





**EL LIMÓN  
ASTUTO**





**Julie Frédérique**

# EL LIMÓN ASTUTO

.....  
**TODOS LOS MILAGROSOS BENEFICIOS  
DE UN PRODUCTO**

*100% natural*

**BELLEZA · SALUD · HOGAR**  
.....

***Traducción del francés***

Montse Roca

 ***Editorial El Ateneo***

la esfera  de los libros

Frédérique, Julie

El limón astuto : belleza, salud, hogar : todos los milagrosos beneficios de un producto 100% natural . - 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires. : El Ateneo; Madrid : La Esfera de los Libros, 2015.

208 p. ; 23x15 cm.

Traducido por: Montse Roca

ISBN 978-950-02-0835-2

1. Autoayuda. I. Roca, Montse, trad. II. Título

CDD 158.1

*El limón astuto. Belleza, salud, hogar. Todos los milagrosos beneficios de un producto 100% natural*

Título original: *Le citron malin*

© Julie Frédérique, 2009

© LEDUC.S Éditions, 2009, IMC, Agencia Literaria, España

© De la traducción: Montse Roca, 2014

© La Esfera de los Libros, S. L., 2014

Derechos exclusivos de edición en castellano para la Argentina, Uruguay, Paraguay, Ecuador, Perú y Bolivia

Obra editada en colaboración con La Esfera de los Libros - España

© Grupo ILHSA S. A. para su sello Editorial El Ateneo, 2015

Patagones 2463 - (C1282ACA) Buenos Aires - Argentina

Tel: (54 11) 4943 8200 - Fax: (54 11) 4308 4199

E-mail: [editorial@elateneo.com](mailto:editorial@elateneo.com)

1ª edición en España: enero de 2014

1ª edición en la Argentina: febrero de 2015

ISBN 978-950-02-0835-2

Impreso en El Ateneo Grupo Impresor S. A.,

Comandante Spurr 631, Avellaneda,

provincia de Buenos Aires,

en febrero de 2015.

Queda hecho el depósito que establece la ley 11.723.

Libro de edición argentina.

# ÍNDICE

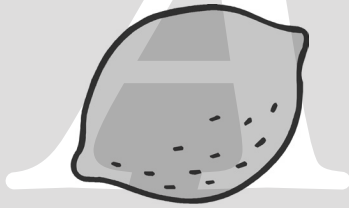
1. SABERLO TODO SOBRE EL LIMÓN .....	9
El fruto de oro .....	11
Escoger bien los limones .....	20
2. EL LIMÓN TACAÑO. BASTA DE DESPERDIJAR .....	25
Para obtener el máximo de jugo .....	27
Para rebajar la acidez desagradable a algunos paladares .....	28
Para aprovechar al máximo sus principios activos .....	28
Para conservarlos más tiempo .....	29
¡Basta de despilfarrar! .....	30
3. EL LIMÓN EN EL HOGAR. TODA LA CASA LIMPIA GRACIAS AL LIMÓN .....	33
Limpiador universal .....	35
Cuidado de la ropa blanca / Manchas .....	49
El limón antiolores .....	59
4. EL LIMÓN Y LA BELLEZA. MÁS BELLO / BELLA GRACIAS AL LIMÓN .	65
Cuidado de la cara .....	67
Cuidado del cuerpo .....	82
Cuidado del cabello .....	86
Cuidado de los dientes .....	89
Cuidado de las manos .....	90
Cuidado de las uñas .....	92
Cuidado de los pies .....	93
5. LAS VIRTUDES ADELGAZANTES DEL LIMÓN .....	95
Para eliminar toxinas del organismo .....	97

