



La parola all'erborista Quel caro limone salutare...

Rubrica a cura del dott. Francesco D'ambrosio



Ricordo quando mamma mi preparava il Canarino, un decotto della scorza di Limone che faceva passare ogni indisposizione di stomaco.

Questi rimedi dell'infanzia, tramandati dalla saggezza popolare, sono oggi avvalorati dalla ricerca scientifica che riconosce al Limone numerose virtù terapeutiche. Il Limone giunse in Europa per merito degli arabi che ne diffusero l'uso alimentare e medicamentoso. Il suo nome deriva dalla parola araba "laymun"; così si trova scritto in un trattato sulla pianta, redatto da un medico e botanico arabo del XIII secolo. Della pianta si utilizza il frutto, in diverse forme di preparazione oppure l'olio essenziale ottenuto dalla scorza del frutto fresco. I frutti verdi forniscono maggior quantità di essenza dei frutti maturi. Occorrono circa 3000 limoni per ottenere 1 kg di essenza. Per chi viaggia e capita di andare in paesi esteri dove potrebbe essere pericoloso bere acqua o mangiare frutta non ben lavata e rischiare infezioni



e dissenteria, consiglio di prendere 3 gocce di olio essenziale di Limone 3 volte al giorno già una settimana prima di partire e durante tutto il periodo di permanenza...non avrete alcun disturbo. E' battericida, antisettico, febbrifugo, diuretico, antireumatico, antigottoso, antisclerotico, antiscorbuto, tonico venoso, fluidificante sanguigno, favorisce le secrezioni gastro-epatiche e pancreatiche, emostatico, vermifugo, carminativo. E' un buon dissetante (la limonata è una delle migliori bevande sia fredda che calda). Il succo addizionato con altrettanta acqua è un ottimo digestivo se preso dopo i pasti. Il succo

di un Limone in una tazza di caffè è un ottimo digestivo da prendere nei casi di indigestione o di cefalea dovuta a cattiva di-

gestione. La parte gialla della buccia contiene l'olio essenziale che ha un'azione polivalente anche se è indicato soprattutto come tonico, stomachico, stimolante, diuretico, antisettico e battericida. Anche per uso esterno il Limone ha una buona efficacia. Contro afte e stomatiti è consigliato fare sciacqui prolungati con Limone, miele e acqua. Contro i geloni bisogna frizionare con il succo. Per rinforzare le unghie fragili, mattina e sera, applicare il succo di Limone per circa 2 o 3 settimane se necessario. Gli impacchi di succo di Limone diluito in un po' d'acqua sono utili anche per le pelli grasse. Per schiarire le lentiggini applicare sul viso succo di Limone leggermente salato. Per conservare i denti bianchi spazzolarli settimanalmente con succo di Limone. Le nostre nonne lo usavano davvero in mille modi ed in ogni occasione. Per esempio i più anziani ricorderanno di aver visto le proprie mamme pulire il rame annerito col succo, oppure pulire l'argento, era usato per pulire il caminetto di marmo bianco o per togliere la ruggine dalla biancheria. Le macchie di ortaggi, di frutta o d'inchiostro sulle dita si tolgono facilmente col succo.

Concludo con l'augurio di un sereno Santo Natale ed un Felice Anno Nuovo, ne abbiamo proprio bisogno.



Il Profumo della Natura S.r.l.



Erboristeria dal 1980 - Laboratorio Fitoterapico

Da sempre... e per sempre con la Natura

Piante officinali, Tisane tradizionali, Estratti Vegetali, Oli essenziali, Essenze aromatiche, Capsule e compresse di erbe, Tè Nero, Tè Verde, Tè aromatici indiani e cinesi, Spezie, Oli puri lavorati a freddo, Fiori di Bach, Oligoelementi, Fanghi e Sali del Mar Morto, Prodotti macrobiotici, biologici, Tinte per capelli senza ammoniaca, Fitocosmetica naturale.

Via Ciro da Urbino, 9 - 00176 Roma tel. 06.24.40.78.83 - info@ilprofumodellannatura.it

 Erboristeria Il Profumo della Natura