

خواص لیمو ترش

تنظیم کننده و مترجم

رضا پوردست گردان



## مطالب موجود در این دانشنامه

مقدمه

عفونت باکتریایی و ویروسی

آکنه

آفت دهان

اکزما

بوی بد دهان

آنتی اکسیدان

سرماخوردگی

کبد چرب

تقویت سیستم ایمنی

## مقدمه

لیمو ترش یا به اختصار لیمو، میوه درخت لیمو و از مرکبات است. اگرچه بخصوص در آشپزی از پوست و گوشت لیمو استفاده می‌شود، اما لیموها را بیشتر به علت آب آن‌ها پرورش می‌دهند. لیموها حاوی مقدار زیادی اسید سیتریک هستند که موجب طعم ترش آن‌ها می‌گردد.

در واقع لیموترش درختچه‌ای است که بلندی آن به چهارمتر می‌رسد و کشت آن فقط در مناطق گرمسیر امکان دارد (آب و هوا مدیترانه‌ای). شاخه‌هایش بلند و برگ‌هایش پهن و سبز مات و بیضوی است. دمبرگها واضح و اندکی بالدارند. گل‌هایش از درون سفید و از بیرون ارغوانی است. به غایت معطرند. گل آوری آن عملاً مداوم است لیموترش تنها درختی است که تقریباً همیشه میوه و گل و برگ دارد. میوه اش بیضوی شکل است که در اواخر پاییز و اوایل زمستان آبدارتر میشود

## خواص ضد باکتری و ویروسی لیمو ترش

بیماری های عفونی اختلالی است که توسط ارگانیزم ها ایجاد می شود - مانند باکتری ها ، ویروس ها ، قارچ ها یا انگل ها. بسیاری از ارگانیزم ها در بدن و بر روی بدن ما زندگی می کنند. آنها معمولاً بی ضرر یا حتی مفید هستند. اما تحت شرایط خاص ، برخی ارگانیزم ها ممکن است باعث بیماری شوند

برخی از بیماریهای عفونی را می توان از فردی به فرد دیگر منتقل کرد. بعضی از آنها توسط حشرات یا حیوانات دیگر منتقل می شوند. و ممکن است دیگران را با مصرف غذای آلوده یا آب یا در معرض ارگانیزم های محیط قرار دهید

علائم و نشانه ها بسته به ارگانیزم ایجاد کننده عفونت متفاوت است ، اما اغلب شامل تب و خستگی می شوند. عفونت های خفیف ممکن است به استراحت و درمان های خانگی پاسخ دهند در حالی که برخی از عفونت های تهدید کننده زندگی ممکن است نیاز به بستری داشته باشند بسیاری از بیماریهای عفونی مانند سرخک و آبله مرغان با واکسن قابل پیشگیری هستند. شستشوی مکرر و کامل دست نیز به شما در محافظت در برابر بیماری های عفونی کمک می کند

هر بیماری عفونی علائم و نشانه های خاص خود را دارد. علائم و نشانه های عمومی مشترک برای تعدادی از بیماری های عفونی عبارتند از

تب

اسهال

خستگی

دردهای عضلانی

سرفه

بیماریهای عفونی می توانند ناشی از

باکتریها این ارگانیزم های تک سلولی وظیفه بیماری هایی نظیر استرپ گلو ، عفونت ادراری و سل را دارند

ویروس ها حتی کوچکتر از باکتری ها ، ویروس ها باعث ایجاد بسیاری از بیماری ها از سرماخوردگی تا ایدز می شوند

قارچ. بسیاری از بیماری های پوستی مانند کرم حلقه و پای ورزشکار در اثر قارچ ها ایجاد می شوند. انواع دیگر قارچ ها می توانند ریه ها یا سیستم عصبی شما را آلوده کنند

انگل ها مالاریا توسط یک انگل ریز ایجاد می شود که توسط نیش پشه منتقل می شود. سایر

انگل ها ممکن است از مدفوع حیوانات به انسان منتقل شوند

لیمو نوعی ضد عفونی کننده ی طبیعی است. چای لیمو دارای خواص ضد باکتری و ضد ویروسی

است و بنابراین مصرف منظم آن به درمان و از بین بردن عفونت ها و بیماری ها کمک می کند

لیمو خاصیت ضد باکتری و ویروسی قوی داشته و می‌تواند سیستم ایمنی بدن را تقویت کند. این ماده در مبارزه با عفونت‌ها نیز به خاطر داشتن سطح قابل توجهی از ویتامین سی کلسیم، منیزیم، پکتین و لیمون بسیار موثر و مفید است. حتما شما هم شنیده‌اید که آغاز روز با آب لیموی گرم به عنوان یک انرژی دهنده‌ی طبیعی عمل کرده و می‌تواند سطح پ هاش بدن را متعادل سازد.

2



www.fppt.info

## References

**^ "The Plant List:Citrus limon (L.) Osbeck". Royal Botanic Gardens Kew and Missouri Botanic Garden. Retrieved February 20, 2017.**

**a b c d e f g h i j Julia F. Morton (1987). "Lemon in Fruits of Warm Climates". Purdue University. pp. 160–168.**

**Gulsen, O.; M. L. Roose (2001). "Lemons: Diversity and Relationships with Selected Citrus Genotypes as Measured with Nuclear Genome Markers". Journal of the American Society of Horticultural Science. 126: 309–317.**

**Genetic origin of cultivated citrus determined: Researchers find evidence of origins of orange, lime, lemon, grapefruit, other citrus species", Science Daily, January 26, 2011 (Retrieved February 10, 2017).**



