[**45 načinov uporabe**](http://www.ognjic-logatec.si/uporabni-nasveti/limone-45-nacinov-uporabe) **limone**

Glavnina pozna tradicionalne načine uporabe limon, na primer za blaženje vnetega grla in dodatek okusa citrusov jedem.

Vendar pa raznolika uporabnost limon krepko presega splošno znanje in ko boste prebrali spodnji seznam, boste zagotovo imeli v vaši kuhinji (ali drugje) na zalogi vsaj nekaj limon.

Vir: [realfarmacy.com (link is external)](http://www.realfarmacy.com/45-uses-for-lemons-that-will-blow-your-socks-off/)

**1. Osveži hladilnik**
Z lahkoto odstranite vonjave v hladilniku. Limonin sok nakapajte na kos vate ali gobo in jo nekaj ur pustite v hladilniku. Pazite, da odstranite vse neprijetno dišeče stvari, ki lahko povzročajo neprijeten vonj.

**2. Visok krvni pritisk**
Limona vsebuje kalij, ki nadzira visok krvni pritisk ter manjša učinek slabosti in omotičnosti.

**3. Preprečuje, da bi cvetača postala rjava**
Že pri krajšem kuhanju cvetača porjavi. Bela zelenjava bo tudi ostala bela, če nanjo pred gretjem polijete eno čajno žličko svežega limoninega soka.

**4. Duševno zdravje**Limonina voda lahko tudi dvigne vaše razpoloženje ter lajša depresijo in stres. Tisti, ki hodijo na dolge ture, kot tudi popotniki, limono častijo kot božje darilo. Ko postanete utrujeni, skozi luknjo na vrhu posesajte limonin sok. To je hitro delujoče zdravilo in zagotavlja skoraj neverjetno osvežitev.

**5. Osveži deske za rezanje**
Ni čudno, da kuhinjska deska za rezanje oddaja vonjave! Konec koncev jo uporabljate za sekljanje čebule, drobljenje in sekljanje česna in pripravo rib. Da se znebite vonja in razkužite desko za rezanje, po celi površini drgnite s polovico limone, kjer je odrezana ali pa jo operite z nerazredčenim sokom naravnost iz steklenice.

**6. Težave z dihanjem**
Limona lahko topi sluz, lahko vam tudi pomaga normalno dihati in pomaga osebam z astmo.

**7. Zdravi artritis in revmatizem**
Limona je diuretik (sredstvo za pospešitev izločanja seča), ki pomaga pri nastajanju urina, s čimer blaži vnetje, saj se tako spirajo strupi in bakterije, poleg tega pa lajša artritis in revmatizem.

**8. Preprečuje ledvične kamne**
Redno uživanje limoninega soka, zmešanega z vodo, lahko poveča nastajanje urinarnega citrata, kemične snovi v urinu, ki preprečuje nastajanje kristalov, iz katerih lahko nastanejo ledvični kamni.

**9. Kuhinja brez insektov**
Da kuhinjo obvarujete pred mravljami, ne potrebujete več pesticidov ali pasti za mravlje. Pripravite jim le eno terapijo z limono. Nekaj limoninega soka najprej nakapajte na pragove vrat in na okenske police. Nato limonin sok stisnite v luknje ali razpoke, kjer mravlje hodijo v prostor. Na koncu pa razmečite male koščke limonine lupine okoli zunanjih vrat. Mravlje tako dobijo znak, da niso dobrodošle. Limone so učinkovite tudi proti ščurkom in bolham: Preprosto zmešajte sok štirih limon (skupaj z lupino) z dvema litroma vode ter s tem očistite tla. Nato pa glejte, kako bolhe in ščurki bežijo. Ta vonj sovražijo.

**10. Proti staranju** (brez Q10)
Limonina voda zmanjšuje tvorjenje prostih radikalov, ki povzročajo staranje kože in poškodbe na koži. Limonina voda je brez kalorij in je antioksidant.

**11. Za umivanje sadja in zelenjave**
Nikoli ne veste, kakšni pesticidi ali umazanija so na vašem najljubšem sadju in zelenjavi. Prerežite limono, stisnite eno žlico limoninega soka v vaš razpršilnik. Limonin sok je naravno sredstvo za dezinficiranje. Tako vaše sadje in zelenjava tudi lepo dišita.

