

## Il limone è un alimento acido? Falso!

Il sapore aspro del limone lascia pensare che esso abbia un'azione acidificante sull'organismo. Niente affatto! In realtà gli acidi organici reponsabili del suo sapore caratteristico non conservano lo stato di acido quando si trovano nel corpo umano. L'acido citrico si ossida al momento della digestione e rimangono solo carbonati e bicarbonati di calcio, potassio e altre sostanze esclusivamente alcalinizzanti per l'organismo. Il limone è dunque un ottimo alimento per combattere l'eccesso di acidità. Dunque, il consumo di limone comporta piuttosto un'alcalinità benefica.

### Acidità e salute

I naturopati ritengono che i cosiddetti "terreni acidi", prodotti da un'alimentazione acida (alimenti raffinati, bibite gasate...) come lo stress, l'assunzione di medicinali, ecc. creino degli stati favorevoli allo sviluppo di disturbi cronici e di malattie degenerative. Inoltre l'eccesso di acidità richiede che l'organismo compensi cercando degli elementi basici (cioè dei minerali) nelle sue riserve. Le riserve, per intenderci, sono i denti, i capelli, le unghie...



### Iperacidità gastrica

Bevete regolarmente del succo di limone diluito con acqua, che contiene minerali basici in grado di tamponare l'acidità dello stomaco. Il succo di limone sarà un rimedio ancora più efficace se assunto a digiuno.

## Digestione difficoltosa

Se il vostro apparato digerente fatica a compiere il suo dovere, preparatevi un buon succo di limone diluito con acqua. Fate attenzione se avete un intestino fragile che non sopporta che prodotti ricchi di glucidi (pasta, pane, riso...) siano mescolati con gli acidi. In linea di principio assumete la vostra dose di limone e acqua lontano dai pasti.

**Attenzione!**  
In caso di reflusso gastroesofageo peptico o di ernia iatale è meglio moderare il consumo di limone perché il frutto può generare irritazioni e bruciore sulle mucose già molto fragili.

## Gas e gonfiore

Il limone può dimostrarsi utile per chi soffre di gonfiore. Il giorno prima preparate un'infusione di limone e acqua bollente, filtrate e bevete a digiuno.

## Contro l'invecchiamento

La grande presenza di molte sostanze antiossidanti consente al limone di offrire una discreta protezione contro l'ossidazione e l'invecchiamento. Per rendervi conto di quest'effetto, osservate semplicemente come il succo di limone sulla frutta tagliata a pezzi impedisce che questa annerisca!

## Anticalcare

Il limone è perfetto per eliminare le tracce di calcare. Spremete il succo di 1/2 limone sopra una spugna leggermente umida, strofinate e poi risciacquate bene. In caso di incrostazioni resistenti, aggiungete del bicarbonato di sodio e, se necessario, lasciate agire per un periodo che va da qualche minuto a diverse ore. Verificate che la cromatura della vostra rubinetteria sopporti il trattamento. Eventualmente, fate una prova prima! Nello stesso modo, strofinate la piastra incrostanta di calcare del vostro ferro, fredda, con 1/2 limone ricoperto di sale grosso o di bicarbonato, sciacquate e asciugate.



## Biancheria macchiata di ruggine

Su alcune lenzuola o tessuti bianchi possono comparire delle macchie di ruggine. Per eliminarle, provate questo sistema della nonna: tagliate una fetta di limone, inseritela fra due strati di tessuto e appoggiate tutto sulla macchia. Stirate poi con il ferro alla massima temperatura, premendo con forza. Se necessario, ripetete l'operazione. Potete anche versare del succo di limone sulla macchia insieme al sale grosso, lasciar agire per una notte intera e infine, se serve, strofinare ancora con 1/2 limone prima di procedere al normale lavaggio in lavatrice.

## Biancheria sporca

In alcune zone dei vestiti a volte rimangono delle macchie grigie o giallastre, per esempio sui colli delle camicie o sui polsini. Versateci a secco un po' di detersivo per i piatti e del succo di limone, aggiungete eventualmente un generoso pizzico di bicarbonato. Strofinare con forza, magari con una spazzola. Per le macchie piccole, usate uno spazzolino da denti dedicato a questa operazione. Sciacquate bene con acqua corrente e lasciate asciugare.



## Biancheria profumata

Abbiamo l'abitudine di mettere fra le lenzuola nell'armadio dei sacchetti di lavanda per allontanare gli insetti e profumare la biancheria. Provate a fare altrettanto con un sacchettino di scorze di limone

## Biancheria ingiallita

I tessuti ingialliti e spenti possono vivere una nuova giovinezza se li immergete nell'acqua calda in cui avrete versato una quantità abbondante di succo di limone (considerate 2 limoni ogni litro d'acqua). Si tratta di un trattamento geniale per i calzini che la lavatrice vi restituisce sistematicamente... macchiati! Funziona anche per gli abiti che, a causa dell'umidità, hanno sviluppato delle muffe.

## ▷ Bellezza e igiene

**Il limone è utilizzato nella preparazione di numerosi prodotti di bellezza dell'industria cosmetica, e non è certo un caso. Perché non approfittare allora direttamente delle qualità sbiancanti, mineralizzanti,**



**curative, schiarenti, astringenti e cicatrizzanti di questo piccolo agrume? Ecco alcuni modi di utilizzarlo perfettamente ecologici, sani ed economici per farsi belle (o belli).**

### *Gomiti da ringiovanire*

I vostri gomiti sono rugosi e un po' secchi? Immergeteli in mezzo limone e massaggiateli con un movimento rotatorio per qualche minuto. Ripetete spesso questa operazione.

### *Maschera per pelli grasse*

Mescolate semplicemente 2 gocce di olio essenziale di limone con dell'argilla inumidita in un po' d'acqua per ottenere la consistenza desiderata. Applicare l'impasto con cura sulla pelle e lasciate agire per circa 15 minuti prima di risciacquare.

### *Unghie splendenti*

L'applicazione del succo di limone direttamente sulle unghie, 2 volte al giorno per circa 10 giorni, consente alle unghie che si spezzano facilmente di recuperare tonicità e solidità. Un bagno di limone alla punta delle dita è una cura eccellente per rendere le unghie più sane e più chiare. Mescolate il succo di 1 limone con 1 cucchiaino di olio di argan, nutriente e ammorbidente, e immergete le dita in questo composto per qualche minuto. Ripetete questo trattamento di bellezza regolarmente, almeno una volta al mese.

### *Speciale pelle grassa*

Grazie alle sue proprietà antisettiche riconosciute, il limone può aiutare chi ha la pelle un po' grassa a ritrovare un aspetto gradevole. Imbevete un batuffolo di cotone con il succo di limone, passatelo senza strofinare sul viso, 2 volte al giorno. Lasciate asciugare per 15-20 minuti, perché il limone abbia il tempo di agire, poi applicate la vostra solita crema per il viso.

### *Acne e foruncoli*

Se avete qualche foruncolo o un inizio di acne, investite in un flaconcino di olio essenziale di limone. Una goccia applicata direttamente sul foruncolo prima di coricarsi, dopo aver pulito accuratamente il viso, lo curerà e ne accelererà la cicatrizzazione. Se eseguite il trattamento di giorno, attenzione a non esporvi al sole perché gli oli essenziali sono fotosensibilizzanti.