



بلسم الليمون ... عشبة عطرية بفوائد سحرية!



«العربية نت» : تعد عشبة بلسم الليمون من النباتات المفيدة جداً في علاج العديد من الأمراض بفضل خصائصها المضادة للالتهاب والفيروسات. ورغم أن كثيراً من الناس لا يعرفونها، إلا أن هذه العشبة والتي تنتمي إلى عائلة النعناع، لها تأثير المهدئ العام للجسم مما يجعلها مفيدة في علاج الأرق واضطرابات النوم، وذلك بفضل أوراقها التي تبعث منها رائحة الليمون النفاذة عند سحقها.

وإليك فيما يلي 10 فوائد صحية لهذه العشبة التي لطالما استخدمت منذ القدم في علاج الكثير من الأمراض، حسب ما جاء في موقع «بولد سكاى» المعنى بالصحة:

1 - علاج قرح نزلات البرد تساعد الخصائص المضادة للفيروسات الموجودة في مستخلص بلسم الليمون في علاج قرح نزلات البرد، والتي تظهر أسفل الأنف وحول الشفتين، وذلك وفق دراسة حديثة تناولت العلاج بالنباتات، حيث تبين أن الخصائص المضادة للفيروسات تحول دون انتشار فيروس «الهربس» البسيط والذي يصاحب نزلات البرد، لذلك فإن مستخلص بلسم الليمون في شكل كريم يساعد في التئام هذه القرح.

2 - تخفيف التهاب

بفضل خصائصه المضادة للالتهاب والمثبطة في مستخلص الإيثانول، يساعد بلسم الليمون في تخفيف الألم المصاحب للالتهاب.

3 - علاج الأرق

أثبتت الدراسات فعالية

بلسم الليمون في علاج الأرق

واضطرابات النوم خاصة بعد

خلة بعشبة الخاردين أو ما

تسمى بـ «حليشة الهر» لدى

الأطفال دون الثانية عشرة من

العمر، والنساء أثناء انقطاع

الطمث.

4 - علاج خفقان القلب

وفق دراسة نشرت في مجلة

Ethnopharmacology، تتميز

أوراق بلسم الليمون بغيرتها على

الحد من التوتر وخفقان القلب.

كما يمكن أن يساعد زيت بلسم

الليمون العطري على خفض

مستوى الدهون الثلاثية في الدم.

5 - علاج للسكري

يساعد زيت بلسم الليمون

العطري في تقليل مستويات

السكر في الدم مما يساهم في

تحسين حالة مرضى السكري.

وذلك وفق دراسة نشرت في

المجلة البريطانية للتغذية.

6 - الوقاية من السرطان

أظهر مستخلص بلسم الليمون

تأثيراً فعالاً في محاربة الخلايا

المسببة لسرطان الثدي، كما

وجدت دراسة أخرى أن استنشاق

بلسم الليمون يمكن أن يمنع

بعض العوامل التي تؤدي إلى

لدة أربعة أشهر.

تكاثر خلايا سرطان الكبد.

7 - الوقاية من الزهايمر

يساعد بلسم الليمون في

تحسين الوظائف المعرفية،

فإنه يمكنه تعزيز الذاكرة والقدرة

على التركيز وزيادة مستويات

البغلة والأداء، مما يقلل من فرص

الإصابة بالأمراض التنكسية

العصبية المزمنة مثل الخرف،

والزهايمر ومرض الشلل الرعاش،

كما أنه يحسن الوظائف المعرفية

للمرضى الذين يعانون من مرض

الزهايمر الخفيف إلى المعتدل

وذلك بتناول بلسم الليمون يوميا

لمدة أربعة أشهر.

تكاثر خلايا سرطان الكبد.

7 - الوقاية من الزهايمر

يساعد بلسم الليمون في

تحسين الوظائف المعرفية،

فإنه يمكنه تعزيز الذاكرة والقدرة

على التركيز وزيادة مستويات

البغلة والأداء، مما يقلل من فرص

الإصابة بالأمراض التنكسية

العصبية المزمنة مثل الخرف،

والزهايمر ومرض الشلل الرعاش،

كما أنه يحسن الوظائف المعرفية

للمرضى الذين يعانون من مرض

الزهايمر الخفيف إلى المعتدل

وذلك بتناول بلسم الليمون يوميا

لمدة أربعة أشهر.

تكاثر خلايا سرطان الكبد.