## خواص ضد آکنه لیمو ترش

آکنه یک بیماری پوستی است که وقتی فولیکول های مو شما با روغن و سلول های مرده پوستی متصل می شود ، رخ می دهد. اغلب باعث ایجاد سرهای سفید ، جوش های سر سیاه یا جوش ها می شود و معمولاً در صورت ، پیشانی ، قفسه سینه ، قسمت فوقانی پشت و شانه ها ظاهر می شود. آکنه بیشتر در بین نوجوانان متداول است ، اگرچه بر افراد در هر سنی نیز تأثیر می گذارد

درمان های موثری وجود دارد ، اما آکنه می تواند پایدار باشد. جوش ها و برآمدگی ها به آرامی بهبود می یابند

علائم و نشانه های آکنه بسته به شدت وضعیت شما متفاوت است

سرهای سفید (منافذ بسته)

سرسیاه (منافذ با شاخه باز)

برجستگی های کوچک و قرمز (پاپول)

جوش ها (پاستول ها) که نوک آنها دارای پاپول هایی است که در نکات آنها وجود دارد

توده های بزرگ ، جامد و دردناک در زیر سطح پوست (گره ها)

توده های پر درد و چرکی زیر سطح پوست (ضایعات کیستیک)

چهار عامل اصلی باعث آکنه می شوند

تولید بیش از حد روغن

فولیکولهای مو گرفتگی شده توسط روغن و سلولهای مرده پوست

باکتریها

فعالیت بیش از حد یک نوع هورمون (آندروژن)

آکنه به طور معمول در صورت ، پیشانی ، قفسه سینه ، قسمت فوقانی پشت و شانه ها ظاهر می شود زیرا این مناطق از پوست بیشترین روغن (سباسه) را دارند.

هورمون ها آندروژن ها هورمون هایی هستند که در دوران بلوغ در پسران و دختران زیاد می شوند و باعث بزرگ شدن غدد چربی و ایجاد سبور بیشتر می شوند. تغییرات هورمونی مربوط به بارداری و استفاده از داروهای ضد بارداری خوراکی نیز می تواند بر تولید سبوم تأثیر بگذارد. و مقادیر کمی آندروژن در خون زنان گردش می کند و می تواند آکنه را بدتر کند رژیم غذایی. مطالعات نشان می دهد که برخی از رژیم های غذایی ، از جمله شیر بدون چربی و غذاهای سرشار از کربوهیدرات - مانند نان ، شیرینی و چیپس - ممکن است آکنه را بدتر کنند. مدت هاست که مصرف شکلات مظنون به بدتر شدن آکنه است.

لیمو یک عامل پاکسازی طبیعی برای پوست است که به خاطر داشتن خاصیت آنتی باکتریایی و ضد قارچیش در حل مشکلات آکنه می تواند موثر باشد

لیمو حاوی اسید سیتریک است که برای درمان آکنه بسیار موثر است. ویتامین سی موجود در میوه های استوایی برای طراوت پوست لازم است همان طور که می دانید خوردن ناشتا یک لیوان آب ولرم با لیمو مفید است

3



## References

**AskMayoExpert. Acne (adult and pediatric). Rochester, Minn.: Mayo Foundation for Medical Education and Research; 2014.**

**Zaenglein AL, et al. Guidelines of care for the management of acne vulgaris. Journal of the American Academy of Dermatology. 2016;74:945.**

**Alpha hydroxy acids. Natural Medicines.**

**<https://naturalmedicines.therapeuticresearch.com>. Accessed Sept. 5, 2017.**

**Rakel D, ed. Acne vulgaris and acne rosacea. In: Integrative Medicine. 4th ed. Philadelphia, Pa.: Elsevier; 2018. <https://www.clinicalkey.com>.**

**Accessed Sept. 5, 2017.**

**Caperton C, et al. Double-blind, placebo-controlled study assessing the effect of chocolate consumption in subjects with a history of acne vulgaris.**

**The Journal of Clinical and Aesthetic Dermatology. 2014;7:19.**

**Dreno B. The changing faces of acne. British Journal of Dermatology. 2015;172(suppl.1):1.**

**Revol O, et al. Psychological impact of acne on 21st-century adolescents: Decoding for better care. British Journal of Dermatology. 2015;172(suppl.1):52.**

**Sawni A, et al. Complementary, holistic and integrative medicine: Acne. Pediatrics in Review. 2013;34:91.**

**Ramos-e-Silva M, et al. Acne in women. British Journal of Dermatology. 2015;172(suppl.1):20.**

**Eichenfield LF, et al. Evidence-based recommendations for the diagnosis and treatment of pediatric acne. Pediatrics. 2013;131:s163.**

## خواص ضد آفت دهان لیمو ترش

آفت دهان به زخمی سطحی، کوچک و خوش خیم در بافت نرم داخل دهان یا لب ها، زیر زبان و روی غشاء لثه می گویند

زبان یکی از قویترین عضلات بدن است که توانایی صحبت ، غذا خوردن و تشخیص مزه های گوناگون به ما می بخشد. آفت دهانی، عارضه ای است که هر فردی در هر سنی ممکن است به آن دچار شود و بسیار آزاردهنده خواهد بود و به دلایل مختلفی ممکن است دیده شود

## انواع آفت دهان

آفت دهان به سه نوع اصلی کوچک (مینور)، بزرگ (ماژور) و هرپتی فرم تقسیم می شود

## آفت کوچک

آفت کوچک و دایره ای شکل شایع ترین نوع آفت است که در یک تا دو هفته بدون باقی گذاشتن جای زخم برطرف می شوند ، این زخم ها به اندازه نوک مداد و به صورت گروهی یا خوشه ای دیده می شود. هر بار در دهان چهار تا شش آفت به صورت همزمان ایجاد می شود . محل زدن آفت کوچک اغلب داخل گونه، روی لب، زبان و لثه است

