



IL LIMONE

di Natasha Russo, dietista diplomata

È uno degli agrumi più diffusi nelle cucine di tutto il mondo ma allo stesso tempo un frutto con moltissime proprietà terapeutiche.

Sembra sia originario dell'India, ma di questo fatto non siamo proprio sicuri, in quanto, la parola *limun*, in arabo, indica indifferentemente tutti gli **agrumi**.

Potrebbe essere che nell'antichità, il **limone** e le sue **proprietà**, fossero già conosciute dal popolo arabo che lo chiamò, insieme a tutti gli altri agrumi, col nome *limun*.

Il **limone** ha una **proprietà** particolare, la sua pianta fiorisce in continuazione. Si ha così la possibilità di vedere in una pianta di limoni fiori, frutti acerbi e maturi **contemporaneamente**.

Grazie a questo fatto la produzione dei **limoni** è presente tutto l'anno, con un rallentamento durante i mesi più freddi.

A differenza degli altri agrumi, può maturare anche una volta staccato dalla pianta. Molto spesso i **limoni** vengono colti ancora verdi, trattati con un procedimento fungicida, incerati e spediti verso mercati esteri. Qui poi verranno trattati per farli giungere a maturazione.

Per questo motivo è sempre meglio non consumare la loro buccia, a meno che non si è certi che provengano culture **biologiche**.

Composizione Chimica

Le **proprietà** del **limone** nella cultura ormai di massa risiederebbero nel suo alto contenuto di **vitamina C**. 100 g di frutto fresco, contengono circa 38, mg di **vitamina C**.

Proprietà e Benefici

Salute Cardiovascolare

Secondo studi recenti l'assunzione di frutta contenente **vitamina C** è associata alla **riduzione** di malattie cardiovascolari.

La ricerca ha dimostrato che **bassi livelli** di vitamina C nel sangue sono legati ad un **maggior rischio** di ictus. Secondo le statistiche il rischio aumenta tra le persone obese o con la **pressione alta**.

Secondo uno studio del 1994 la fibra presente negli agrumi ha dimostrato di ridurre i livelli di colesterolo cattivo nel sangue. Oltre a questo gli **oli essenziali** presenti nei limoni **prevengono** l'ossidazione delle particelle di colesterolo.

Radicali Liberi

Il potere **antiossidante** della **vitamina C** contribuisce a bloccare i **radicali liberi** del nostro organismo. Rallenta quindi l'invecchiamento delle nostre cellule, in particolare quelle che riguardano il cervello.

Antitumorale

Una sostanza contenuta nell'agrume, il limonene, secondo recenti studi americani, se assunta regolarmente, avrebbe **proprietà antitumorali**. Queste sarebbero a livello preventivo, soprattutto per quanto riguarda il tumore al pancreas, allo stomaco ed all'intestino.

Calcoli Renali e Biliari

Anche l'acido citrico presente nel **frutto** apporta **benefici** in caso di calcoli. Infatti aiuta a sciogliere i calcoli biliari, renali ed i depositi di calcio in generale.

Secondo gli studi l'**acido citrico** aumenta il volume delle urine, fattore questo che può aiutare a prevenire la formazione di calcoli renali. A supporto di questa proprietà benefica nei confronti dei calcoli vi sono altri studi che puoi visionare qui di seguito.

Nausea e Diarrea

È molto consigliato contro **nausea**, **diarrea** e soprattutto per chi ha necessità di irrobustire le difese immunitarie.

Anti Anemico e Disinfettante

Il **limone**, quando è veramente fresco, oltre che rimineralizzante e anti anemico è un buon attivatore delle difese organiche e un ottimo disinfettante. La **vitamina C** favorisce l'assorbimento del ferro da parte dell'organismo. Facilita così la formazione di **globuli rossi** che trasportano ossigeno alle varie parti del corpo.

Mal di Denti

Utilizzare il **succo di limone** sulla parte dolente del dente può far passare il dolore. Il succo, utilizzato per massaggiare le gengive, ne blocca l'eventuale sanguinamento. Funziona anche da **disinfettante** eliminando i cattivi odori della bocca.

Può anche essere utilizzato per la **salute dentale** aggiungendo un paio di gocce di **succo di limone** al dentifricio quando si lavano i denti.

Cura dei Capelli

Il frutto si è rivelato utile anche nella cura dei capelli, il suo **succo** utilizzato per massaggiare il cuoio capelluto apporta **benefici** in caso di forfora e previene la caduta dei capelli. Applicato direttamente ai capelli dona loro lucentezza.

Scottature

Applicato sulle piccole ustioni lenisce il senso di bruciore mentre, se applicato sulle cicatrici le sbiadisce e le rende meno visibili.

Cura della Pelle

Il **limone** è un antisettico naturale, il suo succo ha effetti benefici anche sulla pelle e può venire in aiuto in caso di punture d'insetti, acne, foruncoli, può rimuovere i punti neri e rendere la pelle più liscia.

Digestione

Il suo **succo** aiuta a trattare i problemi legati all'indigestione. L'aggiunta di alcune gocce alle pietanze ne facilita la digestione. Funziona anche come **purificatore** del sangue ed aiuta ad espellere le **tossine**. Quando vi capita di fare un pranzo pesante potete poi facilitare la digestione in questo modo. Bevete un bicchiere di acqua, limone, sale e miele.

Febbre

Il suo succo può essere d'aiuto anche in caso di freddo e brividi causati dalla **febbre**. Il succo di limone assunto puro, con al massimo un po' di zucchero, aumenta la **sudorazione** e fa diminuire la febbre.

Cicatrici

Il succo, applicato su vecchie **cicatrici**, può agire come agente sbiadente e renderle quindi meno vistose. Inoltre ha anche un effetto raffreddante e può essere usato per ridurre la sensazione di bruciore alla pelle in caso di **scottature**.

Aumenta l'Assorbimento di Ferro

La **carenza di ferro** è una delle carenze nutrizionali **più diffuse** nei paesi sviluppati ed è la principale **causa** di anemia. L'abbinamento di cibi ricchi di **vitamina C** con quelli ricchi di ferro ne **massimizza l'assorbimento** da parte dell'organismo. Poiché aumentano l'**assorbimento** del ferro sono un agrume utile a prevenire l'anemia.