

# إنقاص الوزن - تقوية المناعة .. عدة فوائد مذهلة لشرب الماء والليمون على الريق



الجمعة 10 مارس 2017 11:03 م

تُعدّ نبتة الليمون نبتةً عالميّةً معروفةً في دول العالم جميعها، وتُستخدم لإعداد الكثير من الأطباق الرئيسيّة والبّلطات؛ فهي غنيّة بحامض الستريك الذي يُضفي الطعم الحامض المُحبّب، وغنيّة بمركّبات الفلافونويد الطبيعيّة ومضادّات الأكسدة التي تطهّر الجسم من السّموم، وتحميه من تشكّل الخلايا السرطانيّة، وقد تفوق قدرتها العلاجيّة قدرة العلاجات الكيميائيّة دون تعرّض الجسم للأذى، خاصّةً إذا استهلكت مع قشورها [1]

الليمون ينتمي الليمون إلى نباتات العائلة الحمضيّة الغنيّة بالكثير من المعادن والفيتامينات والمركّبات الكيميائيّة الفعّالة، وتوجد هذه المركّبات في أجزاء النبتة كلّها، ومنها: العصير، والقشور [2]

## اهمية شرب الماء والليمون على الريق

تتعدّد طرق استهلاك الليمون، ومنها شربه مع الماء على الريق، وهذه الطّريقة من العادات التقليديّة الصحيّة السهلة ذات النتائج الكبيرة التي تُحسّن الحياة، وتعزّز الصّحة العامّة؛ لما لهذا المشروب من فوائد كثيرة؛ وذلك لاحتوائه على الفيتامينات، مثل: فيتاميني (ج،ب)، والحديد، والكالسيوم، والبولتاسيوم، والمغنيسيوم، والإنزيمات، ومضادّات الأكسدة، والألياف، لذا يُنصح بشرب الماء والليمون في الصباح لإنعاش الجسم، وطرده السموم، وتعزيز الصّحة [3]

## الفوائد :

- تتضاعف فوائد شرب الليمون شُرب على الريق، ومن فوائده: قد يحسّن شرب الماء والليمون على الريق وظائف الجهاز الهضمي؛ حيث يوازن حموضة المعدة، ويعدّ الجسم بكميّة سوائل جيّدة تمنع الإمساك، وتسهّل عمليّة الهضم، إلّا أنّه قد يسبّب بعض مشاكل المعدة لدى بعض الأفراد [4]

- كما يُعدّ مضاداً للالتهابات البكتيريّة التي تصيب الأمعاء، وتعطلّ عملها، ممّا يحمي الأمعاء، ويساعدها على القيام بعملها بشكل طبيعي [5] يدعم عمل الجهاز التنفسي، ويخفّف الأعراض النّاتجة عن المشاكل التنفسيّة، مثل: نوبات الرّبو من التحسّس، وضيق التنفّس [6]

- يحافظ على صّحة جهاز المناعة في الجسم؛ فهو مشروب يحتوي نسبةً عاليةً من فيتامين ج الذي يُعدّ من أقوى مضادّات الأكسدة الطبيعيّة، بالإضافة إلى مضادّات الأكسدة الأخرى التي تحمي الخلايا من الجذور الحرّة، وتخلّص الجسم من السّموم، وتقلّل الالتهابات، كما يدخل فيتامين ج بكثرة في تشكيل مركّب الكولاجين المهمّ لتكون البشرة والأنسجة الضامّة في مخلف أعضاء الجسم، ويحتوي مغليّ الليمون كذلك على مركّب الليمونين الذي يمنع تكوّن الخلايا السرطانيّة وانتشارها [7]

- يحتوي الليمون كمّيّة جيّدةً من عنصر البوتاسيوم؛ لذلك فإنّ شرب الماء مع الليمون على الريق يوفّر البوتاسيوم الذي يحتاجه الجسم للحفاظ على ضغط الدم، وخفض نسبة الإصابة بالسكتات الدماغيّة، كما يقوّي الأسنان والعظام والمفاصل، ويُستخدم البوتاسيوم في نقل الإشارات العصبيّة في الجهاز العصبيّ، ويحافظ على توازن السوائل في الجسم [8]

