

زنگ سلامتی

دوای آنفلوانزا

وقتی می‌شود با خوردن لیمو شیرین تازه از شر گلودرد، آبریزش بینی، تب و درد بیماری آنفلوانزا راحت شد، چرا این میوه‌ی پرفایده و زیبای پاییزی را کنار بگذاریم؟ میوه‌ها و سبزیجاتی که همیشه در سفره‌ی غذایی ما هستند، در حقیقت داروخانه‌های طبیعی به حساب می‌آیند که با خوردن این خوراکی‌های پرفایده‌ی باارزش، می‌توانیم از خودمان مقابل بیماری‌ها محافظت کنیم.

بهترین زمان برای مصرف لیمو شیرین زمانی است که تازه و رسیده است تا مواد مفید و ارزشمند آن از بین نرود. خوب است بدانید که مصرف لیمو شیرین تازه به دلیل داشتن ویتامین C، سیستم ایمنی بدن را تقویت و به کاهش علائم سرماخوردگی مانند سرفه و آنفلوانزا کمک می‌کند. این میوه از خانواده‌ی مرکبات مثل پرتقال و گریپ فروت و نارنگی است و خاصیت ضدسرطانی دارد و به علت داشتن آنتی اکسیدان‌های قوی می‌تواند از ابتلا به بیماری‌های قلبی جلوگیری کند. از دیگر فایده‌های لیمو شیرین می‌توان به محافظت از پوست و جلوگیری از پیری زودرس اشاره کرد.

