

آب لیمو را با آب سرد مخلوط کنیم یا آب گرم؟



اکثر مردم به دلیل مزایای زیادی که از آب‌لیمو شنیدند، تمایل به خوردن آب لیمو دارند. در این مطلب به شرح این مزایا و همچنین نحوه مصرف آن می‌پردازیم.

فواید آب‌لیمو چیست؟

آب لیمو از نوشیدنی‌هایی است که خوردن آن توصیه می‌شود، زیرا خواص و فواید بی‌شماری برای سلامتی دارد، از جمله کاهش وزن، تقویت دستگاه ایمنی بدن، پاکسازی دستگاه گوارش، کم کردن التهابات بدن، افزایش نیروی بدن، تاثیر گذاری مثبت بر فرآیند متابولیسم و سوخت و ساز بدن و... اما اگر نکاتی را در مصرف آب لیمو در نظر نگیریم، ممکن است مضراتی برایمان داشته باشد.

اسید موجود در آب لیمو، ممکن است باعث از بین رفتن مینای دندان شود. استفاده بیش از اندازه از آب‌لیمو، باعث خورده شدن مینای دندان شده و آن را از بین می‌برد. به طور کلی زیاده روی در خوردن موادی که حاوی اسیدهای خوراکی هستند، دندان‌ها را در مقابل آب سرد یا گرم حساس می‌کند. اگر

داشتن پوستی زیبا و خوش رنگ یکی از آرزوهای هر خانم است. به راحتی با دستور طب سنتی یک نوشیدنی درست کنید و با خوردن آن پوستتان را زیبا و خوش رنگ کنید. یک متخصص طب سنتی دستور ساده و خوشمزه برای خوش رنگ شدن پوست را تشریح می‌کند. مهرداد کریمی متخصص طب سنتی درباره نوشیدنی برای خوشرنگ شدن پوست اظهار داشت: یک دستور ساده و خوشمزه برای خوش رنگ شدن پوست در مخزن الادویه عقیلی خراسانی آمده است.

به گفته وی یک خیار بوته ای بزرگ را برداشته

و آیش گرفته شود، سپس ۶ عدد میخک را پودر کرده و داخل آب خیار ریخته و ۲۴ ساعت خیسانده شود و بعد از ۲۴ ساعت داخل لیوان ماءالعسل (یک استکان عسل را با دو استکان آب، روی حرارت قرار داده تا آرام آرام به جوش آید و در حین جوشیدن کف آن را بردارید. هرگاه به یک سوم رسید از روی حرارت پایین آورید.) بریزند و مصرف کنند. لازم به ذکر است که این دستور برای مداومت نیست و بیش از ۵ روز انجام داده نشود.

نکات قابل توجه در تهیه این نوشیدنی

کریمی ادامه داد: البته روش بهتر این است که

۶ شیار کوچک داخل خیار بوته ای بزرگ ایجاد کنید و بعد داخل هر شیار یک عدد میخک بگذارید و بعد از ۲۴ ساعت میخک‌ها را خارج کنید و آب خیار را بگیرید و با ماءالعسل مصرف کنید.

خواص این نوشیدنی

وی اضافه کرد: این نوشیدنی موجب خوش رنگ شدن پوست، باز شدن انسدادهای کبدی، کاهش نفخ، کاهش گرگرفتگی و بهبود بعضی از انواع از تپش قلب می‌شود.

پوستی خوش رنگ و زیبا با یک نوشیدنی



کاهش وزن واقعی با یک اکسیر جادویی

سیب ارگانیک است که متشکل از سلولز و اسید استیک است. این رشته‌های پروتئین حاوی آنزیم‌ها و باکتری‌های مفیدی هستند که خواص متعددی به سرکه سیب ارگانیک و تصفیه نشده می‌بخشند.

کارشناسان تغذیه توصیه می‌کنند بهتر است سرکه سیب با یک لیوان بزرگ آب رقیق شود؛ بهتر است یک یا دو قاشق سوپخوری سرکه سیب به یک لیوان آب اضافه شود ولی توصیه می‌کنند بهتر است بیش از ۲ تا ۴ قاشق سوپ خوری سرکه در روز مصرف نشود. مطالعه محققان در سال ۲۰۱۲ نشان می‌دهد مصرف بیش از اندازه زیاد آب و سرکه با خطراتی برای سلامت همراه است که علائم آن شامل خستگی، از بین رفتن حس چشایی، عدم تحمل سرما، از بین رفتن قدرت ماهیچه‌ها، رنگ پریدگی پوست، جوش‌های پوستی، زخم دهان، ریزش مو، مشکلات بینایی، کمرختی و بی‌حسی، و افسردگی است.

