

# EL LIMÓN Y SUS BENEFICIOS

## Algunas sugerencias sobre cómo aplicarlo

### Características generales

#### El limón curativo

Si bien es un fruto de sabor ácido son tantas sus propiedades que este pequeño defecto, se transforma en una virtud luego de conocer las ventajas nutritivas y curativas que nos otorga.

El limón ocupa un primer lugar entre los frutos curativos, preventivos y de aporte vitamínico, transformándolo en un gran eliminador de toxinas y un poderoso bactericida.

Posee vitamina C en abundancia que refuerza las defensas del organismo para evitar enfermedades, sobre todo de las vías respiratorias que van desde un simple catarro, ronquera, amigdalitis, hasta pulmonías, bronquitis, congestiones, gripe, pleuresías, asma etc.

**La vitamina C o ácido ascórbico** posee gran poder desinfectante y tiene además una acción antitóxica frente a los venenos microbianos y medicamentosos. Junto a la vitamina C se encuentra la vitamina P que ayuda a tonificar los capilares y vasos sanguíneos.

Es llamada también vitamina de la permeabilidad capilar ya que sin ella los capilares sanguíneos se vuelven frágiles y peligran romperse con facilidad, provocando pequeñas hemorragias.

Ayuda a cicatrizar heridas de todo tipo, aplicándolo interior y exteriormente.

**El limón es muy rico en minerales** entre los que se destacan potasio, magnesio, calcio y fósforo (contiene también sodio, hierro y flúor).

**El potasio**, por ejemplo, es un elemento esencial para la vida y beneficioso para el tratamiento de la hipertensión arterial.

Cuenta con algunas vitaminas del complejo B (B1, B2, B3, B5, B6, PP).

**La vitamina B1** (tiamina) previene y cura la enfermedad del beriberi cuyos síntomas son parálisis, edema e insuficiencia cardíaca. Interviene además en el metabolismo de los hidratos de carbono.

**La vitamina PP** (niacina) previene contra la piel áspera, pelagra. Enfermedad que se manifiesta por la inflamación de la piel, mala digestión y alteraciones mentales. Esta vitamina es muy necesaria para conservar la salud de la piel, el aparato digestivo y el sistema nervioso.

Es un fruto que podríamos definir como medicinal por excelencia ya que actúa como curativo en más de 150 enfermedades.

En cualquier parte del organismo donde se encuentren las toxinas, ya sea en la sangre, en los órganos, en los tejidos, el limón una vez ingerido acude para combatir las disolviendo sus acumulaciones y expulsarlas.

En casos de intoxicación gastrointestinal por consumir alimentos en mal estado o combinar mal los alimentos o digestiones pesadas y malestares del hígado y vesícula, el limón actúa normalizando las funciones alteradas, neutralizando las toxinas y ayudando en su eliminación.

Es además un gran consumidor de microbios y el mejor protector contra las enfermedades infecciosas.

En los casos de fiebre ayuda a eliminarla, oxidando y excretando los tóxicos que no han sido debidamente neutralizados y eliminados. A excepción de la fiebre reumática.

El limón es bueno en casos de hipertensión, arteriosclerosis y enfermedades cardiovasculares (activando la circulación de la sangre), en casos de diabetes colabora en evitar complicaciones relacionadas con las arterias.

Previene la formación de cálculos renales y puede llegar a disolverlos lentamente.

Al igual que cualquier medicamento su consumo está directamente ligado a las condiciones físicas de cada persona pues, si bien es un gran aliado de la salud también su consumo deberá ser restringido frente a situaciones particularizadas, que puede estar padeciendo un individuo siendo en esos casos su consumo no indicado.

Por ejemplo está contraindicado, en casos de desmineralización, descalcificación, anemia,

raquitismo, fragilidad de los huesos, inflamación de las encías, dientes flojos y muy cariados, llagas en la boca y garganta, grietas en la lengua, heridas en la piel, edad avanzada o niños débiles, insomnio, acidosis, sensibilidad a los ácidos, estreñimiento crónico, inflamación de la próstata, inflamación de la matriz, vejiga o esófago. Mientras dura el período menstrual, enfermedades de los nervios.

Existen otros frutos similares. A su misma familia pertenecen la lima, pomelo y toronja con características muy similares al limón.

La cantidad a consumir depende de cada persona y de su constitución orgánica. Por ejemplo las personas de constitución fuerte lo toleran más que los ancianos y los niños. Los obesos más que los delgados. Cae mejor en verano que en invierno (el frío retarda su eliminación a través de la piel).

Dependiendo de estos factores se puede llegar a tomar desde pequeñas dosis de jugo hasta medio limón y llegar a a tomar el jugo de tres limones diarios aquellas personas que lo toleran bien.

