

El Limón - Información -

El limón, la fruta que cura. Imprescindible en cualquier despensa, El limón une a sus numerosas propiedades medicinales una insospechada versatilidad culinaria.

Auténtico talismán de la salud, el limón es una fruta que no debería faltar en nuestras casas ya que ...

EL LIMÓN

El limón, la fruta que cura. Imprescindible en cualquier despensa, El limón une a sus numerosas propiedades medicinales una insospechada versatilidad culinaria.

Auténtico talismán de la salud, el limón es una fruta que no debería faltar en nuestras casas ya que posee un gran abanico de propiedades medicinales y culinarias.

Así, destaca especialmente por ser un alimento refrescante, remineralizante y alcalinizante, lo que puede resultar sorprendente porque, aunque externamente es ácido cítrico se transforma en sales alcalinas que neutralizan el exceso de acidez gástrica.

El zumo de limón tomado en abundancia, bien bebido con agua, en ensaladas o con zumo de naranja, ocasiona unos efectos altamente beneficiosos para el ser humano.

PROPIEDADES

Estimula el sistema nervioso y resulta muy indicado en casos de úlceras gastroduodenales, dispepsias e insuficiencias hepáticas y pancreáticas, siendo también magnífico para asegurar el buen funcionamiento del aparato digestivo, ya que regula y estimula las secreciones gástricas.

El limón posee asimismo propiedades bactericidas y antisépticas que permiten reforzar las defensas del organismo mediante una movilización activa de glóbulos blancos, lo que lo convierte en un eficaz preventivo de numerosas infecciones, de la gripe y de los resfriados en general.

Ejerce una función hemostática (es decir, que aplicado externamente facilita la cicatrización de las heridas, picaduras de insectos, erupciones y uñas frágiles).

Tonifica y protege los capilares sanguíneos, fortalece las membranas celulares, tonifica el corazón y ayuda a disminuir la hipertensión arterial.

Es un tratamiento natural de la gota y del reuma consiste en ingerir varios limones dos o tres veces al día.

El zumo de limón es el mejor depurador del hígado existente en la Naturaleza, exceptuando el ajo, pero debe utilizarse en forma correcta, mezclándolo con otros alimentos compatibles. Como tónico hepático, se recomienda beber al levantarse el zumo de un limón en un poco de agua caliente o tibia. De esta forma también alivia la acidez de estómago; si se toma antes de ir a la cama, mejora los calambres .

El zumo de limón, mezclándolo con aceite de oliva y tomándolo por vía oral, en ayunas, ayuda a disolver las piedras de la vesícula.

Tomar zumo de limón junto con suplementos dietéticos a base de hierro o con alimentos ricos en hierro, aumenta la

absorción de este mineral por parte del organismo.

COMO DEBE TOMARSE EL LIMON

EL ZUMO DEL LIMON DEBE BEBERSE MEZCLADO EN ABUNDANTE AGUA

EL ZUMO DE LIMON EN AYUNAS INMUNIZA CONTRA MUCHAS ENFERMEDADES

El zumo de limón debe tomarse, a ser posible, con el estómago vacío. En invierno se tomará menos cantidad que en verano, porque el aire frío retrasa la eliminación por medio del sudor.

Nunca debe combinarse con alimentos que exigen una digestión alcalina, como cereales, pan, mantequilla, verduras y proteínas animales.

La única manera de alterar esta regla sin peligro es mezclando el zumo de limón con los alimentos alcalinos antes de ingerirlos, dejando que transcurra un tiempo prudencial para que se efectúe una neutralización completa.

El zumo de limón es compatible con las frutas de naturaleza similar, aunque no es preciso que sean de naturaleza ácida.

El zumo de limón conviene tomarlo diluido en agua, puesto que solo es altamente corrosivo.

Un medio excelente para tomar el zumo de limón es exprimiéndolo dentro de una naranja y absorber ambos zumos. El sabor de la naranja disimula el ácido del limón.

EL ESMALTE DENTAL

El limón deberíamos beberlo con una caña o enjuagarse después la boca con agua, porque en grandes cantidades daña el esmalte dental.

LA SANGRE DEL LIMON

Para aprovecharse de las ventajas que ofrece el uso de las frutas en reacciones ácidas, no es conveniente abusar de las que están ultrasaturadas.

