

Werner Meidinger

LA CURA DEL LIMONE

UN RIMEDIO NATURALE PER PREVENIRE MALATTIE,
RIGENERARSI, RINFORZARSI E DEPURARSI



Con guida terapeutica
dalla A alla Z



CAPITOLO 1

IL CONCENTRATO GIALLO D'ENERGIA



I limoni fanno parte dei frutti che l'umanità utilizza fin dai suoi albori. La loro storia risale a più di 4.000 anni fa. I paleobotanici hanno trovato le prime tracce della loro esistenza nel Sudest asiatico nell'India nordoccidentale, nei pressi dell'Himalaya; ma anche nelle fertili pianure del Tigri e dell'Eufrate già millenni fa crescevano i limoni. I disegni scoperti dagli archeologi sulle pareti delle tombe nella Valle dei Re indicano che i limoni e il loro succo venivano usati già nell'antico Egitto come sostanza per imbalsamare le mummie.

I limoni godevano di grande considerazione già nell'antico Egitto e lo si deduce dal fatto che spesso venivano messi nelle tombe insieme a datteri e fichi.

UNA LUNGA TRADIZIONE COME PIANTA MEDICINALE

Gli antichi Egizi si servivano in svariati modi del limone anche in campo medico: come eccitante afrodisiaco e come rimedio contro le coliche o la febbre. A quei tempi molti credevano – come ancor oggi in zone remote della Turchia orientale o del vicino e del medio Oriente – che il consumo dei limoni e del loro succo proteggesse efficacemente da numerosi veleni. Recenti scoperte hanno confermato diversi di questi effetti.

IL LIMONE NELL'ANTICA GRECIA

Probabilmente, gli antichi Greci fecero la conoscenza dei limoni grazie ad Alessandro il Grande, re di Macedonia, che li portò dalle sue campagne vittoriose contro i Persiani. In ogni caso li chiamavano mele persiane. I Greci piantavano i limoni lungo i loro uliveti, poiché credevano che tenessero lontani i parassiti. Usavano il succo dei frutti maturi per conservare gli alimenti, lo aggiungevano all'acqua per disinfettarla e purificarla e lo utilizzavano nel trattamento di svariati disturbi e malattie.

IL LIMONE NELL'IMPERO ROMANO

Grazie ai Greci i limoni giunsero ai Romani, che inizialmente si limitarono ad usarli per tenere lontane le tarme dagli indumenti di lana. Fu solo dagli schiavi persiani che impararono a preparare con i limoni cibi gustosi e bevande rinfrescanti. Ne furono così affascinati, che i limoni, divenuti un ingrediente fisso della loro cucina da campo, li seguirono nelle loro campagne di conquista, giungendo così in Spagna, Francia, Italia del nord e persino in Nord Africa.

Nell'età barocca alberelli di limone e aranci divennero vere e proprie piante di moda come ornamento dei giardini rigorosamente simmetrici dei re e degli imperatori. Furono realizzati sfarzosi edifici, le aranciere, affinché le preziose piante di agrumi potessero trascorrervi l'inverno.

DA "FRUTTO DEL MALE" A PIANTA D'USO COMUNE

Anche se in epoca romana, i limoni erano generalmente conosciuti e apprezzati per la cura delle malattie e per rendere le pietanze più raffinate, nell'alto medioevo conobbero un breve periodo in cui furono considerati frutti del male e venne addirittura attribuito loro un effetto dannoso e tossico. Ma questa falsa credenza non durò a lungo e già poco tempo dopo, grazie ai naviganti spagnoli e portoghesi, il limone venne esportato in tutto il mondo. Nel 1493, Cristoforo Colombo piantò i primi limoni a Haiti, ed essi si diffusero quasi istantaneamente su tutta l'isola caraibica. Nel 1579, a St. Augustine (Florida), furono scoperti i primi alberelli di limone del Nuovo Mondo. Essi crebbero e si propagarono, finché, nel 1894, furono annientati da una intensa gelata. Ma già vent'anni prima, in California, erano state introdotte delle specie più resistenti che da lì si diffusero poi in tutto il territorio occidentale degli Stati Uniti.

Oggi la cucina, la cosmesi e soprattutto la medicina naturale non possono più ignorare l'esistenza del limone.

In questo libro abbiamo radunato per voi molti consigli e idee su tutto ciò che si può ottenere da questo frutto agro: piatti appetitosi e *drink* rinfrescanti, creme curative e bagni profumati, infusi lenitivi e succhi ricchi di vitamine. Scoprirete inoltre tutto ciò che offre questo piccolo frutto e in che modo agiscono sull'organismo umano le sostanze in esso contenute. Utilizzate la forza della natura che c'è nel limone!