## آفت بزرگ

آفت بزرگ از نوع آفت کوچک، بزرگ تر و عمقی تر با لبه های نامنظم است که بهبودی آن بیش از 6 هفته طول می کشد. هر گونه آفتی که بیشتر از سه هفته در دهان باقی بماند باید توسط دندانپزشک معاینه شود. محل زدن آفت های بزرگ معمولاً نزدیک لوزه ها است که بیمار متحمل درد زیاد، به ویژه هنگام بلع می شود. معمولاً هر بار فقط یک آفت بزرگ در دهان ایجاد می شود

### دلایل آفت دهان و زبان

هنگام آسیب دیدگی های جزئی مانند تصادفی گاز گرفتن زبان و یا ضربه مسواک به دهان

### هنگام استرس

بعد از خوردن غذاهای حساسیت زا و بعضی داروها

هنگام تغییرات هورمونی مثلاً در زمان های از چرخه ی قاعدگی

### هنگام کمبود مواد مغذی مثل ویتامین ب12

آسیب های ناشی از دندان مصنوعی و یا سایش نوک دندان ها

### هنگام ترک سیگار

سرطان دهان (در موارد بسیار نادر)

رادیوتراپی اطراف سر و گردن

## تشخیص آفت دهان و زبان

آزمایش خون جهت شمارش سلول های خونی

بررسی میزان آهن، اسیدفولیک و ویتامین ب12

کشت زخم تا آفت را از زخم هرپسی (ویروس تبخال) افتراق داد، یا عفونت باکتریایی ثانویه آن را

تشخیص داد

در چه کسانی احتمال ابتلا به آفت دهان بیشتر است

درصد از جمعیت جهان، یک بار یا بیشتر دچار آفت دهان می شوند. آفت دهان در زنان 20

شایع تر از مردان است و معمولا در دوران کودکی و یا کهنسالی روی می دهد. جالب است بدانید

دود سیگار از دهان در برابر آفت ها محافظت کند

آفت دهانی متداول ترین زخم هایی هستند که طی دوره زمانی تکرار می شود و انواع و دلایل

مختلفی دارند ، طول درمان این آفت ها معمولا 10 الی 14 روز است اما روش هایی نیز برای

بهبود سریع زخم ها وجود دارد که شامل شست و شوی دهان و برخی داروها است

در صورتی که زخم دهان دردناک باشد، پزشک داروی مسکن تجویز می کند که باید بطور

مستقیم بر روی زخم استفاده کرد. داروی بنزیدامین یکی از این داروهاست که باید بصورت دهان

شویه یا اسپری مورد استفاده قرارگیرد.



نوع دهان شویه ی بنزیدامین برای اولین بار موجب سوزش می شود، اما استفاده ی مکرر از آن این سوزش برطرف خواهد شد، اگر این سوزش ادامه یافت، با مسئول داروخانه یا پزشک خود مشورت کنید

کورتیکواستروئید باعث کاهش التهاب (تورم) می شود و این ماده در داروهای زخم دهان برای کاهش التهاب وجود دارد ، کاهش التهاب زخم ها باعث درد کمتر آن ها می شود . به محض تشکیل زخم های دهان بهتر است از داروی کورتیکواستروئید استفاده کنید. این درمان احتمال بروز آفت های جدید در دهان را در هر زمانی پس از درمان کاهش نخواهند داد

ویتامین های مکمل و داروهای سرکوب کننده سیستم ایمنی

کمبود ویتامین های ضروری مانند ویتامین ب 12 ، آهن و فولیک اسید در افراد باعث ایجاد آفت می شود و برای درمان این داروها برای وی تزریق می شود . در صورت بروز آفت های دهانی شدید و دردناک داروهای سرکوب کننده سیستم ایمنی تجویز می شوند

لیمو ترش برای درمان آفت دهان بسیار سودمند است

آفت دهان؛ خاصیت ثابت شده ضد باکتریایی و  
ضد ویروسی لیمو روند بهبود آفت را تسریع می کند.  
کافی است روزی ۳ بار آب مخلوطی از یک لیموی تازه  
و یک لیوان آب ولرم غرغره کنید اگرچه در اوایل  
احساس سوزش خواهید کرد اما با استفاده مکرر  
احساس سوزش کاهش پیدا می کند.

4



www.fppt.info

## References

**Bruch JM, Treister N (2009). Clinical Oral Medicine and Pathology. Springer Science & Business Media. p. 53. ISBN 9781603275200.**

**Scully C (2013). Oral and maxillofacial medicine: the basis of diagnosis and treatment (3rd ed.). Edinburgh: Churchill Livingstone. pp. 226–34. ISBN 978-0-7020-4948-4.**

**Treister JM, Bruch NS (2010). Clinical oral medicine and pathology. New York: Humana Press. pp. 53–56. ISBN 978-1-60327-519-4.**

**Altenburg A, Zouboulis CC (September 2008). "Current concepts in the treatment of recurrent aphthous stomatitis". Skin Therapy Letter. 13 (7): 1–4. PMID 18839042.**

**Neville BW, Damm DD, Allen CM, Bouquot JE (2008). Oral & maxillofacial pathology (3rd ed.). Philadelphia: W.B. Saunders. pp. 331–36. ISBN 978-1-4160-3435-3.**

**Brocklehurst P, Tickle M, Glenny AM, Lewis MA, Pemberton MN, Taylor J, Walsh T, Riley P, Yates JM (September 2012). "Systemic interventions for recurrent aphthous stomatitis (mouth ulcers)".**