Por ejemplo, muchas personas juzgan mejor consumir el zumo de limón puro, en vez de mezclarlo con abundante agua, que es en realidad como debe tomarse.

Tomándolo con agua se asegura una limpieza más perfecta desde todos los puntos de vista, tanto mejores por el agua de los vegetales, que en terapéutica es tal vez el mejor de todos los medicamentos.

Esto también puede aplicarse al zumo del tomate que, debido a la falsa creencia de que contiene mucho ácido oxálico, que en realidad es oxalato de cal y potasa, antes se prohibía a los reumáticos, artríticos y a los enfermos del hígado, el estómago y los intestinos, cuando el zumo de tomate es una verdadera panacea para tales casos.

En cambio, no podemos decir lo mismo del vinagre, que tiene su origen en las bebidas fermentadas, con gran cantidad de ácido acético del alcohol.

El vinagre contiene, además, acetatos de cal y potasa, enemigos del hígado, el sistema nervioso y el aparato digestivo por lo que lo prohíbe la medicina naturópata.

El limón contiene, encerrado en células estancas, un líquido de naturaleza particular, compuesto de agua de vegetación (la savia de las plantas), el citrato y el clorhidrato de potasa orgánicas; es decir, sales vegetales donde el ácido cítrico es predominante; de azúcar natural -mucílago-, de una materia colorante y de un aroma especial.

PROPIEDADES DE LA CORTEZA DEL LIMON

No es solamente el zumo del limón el que tiene propiedades medicinales, sino que la corteza fresca de este fruto actúa como carminativo contra gases intestinales.

Es asimismo un tónico para todo el organismo, antiséptico y depurativo de los intestinos y de la sangre y un estomacal y un aperitivo por el principio amargo que contiene.

Si se consume entero un limón, con zumo, corteza rallada y pepitas machacadas, obra como un poderoso vermífugo.

VISCOSIDAD SANGUINEA

Una de las principales causas de muchas enfermedades a la que no se presta la debida atención, es la aparición de la viscosidad sanguínea (sangre espesa), y aún más grave, la aglomeración de serum sanguíneo.

El limón favorece esa fluidez de la sangre, gracias al ácido cítrico orgánico que contiene, como sabemos, en gran cantidad.

Este ácido, combinándolo con la sosa y la potasa, que en el limón son sales vegetales, sales alcalinas que se pueden considerar como los mejores medicamentos para la viscosidad sanguínea, en la que el cronicismo puede ser temible por los efectos que puede originar esta semicoagulación. Una consecuencia de esta viscosidad es el infarto de miocardio.

La causa es idéntica para los que sufren mal de piedra (cálculos de riñón y reumatismo. Efectivamente, los uratos de magnesio y cal, al estar englobados por la albúmina en exceso en la sangre espesa, ésta aumenta de volumen y, por esto, al no poder circular por las venas estrechas y las diminutas arterias, se van acumulando con grave peligro para el organismo.

Así, la hipertensión, la parálisis, la angina de pecho y la afasia, obedecen a esta misma causa de la sangre viscosa o espesa, ocasionando casi siempre un paro de la circulación en las zonas cerebrales donde están situados los “nervios animadores”, partiendo del bulbo raquídeo.

Sin embargo, todas estas enfermedades pueden curarse o aliviarse por medio del citrato de sosa o, mejor aún, el zumo de limón.

¿ PUEDEN CONSUMIRSE MUCHOS LIMONES AL DIA?

Si tenemos en cuenta que el limón es el rey de los frutos cítricos y el agente tónico más importante por sus innumerables e indiscutidas virtudes medicinales, llegaremos a la conclusión de que debe ingerirse en cantidades ciertamente apreciables.

Bien es verdad, dicen algunos, que a menudo se presentan crisis y molestias por la revolución que produce una dieta cítrica en los órganos del cuerpo.

Esto, no obstante, se debe a la eliminación de las toxinas acumuladas en la sangre por los años de vida y comidas antinaturales.

También se dice que el consumo de limón debilita, cosa totalmente falsa. Puesto que, por el contrario, prepara el organismo humano para una mejor asimilación de los alimentos naturales que ingerimos.

Respecto a la cantidad de limón que debe o puede tomarse, ello depende de la enfermedad que se padezca y de lo que determine en cada caso el médico naturópata.