7 - الوقاية من الزهايمر

يساعد بلسم الليمون في

تحسين الوظائف المعرفية،

فإنه يمكنه تعزيز الذاكرة والقدرة

على التركيز وزيادة مستويات

البغلة والأداء، مما يقلل من فرص

الإصابة بالأمراض التنكسية

العصبية المزمنة مثل الخرف،

والزهايمر ومرض الشلل الرعاش،

كما أنه يحسن الوظائف المعرفية

للمرضى الذين يعانون من مرض

الزهايمر الخفيف إلى المعتدل

وذلك بتناول بلسم الليمون يوميا

لمدة أربعة أشهر.

تكاثر خلايا سرطان الكبد.

7 - الوقاية من الزهايمر

يساعد بلسم الليمون في

تحسين الوظائف المعرفية،

فإنه يمكنه تعزيز الذاكرة والقدرة

على التركيز وزيادة مستويات

البغلة والأداء، مما يقلل من فرص

الإصابة بالأمراض التنكسية

العصبية المزمنة مثل الخرف،

والزهايمر ومرض الشلل الرعاش،

كما أنه يحسن الوظائف المعرفية

للمرضى الذين يعانون من مرض

الزهايمر الخفيف إلى المعتدل

وذلك بتناول بلسم الليمون يوميا

لمدة أربعة أشهر.

تكاثر خلايا سرطان الكبد.

7 - الوقاية من الزهايمر

يساعد بلسم الليمون في

تحسين الوظائف المعرفية،

فإنه يمكنه تعزيز الذاكرة والقدرة

على التركيز وزيادة مستويات

البغلة والأداء، مما يقلل من فرص

الإصابة بالأمراض التنكسية

العصبية المزمنة مثل الخرف،

والزهايمر ومرض الشلل الرعاش،

كما أنه يحسن الوظائف المعرفية

للمرضى الذين يعانون من مرض

الزهايمر الخفيف إلى المعتدل

وذلك بتناول بلسم الليمون يوميا

لمدة أربعة أشهر.

تكاثر خلايا سرطان الكبد.

7 - الوقاية من الزهايمر

يساعد بلسم الليمون في

تحسين الوظائف المعرفية،

فإنه يمكنه تعزيز الذاكرة والقدرة

على التركيز وزيادة مستويات

البغلة والأداء، مما يقلل من فرص

الإصابة بالأمراض التنكسية

العصبية المزمنة مثل الخرف،

والزهايمر ومرض الشلل الرعاش،

كما أنه يحسن الوظائف المعرفية

للمرضى الذين يعانون من مرض

الزهايمر الخفيف إلى المعتدل

وذلك بتناول بلسم الليمون يوميا

لمدة أربعة أشهر.

تكاثر خلايا سرطان الكبد.

7 - الوقاية من الزهايمر

يساعد بلسم الليمون في

تحسين الوظائف المعرفية،

فإنه يمكنه تعزيز الذاكرة والقدرة

على التركيز وزيادة مستويات

البغلة والأداء، مما يقلل من فرص

الإصابة بالأمراض التنكسية

العصبية المزمنة مثل الخرف،

والزهايمر ومرض الشلل الرعاش،

كما أنه يحسن الوظائف المعرفية

للمرضى الذين يعانون من مرض

الزهايمر الخفيف إلى المعتدل

وذلك بتناول بلسم الليمون يوميا

لمدة أربعة أشهر.

تكاثر خلايا سرطان الكبد.

7 - الوقاية من الزهايمر

يساعد بلسم الليمون في

تحسين الوظائف المعرفية،

فإنه يمكنه تعزيز الذاكرة والقدرة

على التركيز وزيادة مستويات

البغلة والأداء، مما يقلل من فرص

الإصابة بالأمراض التنكسية

العصبية المزمنة مثل الخرف،

والزهايمر ومرض الشلل الرعاش،

كما أنه يحسن الوظائف المعرفية

للمرضى الذين يعانون من مرض

الزهايمر الخفيف إلى المعتدل

وذلك بتناول بلسم الليمون يوميا

لمدة أربعة أشهر.

تكاثر خلايا سرطان الكبد.

