

Εκτός από τρόφιμο, το λεμόνι μπορεί να σκοτώ σει τους ιούς και τα βακτήρια. Επίσης το άρωμά του μας ηρεμεί και μας χαρίζει ένα αίσθημα ευεξίας, ενώ τα...

αιθέρια έλαια της φλούδας του καθαρίζουν και απολυμαίνουν την ατμόσφαιρα στο χώ ρο μας.

Τα λεμόνια μας βοηθούν να αναπνέουμε ευκολότερα και βελτιώ νουν την σκέψη και τον ύπνο μας. Επιπλέον, αλκαλοποιούν το σώ μα μας κρατούν τη χημεία του οργανισμού σε ισορροπία.

Σε κάθε ρόφημα αποτοξίνωσης που προτείνουμε σε προηγούμενα άρθρα μας χρησιμοποιούμε λεμόνι ώ στε να καθαρίσει το συκώ τι, να καταπολεμήσει την φλεγμονή, να ρυθμίσει την πίεση του αίματος και να μειώ σει τη χοληστερόλη. Οι αντιοξειδωτικές και αντιφλεγμονώ δεις ουσίες που βρίσκονται στο λεμόνι επιτίθενται στα καρκινικά κύτταρα, ανακουφίζουν τον πόνο και τονώ νουν τον μεταβολισμό. Το φρούτο αυτό κάνει καλό στα μαλλιά και το δέρμα, ενώ έχει και στυπτικές ιδιότητες .

Εδώ αναφέρουμε μερικές χρήσεις για τα λεμόνια, που μπορεί να μην έχετε σκεφτεί ακόμα.

Αλατισμένο Λεμόνι για Αποσμητικό Κουζίνας
Το άρωμα του λεμονιού διαφέρει από τα συνηθισμένα του εμπορίου. Το αιθέριο έλαιό του περιέχει τη χημική ένωση λεμονίνη, που έχει αντιοξειδωτική δράση. Η εισπνοή λεμονίνης έχει βρεθεί πως προλαμβάνει τα συμπτώ ματα του άσθματος, πιθανώ ς μέσω δραστικής απομάκρυνσης του όζοντος. Το αιθέριο έλαιο του λεμονιού, το οποίο του δίνει αυτό το έντομο άρωμα , έχει βρεθεί πως σκοτώ νει το βακτήριο E.coli, ένα επιβλαβές βακτήριο που μπορεί να βρεθεί στην κουζίνα.

Κόψτε σταυρωτά ένα ολόκληρο λεμόνι στα τέσσερα με βαθιές τομές που διαπερνούν το φλοιό και φτάνουν στον πολτό, αλλά όχι μέχρι τέρμα. Ρίξτε στην εκτεθειμένη σάρκα του λεμονιού κοινό θαλασσινό αλάτι ή αλάτι Ιμαλα□ων και τοποθετήστε το στην κουζίνα σας σε κεντρικό σημείο.

Το αλατισμένο λεμόνι θα απορροφήσει τυχόν ανεπιθύμητες μυρωδιές, ενώ θα σκοτώ σει τους ιούς και τα βακτήρια του αέρα. Το φρέσκο και έντονο άρωμα του λεμονιού χρησιμοποιείται συχνά σε πολλά εμπορικά προϊόντα, επειδή αρέσει σε πολλούς ανθρώ πους και τους χαρίζει ένα αίσθημα ευεξίας.

Φτιάξτε Φυσικό Απολυμαντικό με Χυμό Λεμονιού για την Κουζίνα
Χρησιμοποιήστε το χυμό λεμονιού ως απολυμαντικό στην κουζίνα, το μπάνιο, τους χώ ρους που παίζουν τα παιδιά και αλλού. Επειδή είναι τρόφιμο, μπορεί να χρησιμοποιηθεί με ασφάλεια για την απολύμανση άλλων τροφίμων.

Μια μελέτη της Υπηρεσίας Ελέγχου Τροφίμων και Φαρμάκων των ΗΠΑ (FDA) σχετικά με τα φυσικά απολυμαντικά διαπίστωσε ότι το κιτρικό οξύ του χυμού λεμονιού σκοτώ νει αποτελεσματικά τα κοινά μικρόβια του σπιτιού, ειδικά όταν μένει στις επιφάνειες για τουλάχιστον 30 λεπτά. Ο χυμός λεμονιού σκοτώ νει επίσης τον ιό της χολέρας και μπορεί με ασφάλεια να απολυμάνει το νερό (αν το νερό δεν έχει δυνητικά υψηλό επίπεδο pH).

Για να το χρησιμοποιήσετε ως απολυμαντικό στην κουζίνα, αναμείξτε το χυμό 3 λεμονιώ ν με δύο κουταλιές της σούπας σαπουνιού Μασαλλίας (από ελαιόλαδο) και μισό κουταλάκι του γλυκού θαλασσινό αλάτι σε ένα μπουκάλι του ενός λίτρου. Γεμίστε το με νερό και ανακινήστε καλά για να αναμειχθούν τα συστατικά. Χρησιμοποιήστε το όπου επιθυμείτε για να σκοτώ σει τα μικρόβια και να κρατήσει την κουζίνα σας καθαρή.