Para remineralizar .....	101
Para quemar grasas .....	101
Para moderar el apetito .....	102
Para favorecer la digestión .....	102
Para eliminar azúcares y grasas .....	103
Para combatir la celulitis .....	105
6. EL LIMÓN Y LA SALUD. EN FORMA GRACIAS AL LIMÓN .....	107
El limón: salud sin farmacia .....	
109 .....	
7. EL LIMÓN EN LA COCINA. PON UN LIMÓN EN TU PLATO .....	147
Para gustos, los colores .....	149
Recetas .....	169
Bebidas al limón .....	
176 .....	
Anexos .....	181
Anexo 1. El limón de Menton .....	183
Anexo 2. Otros cítricos .....	185
Anexo 3. La pila al limón .....	188
Anexo 4. Limón y tradiciones / Limones y castigos / El limón mágico .....	190
Índice de materias .....	193



1

SABERLO TODO SOBRE EL LIMÓN







## EL FRUTO DE ORO

### **Un pequeño fruto muy práctico**

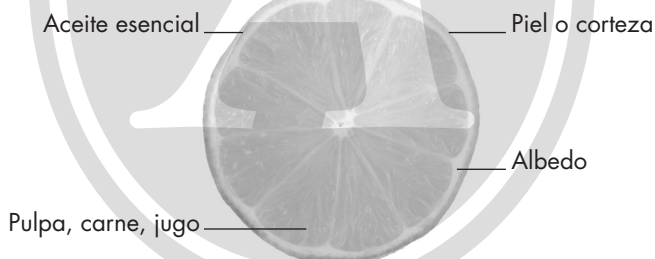
Con su perfume intenso, su jugo ácido y su piel gustosa, el limón realza los sabores de los platos que acompaña y apaga la sed más intensa. Su frescor ácido chisporrotea en la boca y vivifica. Pero es mucho más que un simple condimento. Gracias a sus propiedades milagrosas, este fruto pequeño y muy astuto sabe ser útil en numerosas ocasiones. De ahí que se le llame «el fruto de oro». En efecto, ocultos bajo su piel gruesa y amarilla como el sol, encierra fabulosos tesoros de beneficios insospechados, que ofrece generosamente a quien sabe explotarlos.

### **Quien tiene un limón tiene un tesoro**

Está repleto de principios activos, es multifuncional y puede sustituir tantos productos útiles del día a día que, ¡quien tiene un limón, tiene un tesoro! Asume en el momento adecuado

el papel de detergente, de quitamanchas, de desincrustante, de producto de belleza, de medicamento y de complemento dietético, por no hablar de otros de sus múltiples usos posibles. ¡Lo cual simplifica mucho la vida! Ecológico y económico, sustituye a los productos de belleza y domésticos tóxicos para el medio ambiente que nos ofrece el mercado a precios astronómicos. Gracias a él, podemos elaborar nosotros mismos nuestros productos de belleza y de mantenimiento cien por cien naturales. El planeta nos lo agradecerá y nuestro bolsillo también. Es decorativo, aporta luminosidad y alegría a nuestra cocina. ¡Forma con sus hermanos, apilados unos encima de otros, una auténtica pirámide de soles!

## ¡En el limón todo es bueno!



La corteza (o piel)

La corteza espesa y perfumada del limón, muy aromática porque es rica en aceite esencial, se utiliza en cocina, cortada en forma de tiras finas, para aromatizar y decorar platos, bebidas y pasteles. Para extraer la piel de un limón, basta con raspar la corteza con la ayuda de un pelador, o un rallador de queso. Las pieles, secadas al aire libre o confitadas, se conservan mu-

cho tiempo dentro de un tarro de especias. Al secarse perderán parte de su sabor, pero aun así contribuirán a adornar un plato. De la corteza se extrae también el aceite esencial del limón, de aroma intenso y múltiples propiedades terapéuticas.

El albedo

La fina piel blanca situada entre la corteza y la carne es muy amarga. Hay que separarla cuidadosamente de la corteza amarilla antes de incorporarla a nuestras recetas.

La pulpa / La carne / El jugo

El limón protege bajo la corteza gajos jugosos y ácidos, extremadamente ricos en vitamina C (ácido ascórbico). De la pulpa de limón se extrae el jugo, utilizado para perfumar, curar, quitar la sed. El ácido cítrico es un aditivo que se usa para elaborar vinos, licores, confituras, mermeladas, sodas, ciruelas pasas, etc., ya sea para realzar su sabor o para conservarlos.