## خواص ضد اگزما لیمو ترش

اگزما (آماس پوست) شرایطی است که در آن پوست دچار خارش، قرمزی، التهاب و پوسته ریزی می‌شود. پزشکان هنوز دلایل بروز این عارضه را نمی‌دانند. اما این بیماری معمولاً در افرادی که حساسیت (آلرژی) دارند، بروز می‌کند. اگزما گاهی ریشه‌ی ژنتیکی دارد و ممکن است در بین اعضای یک خانواده شایع باشد

## علائم اگزما چیست

موارد زیر از نشانه‌های اگزما هستند

خارش شدید

قرمزی پوست

جوش‌های ریز

پوسته پوسته شدن پوست

خشکی پوست

نشانه‌های اگزما بیشتر در پنج سال نخست زندگی مشاهده می‌شود. اما، اگزما فقط مختص این دوره نیست و افراد در دوره‌های سنی مختلف ممکن است دچار آن شوند. جالب است بدانید نشانه‌های اگزما در بزرگسالان و کودکان متفاوت است.

کودکان: نشانه‌ها و علائم اگزما در کودکان در مراحل اولیه بسیار متفاوت است. اگر فرزند شما به تازگی به دنیا آمده و کمتر از ۶ ماه دارد باید توجه داشته باشید که بین دو تا ۶ ماهگی (و تقریباً پیش از پنج سالگی)، کودکان مبتلا به اگزما علائمی مانند خارش، خشکی، قرمزی و برآمدگی‌های کوچک در پوست گونه، پیشانی یا سر خود دارند

اگزما ممکن است نواحی مختلف بدن را درگیر کند. اگزمای دست یک بیماری پوستی شایع است. این بیماری ممکن است با التهاب، پوسته‌ریزی، خشکی، قرمزی، خارش یا حتی تاول زدن پوست همراه باشد. عوامل ژنتیکی، آلرژن‌های تماسی و مواد تحریک کننده در بروز این نوع اگزما دخیلند. این بیماری بیشتر در افرادی دیده می‌شود که با مواد شیمیایی و عوامل تحریک کننده سر و کار دارند

اگر اگزما دارید، حتماً از یک لایه‌ی ضخیم پماد یا کرم مرطوب کننده بدون بو برای جلوگیری از خشکی پوست‌تان استفاده کنید. همچنین، توصیه می‌کنیم از مواردی که موجب تشدید اگزما می‌شود، دوری کنید. یعنی عواملی مانند

گرما یا تعریق بیش از حد

حضور در هوای بسیار خشک

استرس یا نگرانی

تغییرات ناگهانی دما

صابون یا محصولات پاک کننده‌ی خشن

استفاده از عطر

مراقبت نکردن از پوست خشک

لیمو ترش دارای خواص درمانی ضد اگزما است

اگزما؛ اگر از عفونت پوستی مانند اگزما رنج می برید،  
لیمو می تواند تسکین دهنده باشد. ۸ قطره روغن  
لیمو را با یک لیوان آب ولرم و یک قاشق غذاخوری  
عسل رقیق شده مخلوط کنید. سپس پارچه تمیز را به  
آن محلول آغشته کنید و روزی ۲ تا ۳ بار به مدت  
۱۵ دقیقه روی قسمت مورد نظر قرار دهید.

5



## References

**Nedorost, Susan T. (2012). Generalized Dermatitis in Clinical Practice. Springer Science & Business Media. pp. 1–3, 9, 13–14. ISBN 9781447128977. Archived from the original on 15 August 2016. Retrieved 29 July 2016.**

**"Handout on Health: Atopic Dermatitis (A type of eczema)". NIAMS. May 2013. Archived from the original on 30 May 2015. Retrieved 29 July 2016.**

**Ferri, Fred F. (2010). Ferri's differential diagnosis : a practical guide to the differential diagnosis of symptoms, signs, and clinical disorders (2nd ed.). Philadelphia, PA: Elsevier/Mosby. p. Chapter D. ISBN 978-0323076999.**

**McAleer MA, Flohr C, Irvine AD (July 2012). "Management of difficult and severe eczema in childhood" (PDF). BMJ. 345: e4770. doi:10.1136/bmj.e4770. hdl:2262/75991. PMID 22826585.**

**Vos T, Allen C, Arora M, Barber RM, Bhutta ZA, Brown A, et al. (GBD 2015 Disease and Injury Incidence and Prevalence**



**Collaborators) (October 2016). "Global, regional, and national incidence, prevalence, and years lived with disability for 310 diseases and injuries, 1990-2015: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2015". Lancet. 388 (10053): 1545–1602. doi:10.1016/S0140-6736(16)31678-6. PMC 5055577. PMID 27733282.**

## خواص ضد بوی بد دهان لیموترش

مناطق اصلی که بوی بد دهان را ایجاد میکنند(زبان و لثه)، معده، لوزه ها، بینی و مری است ؛ همچنین ،به عنوان نشانه ای از وضعیت سلامت ضعیف در نظر گرفته شده است هنگامی که شما مواد غذایی با بوی قوی ،مانند:سیر و پیاز مصرف می کنید، بو در دهان شما حفظ می شود و حتی بعد از مسواک زدن از بین نمیرود ؛ بو ،تنها زمانی که مواد غذایی از بدن خارج شوند از بین میرود

