

Замороженные лимоны спасут от ожирения, опухолей и диабета



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/zamorozhennye-limony-spasut-ot-ozhireniya-opuholej-i-diabeta/>

Лимоны замораживают в основном ради цедры. После размораживания цедра становится более мягкой и ее удобнее употреблять в пищу.

Как и у большинства других фруктов, в кожце лимона сконцентрирован максимум питательных веществ, помогающих регулировать уровень холестерина, укреплять иммунную систему и предотвращать рак. В ней также содержатся антимикробные, антигрибковые и антибактериальные вещества.

Регулярное употребление лимонов приводит к положительным изменениям в организме. Перечислим их главные достоинства:

- снижают риск инсульта;
- профилактика рака;

- укрепляют иммунную систему;
- лечение и профилактика воспалений;
- антибактериальный эффект;
- облегчение симптомов астмы;
- борются с депрессией и тревогой;
- очищают почки и печень.

Исследования также показали, что цедра лимона эффективна в борьбе с более чем десятью различными видами рака, и может подействовать лучше, чем традиционные лечение химиотерапия и облучение.

Просто добавляйте замороженные лимоны вместе с кожурой в свой смузи и получайте заметный лечебный и профилактический эффект от напитка!

Как сделать лимонный лед

1. Промойте лимоны холодной проточной водой, обсушите.
2. Опустите на минуту в яблочный уксус для дезинфекции.
3. Уберите в морозилку на 12 часов (на ночь).
4. Утром, натрите весь замороженный лимон — включая мякоть, кожицу и семена.
5. Полученную массу разложите в лоток для льда и уберите в морозилку

Используйте замороженные кубики лимонного льда всякий раз, когда вспомните о них, и наслаждайтесь пользой от этого натурального лекарства!