**12. Odpravi infekcije**
Voda z limono lahko kljubuje okužbam grla, saj je antibakterijska. Če s slano vodo ni bilo uspeha, poskusite še z grgranjem vode z limono.

**13. Odišavi smeti**
Če vaši odpadki začenjajo oddajati neprijetne vonjave, je tukaj preprost način, kako jih odišaviti: Spravite ostanke lupin limon in pomaranč ter jih razporedite po pod vrečko. Za ohranitev svežega vonja postopek na nekaj tednov ponovite.

**14. Guacamole ohrani zelen**
Za zabavo ste cel dan pripravljali guacamole in ne želite, da pred prihodom gostov postane rjav. Rešitev: Zmerno količino svežega limoninega soka nakapljajte čezenj, s čimer bo ostal bo svež in zelen. Okus limoninega soka je naravno dopolnilo avokadom v omaki guacamole. Tudi sadno solato lahko pripravite več ur vnaprej. Na rezine jabolk le nakapljajte nekaj limoninega soka in ostale bodo snežno bele.

**15. Čisti kri**
Zaužijemo veliko neprimerne hrane ali hrane, polne konzervansov in umetnih sladil. To v krvi in telesu pušča veliko strupov, vendar vsakodnevno uživanje vode z limono pomaga očistiti kri.

**16. Uvelo zeleno solato spremeni v hrustljavo**
Uvele zelene solate nikar ne vrzite v smeti. S pomočjo limoninega soka jo lahko dodate v skledo s solato. V posodo s hladno vodo dodajte sok polovice limone. Uvelo zeleno solato dajte v pripravljeno vodo z limono in za eno uro v hladilnik. Preden liste daste v solate ali sendviče, jih popolnoma posušite.

**17. Ustno zdravje**
Limonin sok ustavi tudi krvavenje dlesni in blaži zobobole.

**18. Posvetli starostne pege**
Zakaj bi kupovali drage kreme, ko pa imate limonin sok? Za posvetlitev starostnih peg ali peg poskusite z nanosom limoninega soka neposredno nanje. Pustite stati 15 minut in nato dobro sperite. To je varno in učinkovito sredstvo za posvetlitev kože.

**19. Naredi svetle pramene**
Za posvetlitve, kakršne vam naredijo v salonih, dodajte 1/4 skodelice limoninega soka v 3/4 skodelice vode in s to mešanico sperite lase. Nato sedite na soncu, dokler se lasje ne posušijo. Za večji učinek ponovite enkrat dnevno do en teden.

**20. Pripravite sobno dišavo/vlažilec**
V suhih zimskih dneh osvežite in navlažite zrak v vašem domu. Pripravite lastno dišavo za prostore, ki deluje tudi kot vlažilec. Če imate kamin na drva, na vrh postavite posodo iz lakiranega železa, v katero dodate vodo, limonine (in/ali pomarančne) olupke, cimetove palčke, klinčke in jabolčne lupine. Če kamina na drva nimate, lahko uporabite kar običajni štedilnik in občasno zavrite prej navedeni pripravek.

**21. Očisti in pobeli nohte**
Razvajajte vaše roke brez manikerke. Sok polovice limone dodajte v eno skodelico tople vode in konice prstov pet minut namakajte v mešanici. Ko kožico potisnete nazaj, drgnite z limoninim olupkom po nohtu.

**22. Očisti obraz**
Stiskajte mozolje na naraven način: na vrh dajte limonin sok, da čez dan odstopijo. Tudi obraz lahko umijete z limoninim sokom. Po nekaj dneh nege bo koža videti lepša. Limonina voda je tudi hladilno sredstvo in najboljši način premagovanja vročine.

**23. Osveži dah**
Pripravite improvizirano ustno vodo in usta spirajte kar s pitjem limoninega soka iz stekleničke. Citronska kislina iz soka spremeni pH v vaših ustih in uniči bakterije, ki povzročajo slab zadah. Ker daljša izpostavljenost kislini iz limon lahko poškoduje zobno sklenino, po parih minutah sperite.