علل بوی بد دهان

فساد دندانی

زخم های دهانی

عفونت های دهانی

تمیز کردن دندان ها به شیوه غلط

استرس ، اضطراب ، افسردگی

روزه داری

الکل

سیگار کشیدن

## چرخه قاعدگی (در وسط چرخه)

علائم بوی بد دهان در کودکان و بزرگسالان

لثه های سفت و سخت که به راحتی خونریزی می کنند

پلاک روی دندان

گره های لنفاوی متورم،

گلو درد و بینی

دهان خشک

زبان خشک و سفید

اجتناب از غذاهایی که نفس و بوی دهان را بد بو میکند

پیاز و سیر مجرمین بزرگ هستند

مسواک زدن پس از خوردن آنها هیچ کمکی نمی کند

مواد تشکیل دهنده بوی بد آنها وارد جریان خون میشوند و وارد ریه ها میشوند و در نهایت، بوی

بد را ایجاد میکنند

لیمو بوی بد دهان که بر اثر مصرف برخی ادویه ها، کشیدن سیگار و یا کمبود بزاق ایجاد شده را رفع می کند . برای خوشبو کردن دهان، روزی چند بار به طور کامل با یک لیوان آب ولرم حاوی آب یک لیمو غرغره کنید. جویدن یک برش لیمو پس از هر وعده غذایی نیز می تواند مفید باشد.

6



## References

**Kapoor, U; Sharma, G; Juneja, M; Nagpal, A (2016). "Halitosis: Current concepts on etiology, diagnosis and management". European Journal of Dentistry. 10 (2): 292–300. doi:10.4103/1305-7456.178294. PMC 4813452. PMID 27095913.**

**Harvey-Woodworth, CN (April 2013). "Dimethylsulphidemia: the significance of dimethyl sulphide in extra-oral, blood borne halitosis". British Dental Journal. 214 (7): E20. doi:10.1038/sj.bdj.2013.329. PMID 23579164.**

**Fedorowicz, Z; Aljufairi, H; Nasser, M; Outhouse, TL; Pedrazzi, V (Oct 8, 2008). "Mouthrinses for the treatment of halitosis". Cochrane Database of Systematic Reviews (4): CD006701. doi:10.1002/14651858.CD006701.pub2. PMID 18843727. (Retracted, see doi:10.1002/14651858.cd006701.pub3. If this is an intentional citation to a retracted paper, please replace {{Retracted}} with {{Retracted|intentional=yes}}.)**

**Loesche, WJ; Kazor, C (2002). "Microbiology and treatment of halitosis". Periodontology 2000. 28: 256–79. doi:10.1034/j.1600-0757.2002.280111.x. PMID 12013345.**

**Van der Sleen, Mi; Slot, De; Van Trijffel, E; Winkel, Eg; Van der Weijden, Ga (2010-11-01). "Effectiveness of mechanical tongue cleaning on breath odour and tongue coating: a systematic review". International Journal of Dental Hygiene. 8 (4): 258–268.**

## خواص آنتی اکسیدانی لیموترش

بدن ما بعد از انجام واکنش‌های سلولی، رادیکال‌های آزاد تولید می‌کند. برای مثال کبد رادیکال‌های آزاد را تولید و از آنها برای سم‌زدایی بدن استفاده می‌کند، درحالی‌که گلبول‌های سفید خون از رادیکال‌های آزاد برای مقابله و از بین بردن ویروس‌ها و باکتری‌ها و سلول‌های آسیب‌دیده استفاده می‌کنند. وقتی نوع خاصی از مولکول‌های حاوی اکسیژن می‌توانند آزادانه در بدن حرکت کنند، موجب ایجاد نوعی آسیب اکسیداتیو و در نتیجه تشکیل رادیکال‌های آزاد می‌شوند.

پایین آمدن سطح آنتی اکسیدان‌ها در بدن منجر به پیری زودرس، سلول‌های آسیب‌دیده و افزایش فشار بر سیستم جهش‌یافته، نسج و بافت آسیب‌دیده، فعال شدن ژن‌های معیوب در ایمنی بدن می‌شود

سبک‌زندگی غربی با فست‌فودها، تکیه بر داروها و قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی و آلاینده‌های زیست محیطی، عاملی برای گسترش رادیکال‌های آزاد است. از آنجا که بسیاری از ما از سنین جوانی در معرض استرس اکسیداتیو هستیم، به سطح بیشتری از آنتی اکسیدان‌ها نیاز داریم که به معنای مصرف بیشتر غذاهای حاوی آنتی اکسیدان است

تحقیقات نشان می‌دهند که برای سلامتی و طول عمر، فواید مصرف برخی از آنتی‌اکسیدان‌های خوراکی مانند سبزیجات، چای‌ها و مکمل‌ها به شرح زیر است

کند شدن روند پیری در پوست، نسوج بدن، مفاصل، چشم‌ها، قلب و مغز؛

داشتن پوستی سالم‌تر، جوان‌تر و درخشان‌تر؛

کاهش ریسک ابتلا به سرطان؛

افزایش سم‌زدایی در بدن؛

افزایش طول عمر؛

جلوگیری از بیماری‌های قلبی و سکتته؛

کاهش مشکلات شناختی مانند زوال عقل؛

لیمو از منابع غذایی سرشار از آنتی‌اکسیدان است



لیمو ترش و آب لیمو ترش منبع خوبی برای ویتامین  
سی و آنتی اکسیدان هستند . آنتی اکسیدان ها ممکن  
است به جلوگیری از آسیب رادیکال های آزاد سلول  
7 که منجر به سرطان می شوند کمک کنند .



## References

Dabelstein W, Reglitzky A, Schütze A, Reders K (2007). "Automotive Fuels". Ullmann's Encyclopedia of Industrial Chemistry.

doi:10.1002/14356007.a16\_719.pub2. ISBN 978-3-527-30673-2.