### **ALGUNAS SUGERENCIAS SOBRE CÓMO APLICARLO**

Para el dolor de cabeza aplicar rodajas de limón sobre la zona dolorida, sustituyéndolas por otras a medida que éstas se van calentando.

- Cuando hay dolores musculares, ciática, lumbalgia, dolores de piernas y columna masajear con jugo de limón la zona afectada.
- Para los pies cuando están cansados o hinchados. Baños de pies con agua y jugo de limón.
- En casos de indigestión se lo puede combinar con una tisana de manzanilla. Si es un problema hepático se lo combina con boldo o diente de león.

### **CARACTERÍSTICAS GENERALES**

#### **Su valor calórico:**

Tienen muy bajas calorías (40 por cada 100 gramos).

También es necesario saber que cuando se consume embotellado o enlatado mantiene la vitamina C, la vitamina P y el potasio, no así los bioflavonoides que están presentes en la cáscara y el hollejo.

Los jugos concentrados tienen cuatro veces más calorías y nutrientes. Las bebidas gaseosas con sabor a limón, se preparan, generalmente con agua, azúcar y saborizantes artificiales.

#### **Como elegirlos:**

El color debe ser amarillo intenso y su cáscara firme, brillante y de textura fina. Cuando la cáscara es gruesa tiene menos pulpa y menos jugo, si bien los limones son más grandes.

#### **Como conservarlos:**

Frescos y en buen estado se mantienen a temperatura ambiente hasta quince días.

En bolsas plásticas y en heladera hasta cinco semanas.

Si se sumergen cinco minutos en agua caliente se le extrae mayor cantidad de jugo. Y como consejo final, se puede tomar el jugo con sorbete para que su pasaje sea directo y su acidez no altere la sensibilidad de los dientes.

### **EL LIMÓN CURATIVO**

#### **El limón mezclado con ajos:**

Es recomendable en los casos de inflamaciones, escarlatina, sarampión, escorbuto, beriberi, nerviosidad, falta de apetito, calcinación de las arterias, lombrices. El limón mezclado con cebolla y dándose frotaciones con el jugo es muy eficaz contra la caspa y la caída del cabello. Acompañado con baños de vapor y tomando el jugo de 3 a 4 limones, se usará contra las mordeduras de los perros rabiosos, víboras y las picazones de arañas.

#### **La corteza del limón en infusión caliente:**

Entona el estómago y expelle los gases, también se le puede agregar para mayor eficacia granos de anís. Para expeler las lombrices de los niños de más de cuatro años se les dará zumos de limón en dosis de una cucharadita con cuatro o seis de aceite de tártago y de ocho a diez y seis de zumo de zapote, para tomar una cuarta parte cada día.

El limón usado y luego exprimido y asociado el zumo con aceite de almendras, es una untura muy eficaz para el hígado y contra otras irritaciones.

En casos de hemorragias se absorberá por la nariz una mezcla de jugo de limón y cuatro partes de agua.

### **ENFERMEDADES QUE CURA EL LIMÓN**

La lista de enfermedades que pueden tratarse con el limón favorablemente es grande, nunca está demás hacer una cura con limones, pero tenga en cuenta que debe siempre acudir a su médico ante cualquier dificultad o duda que tenga, pues es el profesional indicado para diagnosticar, tratar y recomendar el tratamiento que se ajuste al problema que pueda padecer.

En esta lista se destacan las enfermedades que tratadas con el jugo de limón se ha visto a través de la experiencia como han sido superadas o curadas con el uso intensivo y limitado del limón:

Problemas estomacales, obesidad, indigestión, gastritis, intoxicaciones producidas por comidas abundantes, enfermedades del corazón, palpitaciones, dolores de cabeza, cáncer, problemas en los riñones, uretritis, enfermedades del hígado, trastornos urinarios, hemorragias, tuberculosis, enfermedades de las linfas, acné, catarros, resfríos, gripes, fiebres de todo tipo, problemas causados con inyecciones, úlceras, afecciones de la piel, caspa, seborrea, herpes, inflamaciones del estómago por ventosidades, sarna, difteria, parásitos internos y externos, escarlatina, viruela, escorbuto, epilepsia, insomnio, tifus, problemas de nervios, ansiedad, depresiones, hipocondría, melancolías, pólipos, inapetencia, desgano, falta de concentración, hinchazones, enfermedades de los pulmones, tabaquismo, adicciones varias (actúa favorablemente junto con Pasionaria), caída del cabello (se utiliza frotando el cuero cabelludo con una mezcla de jugo de cebollas), mordeduras de animales, estreñimiento, diabetes, actúa como reemplazante del yodo en casos de que se carezca del mismo en heridas, envolviendo a la herida mojada en jugo de limón. Malaria, apendicitis, paludismo, diarrea, caída del estómago, enfermedades de la matriz, problemas de la vejiga, cálculos, beriberi, calcificación arterial, abscesos en el estómago. También es eficaz contra la picadura de insectos, aplicando su jugo en la piel y tomando el jugo de 30 a 50 limones.

