



“El limón es un auténtico tesoro nutricional muy beneficioso para nuestra salud, es un potente antioxidante con colágeno que ayuda a retrasar el envejecimiento, y prevenir enfermedades” repetía mi padre con la autoridad de sus 98 años a cuestas. El solía consumir con frecuencia, limonada o té con limón para saciar su sed. En la época de cambios del clima, o en el frío invierno es recomendado para evitar los resfríos o la temible influenza ya que eleva nuestra defensas. También en verano, que las temperaturas llegan a grados impensados por el calentamiento global, se aconseja su uso -siempre que su salud lo permita- porque es un potente hidratante que ayuda a mantener los niveles de agua y temperatura de nuestro cuerpo, evitando la deshidratación (脱水症 Dassui shō) y la insolación e hipertermia (熱中症 Netsuchū shō).

Es un superalimento de valor energético y nutricional. Es una fruta curativa por excelencia, porque es fuente de vitamina C, flavonoides y aceites esenciales terpénicos, elimina toxinas y es un poderoso bactericida, por lo que la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda su consumo regular.

Mi padre -cuando era niña y enfermaba- consultaba un libro grueso, empastado de color verde y letras doradas que decían “MÉDICO DEL HOGAR”. Lo abría con esmero, respeto y misticismo para analizar mis síntomas y diagnosticar mi enfermedad, yo lo veía en mi imaginación transformarse en el Mago Merlín haciendo pócimas para curarme; pero volvía a la realidad cuando mi tío Pepe -médico- me examinaba. Recuerdo que mi padre cuando estaba con fiebre siempre me decía “el limón es un fruto medicinal poderoso”, es más, me hacía una analogía lúdica con mis héroes favoritos “es como Superman y Batman que actúan contra los villanos, Super Limón cura más de 150 enfermedades”, hacía una pausa mágica y proseguía “en cualquier parte de tu cuerpo donde se encuentren los microbios, bacterias, los virus, ya sea en la sangre, en los órganos, en los tejidos, Super Limón una vez lo tomes acude para combatirlos y eliminarlos. Con sus superpoderes los expulsa de tu organismo”, me transportaba como con los cuentos de Hans Christian Andersen o de las Mil y una Noches a un mundo de fantasía, donde la realidad se mezclaba con la ficción, me explicaba cómo reforzaba mi sistema inmunológico para que combatir mi fiebre. A mis hijos que viven la época de la tecnología y el internet, les transmití esta sabiduría ancestral, aclarándoles,

como también a ustedes apreciados lectores, que toda esta información en ningún caso puede considerarse como sustituto de un tratamiento médico, prescripción o diagnóstico. Para cualquier problema de salud les recomiendo acudir a su médico de confianza.

### ¿Cómo se consume?

Son frutos cítricos ácidos que se diferencian de otras variedades porque se consumen normalmente con otros alimentos. Se utiliza para el consumo humano e industrial.

### ¿Cuánto consumir?

Para los adultos, la cantidad diaria recomendada de vitamina C es 65 a 90 miligramos por día, y el límite máximo es 2000 mg. Una megadosis provocará diarrea. La cantidad a consumir depende de su constitución orgánica, los adultos lo toleran más que los ancianos y los niños. Los corpulentos más que los delgados. Dependiendo de estos factores se recomiendan pequeñas dosis de jugo de medio limón hasta el jugo de tres limones diarios (personas que lo toleran).

### ¿Cuándo consumir?

Cae mejor en verano que en invierno (el frío retarda su eliminación a través de la piel), preferible en la mañana y tarde.

### ¿Qué precauciones tomar?

Debe evitarse si se tiene úlcera gastroduodenal ya que aumenta la secreción de ácidos en el estómago, se aconseja tomarse con moderación en caso de estreñimiento crónico y tomar las bebidas que lo contengan con sorbete para no afectar su esmalte dental.

### ¿Por qué su consumo es importante?

**1.SISTEMA CARDIOVASCULAR**, mi padre recomendaba beber el jugo de un limón en ayunas mezclado con miel de abeja en medio vaso de agua<sup>[2]</sup> para potenciar la actividad de los glóbulos blancos, estabilizar la presión arterial, tonificar los vasos capilares y sanguíneos, también para dar permeabilidad a nuestras venas y arterias, ya que si pierden la elasticidad, los capilares sanguíneos se vuelven frágiles y corren el peligro de romperse con facilidad, provocando desde pequeñas hemorragias hasta accidentes cerebro vasculares (ACV) y aneurismas que pueden provocar la muerte.

**2.SISTEMA NERVIOSO**, esta fruta cuida el cerebro, contiene potasio, lo que es muy beneficioso. Tiene la capacidad de purificar la sangre. En sus flores se encuentran sustancias capaces de calmar los centros nerviosos del cerebro al estimular la producción de serotonina, hormona que induce a la relajación y al sueño. La flor del limón posee principios activos en su aceite esencial que llegan mucho más rápido al cerebro cumpliendo una función relajante natural, que nos aleja de los estados depresivos.

