

شراب "الليمون" يمنع الجلطة!

كشفت باحثون يابانيون أن شرب عصير الليمون أو إضافته إلي الماء يومياً يساعد في الوقاية من التخثرات والجلطات الدموية، خصوصاً خلال السفر الجوي الطويل!

وأوضح الخبراء في جامعة توكاي اليابانية، أن الليمون يحتوي على مادتين تمنعان تخثر الدم في العروق، وتنشطان تدفقه وجريانه في الأوعية الدموية بسهولة وسلاسة، منبهين إلى أن الدم يتحرك في الشرايين بسرعة أعلى بعد تناول مشروب الليمون، لذا ينصح بتناوله مرة كل خمس ساعات في السفرات الجوية الطويلة للركاب المعرضين للإصابة بتجلط الدم، التي تعرف طبيياً بالتخثرات الوريدية العميقة، نتيجة الجلوس الطويل على مقاعد الطائرة الضيقة، حيث تؤدي هذه الحالة إلى الوفاة إذا وصلت هذه الجلطات الدموية إلى الرئة أو الدماغ.

وأظهرت الدراسة، التي نشرتها مجلة "الطب اليوم" الأمريكية، بعد متابعة 13 مسافراً، شربوا 60 مليلتراً من مشروب يتألف نصفه من عصير الليمون النقي، أن الدورة الدموية لديهم نشطت وسارت بصورة أسرع بنسبة 19% بعد شرب عصير الليمون.

وقد عرفت الخصائص الطبية، التي يتمتع بها الليمون منذ زمن بعيد في حالات الحمى، والحرارة العالية، وإبطال مفعول ارتفاع حموضة العصير المعدي، وتقوية مناعة الجسم، ويساعد استنشاق رائحته في تقوية البصر، فضلاً عن فوائده في علاج مرض الأسقربوط، واليرقان والاستسقاء، ومرض الحصى الكلوية، والنقرس، وآلام المفاصل والعظام والعضلات، ومعالجة الباسور والتهاب الكبد، وارتفاع ضغط الدم والسيلان والأنفلونزا، والفتور الجلدية، كما يساعد في تقوية اللثة والأسنان، وذلك لغناه بالمعادن والفيتامينات الأساسية المهمة لصحة الجسم، وخصوصاً فيتامين (سي). ■