El aceite esencial

Más concentrado que la fitoterapia (=el jugo de limón), la aromaterapia (=el aceite esencial de limón) debe utilizarse con precaución.

Es un poderoso antiséptico que ataca los parásitos, las bacterias, los hongos y los virus purificándolo todo a su paso, incluido el aire ambiental.

## Entrevista con Danièle Festy,<sup>1</sup> farmacéutica, sobre el aceite esencial de limón

¿Qué es el aceite esencial de limón?

A diferencia de otros aceites esenciales, extraídos por destilación con vapor de agua, el del limón se obtiene simplemente exprimiendo la piel en frío. El aceite esencial de limón está contenido en la piel. Se necesita aproximadamente 1 kilo de limones para obtener 10 mililitros de aceite esencial, es decir, 100 kilos de limones para obtener 1 litro.

¿Para qué puede servir?

Los principios activos del limón se multiplican en su aceite esencial, por eso es tan interesante desde un punto de vista farmacológico. El aceite esencial de limón posee un efecto preventivo y curativo contra todas las infecciones virales o bacterianas. Es muy eficaz para curar enfermedades respiratorias e invernales, sanear el aire ambiental e incluso adornar un plato. Habría que esparcir aceite esencial de limón por todos los lugares públicos o muy frecuentados, sobre todos en las escuelas, las guarderías y las consultas médicas para evitar los contagios,

<sup>1</sup> Autora de *Ma bible des huiles essentielles* (Mi biblia de los aceites esenciales) y de diversas obras más de aromaterapia de Ediciones Leduc.s.

así como en los hospitales para limitar la propagación de las enfermedades nosocomiales (contraídas en entorno hospitalario). Pensemos por tanto en esparcirlo en nuestra casa, en la cocina y en el despacho. Recomiendo también el aceite esencial de limón para los problemas digestivos. Una sola gota de aceite de limón sobre un terrón de azúcar que se deja fundir en la boca elimina las náuseas y permite digerir una comida un poco pesada.

¿Cómo emplearlo?

El aceite esencial de limón se utiliza tanto esparciéndolo en el aire, como para uso externo (compresas, gárgaras) e interno (se puede beber e incorporarlo a los alimentos).

Para la salud, solo debemos utilizar aceite de limón de primera calidad y con moderación. Bastan 1 o 2 gotas. Un frasquito nos durará mucho tiempo, ya que el aceite esencial de limón se conserva muy bien.

Precauciones de uso: el aceite esencial de limón es un auténtico concentrado de los principios activos del limón. Puede por tanto resultar más eficaz contra ciertas afecciones que el simple jugo de limón. No obstante, debe utilizarse con más precaución.

Cuatro reglas que hay que respetar cuando utilicemos el aceite esencial de limón:

- No aplicarlo nunca puro sobre la piel. Podría provocar irritaciones cutáneas. Hay que diluirlo siempre en un aceite vegetal, de oliva o de almendra dulce, por ejemplo. Por el contrario, podemos aplicar *jugo* de limón puro directamente sobre la piel sin riesgo de llevarse una sorpresa desagradable.
- No aplicar nunca aceite esencial de limón sobre la piel antes de exponerse al sol. Fotosensible debido al bergapteno, podría hacer aparecer manchas indelebles. Limpiar la piel y dejar pasar 6 horas como mínimo antes de ponerse al sol. En cualquier caso, hay que saber que existe un aceite esencial sin bergapteno disponible en los comercios. Consultemos con el farmacéutico.
- No utilizar durante la lactancia. Por el contrario, es inofensivo para la mujer embarazada, incluso de menos de 3 meses.
- No inhalarlo jamás. Sin embargo, se puede difundir por el aire sin problemas.