Por ejemplo un paciente hizo una prueba de tomar durante 8 días 30 limones diarios repartidos en tres tomas, y durante cuatro días siguientes 40 limones al día, continuando después con los seis limones diarios que habitualmente tomaba antes de empezar la cura, con el resultado de haberse recuperado totalmente y poder reanudar su vida normal.

Esto debe convencernos de que, ciertamente, pueden consumirse bastantes limones al día, siempre que ello se haga bajo vigilancia y consejo del médico naturista.

Asimismo, hay que recordar que los limones, como las otras frutas ácidas no combinan bien con los farináceos, con la leche, los dulces, pero sí con las verduras, las frutas oleaginosas y los huevos.

LA DIETETICA Y EL LIMON

El limón, en muchas personas, provoca la llamada “dentera”. Para evitarla, es preciso tomar zumo de limón y de naranja a la vez, mitad por mitad, sin que los dientes rocen el líquido, aunque lo idonéo es ensalivar bien el zumo al tomarlo.

Con el limón pueden seguirse algunas dietas, se indica alguna a continuación:

Al levantarse por las mañanas debe tomarse un zumo de limón. Luego, una ducha caliente y fría. Ficcionar bien. Respirar profundamente.

DESAYUNO

Una tajada de melón y medio kilo de uvas. Varios higos.

ALMUERZO

Zumo de dos limones.

Una ensalada de lechuga cruda, abundante, con dos cebollas y rábanos, 1 kilo de tomates troceados o a rodajas, aceitunas, sin sal y aderezado con aceite.

Una sopa de col y cebolla, un poco de ajo y harina de maíz.

Aparte media berenjena, tomate y un pimiento guisado con poco aceite.

De postre, dos manzanas y seis almendras crudas y peladas. Masticar todo bien.

CENA

Zumo de dos limones.

Ensalada abundante, sin tomate.

Judías tiernas, con cebolla, calabacín, nabo y un par de patatas, todo cocido en cazuela de barro. Se adereza con aceite

y zumo de limón.

De postre, dos manzanas o dos peras.

Esta dieta da resultados excelentes para conservar el organismo en óptimas condiciones.

DESAYUNO

Se machacan rábanos, zanahorias, nabos tiernos u hojas de lechuga, se agregan aceitunas desaladas y deshuesadas, un poco de aceite y zumo de limón. Se acompaña con 100 gr. de frutos secos.

ALMUERZO

Se pican hojas tiernas de alcachofa y se añaden dos zanahorias ralladas, unas hojas de lechuga, rábanos, apio y pepino. Pueden añadirse unas rodajas de cebolla cruda y ajo machacado. Se sazona con aceite y zumo de limón.

CENA

Se corta una escarola tierna o una lechuga, se ralla una zanahoria y se añaden aceitunas, unos dientes de ajo machacados y tres almendras crudas molidas. Se sazona con aceite y el zumo de dos limones.

CONSEGUIR LA SALUD POR MEDIOS NATURISTAS

Es importante abolir los exitantes, es decir, la carne con sus innumerables tóxicas, el perturbador del alcohol, la sal, las especias excesivas, el café y el té irritantes y el tabaco.

Se vuelve abstemio quien quiere, o sea, quien tiene la suficiente fuerza de voluntad. Y a medida que el individuo abandona esas materias tóxicas ve que su organismo se encuentra mejor, que desaparecen todas las molestias, todos los achaques que hasta entonces le habían atormentado.

Una buena dieta, un régimen natural, hace que desaparezcan las adiposidades, las grasas innecesarias, con lo que también se desvanecerán las afecciones de la piel y los trastornos hepáticos y renales, debidos al esfuerzo efectuado por el hígado y los riñones al verse obligados a asimilar y metabolizar unos alimentos antinaturales para el cuerpo humano.

Nuestro organismo posee diversos órganos purificadores: los pulmones, mediante los cuales ponemos nuestra sangre en contacto con el aire; si éste es puro, la sangre lo agradece; si está contaminado, la sangre se corrompe.

También las vías urinarias son órganos libertadores, pues por ellas eliminamos los residuos de la digestión y la asimilación de todo lo ingerido. Asimismo, los intestinos, por los que expulsamos los restos de la digestión, e incluso la piel, que mediante el sudor excreta productos tóxicos.

