

## Limón ácido (*Citrus aurantifolia*, *citrus limonum r.*)



**Otros nombres:** Limón, limón agrio, limón castillo, limón criollo, limón de Castilla

**Nombre en inglés:** Lemon

**Partes Utilizables:** Corteza, Frutos, Hojas



### Propiedades curativas

El limón es una fruta asombrosa debido al gran número de propiedades curativas que posee, por lo que ha sido llamado "uno de los mayores regalos de la naturaleza". A pesar de su sabor ácido, el jugo de limón es un excelente neutralizador de la acidez de la sangre y depurativo; a nadie hace mal, estimula la salud y combate numerosas enfermedades. El Dr. Eugenio Arias Alzate menciona las siguientes propiedades del limón: "Combate los gases, fortalece el estómago, alivia los dolores de cabeza, los vértigos, vahidos y mareos. Es antiescorbútico, astringente, depurativo poderoso de la sangre, combate las diarreas, disenterías, afecciones nerviosas, palpitaciones del corazón, el reumatismo, la arteriosclerosis, el cáncer, la tuberculosis y la sífilis..." "De un modo maravilloso obra el limón contra el reumatismo. Para ello se lava, se corta en rodajas, se le quitan las semillas y se cuece luego lentamente en agua. Al principio se hierven a fuego lento dos limones en medio litro de agua. Esta limonada cocida, se endulza con azúcar y se toma durante dos noches, regularmente antes de acostarse. Después se hace la misma operación con tres limones durante tres noches consecutivas. El proceso se continúa con cuatro limones, luego con cinco y así sucesivamente hasta siete u ocho. A menudo sucede que el reumatismo desaparece totalmente antes de terminarse el tratamiento" El limón es beneficioso para combatir la diarrea. Colocar 2 ó 3 rodajas de limón en una taza (8 oz), añadir 2 cucharaditas de azúcar, echar agua hirviendo y revolver durante varios minutos; se bebe bien caliente unas 3 veces al día. Para combatir la tos se pone un limón en el horno caliente hasta que se ablande. Se exprime el jugo y se combina con 1 cucharada de miel, se revuelve hasta que se disuelva la miel y se toma caliente por cucharaditas. Como remedio contra la gripe, se colocan 10 gramos (una cucharada) de corteza de limón en ¼ litro de agua hirviendo y se bebe 1 taza (8 oz) antes de acostarse. Para combatir los vómitos en los niños se combinan 20 gotas de jugo de limón, 10 gramos de menta (1 cucharada), 10 gramos de salvia y 1/3 de litro de agua hirviendo. Se da al niño afectado ½ taza (4 oz) de esta infusión a intervalos, según sea necesario. En caso de dolor de cabeza, se echan 10 gotas de limón en 1 taza (8 oz) de infusión de manzanilla endulzada con 1 cucharadita de azúcar. En caso de conjuntivitis o inflamación de la membrana que tapiza los párpados y el ojo, se hierve 1 taza (8 oz) de

agua durante 5 minutos y luego se le exprime el jugo de 1 limón. Lavar el ojo afectado con el líquido tibio para aliviar el escozor y desinfectar. En caso de estomatitis, inflamaciones de la boca y agrietamiento de las encías con sangrado, se usan enjuagues de limón, por su acción bactericida y desinfectante. También es un excelente desinfectante dental. El Dr. Silvio Rozzi Sachetti hace la recomendación que sigue: "Podemos señalar dos tratamientos a base de limón para la arteriosclerosis. El primero consiste en exprimir el zumo de 3 limones en medio vaso de agua y beber este líquido en ayunas durante 10 días, descansando una semana. Se repite el proceso por otros 10 días, y así sucesivamente. El segundo método es progresivo: El primer día se bebe de una vez el zumo de 1 limón; al siguiente día se aumenta la dosis a 2, bebiendo el zumo varias veces durante el día; sigue aumentando 1 limón diario hasta alcanzar los 10. Se descansa 6 días y luego se vuelve a empezar como se ha descrito. Este proceso se puede repetir cuantas veces se desee. Este segundo tratamiento también estimula la secreción de bilis" Para combatir el hipo, colocar varias gotas de limón en 1 terroncito de azúcar o en 1 cucharadita de azúcar, y disolverlo lentamente en la boca. En caso de persistir el hipo, tomar 1 cucharadita de jugo de limón. También se aplica a los recién nacidos. En caso de intoxicación digestiva, dejar de comer y en cambio tomar jugo de 1 ó 2 limones disuelto en 1 taza (8 oz) de agua hervida tibia; puede repetirse la dosis cada ½ hora hasta que pase la crisis. Cuando hay sangrado del estómago (afección que debe ser tratada por el médico), puede producirse alivio mientras se espera la hora de la consulta tomando el jugo de 1 limón en agua hervida fría en la proporción de 1 parte de limón por 2 partes de agua. Las tomas de limón pueden repetirse cada 10 ó 15 minutos. En caso de calambres estomacales, beber después de las comidas una infusión hecha vertiendo 1 taza (8 oz) de agua hirviendo sobre 1 ó 2 rodajas de limón con la cáscara y dejando reposar tapada por 10 minutos. El Dr. Silvio Rozzi recomienda el jugo de limón para disolver los cálculos hepáticos y renales. Se toma el jugo de uno o dos limones disuelto en agua tibia ½ hora antes de las comidas todos los días. Como resultado, también se produce la desinflamación del hígado, se alivia la ictericia y se detienen las hemorragias hepáticas diagnosticadas por el médico. Con el jugo de 1 ó 2 limones disueltos en 1 litro de agua hervida tibia se hacen lavados vaginales para combatir el eccema de la piel de los genitales, la leucorrea o flujo blanco y la inflamación de los ovarios y trompas de Falopio. En caso de menstruación muy abundantes o escasas, se recomienda tomar el jugo de 1 limón disuelto en agua en ayunas y antes de acostarse. El jugo de limón regula el flujo menstrual



#### Recomendada para las siguientes enfermedades

[Resfrío común](#)

[Inflamación de la faringe y las amígdalas](#)



#### Preparación ([Ver preparaciones](#))

El jugo debe extraerse de la manera más higiénica posible, lavando con agua y jabón las manos y los limones que se van a exprimir



#### Dosificación ([Ver dosis recomendadas](#))

[Ver propiedades](#)



#### Contraindicaciones

No usar en casos de gastritis o úlceras pépticas, espasmos intestinales, estreñimiento, acidez del estómago, hipotensión arterial, menstruación dolorosa

