



"Se nos concede una sola vida; y la pregunta que cada uno debe hacerse es: **"¿Cómo puedo invertir mis facultades de manera que rindan el mayor provecho? ¿Cómo puedo hacer más para la gloria de Dios y el beneficio de mis semejantes?"** Pues la vida es valiosa sólo en la medida en que se la usa para el logro de estos propósitos." **CSRA Pág.15**

EL LIMON

Como actúa el Limón en el organismo, para alcalinizar la sangre?



Cuando el zumo de limón llega al estómago de la persona, en ayunas, **ataca los gérmenes que originan la fermentación**, de este modo se evitan la formación de ácidos nocivos que son el resultado de dicha fermentación. Una vez que es asimilado y llega a la sangre, es conducido por este **al sistema linfático y al hígado** y disuelve una buena parte de los residuos que son nocivos para el

organismo, los cuales constituyen aquellas concreciones en las articulaciones, músculos, etc., caracterizando esos síntomas tan dolorosos en las enfermedades reumáticas, gotas, etc.

El limón posee excelentes propiedades **nutritivas y sobre todo cualidades curativas y preventivas**, por lo tanto se puede tratar con esta fruta una multitud de enfermedades.

Muchos expertos en medicina han corroborado las propiedades de esta fruta, de acuerdo con Menachen Mandel G. **posee 101 propiedades terapéuticas.**

ALGUNAS APLICACIONES QUE PUEDEN USARSE CON EL LIMON



Fiebres

El limón ejerce una **influencia germicida sobre los intestinos**, por esta razón durante las Fiebres constituye uno de los agentes más valiosos.

Amigdalitis aguda

El zumo de limón se ha hallado ser benéfico en la prevención y **alivio de la amigdalitis aguda**; para esto se tomara con un poco de azúcar y también se puede utilizar en forma de gargarismos.



Laringitis con afonía

Se tomara por cucharaditas el zumo (jugo) mezclado con clara de huevo.

Obesidad

Por muchos años el limón ha sido empleado en el **tratamiento de la obesidad**, y el método ordinario consiste en tomar el jugo de tres limones en agua endulzada, 3 veces al día, excluyendo la leche y alimentos grasos.

Viruela

El Dr. Colbatch, recomienda el zumo de limón, particularmente contra la viruela, para esto se suministra el zumo puro o en limonadas.

Toses fuertes

El zumo endulzado con miel de abeja es eficaz **contra las toses fuertes**, siendo un buen expectorante. Mezclar medio limón con una cuchara de miel de abejas con un poquitito de agua tomar en las noches antes de dormir.

Presión Arterial alta, Secreción biliar irregular

Un médico sudamericano, ha declarado que el uso de los limones **estimula la acción del sistema circulatorio, disminuye la presión arterial alta**, estimula el movimiento intestinal y la secreción de bilis y actúa como un excelente diurético.

Migraña



El zumo de medio limón en medio vaso de agua, antes del desayuno, depurará y **corregirá el hígado más entorpecido, y normalizara la secreción biliar.**

Algunos síntomas comunes son: sequedad en la boca al levantarse, boca amarga (saliva), dolor en la espalda parte inferior aun después de haber descansado un tiempo normal (8 horas), mal genio o mal humor al levantarse, etc. el tratamiento es: Tomar un vaso de agua de 8 onzas con el jugo de 1/2 limón en ayunas, por dos semanas, aproximadamente a los 4 días se notara los resultados visibles.

Palpitaciones Cardiacas

Según O. Rawton, el zumo de limón fortifica el corazón y en general obra laborablemente sobre todo el sistema circulatorio y sobre la misma sangre, siendo por consiguiente muy eficaz **para las personas que sufren de palpitaciones cardiacas.**

Blenorragia y la Sífilis

Además actúa maravillosamente contra la blenorragia y la sífilis, y hay muchos autores que hasta lo consideran como un remedio específico contra estos males.

Arteriosclerosis



La arteriosclerosis, según el Dr. Pende, puede evitarse y curarse con 5 o 7 onzas diarias de zumo de limón, mezclando con un poco de agua, y tomándose durante o después de las tres comidas del día.

Una autoridad en problemas de salud, ha ido tan lejos que ha llegado a decir que si nosotros comenzáramos el día con una limonada, en lugar de una taza de café, seríamos

una raza fuerte.

EL LIMON EN EL REUMATISMO, LA ARTRITIS Y LA GOTA

El zumo (jugo) de limón es un poderoso germicida, y gracias a esta su virtud antiséptica actúa con grandes ventajas en el tratamiento del reumatismo, artritis y gota.

