

## ગરમીમાં રાહત આપતાં લીંબુપાણીનું સમજી વિચારીને સેવન કરો



આવી ગરમીમાં બપોરે ઠંડું ઠંડું લીંબુપાણી પીવાનું મન થાય. લીંબુપાણી પીધા પછી સ્ફૂર્તિનો અનુભવ થાય એ પણ આપણે સૌએ અનુભવ્યું જ હશે. તો આવા આ ઉનાળાં લીંબુપાણી આપણા શરીરમાં પાણી અને બની જ તત્વોની જાળવણી માટે કેટલું અગત્યનું છે તે સમજીએ

### લીંબુ કુદરતી શક્તિનો સ્ત્રોત માનવામાં આવે છે

લીંબુમાં વિટામિન C, વિટામિન B, પ્રોટીન અને કાર્બોહાઈડ્રેટ જેવાં અનેક તત્વો પણ સમાયેલાં છે. આ ઉપરાંત લીંબુ ચહેરાથી માંડીને પગના નખ સુધીનાં તમામ અંગો માટે ખૂબ ઉપયોગી છે. નિષ્ણાતોનું માનવું છે કે રોજ એક ગ્લાસ લીંબુપાણી પીવામાં આવે તો ચહેરાની ત્વચા ચમકદાર બનવાની સાથે બોડી પણ ફિટ રહે છે.

### ત્વચા માટે ફાયદાકારક

રોજ સવારે લીંબુનું સેવન કરવાથી ત્વચામાં ચમક આવે છે. દરરોજ લીંબુપાણીના સેવનથી ચહેરા પરના ડાઘ દૂર થાય છે. જ્યારે વધતી ઉંમરની ક્રચલીઓને પણ ઘટાડી શકાય છે. ચમકદાર ત્વચા માટે લીંબુપાણી ઘણું મદદરૂપ થાય છે.

### રોગપ્રતિકારક ક્ષમતા વધારે છે

લીંબુમાં વિટામિન Cનું પ્રમાણ ઘણું જ હોય છે જેનાથી શરીરની રોગપ્રતિકારકશક્તિને વધારવામાં મદદ મળે છે. સવારે ખાલી પેટે લીંબુપાણી પીવાથી

રોગપ્રતિકારક ક્ષમતા વધારી શકાય છે.

### પાયનતંત્ર મજબૂત બનાવે છે

લીંબુપાણી પાયનમાં મદદ રૂપ થાય છે. રોજ સવારે લીંબુપાણી પીવાથી સમગ્ર દિવસની પાયનક્રિયા મજબૂત બને છે. આ ઉપરાંત લીંબુપાણીથી એસિડિટીમાંથી પણ છૂટકારો મેળવી શકાય છે.

### લીંબુપાણી તાજગી લાવે છે

ઉનાળાની સિઝનમાં લીંબુનો આ ગુણ સૌથી વધારે મહત્વનો બની જાય છે. ગરમીથી કંટાળીને થાકી ગયા બાદ જો શરીરમાં ફરીથી તાજગી લાવવી હોય તો લીંબુપાણી રામબાણ ઈલાજ છે. રોજ સવારે લીંબુપાણી પીવાથી શરીરમાં તાજગી આવી જાય છે.

### વજન ઘટાડવામાં મદદરૂપ

વધતાં વજનથી પરેશાન લોકોએ લીંબુપાણીનો



ઉપયોગ ચોક્કસથી કરવો જોઈએ. હકીકતમાં લીંબુમાં રહેલા પેક્ટિન ફાઈબર શરીરને ભૂખનો અનુભવ કરવા દેતા નથી. જેના કારણે વ્યક્તિ ક્વેળાનો નાસ્તો વગેરે ખાઈ શકતી નથી. જેનાથી વજન નિયંત્રણમાં રાખવામાં મદદ મળે છે.

### લીવર માટે ફાયદાકારક

આયુર્વેદ અનુસાર ખાલી પેટે ગરમ પાણી સાથે લીંબુ અને મધનું સેવન સ્વાસ્થ્ય માટે ફાયદાકારક

સાબિત થઈ શકે છે. આ ડ્રિંક કબજિયાત, સોજો અને લીવરને સાફ કરવામાં મદદ કરે છે. રોજ સવારે નવશોકા પાણીમાં લીંબુ અને મધ ભેળવીને પીવાથી કોઈ આડઅસર થતી નથી. લીંબુપાણી પીવાના અનેક ફાયદા છે અને તે આપણે સૌ જાણીએ છીએ પણ જો તમે વધારે પ્રમાણમાં લીંબુપાણીનું સેવન કરો છો તો તે તમને નુકસાન કરી શકે છે. જાણો ક્યા નુકસાન થઈ શકે છે?

### નુકસાન

#### દાંતને ખરાબ કરી શકે છે

વધુ પડતાં લીંબુપાણીના સેવનથી તમારા દાંત ખરાબ થઈ શકે છે. લીંબુમાં સાઈટ્રિક એસિડ હોય છે જે દાંતના ઈનેમલને ખરાબ કરે છે. સાથે દાંતમાં સંવેદનશીલતા વધી શકે છે.

#### પેટમાં થઈ શકે છે તકલીફ

વધુ પ્રમાણમાં લીંબુપાણીના સેવનથી પેટમાં થઈ શકે છે. તેનાથી પેટમાં દર્દ, લૂઝ મોશન અને પેપ્ટિક અલ્સરની સંભાવના શક્ય છે. લીંબુમાં ઓક્સલેટ વધારે હોય છે અને તે શરીરમાં જઈને સ્ફટિકનું રૂપ લઈ શકે



છે. તેના કારણે પથરીની સમસ્યા થઈ શકે છે.

#### છાતીમાં બળતરા

લીંબુપાણીના વધારે સેવનથી છાતીમાં બળતરાની સમસ્યા રહે છે. લીંબુ પ્રોટીન તોડનારા એન્ઝાઈમ પેપ્સિનને એક્ટિવ કરવામાં મદદ કરે છે. તેનાથી છાતીમાં બળતરાની સ્થિતિ બને છે.

#### મોઢામાં ચાંદાની તકલીફ વધારે છે

મોઢામાં ચાંદા થવાની સ્થિતિમાં લીંબુનું સેવન કરવું નહીં. તે મોઢાના ચાંદાને વધારી શકે છે. એટલું જ નહીં તેનાથી નવા ચાંદાની સાથે ગેસ્ટ્રોએસોફેગલ રિફ્લક્સ(GERD)ની શક્યતા પણ રહે છે. આ એ સ્થિતિ છે જેમાં પેટમાં બનનારા એસિડ અન્નનળી સુધી જાય છે અને ગળામાં બળતરા થાય છે.

#### માઈગ્રેનની તકલીફ વધારે છે

જે લોકોને માઈગ્રેનની તકલીફ છે તેમણે લીંબુપાણીનું સેવન પ્રમાણસર કરવું. લીંબુમાં રહેલું ટાયરામાઈન તત્ત્વ માઈગ્રેનની તકલીફને વધારે છે. આમ, આવી ગરમીમાં રાહત આપતાં લીંબુપાણીનું પણ સમજીવિચારીને સેવન કરવું.