7 - الوقاية من الزهايمر

يساعد بلسم الليمون في

تحسين الوظائف المعرفية،

فإنه يمكنه تعزيز الذاكرة والقدرة

على التركيز وزيادة مستويات

البغلة والأداء، مما يقلل من فرص

الإصابة بالأمراض التنكسية

العصبية المزمنة مثل الخرف،

والزهايمر ومرض الشلل الرعاش،

كما أنه يحسن الوظائف المعرفية

للمرضى الذين يعانون من مرض

الزهايمر الخفيف إلى المعتدل

وذلك بتناول بلسم الليمون يوميا

لمدة أربعة أشهر.

تكاثر خلايا سرطان الكبد.

7 - الوقاية من الزهايمر

يساعد بلسم الليمون في

تحسين الوظائف المعرفية،

فإنه يمكنه تعزيز الذاكرة والقدرة

على التركيز وزيادة مستويات

البغلة والأداء، مما يقلل من فرص

الإصابة بالأمراض التنكسية

العصبية المزمنة مثل الخرف،

والزهايمر ومرض الشلل الرعاش،

كما أنه يحسن الوظائف المعرفية

للمرضى الذين يعانون من مرض

الزهايمر الخفيف إلى المعتدل

وذلك بتناول بلسم الليمون يوميا

لمدة أربعة أشهر.

تكاثر خلايا سرطان الكبد.

7 - الوقاية من الزهايمر

يساعد بلسم الليمون في

تحسين الوظائف المعرفية،

فإنه يمكنه تعزيز الذاكرة والقدرة

على التركيز وزيادة مستويات

البغلة والأداء، مما يقلل من فرص

الإصابة بالأمراض التنكسية

العصبية المزمنة مثل الخرف،

والزهايمر ومرض الشلل الرعاش،

كما أنه يحسن الوظائف المعرفية

للمرضى الذين يعانون من مرض

الزهايمر الخفيف إلى المعتدل

وذلك بتناول بلسم الليمون يوميا

لمدة أربعة أشهر.

تكاثر خلايا سرطان الكبد.

7 - الوقاية من الزهايمر

يساعد بلسم الليمون في

تحسين الوظائف المعرفية،

فإنه يمكنه تعزيز الذاكرة والقدرة

على التركيز وزيادة مستويات

البغلة والأداء، مما يقلل من فرص

الإصابة بالأمراض التنكسية

العصبية المزمنة مثل الخرف،

والزهايمر ومرض الشلل الرعاش،

كما أنه يحسن الوظائف المعرفية

للمرضى الذين يعانون من مرض

الزهايمر الخفيف إلى المعتدل

وذلك بتناول بلسم الليمون يوميا

لمدة أربعة أشهر.

تكاثر خلايا سرطان الكبد.

7 - الوقاية من الزهايمر

يساعد بلسم الليمون في

تحسين الوظائف المعرفية،

فإنه يمكنه تعزيز الذاكرة والقدرة

على التركيز وزيادة مستويات

البغلة والأداء، مما يقلل من فرص

الإصابة بالأمراض التنكسية

العصبية المزمنة مثل الخرف،

والزهايمر ومرض الشلل الرعاش،

كما أنه يحسن الوظائف المعرفية

للمرضى الذين يعانون من مرض

الزهايمر الخفيف إلى المعتدل

وذلك بتناول بلسم الليمون يوميا

لمدة أربعة أشهر.

تكاثر خلايا سرطان الكبد.

7 - الوقاية من الزهايمر

يساعد بلسم الليمون في

تحسين الوظائف المعرفية،

فإنه يمكنه تعزيز الذاكرة والقدرة

على التركيز وزيادة مستويات

البغلة والأداء، مما يقلل من فرص

الإصابة بالأمراض التنكسية

العصبية المزمنة مثل الخرف،

والزهايمر ومرض الشلل الرعاش،

كما أنه يحسن الوظائف المعرفية

للمرضى الذين يعانون من مرض

الزهايمر الخفيف إلى المعتدل

وذلك بتناول بلسم الليمون يوميا

لمدة أربعة أشهر.

تكاثر خلايا سرطان الكبد.

7 - الوقاية من الزهايمر

يساعد بلسم الليمون في

تحسين الوظائف المعرفية،

فإنه يمكنه تعزيز الذاكرة والقدرة

على التركيز وزيادة مستويات

البغلة والأداء، مما يقلل من فرص

الإصابة بالأمراض التنكسية

العصبية المزمنة مثل الخرف،

والزهايمر ومرض الشلل الرعاش،

كما أنه يحسن الوظائف المعرفية

للمرضى الذين يعانون من مرض

الزهايمر الخفيف