## Valiosísimos beneficios

De todos los frutos, el limón es quizás el que posee más propiedades nutricionales y terapéuticas. Muy poco calórico (19 calorías por 100 gramos) y compuesto de agua en un 90%, contiene, sin embargo, minerales y oligoelementos indispensables para el buen funcionamiento del organismo, así como principios activos muy interesantes para la salud. ¡A



<b>Valores nutricionales por 100 g de limón (unos dos limones grandes)</b>	
Calorías	19 kcal
Proteínas	0,7 g
Glúcidos	2,5 g
Lípidos	0,3 g
Fibras	2,8 g
Vitamina C	52 mg
Agua	90%

razón de 10 calorías por fruto, no hay ningún motivo para privarse de él!

De todos los cítricos, es el más rico en vitamina C (con 52 miligramos por 100 gramos de fruto). Pero también contiene vitaminas B1, B2 y B6, así como magnesio, calcio, potasio, fósforo, cobre, hierro, ácido fólico, silicio, manganeso, cumarinas, carotenoides (¡no solo los contienen las zanahorias!), fibras y pectina.

### **El limón que cura**

Originario de China y de la India, el limón fue muy pronto considerado como una especie de oro vegetal capaz de curar. Desde la Antigüedad, los egipcios utilizaban su pulpa y su jugo como antídoto contra diversos venenos. Con razón, ya que estudios recientes han confirmado esa creencia. Los romanos lo buscaban por sus propiedades medicinales, que consideraban casi milagrosas. En la

Edad Media, se repartía en los barcos para luchar contra el escorbuto, una enfermedad motivada por la falta de vitamina C que diezmaba a los navegantes de aquella época. Con el descubrimiento del Nuevo Mundo, se utilizó en el comercio triangular para proteger a los esclavos del escorbuto durante travesías largas. Pero hubo que esperar hasta 1932 para comprender el secreto del limón: su alto contenido de vitamina C, que contribuye enormemente a reforzar las defensas inmunitarias y por tanto a prevenir las enfermedades. Sus propiedades antibacterianas y antivirales han quedado asimismo demostradas. Por tanto, el limón se ha empleado en todas las épocas como medicamento para sanar un gran número de dolencias. Cada siglo parece haberle descubierto nuevas virtudes. En la actualidad, los médicos todavía lo recomiendan contra un amplio abanico de enfermedades, como las infecciones urinarias, los cálculos renales, la bronquitis, el resfriado o el ardor de estómago.

### **Fruto astuto**

¡Con todos estos nutrientes, nuestra limonada cotidiana equivale perfectamente a una de las cinco frutas y verduras recomendadas al día!

Encierra también numerosos flavonoides, potentes antioxidantes que atenúan el proceso de envejecimiento, reducen el colesterol, luchan contra la hipertensión y protegen los vasos sanguíneos. Contiene además otras sustancias diges-

tivas, analgésicas, astringentes, etc., responsables de sus múltiples virtudes terapéuticas. Poderoso antiséptico, combate eficazmente las infecciones, y es un superdesinfectante para la casa, la piel (heridas, acné...) y los alimentos.

## El rey de la vitamina C

Ya sabíamos que los cítricos eran ricos en vitamina C, de ahí la costumbre de beber un jugo de naranja por las mañanas. Pero el limón posee el récord de concentración con 52 miligramos de vitamina C por 100 gramos de fruto. Siendo la necesidad de vitamina C de unos 100 miligramos por día, 2 simples limones exprimidos aseguran la cuota diaria. Pero no hemos de dudar en aumentar las dosis si somos fumadores, estamos cansados o estresados, o si no comemos verduras ni fruta fresca en todas las comidas. ¡Seguramente nos falta dicha vitamina preciosa! Protegido por la espesa piel del fruto y preservada por su entorno ácido, la vitamina C se mantiene estable incluso varias semanas después de la recogida del limón. Por el contrario, una vez cortado el fruto, la vitamina C se evapora a ojos vista. Por tanto, hay que consumirlo rápidamente.

