



Citricos

[Pela Limones, Pelador de Citricos](#) [Citricos](#)

La Maquina	▾
Funcionamiento	▾
Fotos	▾
Citricos	▾
Recetas	▾
Pedido	▾
Enlaces	▾



Nombre vulgar: Limón

Nombre científico: Citrus limonum Risso, Citrus limon (L.) Burm

Familia: Rutáceas.

Hábitat: Cultivado por sus frutos y como árbol de jardín en zonas cálidas mediterráneas junto al mar. Probablemente deriva de las especie " Citrus medica L.", natural de la India.

Características: Árbol perennifolio de la familia de la rutáceas. Hojas dentadas, lanceoladas o elípticas, acabadas en punta. Flores con pétalos blancos interiormente y con los extremos rosados. El fruto es un hesperidio de hasta 12,5 cm , de corteza gruesa y de un amarillo fuerte cuando está bien maduro. Cultivado por sus frutos y como árbol de jardín en zonas cálidas mediterráneas junto al mar. Probablemente deriva de las especie " Citrus medica L.", natural de la India.

Componentes activos: Los principales componentes son:

- flavonoides: hesperidósido, limocitrina en el pericarpo de los limones españoles.
- Ácidos: Ascórbico (Vitamina C), cítrico ; caféico (fruto)
- Aceite esencial : rico en isopulegol, alfabergamoteno, alfa pineno, alfa terpineno, alfa tujeno, beta bisolobeno, beta bergamoteno, beta felandreno, citral, limoneno y sabineno, (en el fruto, fundamentalmente de los limones de California)
- Cafeína (hojas)
- Pectina
- Minerales: potasio y calcio



Composición Alimentaria del jugo de Limón (por cada 100GR)

Agua	91 gr
Proteínas	0,38 gr
Calorías	24 kcal
Fibra	0,5 gr
Potasio	124 mg
Calcio	7 mg
Fósforo	6 mg
Magnesio	6 mg
Vitamina C	46 mg

Uso interno

Propiedades medicinales:

Aparato digestivo: En casos de intestinos demasiado proclives a una defecación excesiva, resulta útil para detener diarreas. al mismo tiempo Tiene propiedades anti-ulcéricas que le confiere el beta bisolobeno, eliminando la acidez gástrica. Muy adecuado en caso de insuficiencia hepática , por estimular el hígado (Tomar el zumo del limón a voluntad) (En caso de mala digestión se puede preparar una maceración de corteza con alcohol de 80° y tomar unos 5 gr. diarios.)

Antiesorbúptico y vitamínico: -Muy rico en vitamina C, por lo que tiene estupendas propiedades antiescorbúpticas y mineralizantes, siendo muy rico en potasio y calcio. Su capacidad para regenerar los glóbulos blancos lo hace muy adecuado para potenciar las defensas del organismo, previniendo la aparición de muchas enfermedades.

Antimigraña: Al constreñir los vasos sanguíneos pericraneales, la cafeína, además de ser estimulante, alivia en los dolores de cabeza, resultando especialmente útil en casos de migraña. Este componente tiene en el té (Camellia sinensis) la mayor proporción mayor y aparece en proporciones menores en las hojas de otras plantas, como el cacao (Theobroma cacao L), la cola (Cola acuminata), el café (Coffea arabica L.) y en las flores de algunos cítricos como en la naranja (Citrus sinensis (L.) OSBECK) o el limón. (Citrus limon (L.) BURMAN f.) (Infusion de flores secas)



Depurativo: El ácido ascórbico y el limoneno le confieren propiedades depurativas, por lo que resulta un excelente remedio contra el reumatismo, artrosis, artritis , gota, colesterol, arteriosclerosis y el ácido úrico. Es una fruta con propiedades alcalinizantes de la orina por lo que resulta ideal para evitar la formación de piedras en el riñón. Para combatir estas dolencias es muy útil la dieta de la cura del limón, que consiste en tomar el zumo d un limón diluido en agua. Aumentar progresivamente la dosis, añadiendo un limón diario hasta llegar a 11 o 12. Invertir el proceso hasta llegar de nuevo a un limón diario.

Aparato respiratorio: En las afecciones respiratorias, los componentes del aceite esencial le otorgan propiedades antibacterianas y expectorantes muy útiles en la curación de catarros y resfriados. El alfa pineno es además un antigripal muy importante por lo que resulta muy adecuado tomar zumo de limón en presencia de esta enfermedad. El jugo de limón resulta también muy útil para calmar la sed y quitar la fiebre cuando existe fiebre o cuando la temperatura es muy alta.

Aparato circulatorio: Además de constituir un buen tónico cardíaco, previene la angina de pecho, ayuda en la circulación sanguínea, previene el colesterol, rebaja la hipertensión, combate la arteriosclerosis y estimula la formación de glóbulos rojos, siendo muy adecuado en el tratamiento de la anemia.

Diuretico: Por el valor estimulante de la cafeína o el mismo ácido ascórbico, puede utilizarse como como diurético en tratamientos de obesidad, al aumentar la micción, eliminando líquido corporal. (Jugo de limón)

Impotencia: Aumenta la potencia sexual , siendo muy útil en los casos de impotencia . (Tomar el zumo de limón a voluntad) Insomnio: El jugo de un limón combinado con un par de cucharadas de miel mezclados en agua tibia antes de irse a la cama ayuda a conciliar el sueño.

