



Il limone e le sue 10 proprietà

Il limone e le sue 10 proprietà

<http://impagine.it/wp-content/uploads/2014/12/life-style-fondi-di-caffe.m4a>

1. Favorisce l'attività intestinale

Il limone riesce ad aiutare un'adeguata **attività intestinale**, agendo nello specifico sui movimenti peristaltici e quindi sulla **digestione**. In questo modo è in grado di determinare la giusta regolarità, anche perché è noto per le sue proprietà astringenti. L'ideale sarebbe bere al mattino, come prima cosa, del succo di limone mescolato all'acqua tiepida.

2. Combatte i disturbi respiratori

In quanto ricco di **vitamina C**, si dimostra molto efficace nel contrastare i disturbi che riguardano la **respirazione**. Il succo del frutto potrebbe essere in questo senso molto utile per chi decide di effettuare escursioni in alta montagna, nel caso in cui si manifesti un'insufficienza di ossigeno.

3. Abbassa il colesterolo

Ci sono una serie di studi scientifici, che dovrebbero essere

ancora approfonditi, ma che hanno messo in evidenza come la **tangeritina**, una componente presente nella buccia del limone, potrebbe rivelarsi importante per [tenere sotto controllo il livello di colesterolo](#).

4. Cura dei denti

Il **succo di limone** si può [utilizzare a livello topico anche per attenuare il mal di denti](#); può fermare le **emorragie gengivali**; riesce a migliorare l'alitosi; può essere usato per la regolare **pulizia dei denti**, servendosi di dentifrici al limone o aggiungendo qualche goccia al prodotto che impieghiamo abitualmente.

5. Cura della pelle

Da non dimenticare le **proprietà cosmetiche del limone**, che agisce come un vero e proprio rimedio contro l'**invecchiamento della pelle**, rimuovendo rughe e punti neri. E' anche un **antisettico naturale** e quindi cura le **scottature**, le punture d'api, l'acne e l'**eczema**. Se lo beviamo insieme ad acqua e miele, rende l'epidermide più lucida.

6. Cura dei capelli

Se viene applicato al cuoio capelluto riesce a combattere alcuni problemi che interessano i **capelli**, come, ad esempio, la loro caduta o la **forfora**. Riesce a dare una lucentezza naturale.

7. Aiuta a perdere peso

Fra le altre **proprietà terapeutiche**, c'è anche quella di aiutare chi è in sovrappeso a **dimagrire**. A questo scopo si dovrebbe assumere il succo con acqua tiepida e miele, non dimenticando comunque di accompagnare il tutto con un'apposita dieta ipocalorica.

8. Contrasta i radicali liberi

E' capace di contrastare l'azione dei **radicali liberi**, principali responsabili dell'**invecchiamento cellulare** dell'intero organismo. In questo senso riesce a svolgere un ruolo determinante, anche per avere un viso più fresco e più giovane. Il tutto è dovuto alle sue componenti **nutrizionali**.

9. Rafforza i vasi sanguigni

L'opera di **rafforzamento dei vasi sanguigni** è possibile grazie alla presenza di **vitamina P**, che è molto importante per ciò che riguarda la prevenzione delle emorragie interne. E' sempre questa vitamina che svolgerebbe un'azione favorevole alla regolazione della pressione del sangue.

1. Aiuta gli occhi

Un'altra componente, la rutina, riesce a ridurre alcuni sintomi legati alle **malattie degli occhi**. Fra queste anche quelli della **retinopatia**, che può essere determinata dal diabete. La rutina, fra l'altro, può combattere gli effetti negativi che i fenomeni ossidativi hanno sull'organismo.