- كما إنه يربّط الجسم عند شربه على الريق، ويمنح الرّطيب عن طريق استهلاكه طوال اليوم، ويمكن شربه عند الشعور بالعطش بدل المشروبات ذات السّعرات الحراريّة العالية، والكافيين، والألوان الصناعيّة، والموادّ الحافظة [9]

- يعزّز عمليّة امتصاص الحديد من الغذاء؛ بسبب المحتوى العالي من فيتامين ج الذي يساعد الجسم على امتصاص الحديد

- ينظّم مستويات السكّر في الدم، وذلك عن طريق تنظيم عمل الإنسولين، كما يعزّز صحّة مرضى السكّر ومناعتهم، وصحّة القلب والأوعية الدمويّة ومستويات ضغط الدّم لديهم؛ بسبب محتواه العالي من مضادّات الأكسدة وعنصر البوتاسيوم

- يزيد فعاليّة عمليّتي الأبيض وحرق الدهون في الجسم وسرعتهما، ممّا يؤدي إلى خسارة الوزن؛ بسبب غناه بمضادّات الأكسدة التي تنقي الكبد من السّموم، وتزيد كفاءته في التخلّص من الدّهون، كما يُعدّ شرب الليمون والماء على الريق عادةً صحيّةً مُتبعةً في برامج التّخفيف؛ حيث يعطي شعوراً بالشبع والامتلاء، مقابل استهلاك سعراتٍ حراريّةٍ أقلّ

- يجدّد شباب البشرة، ويحافظ عليها من مشاكل البثور والحبوب وعلامات تقدّم السنّ، مثل: التبقّع، والتجاعيد؛ بسبب محتواه العالي من فيتامين ج الذي يدخل في تكوين الكولاجين

- يحافظ على صحّة الفم، وقد يهدّئ آلام الأسنان، ويوقف نزيف اللثة، ويخلص الفم من الرّائحة الكريهة؛ لذلك يُنصح بشرب الماء والليمون صباحاً؛ لإعطاء النّفس الطيّب المنعش

- يقلّل أعراض غثيان الصّباح والدوخة المصاحبة له، ويعطي النشاط والقوّة الكافية لبدء النهار إذا شُرب على الريق

- يقلّل أعراض الحمل، ومنها: الدّوخة، والغثيان، ويحمي المرأة الحامل من الإمساك وارتفاع ضغط الدّم، كما يقوّي جهازها المناعيّ؛ بسبب محتواه العالي من مضادّات الأكسدة

- يجعل الوسط داخل الجسم قاعديّاً، فعلى الرّغم من أنّ طعم الليمون حامض جدّاً، إلّا أنّه من النباتات الأكثر قلويّةً على وجه الأرض؛ لذا شره مفيد للجسم؛ لأنّ الأحماض قد تسبّب الالتهابات، والسّممة، والأمراض الرئيسيّة، مثل: السرطان، والسكّر، والرّهايم

- يحدّد من تشكّل المخاط والبلغم وتكوّنهما، والأذين عادةً ما يتكوّنان نتيجةً لاستهلاك الحليب البقريّ، لذا عند بدء النهار بشرب الماء والليمون، فلا حاجة لتقليل استهلاك الحليب البقريّ؛ خوفاً من مشكلة البلغم

طرق شرب الماء مع الليمون

1- تقطيع الليمون مع بذوره وقشوره، وإضافته إلى قارورة ماء نقّي، وشره بارداً على الريق

2- تقطيع الليمون مع كامل أجزائه، مثل: القشرة، واللّب، والبذور، وإضافتها إلى الماء الساخن أو المغليّ، وتغطيتها لتلاّ تخسر عناصرها الزيتيّة الطيّارة، وشره على الريق، ومن الممكن إضافة العسل إلى المشروب الدافئ؛ لتعزيز الفائدة

3- إضافة شربات الليمون إلى الشاي؛ لمنحه مذاقاً طيباً مميّزاً، والاستفادة من فوائده المرجّوة، ومنها: تنقية الجسم من السّموم، وتحفيز خسارة الوزن الزائد، وحرق الدّهون

4- عصر الليمون، وإضافة عصيره مع القليل من أوراق النّعناع إلى كوبٍ من الماء الساخن، وشره على الريق