



Il limone

Il limone ha moltissime proprietà benefiche per il nostro organismo: ricco di citrato di sodio e di potassio, di vitamine B e C, contrasta l'invecchiamento dei tessuti, fluidifica e depura il sangue: è indicato per curare l'artrite, i disturbi circolatori e i dolori reumatici. Gli acidi organici di cui è composto favoriscono la produzione dei succhi gastrici e la digestione. Inoltre, è indicato per abbassare la pressione arteriosa, per fluidificare il sangue troppo denso (che crea problemi di circolazione) e per curare le arterie indurite e le vene dilatate. E' anche un disinfettante molto efficace e previene lo sviluppo dei batteri, in particolare di quelli che causano tifo e colera. Per uso esterno, grazie alla sua azione astringente e cicatrizzante è utilissimo contro piaghe, foruncoli e per il benessere della pelle.

Tutti conoscono le proprietà del limone, ricchissimo in vitamina C. Le navi che nel Medioevo imbarcavano una certa quantità di limoni non avevano mai morti per scorbuto (malattia che colpisce le persone che non assumono vitamina C). Il succo di limone è un ottimo presidio terapeutico contro le malattie da raffreddamento, le bronchiti, l'asma.

Proprietà

Antibiotiche, battericide, vitaminizzanti, anticolesterolo. I flavonoidi del limone (fattori vitaminici P) agiscono sulla microcircolazione diminuendo la permeabilità dei capillari e aumentandone la resistenza.

Proprietà medicinali e oggi

Se per secoli è stato il rimedio miracoloso contro malattie terribili come lo scorbuto, è nel XVIII secolo che le proprietà mediche del limone vengono riconosciute. Ma solo nel 1932, in Inghilterra, si scopre il segreto del limone : la vitamina C .

In Indonesia da secoli, quando una donna soffre di emicrania, le fanno lavare i piatti o i panni. Strano ma vero. In queste isole, vi è l'abitudine di tagliare i limoni e di metterli nell'acqua per eliminare i grassi, come un detergente. I medici del luogo spiegano che immergendo le mani per molto tempo nell'acqua calda piena di limoni, una parte del sangue dal cervello viene drenata verso le mani e il mal di testa sparisce generalmente

alla fine della faccenda domestica. In caso di forte emicrania, i medici raccomandano di mettere i piedi in una bacinella d'acqua calda con 3 o 4 limoni e di restare in posizione eretta.

Antireumatico

Antistitico

Smacchiante

- Per avere denti molto bianchi, lavateli due volte a settimana con una miscela di succo di limone, lime (limone verde) e pompelmo non diluito. Questa soluzione permette di ridurre anche il tartaro. Ma evitate di mordere un limone, l'acido citrico può danneggiare lo smalto.

Calmante

- Frizionate le punture di insetti per calmare il dolore e il prurito

Dietetico(succo)

- Il succo di limone è riconosciuto per le proprietà dietetiche. Purifica e rigenera il sistema digestivo affaticato da una cattiva alimentazione. In effetti scioglie ed elimina i grassi.

Digestivo

antivomito, regolatore epatico, favorisce le secrezioni gastro-epatiche, pancreatico, tonico, diminuisce gli effetti causati da allergie, problemi di seno, di febbre dei fieni, d'asma, di bronchite, ecc...ferma il sanguinamento delle gengive. Se le vostre gengive hanno tendenza a sanguinare, prendete una pelle d'arancia e sfregate vivamente le vostre gengive vicino ai denti con l'interno della pelle (parte bianca) alcuni minuti ogni giorno ed il sanguinamento dovrebbe diminuire con alcuni giorni di trattamento. Riduce le ulcere bucali

Proprietà dietetiche :

Il succo di limone è riconosciuto per le sue proprietà dietetiche. È uno smacchiatore potente che rigenera il sistema digestivo disturbato spesso da una cattiva alimentazione. Infatti, scioglie ed elimina i grassi.

Come consumarlo

Sarebbe opportuno mangiarne tutti i giorni, magari sotto forma di succo o insieme ad altra frutta. Le uniche controindicazioni riguardano le persone sofferenti di ulcera. È bene prendere l'abitudine di grattugiare un po' di scorza di limone sulle verdure crude, per stimolare l'attività del fegato e favorire la digestione. Molto raccomandata è la cura del limone, di comprovata efficacia terapeutica e preventiva; depura a fondo l'organismo, regola l'attività dello stomaco e aumenta le difese immunitarie. Si inizia con il succo di mezzo limone per 2 o 3 giorni e si aumenta di un limone al giorno, fino ad arrivare a 6 (o

8) limoni; poi si decresce e si sospende quando si è ritornati ad un limone. Il gusto acido del limone non deve trarci in inganno, perché questo frutto sullo stomaco ha un'azione alcalinizzante.

Il consiglio

Per combattere l'insonnia e il nervosismo far bollire per pochi minuti la scorza di un limone in poca acqua e berla prima di andare a dormire.