"Antioxidants: In Depth". NCCIH. June 2010. Archived from the original on 25 August 2018. Retrieved 20 June 2018.

Bjelakovic G, Nikolova D, Gluud C (2013). "Meta-regression analyses, meta-analyses, and trial sequential analyses of the effects of supplementation with beta-carotene, vitamin A, and vitamin E singly or in different combinations on all-cause mortality: do we have evidence for lack of harm?". PLOS ONE. 8 (9): e74558. Bibcode:2013PLoSO...874558B.

doi:10.1371/journal.pone.0074558. PMC 3765487. PMID 24040282.

Abner EL, Schmitt FA, Mendiondo MS, Marcum JL, Kryscio RJ (July 2011).

"Vitamin E and all-cause mortality: a meta-analysis". Current Aging

Science. 4 (2): 158–70. doi:10.2174/1874609811104020158. PMC 4030744.

PMID 21235492.

Cortés-Jofré M, Rueda JR, Corsini-Muñoz G, Fonseca-Cortés C,

Caraballosa M, Bonfill Cosp X (2012). "Drugs for preventing lung cancer in

healthy people". The Cochrane Database of Systematic Reviews. 10: CD002141. doi:10.1002/14651858.CD002141.pub2. PMID 23076895.

Jiang L, Yang KH, Tian JH, Guan QL, Yao N, Cao N, Mi DH, Wu J, Ma B, Yang SH (2010). "Efficacy of antioxidant vitamins and selenium supplement in prostate cancer prevention: a meta-analysis of randomized controlled trials". Nutrition and Cancer. 62 (6): 719–27.

doi:10.1080/01635581.2010.494335. PMID 20661819.

Rees K, Hartley L, Day C, Flowers N, Clarke A, Stranges S (2013).

"Selenium supplementation for the primary prevention of cardiovascular disease

## خواص ضد سرما خوردگی لیمو ترش

سرماخوردگی بیماری واگیردار مربوط به دستگاه تنفسی فوقانی است که عمدتاً بینی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. سرماخوردگی معمولاً با خستگی، عطسه و سردرد آغاز می‌شود و با علائمی چون سرفه، گلودرد، آبریزش بینی و تب ادامه می‌یابد و معمولاً هفت تا ده روز بعد برطرف می‌شود و برخی علائم ممکن است تا سه هفته طول بکشد. بیش از دو‌یست نوع ویروس عامل سرماخوردگی وجود دارد، با این حال رایج‌ترین ویروس‌ها (که خود بیش از ۹۹ نوع مختلف شناخته شده هستند) متداول‌ترین عامل این بیماری هستند. ویروس‌های عامل بیماری می‌توانند تا مدت زمانی طولانی در محیط فعال بمانند و ممکن است از دستان به چشمان و بینی که محل عفونت هستند، منتقل شوند. ویروس از طریق عطسه، سرفه و تماس با افراد یا اشیاء آلوده قابل انتقال به بدن است

عفونت دستگاه تنفسی فوقانی بر اساس قسمت‌هایی از بدن که بیشتر دچار عفونت می‌شوند، دسته‌بندی می‌گردند، که سرماخوردگی عمدتاً بینی، سینوس‌ها (سینوزیت)، گلو (فارینجیت) و همچنین یک یا هر دو چشم را با التهاب ملتحمه تحت تأثیر قرار می‌دهد. علائم بیماری معمولاً به واکنش دستگاه ایمنی بدن بیشتر مرتبط هستند تا به بافت‌هایی که ویروس از بین می‌برد. تشخیص بیماری سرماخوردگی از آنفلونزا بسیار مشکل و گاهی غیرممکن است، در آنفلوآنزا علائمی مانند سردرد، درد عضلات و تب شدت بیشتری دارند که البته در سرماخوردگی‌های شدید هم به همان شکل است

متداولترین علائم سرماخوردگی شامل سرفه، آبریزش بینی، گرفتگی بینی و گلودرد است و علائم دیگر شامل درد عضلات، خستگی، سردرد، و بی‌اشتهایی. گلودرد تقریباً در ۴۰٪ افراد و سرفه تقریباً در ۵۰٪ افراد بروز می‌کند. سرفه‌های ناشی از سرماخوردگی معمولاً خشک و پشت سر هم هستند.

نیمی از موارد درد عضلانی رخ می‌دهد. تب در بزرگسالان غیرمعمول، اما در نوزادان و کودکان رایج است و ممکن است تب خفیفی تا ۳۸/۹ درجه مشاهده شود.

بعضی از ویروس‌هایی که موجب سرماخوردگی می‌شوند، ممکن است بدون علامت باشند. رنگ خلط سینه یا ترشحات بینی ممکن است بی‌رنگ یا زرد یا سبز باشد و اینکه آیا عفونت ناشی از باکتری بوده است یا ویروس را مشخص نمی‌کند.

تنها راه مؤثر برای پیشگیری از سرماخوردگی جلوگیری فیزیکی از پخش شدن ویروس است. این کار عمدتاً شامل شست‌وشوی دست‌ها و استفاده از ماسک‌های صورت می‌شود. در محیط‌های درمانی، روپوش و دستکش یکبار مصرف نیز استفاده می‌شود. انجام کارهایی مانند قرنطینه کردن افراد امکان‌پذیر نیست، زیرا بیماری بسیار همه‌گیر است و نمی‌توان علائم آن را به‌طور قطعی به این بیماری نسبت داد.