Anticancerígeno: Los principales componentes del aceite esencial, mencionados anteriormente, poseen propiedades anticancerígenas y antitumorales, previniendo la formación de células cancerosas y ayudando a que no se produzcan metástasis en el caso de que esta enfermedad ya se ha desarrollado. Se reconoce el jugo de limón como un buen antioxidante y alcalinizante, por lo que contribuye a restablecer el equilibrio celular.

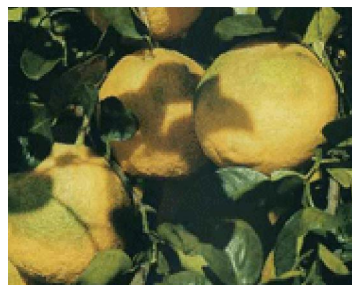
Uso externo

Halitosis, gingivitis y caries: Por sus propiedades bacterianas es adecuada para eliminar el mal aliento y proteger la boca contra las infecciones que producen inflamación de las encías. De igual manera resulta útil en el tratamiento de las llagas de la boca (Enjuagues con el jugo)

Por sus propiedades antisépticas el jugo de limón se puede utilizar para combatir la irritación producida por infecciones bacterianas en la garganta. (Realizar gargarismos con el jugo de un limón)

Hongos en las uñas: Por sus propiedades antibacterianas resulta adecuado para eliminar hongos de las uñas de las manos o de los pies. Mojar las uñas con jugo de limón, dejando que este se vaya secando poco a poco.

Piel: El jugo de limón es muy adecuado para combatir las impurezas de la piel, constituyendo uno de los mejores astringentes. Un par de aplicaciones diarias sobre los granos, espinillas, costras, manchas de la piel, etc. ayuda a la desaparición de las mismas. De igual manera el alfa terpineol y el ácido ascórbico hacen de este fruto un vulnerario reconocido muy adecuado en la cicatrización de llagas o heridas o picaduras de insectos. (Además del jugo, podemos utilizar la esencia diluida en agua para la misma finalidad)



Pies: Una buena manera de relajar los pies cansados e hinchados es realizar masajes con una buena crema de pies en la que se haya disuelto un chorito de jugo de limón. Una buena manera de regenerar las uñas, haciéndolas más fuertes, es realizar baños en jugo de limón durante unos minutos cada día, al levantarnos y antes de ir a la cama.

Arrugas: El limón, por su riqueza en vitamina E, constituye un buen antioxidante. Puede realizarse una preparación a base de limón y perejil para eliminar las arrugas. (Dejar reposar una rodaja de limón y una rama de perejil en un vaso de agua durante una noche. A la mañana siguiente mojar la cara con esta mezcla hasta que se seque naturalmente). Otra preparación interesante es mezclar unas gotas de limón con una cucharada de miel caliente y otra de yogur. Remover

bien y aplicar en forma de crema sobre el rostro durante 3/4 de hora. Luego lavar bien la cara.

Manchas amarillas de tabaco: Muy adecuado para limpiar las manchas amarillas de la nicotina del tabaco en las uñas (Exprimir un limón, anadir unas gotas de jugo en una tacita con azúcar en polvo. Restregar bien las uñas con esta mezcla) Muy adecuado para dar consistencia a las uñas cuando estas son frágiles o quebradizas (Mezclar jugo de limón con yodo al 50 % y mojar las uñas varias veces cada día hasta que se hayan fortalecido)

Sabañones: Como buen astringente, favorece la cicatrización de los sabañones e impide su infección (Restregar un limón sobre la zona afectada

Amigdalitis y otitis: Ante la aparición de anginas o dolor de garganta, puede resultar útil realizar gargarismos con el jugo. De igual manera, podemos utilizar el jugo de limón aplicado con un algodón empapado dentro del oído cuando sintamos dolor en esta zona.

Reumatismo: Para aliviar los dolores articulares producidos por las enfermedades reumáticas se pueden realizar fricciones con el aceite esencial en las zonas afectadas.

Picor vaginal y del escroto: Por sus propiedades antisépticas el jugo de limón se puede utilizar para combatir el picor del aparato genital, especialmente aquel que se centra en la vagina y en el escoto. (Lavar la zona afectada con jugo de limón)

Otros Usos

En la cocina se utiliza el limón para decorar y aromatizar muchos platos. Así se utiliza habitualmente con el pescado y con las ensaladas. Aparece como complemento de muchos cócteles a los que les aporta su aroma y sus propiedades digestivas y entra, sobre todo, como primer componente en la fabricación de la limonada, bebida muy recomendable, siempre que sea natural y preferentemente de elaboración casera, para quitar la sed y por todas sus propiedades medicinales.

Otros Cítricos

Naranja: (Citrus sinensis (L.) Osbeck)

Cidra : (Citrus medica L.)

Muy parecido al limonero pero de frutos más grandes y más redondeados, corteza más gruesa y jugo más agrio. Suele alcanzar entre 3 y 5m.

Componentes activos: Esencia de cidra, formada de limoneno, dipanteno y citral, además de un glucosido: La hesperidina.

Partes activas: El fruto

Propiedades medicinales: El jarabe de cidra es estimulante, aromatizante y edulcorante.

Pomelo: (Citrus Paradisi)

Bergamato: (Citrus Bergamia Risso)

Naranja amarga: (Citrus Aurantium L.)

[Inicio](#)

[Contactame](#)

© - [Zaka](#)