

El limón y los múltiples beneficios que produce su fruto

Los ácidos que contienen muchas frutas como naranjas, uvas, manzanas, guindas, grosellas, etc., se transforman el azúcar al madurar dichas frutas.

Puede observarse, quizá con curiosidad, que los pájaros, los animales salvajes, los hombres primitivos y muchas criaturas tienen una evidente predilección por la fruta verde, lo que demuestra que sus organismos necesitan los ácidos que éstas contienen.

Una vez que se ha terminado el proceso completo de la maduración y las frutas comienzan a "pasarse", el azúcar, por una acción química natural, se transforma nuevamente en ácido; pero en este estado no son beneficiosas para la salud del hombre, pues estos ácidos, que son producto de la descomposición, contienen vinagre o ácidos acéticos, butírico y oxálico y otros muchos.

El limón y la lima poseen la propiedad de formar los ácidos vitalizadores en grado y cantidad muy superiores a cualquier otra fruta conocida, porque ambas se mantienen ácidas aunque hayan alcanzado su completa madurez.

Es preciso tener en cuenta que estos ácidos son productos naturales del laboratorio de la naturaleza y que no guardan semejanza alguna con los que se forman por la transformación del azúcar cuando comienza la fermentación; y esto nos demuestra el valor de estas dos frutas, especialmente si necesitamos recurrir a ellas como medicina; son en realidad "superazúcares".

Valor medicinal de los limones

Los marinos conocen el valor de los jugos del limón y de la lima desde hace muchos años y hoy todavía se les considera como el mejor remedio contra el "escorbuto", que es una enfermedad que se produce por una alimentación demasiado prolongada a base de alimentos en conserva, salados y con carencia absoluta de vegetales y frutas frescas; y por ello todos los barcos están hoy obligados a proveerse abundantemente de limones frescos y jugos de lima, que se conservan en buen estado mediante la agregación de una pequeña cantidad de alcohol.

Lo que el limón puede hacer por usted

Sobre sus cualidades terapéuticas, damos algunas indicaciones para el uso doméstico, que extraemos de una revista editada en Estados Unidos:

1º El limón es la fruta que contiene más vitaminas, especialmente B, C, A, K, y P;

2º Sustituye con gran ventaja al vinagre en el aderezamiento de las ensaladas;

3º Neutraliza las toxinas como ningún otro alimento;

4º Tomando el jugo con agua caliente es el mejor medicamento contra el resfriado;

5º Estimula de un modo especial las funciones del hígado;

6° Es la fruta que tiene un poder antiséptico más fuerte;

7° Es diurético;

8 Es la fruta más oxidante;

9° Es la fruta que más ayuda a la solubilidad de los malos humores contenidos en el organismo.

10° Es el mejor depurativo;

11° Es un gran tónico para el organismo;

12° Por el ácido cítrico que contiene, es un gran estimulante de las funciones digestivas;

13° Es el mejor amigo del hígado, pues lo desintoxica y ayuda a su función como ningún otro alimento;

14° Es el mejor estimulante de las glándulas endocrinas y exocrinas;

15° Es la fruta más alcalinizante;

16° Es la fruta que mejor cura el reuma y demás manifestaciones artríticas;

17° Es la fruta que mejor neutraliza los ácidos del cuerpo, oxidándolos y eliminándolos;

18° El dolor de cabeza más rebelde se cura con zumo de limón, agua templada o simplemente fría;

19° Es el mejor dentrífico del mundo, oxida el sarro de la dentadura y la mantiene limpia;

20° Fluídifica de un modo especial, las secreciones intestinales;

21° Es el mejor y más eficaz remedio contra el escorbuto;

22° Es astringente;

23° Es el remedio trófico contra las hemorragias intestinales y hemorroides;

24° Es el mejor desinfectante de toda clase de úlceras, aplicando el jugo puro en forma de compresas;

25° Tomando jugo de limón con agua fresca y haciendo gárgaras con él, cura de modo singular irritaciones de la garganta;

26° Normaliza las palpitaciones del corazón;

27° Desintoxica mucho más que los baños de sol y de aire;

28° El jugo de limón suministrado por cucharadas, es radical para combatir la tos convulsa, cuando se da momentos antes de que el niño le venga el acceso de tos.

Tomado de la revista peruana "La Vida Agrícola", Vol. XXXI — N° 371, octubre 1954.