از آنجا که این بیماری از طریق ویروس‌های فراوانی به وجود می‌آید و ویروس‌ها دستخوش تغییرات سریع هستند، واکسیناسیون کاری دشوار است، و ایجاد واکسنی که به گونه‌ای فراگیر مؤثر باشد، بسیار نامحتمل است

لیمو برای کنترل سرماخوردگی بسیار مفید است

بر اساس یک بررسی ، افراد مبتلا به آسم که در هنگام  
سرما خوردگی مقدار بیشتری ویتامین سی و سایر مواد  
مغذی مصرف می کنند ممکن است حملات کمتری از  
آسم را تجربه کنند . محققان شواهدی یافتند که نشان  
می دهد ویتامین سی در افرادی که دارای برونشیت  
هستند نیز در هنگام سرما خوردگی سودمند است

8



## References

John, Pramod R. John (2008). Textbook of Oral Medicine. Jaypee Brothers Publishers. p. 336. ISBN 978-81-8061-562-7. Archived from the original on 29 May 2016.

"Common Colds: Protect Yourself and Others". CDC. 6 October 2015. Archived from the original on 5 February 2016. Retrieved 4 February 2016.

Eccles R (November 2005). "Understanding the symptoms of the common cold and influenza". *Lancet Infect Dis.* 5 (11): 718–25. doi:10.1016/S1473-3099(05)70270-X. PMC 7185637. PMID 16253889.

Bennett, John E.; Dolin, Raphael; Blaser, Martin J. (2014). Principles and Practice of Infectious Diseases. Elsevier Health Sciences. p. 750. ISBN 978-1-4557-4801-3. Archived from the original on 8 September 2017.

Allan, GM; Arroll, B (18 February 2014). "Prevention and treatment of the common cold: making sense of the evidence". *CMAJ : Canadian Medical Association Journal.* 186 (3): 190–99. doi:10.1503/cmaj.121442. PMC 3928210. PMID 24468694



## خواص ضد کبدچرب لیمو ترش

یک اصطلاح برای طیف وسیعی از شرایط کبدی است که در افرادی بیماری کبد چرب غیر الکلی که مشروبات الکلی کم و زیاد مصرف می کنند ، تأثیری ندارد. همانطور که از این نام پیداست،

ویژگی اصلی کبد چرب، چربی زیادی است که در سلولهای کبدی ذخیره می شود

کبد چرب به طور فزاینده ای در سراسر جهان به ویژه در کشورهای غربی رواج دارد. در آمریکا شایعترین نوع بیماری مزمن کبدی است که تقریباً در حدود يك چهارم از جمعیت را در بر

می گیرد

### علائم کبد چرب

کبد چرب معمولاً هیچ علامت و نشانه ای ایجاد نمی کند. هنگامی که این اتفاق بیفتد ، ممکن است شامل موارد زیر باشد

### ● خستگی

- درد یا ناراحتی در قسمت فوقانی راست شکم

## عوامل خطر

طیف گسترده ای از بیماری ها و شرایط می تواند خطر ابتلا به کبد چرب را افزایش دهد ، از

جمله

- کلسترول بالا

- مقادیر بالای تری گلیسیرید در خون

- سندرم متابولیک

- چاقی ، به ویژه هنگامی که چربی در شکم جمع می شود

- سندرم تخمدان پلی کیستیک

- آپنه خواب

- دیابت نوع 2

## راههای پیشگیری از کبد چرب

### برای کاهش خطر ابتلا به کبد چرب

- یک رژیم غذایی سالم را انتخاب کنید. یک رژیم غذایی مبتنی بر سبزیجات را انتخاب کنید که - سرشار از میوه ، سبزیجات ، غلات کامل و چربی های سالم باشد
  - وزن سالم خود را حفظ کنید: اگر اضافه وزن دارید یا چاق هستید ، تعداد کالری را که هر روز - می خورید کاهش دهید و ورزش بیشتری کنید. اگر وزن سالم دارید ، با انتخاب یک رژیم غذایی سالم و ورزش کردن ، آن را حفظ کنید
  - ورزش: بیشتر روزهای هفته را ورزش کنید. اگر به طور مرتب ورزش نکرده اید ، ابتدا از - پزشک معالج خود را سوال بپرسید
- لیمو ترش برای کنترل کبد چرب مفید است

نوشیدن یک لیوان آب که در آن عصاره یک لیمو ترش تازه وجود دارد در آغاز روز می تواند بهترین دارو برای پیشگیری از ابتلا به کبد چرب و همچنین درمان این بیماری باشد . از آنجا که لیمو سرشار از ویتامین سی است و به عنوان یک آنتی اکسیدان می تواند نقش موثری در هضم و جذب مواد مفید در بدن داشته باشد

9



www.fppt.info

## References

**"Nonalcoholic Fatty Liver Disease & NASH". National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. November 2016. Retrieved 7 November 2018.**

**Singh, S; Osna, NA; Kharbanda, KK (28 September 2017). "Treatment options for alcoholic and non-alcoholic fatty liver disease: A review". *World Journal of Gastroenterology*. 23 (36): 6549–6570. doi:10.3748/wjg.v23.i36.6549. PMC 5643281. PMID 29085205.**

**Antunes, C; Azadfard, M; Gupta, M (January 2019). "Fatty Liver". PMID 28723021.**

**Basra, Sarpreet (2011). "Definition, epidemiology and magnitude of alcoholic hepatitis". *World Journal of Hepatology*. 3 (5): 108–113. doi:10.4254/wjh.v3.i5.108. PMC 3124876. PMID 21731902.**

**Iser, D; Ryan, M (July 2013). "Fatty liver disease—a practical guide for GPs". *Australian Family Physician*. 42 (7): 444–7. PMID 23826593.**