CUALIDADES TERAPEUTICAS DE LA SEMILLA DEL LIMON

Las semillas o pepitas de limón.



Son muy amargas, también se utilizan en medicina, pues **son antihelmínticas**, y para esto se machacan y se hace hervir en leche o en agua de panela (raspadura, chancaca, azúcar de caña, etc.) y se suministra una regular porción en las mañanas.

La corteza o cáscara de limón.



Posee numerosas propiedades curativas, debido a los aceites esenciales que encierra.

El cocimiento se emplea como **estimulante, tónica y carminativa**, es decir que **expulsa los gases**, para ello se tomara una tasa después de las comidas, y a otras horas se tomara por cucharaditas. También con este mismo propósito puede usarse la cáscara seca y en polvo, en agua.

Además la corteza se usa **como astringente en las diarreas, contra las indigestiones**, en infusión. A la dosis de 8 gramos es eficaz para expulsar la ténia o solitaria.

Contra los mareos



Durante los viajes se aconseja mascar un pedazo de corteza de limón (cáscara), pues fuera de producir alivio en este malestar, **actúa como un estupendo desinfectante de las encías y los dientes.**

Así mismo será provechoso mascar esta cáscara durante los calurosos días de verano, **como refrescante, para quitar la tremenda sequedad de la boca y mitigar la sed.**

COMO CONSERVAR LOS LIMONES

Como quiera que es necesario tener limones frescos en cualquier momento, en la casa, se los mantendrá dentro de **paja, hierba seca, arena, sal o en agua de mar, pero lo más práctico es tenerlos dentro de un frasco de cristal o vidrio cerrado** (si puede dentro de la refrigeradora), para preservarlos del contacto del aire, de ese modo se evitara que se sequen y arruguen.

EL LIMON EN LA ALIMENTACION



El limón, además de constituir un medicamento bien un condimento.

El tiempo que requiera para ser digerido es de **una hora y media**; y su valor calórico por libra es de 200 calorías.

El zumo o jugo es el mejor sustituto de **la sal y el vinagre** y se puede emplear especialmente en las

ensaladas crudas.

Cabe decir también a los sanos que abusan de la carne, las especias, excitantes, bebidas estimulantes, como café, té, etc., y bebidas alcohólicas, que encontraran en el zumo o jugo de limón un magnifico agente para vencer tales abusos que tanto perjudican a la salud.

También se recomienda usarlo en los platos de pescado de toda clase y se obtendrá grandes ventajas si se usa con frecuencia en pastelería.

CON QUE COMBINA EL LIMON Y CON QUE NO

Este aromático fruto, combina muy bien con los **huevos, legumbres verdes,**

raíces, cebollas, zapallos, calabazas, ensaladas, hortalizas, frutas sub acidas, frutas oleaginosas, aceite, azúcar y miel.

En cambio no se deberá mezclar en una misma comida, con **leche cruda, tomates, cereales, plátanos o bananos, frutas acidas y leguminosas secas.**

Con excepción tal vez de la naranja, el limón es la más popular de entre todas las frutas cítricas.

USO EXTERNO DEL LIMON



El jugo o zumo de limón se emplea al exterior para **tratar otro número de enfermedades**, no solamente en medicina popular, sino aun en cirugía muchos médicos lo están usando.

Contra las afecciones de los ojos.

Como son: **nubes, oftalmia, (inflamación de la córnea)**, etc., y contra los dolores de oídos, se aplicara el zumo o jugo de limón en gotas. Se aplicara en enemas, para eso se mezclara el zumo o jugo de limón con agua caliente, y se administrara en la forma ordinaria.

Sudor de pies, manos y sobacos o axilas.

El zumo o jugo de limón con agua, aplicado en lavados, hará **desaparecer el sudor de pies, manos y sobacos.**

Contra la caspa.

No hay nada mejor que lavarse con el zumo o jugo de limón ligeramente asado, y un poco de aguardiente de uva o caña.

Los Callos.



El zumo o jugo frotado sobre los callos, eventualmente los hará desaparecer. También en frotaciones se aplicara **contra el prurito, herpes nerviosos, sabañones, sarnas, acné, erisipelas, psoriasis, ulceraciones de la piel, picaduras de serpientes, gota, chancro blando y escozores en la ictericia.**

En baños generales se emplea el limón **contra las enfermedades nerviosas**, para esto simplemente se cortara unos seis limones en rodajas, y se los pondrá en agua durante una media

hora, también puede permanecer dichas rodajas en el agua durante el baño. Estas aplicaciones servirán para entonar grandemente, todo el sistema nervioso.