Por todo esto necesitamos tener el organismo en buen estado para la crisis curativa, en caso necesario, pueda llevarse a cabo de manera beneficiosa y esto lo lograremos con la constancia de tomar zumo de limón cada día.

LA BASE DE UNA CURACION ES EL CAMBIO DE METABOLISMO

¿ DE QUE MODO ACTUA EL LIMON SOBRE EL ORGANISMO?

Veamos ahora cómo una fruta ácida, el limón posee las apreciables cualidades medicinales que vamos enumerando en los siguientes apartados.

En primer lugar, hay que recordar que cuando el limón llega al estómago, preferentemente en ayunas, ataca los gérmenes que ocasionan la fermentación. De este modo se evita la formación de ácidos nocivos que son el resultado de esa acción fermentativa. Una vez asimilado el zumo y habiendo alcanzado el torrente sanguíneo, éste la lleva al hígado y al sistema linfático, donde va disolviendo una gran cantidad de residuos nocivos para el organismo, que forman las concreciones características del reumatismo y la gota.

Hay que tener en cuenta que el zumo de limón puro puede disolver las cáscaras de huevo, los huesos pulverizados y otras composiciones minerales de la Naturaleza.

Sabido es que el zumo del fruto no se compone de simples ácidos que contiene están combinados con el potasio y otros elementos alcalinos, en forma de sales neutras.

Una vez que el ácido libre neutraliza la acción de los microbios y disuelve las sales naturales con las cuales la sangre le ha puesto en contacto, se oxida rápidamente, y es entonces, en este estado de oxidación, cuando el limón cumple su labor más útil.

LA CURA DEL LIMON

La cura de limón es un método recomendado por los naturópatas para tratar enfermedades dolorosas, y consiste en la ingestión de una dosis de limones, que se aumenta gradualmente, decreciéndola después.

El primer día de empezar la cura hay que tomarse el zumo, o la sustancia, de dos o tres limones; al segundo día se tomarán cuatro y así sucesivamente hasta llegar a tomar doce limones en un día. Al llegar a esa cantidad se reduce la misma paulatinamente en uno o dos limones diarios hasta llegar a la cantidad inicial, momento en el cual la cura se da por terminada. Este método requiere unos ciento sesenta limones, más o menos.

Es conveniente utilizar el zumo extraído del limón entero. Hay sistemas de cura limón que incluyen la corteza y hollejas como parte primordial de la cura.

El hollejo del limón contiene un aceite aromático germinicida, conocido con el nombre de "aceite de limón".

La cáscara o piel del limón posee, asimismo, principios amargos que son muy útiles como tónicos naturales.

No obstante, es muy difícil en general, y más aún para un enfermo, poder comer un limón entero en su estado natural. Por lo tanto, debe molerse toda la fruta, lo que da por resultado una pasta consistente como un flan. Se endulza con un poco de miel y se disuelve en agua.

Para lograr un buen resultado la fruta ha de cortarse primero a trozos, sacando la semilla.

LA CURA DEL LIMON INTEGRAL

Para efectuar esta cura, recomendada especialmente para las enfermedades graves del hígado, se empieza tomando uno o dos limones diarios, añadiendo uno más cada día, hasta llegar a cinco o seis. El zumo se toma por separado de la piel y la pulpa y la cáscara se rallan juntas y se mezclan con zanahoria rallada o con puré de plátano o de manzana, ya que de esta forma resulta más agradable de tomar. Se ingiere en ayunas o antes de las comidas y la cura ha de hacerse por semanas alternas con una duración de tres o cuatro meses.

LA CURA DE LOS LIMONES COCIDOS

Algunos naturópatas recomiendan esta cura, mediante la cual se conservan las valiosas propiedades medicinales del limón. La fruta ha de hervirse a fuego lento en utensilios de porcelana, o también puede ablandarse en el horno, como se cuece una manzana.

De resultar el sabor de la fruta demasiado fuerte puede endulzarse con un poco de miel.

El objetivo de estas curas es el tonificar, estimular y limpiar todos los tejidos del cuerpo.

LA OXIDACION DEL ZUMO DE LIMON BENEFICIA LOS TEJIDOS DEL ORGANIASMO

Por este medio pueden la sangre, los tejidos y el sistema linfático o glandular, eliminar las impurezas y ácidos nocivos para el organismo.

