если в доме имеется лимон, то проблема решена – этот цитрус можно использовать как дезодорант. Конечно, после душа. Не бойтесь, что лимон будет пощипывать – если на теле нет ранок, то этого не произойдет.

Но все же не стоит прибегать к этому способу слишком часто, чтобы вместе с вредными бактериями, «живущими» на коже, лимон не уничтожил и полезные.

Лимон для здоровьяОт головной боли

Если у вас разболелась голова, попробуйте экспресс-метод: нанесите на виски несколько капель лимонного сока.

А если у вас есть полчаса-час свободного времени, то нарежьте лимон дольками и положите на лоб, затем расположитесь на кровати в темной прохладной комнате, подложив под ноги подушку – чтобы они были выше уровня всего тела. Спустя полчаса-час вы обязательно почувствуете себя лучше.

От простуды и боли в горле

Если вы простудились, у вас болит горло, то проготовьте себе чашку горячей воды с лимоном. К этому питью можно добавить мед по вкусу.

Хорошо помогает полоскание: выжмите сок из половины лимона, добавьте к нему кофейную ложку крупной соли и растворите в половине чашки теплой воды.

Источник витаминов

Хотя вы уже знаете, как с помощью лимона избавиться от головной боли и боли в горле, все же лучше не болеть. Поэтому, чтобы всегда быть в хорошей форме, пейте свежевыжатый сок из двух апельсинов, одного лимона и половинки грейпфрута. Добавив в сок небольшое количество меда и пророщенных зерен пшеницы, вы получите уникальный коктейль здоровья.

Чтобы ножки не уставали

Вы так набегались за день, что ваши ножки гудят от усталости? Найдите в себе силы дойти до холодильника, достаньте кусочек лимона и помассажируйте им уставшие ножки.

От укусов насекомых

От укусов насекомых этот цитрус тоже помогает! Если смазать лимонным соком место укуса, то через некоторое время раздражение и боль исчезнут.

Продолжение статьи...

Автор - **Эллен Бэлль**
Источник