**3.SISTEMA DIGESTIVO Y EXCRETOR**, mi abuela, con frecuencia desayunaba una mezcla de aceite de oliva extra virgen, miel de abeja y zumo de limón que comía untándolo en un trozo de pan<sup>[3]</sup>. El limón desintoxica el organismo, estimula el hígado y neutraliza las toxinas. El ácido ascórbico es desinfectante, bactericida, además antitóxica frente a los venenos microbianos y medicamentosos. Cuando tenía malestares digestivos o diarreas, mi madre nos tenía un día a base de zumo de limón rebajado con agua para desintoxicarnos. El ácido cítrico previene la formación de piedras en la vesícula, así como los depósitos de calcio que dan lugar a los cálculos en el riñón.

**4.SISTEMA INMUNOLÓGICO**, la combinación de las vitaminas C, A, B y E y los minerales: potasio, magnesio, calcio, fósforo, cobre, zinc, hierro y manganeso refuerzan el sistema inmunológico al potenciar la actividad de los glóbulos blancos por su alto contenido en vitamina C y flavonoides.

**5.SISTEMA RESPIRATORIO**, cuando era pequeña hacía gárgaras con el jugo de un limón diluido con un poco de agua tibia, a la que se le puede añadir una cucharadita de sal o miel. Por sus propiedades refrescantes, antisépticas, alivia afecciones de las vías respiratoria. Su poderosa acción antibacteriana y antiviral sienta bien a las gargantas adoloridas, inflamadas, aftas, úlceras de boca y gingivitis.

**6.SISTEMA LOCOMOTOR**, mejora la reducción del ácido úrico, hiperuricemia o gota, tiene la capacidad de alcalinizar la sangre, con lo que facilita la eliminación a través de la orina de las sustancias tóxicas de nuestro organismo. Si en su alimentación abunda la carne roja, alimentos refinados, aditivos o café, su organismo puede acidificarse y necesita estabilizarse.

**7.SISTEMA DERMATOLÓGICO**, está asociada a la producción de colágeno, mejorando la cicatrización de las heridas o quemaduras. Efectivo para afecciones dermatológicas: acné, forúnculos, verrugas y picaduras de insectos. Sirve como repelente de insectos y para manchas solares.

**8.ANTICANCERÍGENO**, la corteza del limón contiene monoterpenos, de poder antioxidante elevado, que puede impedir que las células se conviertan en cancerígenas o contribuir a paliar esta enfermedad.

### Un fruto con historia

Es una especie híbrida de Citrus médica y es originario de la India. Las invasiones bárbaras del Siglo III destruyeron las plantaciones que existían en Europa. Diez siglos después con la llegada árabe volvió a aparecer en España quienes lo transportaron hasta América en los barco de los conquistadores, los limones eran las primeras provisiones en incorporarse a las largas travesías ya que eran conocidas sus propiedades para

prevenir y combatir el escorbuto, enfermedad que se origina por falta de vitamina C. Fue introducido al resto de Europa por los cruzados del siglo XII a través de Oriente Medio y África del Norte.

### ¿Dónde se produce?

Se produce en climas templados, según los datos de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, FAO (por sus siglas en inglés) en el oeste de los Estados Unidos, España, Italia, India, México, Perú y Argentina, también se adaptan a climas más secos, como los de Egipto e Irán. Actualmente se produce en todas la áreas tropicales y templadas del globo. México es el primer productor seguido de la India. España es el primer país exportador.

### ¿Para qué sirve?

El jugo fresco de limón además de condimento, sirve en la preparación de carnes y mariscos, en la elaboración de bebidas frías como nuestro cóctel bandera “Pisco Sour”, en la fabricación de pasteles, mermeladas, jaleas, nieves, conservas y otros, así como para la preservación de alimentos. Se usa para que no se oxiden y tomen un color oscuro al marinar pescados, tras cocer las alcachofa, pelar las manzanas, peras y aguacates (paltas). La limonada es una gran bebida isotónica por las sales minerales, como potasio y magnesio que contiene, se recomienda más que las envasadas. No debe faltar en nuestra despensa ni botiquín.

### Marisol en su sección Cocina fácil

Nos ofrece un saludable postre de Tarta de limón, yogurt y coco, sin necesidad de usar horno. En la edición pasada 204 páginas 34-35 nos dio tips para usar una taza de jugo fresco de limón y preparar la Leche de tigre y un tiradito.

Valor nutricional por 100gr	
Calorías:	22 kcal
Sodio:	1 mg
Potasio:	103 mg
Hidratos de carbono:	7 g
Fibra:	0,3 g
Azúcares:	2,5 g
Grasas totales:	0,2 g
Proteínas:	0,4 g
Calcio:	6 mg
Magnesio:	6 mg
Vitamina C:	38,7 mg
Vitaminas del grupo B, ácido fólico (Vitamina B9)	

[1] Aumento de la temperatura por encima de la temperatura corporal normal, de 37,5 °C a 38,3 °C.

[2] No es recomendable entre las personas propensas a padecer úlceras, ya que los ácidos de este alimento pueden agravar este problema. Esto también puede dañar el esmalte dental que, junto a los azúcares propios del limón, pueden generar caries.

[3] Esperar una media hora para que haga su efecto antes de tomar otros alimentos. Además, el limón aumenta los movimientos peristálticos de los intestinos, ayudando al organismo a eliminar mejor los desechos de la digestión. Las propiedades digestivas del zumo de limón ayudan las molestias de las digestiones pesadas.