LIMON Y LA BELLEZA

El zumo de limón, aplicado sobre la piel y a continuación un vigoroso masaje, abre los poros, con lo cual el efecto beneficioso del limón es absorbido por la piel, pasa a la sangre a través del cloruro de sodio que hay en la piel, siendo asimilado y utilizado como sales neutras, biológicas.

Es por este motivo que los masajes con zumo de limón puro o rebajado con agua tienen un gran poder medicinal, mejor aún que cuando es ingerido por la boca.

También el zumo de limón sin adulterar es un gran antiséptico, desinfectante, para todos los casos de infección cutánea.

COMO ACTUA SOBRE LOS POROS

Cada mañana hay que humedecer la piel con zumo puro de limón, o rebajado con agua de tratarse de una piel delicada, y frotar con las manos hasta notar la epidermis bien seca y caliente.

Al frotar la piel el poro se abre con el calor, el zumo penetra y disuelve los ácidos proteicos, limpia el cutis y, poco a poco, lo pone en normalidad de función.

El tupimiento de la piel suele ser originado por el artrismo. Si se sigue erróneamente un régimen carnívoro, la piel volverá a tupirse por lo que hay que corregir el defecto atacando la causa. Sólo así se logran buenos resultados.

Hay que tener en cuenta que los masajes han de ser fuertes y prolongados para calentar bien la piel.

COMO CONSERVAR LA PIEL TERSA CON LIMON

Esto puede lograrse aplicándose bien caliente, cuanto más se pueda resistir, una mascarilla preparada con zumo de limón mezclado con doble de agua destilada, tres cucharadas soperas de aceite y dos cucharadas de harina de linaza, que se deja en reposo toda una noche para obtener una masa espesa.

Esta aplicación debe durar unos quince minutos, pasados los cuales debe lavarse la cara con agua caliente y a continuación aplicar chorros de agua fría.

La principal causa de una piel arrugada y agrietada es la falta de vitaminas. La piel curtida y endurecida por el contacto frecuente con el agua, el aire y el sol, y que posea la cantidad necesaria de vitaminas, no se agrieta tan fácilmente.

Para remediar esto se puede aplicar sobre la piel una loción preparada con:

20 gr. de vaselina neutra, 200 de agua destilada y 5 ó 6 gotas de zumo de limón.

EL CUIDADO DEL PELO POR EL LIMON

Para los cabellos secos de color oscuro, es conveniente lavarlos una vez por semana con un preparado de huevo y a continuación aclararse el pelo con zumo de limón mezclado con agua. Para los cabellos rubios el aclarado se hace en vez de con agua con una infusión de manzanilla, preparada débil para este fin. En ambos casos, se termina el aclarado con agua del grifo.

El cabello graso hay que tratarlo dos veces por semana con un champù a base de jabón neutro que se extrae de la corteza del limón.

El cabello hay que aclararlo con el zumo de dos limones diluidos en un litro de agua caliente. Y finalmente, para eliminar el olor del limón, con un nuevo aclarado con abundante agua o, mejor aún, con una infusión de ortiga.

¿CUÁLES CON LAS ENFERMEDADES QUE CURA EL LIMON?

Está demostrado que en la fagocitosis digestiva, la digestión corre más peligro a causa del aumento de leucocitos en la sangre. Pero si en cada comida se ingiere un alimento crudo, este peligro se reduce en gran manera.

A continuación citamos las propiedades quimicomedicinales del limón, y su relación con las enfermedades que con más frecuencia atacan al organismo humano.

El limón es antiescorbútico, antifebril. Cura el sarampión, combate el insomnio y la espermatorrea, así como las efeciones de garganta y la gripe.

Para curar todas estas y otras enfermedades es preciso recurrir a una cura de limón, que en su esencia consiste en lo siguiente:

Cura de 5 días para casos leves:

Día 1 2 limones

2 4 “

3 6 “

4 4 “

5 2 “

Al cabo de estos días se hará un descanso del mismo número de días, volviendo a repetir el proceso.

Cura de 10 días para casos graves:

Día 1 3 limones Día 6 15 limones

2 6 “ 7 12 “

3 9 “ 8 9 “

4 12 “ 9 6 “

5 15 “ 10 3 “

Como en el ejemplo anterior se descansará el mismo número de días, reanudando el proceso hasta la curación del mal.