



MAHARAJA AGRASEN INSTITUTE OF MANAGEMENT STUDIES

(A unit of Maharaja Agrasen Technical Education Society)

Affiliated to GGSIP University; Recognized u/s 2(f) of UGC

Recognized by Bar Council of India; ISO 9001: 2015 Certified Institution

Maharaja Agrasen Chowk, Sector 22, Rohini, Delhi - 110086, INDIA

Tel. Office: 8448186947, 8448186950 www.maims.ac.in

नींबू का पौधा Lemon Tree Citrus limon



नींबू एक फल है जिसमें विटामिन सी प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। नींबू के फल का सेवन गर्मियों में ज्यादा किया जाता है क्योंकि यह एक ठंडा फल होता है।

नींबू में कई पोषक तत्व मिलते हैं। इनमें विटामिन C, पोटैशियम, कैल्शियम, मैग्नीशियम, आयरन, फाइबर प्रमुख हैं। नींबू में सिट्रिक एसिड भी पाया जाता है। नींबू का प्रयोग सलाद या नींबू पानी के रूप में किया जाता है। नींबू के रस से कपड़ों पर लगे दाग और धब्बे भी मिटाए जा सकते हैं।

पूरी दुनिया में नींबू का सबसे ज्यादा उत्पादन भारत देश में होता है।

नींबू के फायदे –

- नींबू के रस को पानी में मिलाकर पीने से पेट के टॉक्सिन्स बाहर निकलते हैं
- वजन घटाने के लिए नींबू पानी पीना फायदेमंद रहता है
- नींबू का रस ब्लड प्रेशर और तनाव को कम करता है
- सुबह खाली पेट नींबू पानी पीने से पाचन तंत्र सही कार्य करता है। कब्ज और गैस की समस्या से निदान मिलता है

- नींबू में विटामिन सी होता है जो त्वचा के लिए बहुत ज्यादा फायदेमंद है। यह कील मुंहासों को खत्म करने में सहायक होता है
- नींबू मुंह की दुर्गंध को दूर करता है
- नींबू पानी पीने से इंस्टेंट एनर्जी मिलती है
- किडनी में पथरी होने पर नींबू पानी पीना चाहिये। इससे पथरी गलकर शरीर से बाहर निकल जाती है
- नींबू के रस में शहद मिलाकर पीने से गले के दर्द में राहत मिलती है
- दांत के दर्द में नींबू का रस लगाने से राहत मिलती है और दर्द कम होता है। दांतों का पीलापन नींबू को रगड़ने से कम होता है
- नींबू का रस बालों में लगाने से बाल गिरना कम होते हैं। बालों का रूखापन दूर होता है। बालों का डेंड्रफ भी नींबू हटा देता है
- नींबू का सेवन करने से शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है

Benefits of Lemon Tree

1. Using lemon leaves extracts as lemon balm and applying it to protect the skin from environmental stressors.
2. This lemon balm or lemon tree extract is used as a natural cleanser and has thus been used in various beauty products along with other ingredients such as Aloe Vera and Mint to give that natural cleansing and refreshing feeling to the user.
3. Lemon leaves extract is also used for calming the senses and thus is used in various beauty products to give that soothing and calming effect such as skin creams.
4. Lemon tree extracts are also used in bug repellent creams used on the human skin to protect it from bugs such as bees, butterflies, and mosquitoes
5. Lemon tree extract or lemon balm is also used in bathing bars and toiletries to give that refreshing fresh feeling after the bath.
6. Using lemon leaves extracts as lemon balm and applying it to protect the skin from environmental stressors.
7. This lemon balm or lemon tree extract is used as a natural cleanser and has thus been used in various beauty products along with other ingredients such as Aloe Vera and Mint to give that natural cleansing and refreshing feeling to the user.
8. Lemon leaves extract is also used for calming the senses and thus is used in various beauty products to give that soothing and calming effect such as skin creams.
9. Lemon tree extracts are also used in bug repellent creams used on the human skin to protect it from bugs such as bees, butterflies, and mosquitoes
10. Lemon tree extract or lemon balm is also used in bathing bars and toiletries to give that refreshing fresh feeling after the bath.

THANK YOU FOR READING

LINK TO FEEDBACK-<https://forms.gle/MDHEPTxcFshWAsTi6>