**24. Nega prhljaja**
Če se zaradi prhljaja praskate po glavi, je rešitev morda kar v vašem hladilniku. Z dvema žlicama limoninega soka masirajte lasišče in sperite z vodo. Nato zmešajte žlico limoninega soka v skodelico vode in s pripravkom umijte lase. Ponavljajte vsakodnevno, dokler prhljaj ne izgine.

**25. Odstrani trdovratne madeže z marmorja**
Verjetno mislite, da je marmor kamen, vendar je v resnici okamnel kalcij. To pojasnjuje, zakaj je tako prozen, zakaj se tako hitro umaže in poškoduje. Madeže je včasih zelo težko odstraniti. Če umivanje ne odstrani trdovratnega madeža, poskusite naslednje: Limono prerežite na pol, na izpostavljen notranji del dodajte nekaj soli, nato pa močno drgnite po madežu. Vendar to storite le, če ni druge možnosti. Kislina namreč lahko poškoduje marmor! Dobro sperite.

**26. Odstrani madeže jagod**
Zagotovo je zabavno nabirati lastne jagode, vendar imate na prstih polno jagodnega soka, ki ga ni mogoče kar tako odstraniti, tudi z milom in vodo. Poskusite roke umivati z nerazredčenim limoninim sokom, nato počakajte nekaj minut in jih sperite s toplo vodo in malo mila. Ponovite, dokler madeži ne izginejo.

**27. Zmehča suhe in grobe komolce**
Srbeči komolci so težava, poleg tega pa tudi ne izgledajo ravno najlepše. Za lepše komolce in boljši občutek zmešajte sodo bikarbono in limonin sok. Tako boste dobili 'polirno' pasto, ki jo namažete na komolce. Ta bo kožo pomirila, zgladila in odstranila odmrlo. Odvečni del sperite z mešanico enakih delov limoninega soka in vode, nato masirajte z oljčnim oljem in obrišite s suho krpo ali brisačo.

**28. Glavoboli**
Limonin sok in nekaj žlic vročega čaja, to je zdravilo za tiste, ki trpijo za glavobolom zaradi mačka ali drugimi vrstami te nadloge. Tako ne potrebujete nikakršnih tablet.

**29. Mrzlica in vročica**
Vzrokov za mrzlico in vročico je lahko več. Kljub temu je limona vedno pravo zdravilo. Španski zdravniki jo spoštujejo kot nezmotljivega prijatelja.

**30. Davica** *(diptheria)*
Preskočite cepiva proti tej bolezni. Sok limone je še vedno eden najmočnejših antiseptikov. Močne prebavne lastnosti limone cenijo po celem svetu. Na uro ali dve in ob enakem času vzemite 1/2 ali 1 čajno žličko soka in ga pogoltnite. To sprosti psevdomembrano v grlu in ji omogoči, da pride ven.

**31. Vaginalna higiena**
Razredčen limonin sok je varna in razumna metoda vaginalne higiene. Je močan antiseptik in ne vsebuje dražečih dodatkov, ki so v milih in svečkah.

**32. Pozabite na dišave**
Očarljiva francoska navada, da v WC-jih ni umetnih dišav, je takšna, da vzamete zrele limone in v kožo okoli zapišite klinčke. S klinčki podprte limone se počasi sušijo, v straniščih in sobah pa ostane prijeten vonj.

**33. Zdrav želodec**
Prebavne težave so najpogostejša težava, rešitev pa je topla voda z limoninim sokom. Limonin sok pomaga očistiti kri, manjša možnost slabe prebave, zaprtosti, iz telesa odstranjuje strupe, pospešuje prebavljanje in topi sluz.

**34. Razkuži ureznine in praske**
Ustavite krvavitev ter razkužite manjše ureznine in praske. Na ureznino nakapajte nekaj kapljic limoninega soka. Lahko pa sok kanete na vato in jo minuto trdno pritisnete na rano.

**35. Blaži srbečico zaradi strupenega bršljana**
Naslednjič, ko od blizu naletite na strupeni bršljan, ne boste potrebovali cele reke kalaminovega losjona. Na prizadeto kožo le nanesite limonin sok, ki bo pomiril srbenje in zmanjšal izpuščaj.