En las Hemorragias nasales.

Se pondrá simplemente pedazos de algodón empapados en jugo o zumo de limón, a las fosas de la nariz.

En las inflamaciones de la boca, encías, amígdalas.



Así como en las **aftas, chup, difteria, afonía**, etc., se aplicara el zumo en enjuagatorios, gargarismos, toques o pincelaciones. También se puede usar el zumo diluido en aguardiente y un poco de sal, **contra las anginas, en gargarismos**. En todas estas enfermedades el limón actúa desinfectando y destruyendo los microbios y acaso tiene razón sobrada el Dr. Amílcar do Souza, al decir que "no prolifera ningún germen patógeno en el zumo de

limón".

También este zumo o jugo sirve **para preservar las encías y los dientes**, para eso se procede así: Después de limpiar los dientes con el dentífrico que se acostumbra (aunque esto puede omitirse, ya que el tratamiento que se sigue limpia y pule en sí mismo), se cepilla las encías por algunos momentos con un suave cepillo de dientes empapado en una solución de zumo de limón y sal a partes iguales (50% de cada uno); si esta solución es muy fuerte la primera vez, se diluirá con un poco de agua hasta acostumbrarse al gusto. Para cada día se preparara uno fresco.

Cuando las encías están normalmente sanas, una o dos veces al día será suficiente, pero sino las aplicaciones se harán 3 o 4 veces y se cepillaran más prolongadamente.

El poder antiséptico y curativo del limón.

El efecto preservativo y endureciente, y el aumento de la circulación producido por el vigoroso frotamiento con el cepillo, todo esto combinado preservara perfectamente las encías y los dientes, y constituirá una ayuda segura contra la piorrea, si acaso uno está expuesto a este mal.

El limón también es **eficaz contra la jaqueca**, para ello se aplicara en rodajas sobre las partes laterales de la frente.

EL LIMON COMO COSMETICO

Para hacer desaparecer manchas, asperezas y granos de la cara.



Ahora veamos algo que realmente interesa a las damas, y es el uso del **limón como cosmético**, es decir como un **hermoseador** de la tez (piel).

Para hacer desaparecer, **corregir el cutis grasoso**, simplemente se frotara con un limón partido, antes de acostarse, con el objeto de que el zumo o jugo actúe durante la noche. A la mañana siguiente se lavara las partes que fueron frotadas con agua, en el que hayan remojado tajadas de limón, toda la noche. De esta manera devolverá al cutis de las damas, su aspecto bello.

Para las rubias frágiles.

Las rubias que desean **un cutis tierno y rosado**, el zumo de limón también es recomendable, pues **Quemaduras del Sol**.

Las desigualdades de las quemaduras del sol, desaparecerán rápidamente si se frota libremente con brazos; ya después de que haya secado se hará penetrar cualquier buena crema fría por los poros, mediante masajes suaves.

Hermosear el cabello y tornarlo brillante



Finalmente para hermosear el cabello y tornarlo brillante, se mojara primero la cabeza con agua tibia, luego se frotara concienzudamente toda la cabeza con un limón partido, procurando restregar todo el cuero cabelludo, en seguida se enjuagara con agua varias veces. **USANDO LIMON NO HAY NECESIDAD DE JABON.**

PROPIEDADES MEDICINALES DE LAS HOJAS DEL LIMONERO

Antiespasmódico.

Las hojas del árbol de limón, que son ricas en esencias aromáticas, gozan de propiedades antiespasmódicas.

Un excelente sustituto del Café

También constituye un excelente sustituto del té o café, para ello se tomara en infusión, después de las comidas, endulzando con miel de abejas, de este modo actuara como un buen digestivo.

Combate los ardores del vientre



Asimismo se recomienda tomar esta infusión para combatir los ardores del vientre, en particular del estómago; para estos casos se ingerirá a cualquier hora.

Como verán, amigos y hermanos, nuestro Maravilloso Creador, estableció al inicio de la creación de este mundo una dieta ideal para el ser humano y esa dieta constaba del consumo de frutas como alimento principal, como lo registra las Sagradas Escrituras:

29 Y dijo Dios: He aquí que os he dado toda planta que da semilla, que está sobre toda la tierra, y todo árbol en que hay fruto y que da semilla; os serán para comer. Génesis 1:29 (Reina-Valera 1960)