**Chalasani, Naga; Younossi, Zobair; Lavine, Joel E.; Charlton, Michael; Cusi, Kenneth; Rinella, Mary; Harrison, Stephen A.; Brunt, Elizabeth M.; Sanyal, Arun J. (January 2018). "The diagnosis and management of**

**nonalcoholic fatty liver disease: Practice guidance from the American Association for the Study of Liver Diseases". Hepatology. 67 (1): 328–357. doi:10.1002/hep.29367. hdl:1805/14037. PMID 28714183.**

**Singh, Siddharth; Allen, Alina M.; Wang, Zhen; Prokop, Larry J.; Murad, Mohammad H.; Loomba, Rohit (April 2015). "Fibrosis Progression in Nonalcoholic Fatty Liver vs Nonalcoholic Steatohepatitis: A Systematic Review and Meta-analysis of Paired-Biopsy Studies". Clinical Gastroenterology and Hepatology. 13 (4): 643–654.e9. doi:10.1016/j.cgh.2014.04.014. PMC 4208976. PMID 24768810.**

## خواص تقویت ایمنی لیمو ترش

زمانی که یک عامل بیماری‌زا وارد بدن می‌شود، سیستم ایمنی تمام توان خود را برای دفع آن به کار می‌گیرد. برخی عوامل مانند سن، ژنتیک، عوامل محیطی و سابقه بیماری در عملکرد سیستم ایمنی موثر هستند؛

### خواب کافی -

خواب کافی و باکیفیت شبانه یکی از مهمترین روش‌های تقویت سیستم ایمنی است. محققان هشت ساعت خواب بین ساعت ۱۰ شب تا ۶ صبح را توصیه می‌کنند. مصرف غذای سبک سه ساعت قبل از خواب، دمای مناسب و عدم استفاده از تجهیزات الکترونیکی در اتاق خواب نقش مهمی در خواب با کیفیت دارد.

### استرس را کاهش دهید -

استرس به دلیل تغییرات هورمونی مهمترین عامل در تضعیف سیستم ایمنی است. معاشرت با افراد شاد، طبیعت‌گردی، عدم پیگیری اخبار منفی، مدیتیشن و ورزش مهمترین روش‌های کاهش استرس هستند

## ورزش منظم -

ورزش منظم در تقویت سیستم ایمنی نقش مهمی دارد. مطالعات نشان می‌دهد برای تقویت سیستم ایمنی به ورزش حرفه‌ای و شدید نیاز نیست؛ بلکه یک پیاده‌روی سبک روزانه نیز به میزان قابل توجهی سیستم ایمنی را تقویت می‌کند

در این نوع اختلال خود ایمنی دستگاه ایمنی بدن سلول‌های خودی را بیگانه تلقی کرده و به تخریب آن‌ها می‌پردازد. این واکنش ممکن است در اثر تولید ناپه‌جای پادتن‌هایی باشد که علیه مولکول‌های سطح سلول‌های بدن ترشح می‌شوند

بیماری‌های خود ایمنی ممکن است بر بخش‌های مختلفی از بدن تأثیر بگذارند. به‌طور مثال، در بیماری ام‌اس دستگاه ایمنی به پوشش اطراف سلول‌های عصبی مغز و نخاع حمله می‌کند. دیابت نوع یک نیز نوعی بیماری خود ایمنی است که در آن جزایر لانگرهانس واقع در پانکراس مورد تهاجم قرار می‌گیرد

اختلال دستگاه ایمنی می‌تواند به بیماری لوپوس نیز منجر شود

گاهی ممکن است در یک یا تعدادی از اجزای دستگاه ایمنی نقصی بروز کند. نقص ایمنی ممکن است مادرزادی یا در اثر عوامل محیطی (اکتسابی) باشد. ایدز مثالی بارز از نقص ایمنی اکتسابی است که در آن سلول‌های تی مورد حمله قرار می‌گیرند



و موجب تحلیل قدرت دفاعی بدن می‌شوند. برخی افراد نیز به‌طور مادرزاد فاقد غده تیموس

هستند که موجب اختلال در بلوغ لنفوسیت‌ها میشوند

لیموترش خاصیت تقویت سیستم ایمنی بدن را دارد

مواد غذایی مانند لیمو ترش که سرشار از ویتامین سی و سایر آنٹی اکسیدان ها هستند ، ممکن است به تقویت سیستم ایمنی در برابر میکروب هایی که باعث سرماخوردگی و آنفلوانزا می شوند ، کمک کنند .

10



www.fppt.info

## References

Beck G, Habitat GS (November 1996). "Immunity and the Invertebrates" (PDF). *Scientific American*. 275 (5): 60–66. Bibcode:1996SciAm.275e..60B. doi:10.1038/scientificamerican1196-60. PMID 8875808. Retrieved 1 January 2007.

O'Byrne KJ, Dalglish AG (August 2001). "Chronic immune activation and inflammation as the cause of malignancy". *British Journal of Cancer*. 85 (4): 473–83. doi:10.1054/bjoc.2001.1943. PMC 2364095. PMID 11506482.

Litman GW, Cannon JP, Dishaw LJ (November 2005). "Reconstructing immune phylogeny: new perspectives". *Nature Reviews. Immunology*. 5 (11): 866–79. doi:10.1038/nri1712. PMC 3683834. PMID 16261174.

Restifo NP, Gattinoni L (October 2013). "Lineage relationship of effector and memory T cells". *Current Opinion in Immunology*. 25 (5): 556–63. doi:10.1016/j.coi.2013.09.003. PMC 3858177. PMID 24148236.

Kurosaki T, Kometani K, Ise W (March 2015). "Memory B cells". *Nature Reviews. Immunology*. 15 (3): 149–59. doi:10.1038/nri3802. PMID 25677494.