### **PARA QUÉ SIRVE TOMAR EL JUGO DE LIMÓN EN AYUNAS**

#### **Efectos secundarios y contraindicaciones del zumo de limón**

**Las propiedades del jugo limón y los beneficios de su uso, tanto en preparados cosméticos como medicinales, ha llevado a muchos, a un consumo excesivo sin medir los efectos secundarios y contraindicaciones que este cítrico puede tener. Entérate para qué sirve tomar zumo de limón en ayunas y cuando puede ser malo ingerirlo en esas condiciones.**

Entre los múltiples [beneficios del limón](#) se destacan sus propiedades desintoxicantes, antisépticas y purificantes, estando indicado no sólo para la salud, sino también en tratamientos de belleza. Puedes consultar para qué sirve el limón en la [nota sobre sus beneficios](#).

No obstante, la costumbre de **tomar jugo de limón en ayunas** está íntimamente relacionada con el poder atribuido al [zumo de limón para adelgazar](#). El auge de las dietas para bajar de peso, lo tiene como uno de los favoritos para ayudar a quemar grasas y perder kilos rápidamente. Sin embargo, no todos sus efectos son inocuos para el organismo.

Entre sus efectos secundarios perjudiciales y contraindicaciones, cabe mencionar que tomar

grandes cantidades de jugo de limón en ayunas, puede causar náuseas, [diarrea](#), cólicos estomacales y lesiones en la mucosa gástrica, por lo que está contraindicado en las [gastritis](#) y úlceras pépticas. Además, ataca el esmalte dental, descalcificando los dientes y exponiéndolos a la formación de [caries](#).

Por otra parte, estas prevenciones a su consumo excesivo, no debe hacer olvidar que es una excelente fuente de vitamina C, muy importante para la salud, en especial para evitar los típicos [estados gripales](#) invernales.

## REMEDIOS CASEROS A BASE DE LIMÓN

### **Escalofríos:**

Tomar el zumo de un limón grande o dos pequeños, al que se le habrá añadido medio litro de agua caliente, y endulzarlo a gusto. Beberlo tan caliente como sea posible.

### **Para quitar el bronceado:**

Lavar la piel con el zumo de un limón.

### **Resfriados:**

Tomar el zumo de 2 limones mezclado con la misma cantidad de Miel. Tomar una cucharadita de esté mezcla cada 10 o 15 minutos.

### **Dolor de cabeza:**

El zumo de medio limón añadido a una taza de Té fuerte aliviarán el dolor.

### **Orzuelos en los ojos:**

Atar un trozo pequeño de limón en el párpado cerrado. Cambiarlo cada 2 horas.

### **Lavado de dientes y boca:**

El zumo de medio limón añadido a medio vaso de agua es excelente porque quita el Sarro y blanquea los dientes.

### **Quitar las manchas de tinta de las manos:**

Con medio limón frotar las manos intensamente.

### **Escorbuto:**

El zumo de un limón tomado 3 veces al día es muy beneficioso.

### **Hemorragia:**

Zumo de limón mezclado con una cantidad igual de agua helada tomada cada 1-2 horas cortarán la hemorragia.

### **Acné:**

Un emplasto de Pan y Leche aplicado sobre la parte a tratar.

### **Urticaria:**

Tomar un baño en una solución caliente de Carbonato Sódico.

### **Callos:**

Remojar una cebolla pequeña en vinagre durante 6 horas, cortar la cebolla por la mitad y ponerla sobre el callo. Si es muy duro, pintarlo con Tintura de Yodo.

### **Pecas:**

Aplicar alcohol y zumo de Limón cada noche antes de acostarse.

### **Nauseas:**

Beber una taza de agua caliente cada pocos minutos con una cucharadita de Bicarbonato de Soda. También una cucharadita de alcohol aromático de Amoníaco en agua helada. Si los vómitos son persistentes aplicar un emplaste de Mostaza en la boca del estómago.

### **Dolor de cabeza:**

Tomar un baño de pies calientes de Mostaza o bien aplicar un baño caliente de pies. Si el dolor es muy intenso aplicar un emplaste de Mostaza en la parte posterior del cuello y tomar uno de los siguientes remedios:

- Bañar la frente con Esencia de Menta y aplicar fomentos calientes.
- Tomar el zumo de un limón añadido en medio vaso de agua caliente.
- Repetir esto cada 20 minutos. Se hallará un gran alivio.