INDICE DEI RIMEDI E DEI DISTURBI

Acne (<i>acne vulgaris</i>).....	68
Afte (ulcerazioni della mucosa della bocca).....	72
Alitosi.....	73
Bronchite.....	75
Calli.....	79
Capillari dilatati (<i>telangetasie</i>).....	81
Cefale.....	83
Cellulite.....	87
Diarrea.....	90
Difficoltà di concentrazione.....	92
Eczema.....	94
Epistassi (emorragie dal naso).....	96
Gotta (<i>arthritis urica</i>).....	98
Herpes.....	102
Influenza.....	104
Ipertensione.....	105
Osteoporosi.....	109
Paradontite.....	113
Postumi di sbornia.....	115
Punture di insetti.....	118
Raffreddamento.....	122
Raffreddore da fieno.....	128
Reumatismi.....	130
Scottature solari.....	134
Stomaco (problemi di).....	136
Tonsillite.....	139
Vene varicose (varici).....	140

INDICE DELLE RICETTE

Aceto al limone.....	163
Bevande rinfrescanti.....	179
Biscotti al limone.....	173
Bloody Zitrus (per 4 persone).....	181
Burro piccante al limone.....	167
Condimento al limone per macedonia.....	166
Crema di limone (per 4 persone).....	174
Crema spalmabile di uova e limoni.....	166
Crêpe al limone (per 4 persone).....	172
Dolce al limone (per 4 persone).....	173
Gelato di limone fatto in casa.....	175
Latticello al limone (per 4 persone).....	181
Liquore al limone.....	181
Marinata al limone per grigliate.....	169
Marinata asiatica al limone.....	168
Marmellata di limoni.....	176
Olio al limone.....	162
Pepe al limone.....	161
Pietanze al limone.....	170
Pollo al limone (per 4 persone).....	171
Ricette con il limone.....	168
Sorbetto al limone (per 4 persone).....	174
Tisana alla citronella con limone.....	177
Tisana alla melissa con limone.....	177
Tè freddo al limone (per 4 persone).....	179
Zabaione al limone.....	182
Zucchero al limone.....	160
Zuppa di pollo e limone (per 4 persone).....	170

INDICE

CAPITOLO 1. IL CONCENTRATO GIALLO D'ENERGIA	5
Da "frutto del male" a pianta d'uso comune.....	8
CAPITOLO 2. MERCEOLOGIA SPICCIOLA	11
Consigli per l'acquisto	12
Che cosa rivela la scorza	13
Come conservarlo.....	14
Come trattare correttamente il limone	15
CAPITOLO 3. LE COMPONENTI DEL LIMONE	19
Polpa e succo.....	20
Le scorze e il loro olio essenziale	23
Bioflavonoidi	35
Quercetina: la star fra i bioflavonoidi	39
Pectina	43
Gli effetti sull'organismo umano	45
Acido citrico.....	47
CAPITOLO 4. PREVENZIONE GRAZIE ALLA FORZA DEL LIMONE	49
La battaglia contro gli agenti patogeni	52
Rinforzare le difese con il limone	54
In forma con la cura dei limoni	62
CAPITOLO 5. CURA DELLE MALATTIE DALLA A ALLA Z	65
Istruzioni per l'uso del limone	67
Acne (acne vulgaris).....	68
Alitosi	73
Bronchite.....	75
Calli.....	79
Capillari dilatati (telangectasie).....	81
Cefalee	83
Cellulite.....	87
Diarrea.....	90
Difficoltà di concentrazione	92

Eczema	94
Epistassi (emorragie dal naso)	96
Gotta (arthritis urica)	97
Herpes	101
Influenza	103
Ipertensione	105
Osteoporosi	109
Paradontite	113
Postumi di sbornia	115
Raffreddamento	122
Raffreddore da fieno	128
Reumatismi	130
Scottature solari	134
Stomaco, (problemi di)	136
Tonsillite	139
Vene varicose (varici)	140
CAPITOLO 6. LA COSMESI A BASE DI LIMONE	147
Cura della pelle	148
Per pulire e rinfrescare	153
La cura dei capelli	155
Bagni	157
CAPITOLO 7. RICETTE AL LIMONE PER LA CUCINA	159
Dolcificare e insaporire con l'aroma di limone	160
Condimenti per insalate, creme spalmabili e marinate	166
Ricette con il limone	168
Pietanze al limone	170
Dessert e dolcezze di ogni tipo	172
Bevande calde e tisane curative	177
Bevande rinfrescanti	179
Bevande alcoliche al limone	181
Bibliografia	185
Indice dei rimedi e dei disturbi	186
Indice delle ricette	187

Werner Meidinger
LA CURA DEL LIMONE

Idee e consigli su tutto ciò che si può ottenere da questo frutto prodigioso: piatti appetitosi e bevande rinfrescanti, creme curative e bagni profumati, infusi lenitivi e succhi ricchi di vitamine.

Puoi scoprire tutto ciò che offre questo piccolo frutto e in che modo le sostanze in esso contenute agiscono sull'organismo umano.

Il libro contiene:

- **rimedi efficaci** per la prevenzione e la cura di numerosi disturbi come emicrania, raffreddamenti, dolori reumatici, difficoltà di concentrazione, depressione e molti altri ancora;
- **ricette gustose** per cucinare piatti appetitosi e digeribili;
- **tisane** calmanti e **succhi** ricchi di vitamine;
- **creme curative** e **bagni profumati** per contrastare i processi di invecchiamento, per rassodare, purificare e rigenerare;
- **soluzioni** per la cura della pelle e dei capelli.

Utilizza la forza della natura che c'è nel limone!

WERNER MEIDINGER lavora come giornalista free lance nel campo della Medicina ed è anche autore di libri che hanno come tema principale la Medicina della Psicologia, la Medicina dell'Alimentazione, della Scuola e quella alternativa. Ha vinto Medienpreise (premio della Comunicazione) nel 1998.

ISBN: 978-8828504344



9 788828 504344

€ 8,90

GRUPPO MACRO

BENESSERE E CONOSCENZA DAL 1987

www.gruppomacro.com