**36. Odstrani bradavice**
Za odstranitev bradavic ste preizkusili že cel kup sredstev, vendar nobeno ni učinkovalo. Naslednjič kanite malo limoninega soka na vato in pritisnite na bradavico. Ponavljajte nekaj dni, dokler bradavica zaradi kisline limoninega soka ne razpade.

**37. Beli občutljivo blago**
Izognite se dodatnim madežem zaradi belila. Običajna belila s klorom zamenjajte z limoninim sokom, ki je nežnejši, a nič manj učinkovit. Vaše občutljivo perilo vsaj pol ure pred pranjem namočite v mešanico limoninega soka in sode bikarbone.

**38. Očisti potemnelo medenino in spolira krom**
Poslovite se od potemnele oziroma oksidirane medenine, bakra ali nerjavečega jekla. Naredite kremo iz limoninega soka in soli (namesto soli lahko uporabite sodo bikarbono ali vinski kamen) in z njo premažete prizadeti del. Kremo pustite stati pet minut. Nato operite v topli vodi, splaknite in spolirajte do suhega. Enako mešanico lahko uporabite tudi za čiščenje kuhinjskih korit. Nanesite kremo, nežno podrgnite in sperite. Odstranite ostanke mineralov in spolirajte kromirane pipe in drug oksidiran krom. Preprosto podrgnite z limonino lupino in opazujte, kako sije! Dobro sperite in obrišite s suho krpo.

**39. Nadomesti sušilni stroj**
Zavrzite predrag sušilni stroj (in strupene kemikalije) in raje uporabite naslednji domači trik. Mesto z madežem na srajci ali bluzi preprosto zdrgnite z mešanico enakega dela limoninega soka in vode. 'Oznake' z oblačil izginejo in ostane lep vonj.

**40. Da več moči pralnemu prašku**
Za močnejše delovanje pralnega praška med ciklom pranja vlijte eno skodelico limoninega soka v pralni stroj. Sok ima naravno funkcijo beljenja, ki bo odstranila madeže, odstranila rjo in mineralno razbarvanje z bombažnih majic, vaša oblačila pa bodo imela svež vonj. Vaša oblačila bodo postala svetlejša in imela bodo krasen vonj po limoni.

**41. Odstrani plesen z oblačil**
Ste že kdaj razpakirali oblačila, ki so bila celo zimo spravljena, in odkrili, da je na njih nastala plesen? Da se je znebite, naredite kremo iz limoninega soka in soli ter jo namažite na prizadeto področje, na koncu pa oblačila posušite na sončni svetlobi. Postopek ponavljajte dokler plesen ne izgine.

**42. Odstrani vonjave kamina**
Verjetno ni ničesar prijetnejšega, kot hladen zimski večer ob ognju, ki gori v kaminu, razen če ogenj oddaja neprijetne vonjave. Ko naslednjič ugotovite, da ogenj oddaja neprijetne vonjave, vanj vrzite nekaj limoninih olupkov. Ali pa preprosto zažgite nekaj limoninih olupkov ob ognju.

**43. Nevtralizira neprijetne vonjave iz mačje škatle**
Za odstranitev neprijetnih vonjav, ki se širijo iz mačje škatle ne potrebujete čudno dišečih osvežilcev. Nekaj limon prerežite na pol in jih nato z odrezano stranjo na vrhu postavite na krožnik v prostoru in zrak bo imel svež vonj po limonah.

**44. Odišavi vlažilec**
Ko vlažilec začne oddajati čudne vonjave, ga odišavite: 3 do 4 čajne žličke limoninega soka zlijte v vodo. To ne le odstrani vonjav, temveč daje prijeten svež vonj po limonah. Da se neprijetne vonjave ne vrnejo, ponovite na nekaj tednov.

**45. Blaži simptome astme**
Polet splošne diete za razstrupljanje, lahko 2 žlici limoninega soka pred vsakim obrokom in spanjem ublažita simptome astme.

Če uživate limonine lupine, obvezno kupite **organsko pridelane limone**. Običajno pridelane limone imajo lahko namreč v lupini ogromno ostankov škropiv in preparatov.

Vir: <http://www.davidek.net/zanimivosti/limone-45-presenetljivih-nacinov-uporabe>