نوشیدنی حاوی یک یا دو قاشق سوپ خوری سرکه سیب مصرف کرده‌اند و بعد از ۱۲ هفته یک تا دو کیلوگرم وزن کم کرده‌اند.

مواد تشکیل دهنده سرکه سیب

به گفته محققان، سرکه سیب سرشار از ویتامین‌ها، مواد معدنی، پروبیوتیک‌ها و آنزیم‌هاست. بتاکاروتن، کلسیم و پتاسیم از جمله مواد مغذی‌ای هستند که بعد از تخمیر سیب و تبدیل به سرکه، همچنان در آن باقی می‌مانند و قدرت آنتی اکسیدانی بالایی دارند.

اسید استیک موجود در سرکه سیب موجب افزایش جذب مواد معدنی مهم غذا توسط بدن می‌شود. همچنین اسیداستیک موجب کاهش اشتها، افزایش متابولیسم و کاهش ابقای آب می‌شود.

به گفته ربه‌کالی، پایه‌گذار منابع طبیعی سلامت در نیویورک، فواید کاهش وزن سرکه سیب ناشی از رشته‌های پروتئینی موجود در سرکه

مواد خوراکی در بین روز مصرف کنند و مقدار غذای مصرفشان به اندازه متوسط باشد.

این اکسیر جادویی قرن هاست که به عنوان یک ماده همه‌کاره و پرفایده برای بدن استفاده می‌شود.

این اکسیر دارای

عوامل ضد میکروبی و ضد قارچی است که موجب افزایش ایمنی بدن و کاهش وزن می‌شود.

مطالعات قبل نشان داده‌اند که سرکه سیب با کاهش وزن بدن، شاخص توده بدنی، اندازه دور کمر، و تری‌گلیسیریدهای خون (چربی موجود در خون) مرتبط است. افراد چاقی که روزانه



کاهش وزن روش‌های مختلفی دارد. شما می‌توانید با ترکیب سرکه سیب و آب یک اکسیر جادویی برای کم کردن وزنتان درست کنید.

کارشناسان توصیه می‌کنند مصرف مخلوط سرکه سیب و آب به عنوان یک عامل بازدارنده اشتها عمل کرده و به افراد کمک می‌کند تا کمتر

گل‌های ممتاز آموزشگاه شهید علی شفیعی در سال تحصیلی ۹۵-۹۴

روستای سیف آباد – تلفن ۴۲۳۶۶۰۱۰

۰۲۲۵۲۵

با تقدیر و تشکر از مدیریت آموزش و پرورش کازرون، بدینوسیله از زحمات همکاران گرامی سرکار خانم زهرا صالح زاده آموزگار پایه اول، سمیه شکری سبوکی آموزگار پایه دوم، الهه تقدسی آموزگار پایه سوم، زهرا جمشید نژاد آموزگار پایه چهارم، ماه منیر مکاریان آموزگار پایه پنجم و ششم تقدیر و تشکر به عمل آورده و سربلندی و سلامتی همکاران را از درگاه خداوند بزرگ آرزومندم.

رحمتی جوکار – مدیریت آموزشگاه شهید علی شفیعی

 فاطمه کلباتک پایه دوم	 محدنه صالح علامه پایه اول	 هستی شفیعی پایه اول	 زهرا حسینی پایه اول	 مریم شفیعی فرزند علی اصغر پایه دوم	 فاطمه شفیعی فرزند ابراهیم پایه دوم	 فاطمه قاسمی فرزند بهزاد پایه دوم	 زهرا پناهی پایه اول	 زهرا یازدار فرزند علی اصغر پایه اول	 نرجس شفیعی فرزند اسداله پایه اول
 مرجان شفیعی فرزند بهادر پایه چهارم	 سیما شفیعی پایه چهارم	 فاطمه وزیری مهر پایه دوم	 زهرا شفیعی فرزند رضا پایه دوم	 مریم شفیعی فرزند علی محمد پایه دوم	 مریم شفیعی فرزند رضا پایه چهارم	 محبوبه شفیعی پایه اول	 زهرا دهقان پایه اول	 فاطمه پناهی پایه دوم	 آیدا احمدی پایه دوم
 علی زراعت پیشه پایه دوم	 محمد زراعت پیشه پایه دوم	 مینا زراعت پیشه پایه چهارم	 فاطمه واقف پایه چهارم	 فاطمه قاسمی فرزند جهان پور پایه چهارم	 مریم قاسمی فرزند علی پایه چهارم	 علی حیدری پایه دوم	 رضا دادگر پایه دوم	 مهدی شفیعی فرزند نورالدین	 یاسمن شفیعی پایه چهارم