Una valiosa vitamina

Además de la vitalidad y la energía que proporciona, la vitamina C es esencial para el buen funcionamiento del organismo, ya que participa en una cadena de procesos vitales. Refuerza considerablemente el sistema inmunitario de cara a una mayor resistencia a las infecciones microbianas y

virales, teniendo además un enorme poder antiséptico. Por eso el limón es un remedio de calidad contra las enfermedades invernales de todo tipo (resfriado, gripe, rinofaringitis, anginas, sinusitis, gastroenteritis...). Por otro lado, la vitamina C combate la acidificación del organismo, acelera la cicatrización, normaliza la presión sanguínea y el nivel de azúcar en la sangre, protege el cristalino y los capilares, influye en el funcionamiento de la tiroides y los ovarios. Por último, es un potente antioxidante que permite luchar contra los radicales libres, y por tanto evitar los efectos nefastos del estrés y retardar el envejecimiento. Basta con ver lo eficaz que es en frutas y verduras cortadas para evitar que ennegrezcan en contacto con el aire. Pues actúa de forma similar en el interior de nuestro cuerpo para impedir que se oxiden nuestras células. Por otra parte, el ácido ascórbico (su nombre químico) se emplea mucho en la industria alimentaria como aditivo antioxidante: E 300.

¡Cuántas cualidades, esta vitamina C! Hete aquí que un pequeño fruto muy bonito como el limón nos ofrece tantas como queramos. ¿Por qué privarnos?

## ESCOGER BIEN LOS LIMONES

Escogeremos los limones en función de las características deseadas.

### Los mejores para la salud

- Optar en la medida de lo posible por limones que procedan de agricultura ecológica. En efecto, aunque la piel prote-

ge en parte la carne, en la pulpa puede haber residuos de pesticidas, de insecticidas y de fungicidas químicos.

- Consumirlos maduros. Lo ideal es que el limón haya completado su maduración en el árbol, al sol.

Decodificador de expresiones utilizadas en los puestos de productos frescos del mercado:

- «Bio»: significa que no han sido sometidos a ningún tipo de tratamiento, ni antes ni después de la recolecta. Están por tanto exentos de cualquier pesticida, fungicida y cera de revestimiento. Además, se han recogido en un estadio de maduración más avanzado, después de haber madurado al sol. Esos son de lejos los mejores. Tanto si utilizamos el jugo o la piel en recetas de cocina, productos de belleza o por sus poderes medicinales, es decir, tanto si los ingerimos o los aplicamos en la piel, escogeremos siempre limones biológicos.
- «No tratados después de la recolección»: significa que no han recibido fungicidas (para reducir el riesgo de moho) y no los han recubierto de cera (a base de parafina para darles una apariencia más bonita y alargar la conservación ralentizando la evaporización) después de la recolecta. Pero eso no significa que no hayan recibido insecticidas o pesticidas *antes* de la cosecha, contrariamente a los limones biológicos.

Si realmente no tenemos más remedio que utilizar limones que no provienen de cultivos biológicos, los cepillaremos con agua tibia y un poco de jabón especial para frutas y verduras,

con jabón neutro puro o detergente para lavar los platos y los enjuagaremos a fondo. Esta limpieza no eliminará todos los residuos de pesticidas, pero es mejor que nada.

## Los más gustosos

- Escoger limones con la piel fina, lisa, brillante, de un amarillo resplandeciente y sopesarlos: han de provocar una sensación de peso y firmeza en la mano. Evitemos los limones con la piel gruesa y rugosa porque en general tienen menos carne (y por tanto menos jugo). Las manchas verdes indican un grado de acidez más elevado.
- Cuando compremos limones verdes, comprobaremos que sean blandos al tacto: tendrán más jugo.

## Las diferentes especies de limón

El limón, del color del sol, simboliza los países cálidos. Lo encontramos en la gastronomía de todo el perímetro mediterráneo y mucho más allá, desde Marruecos, donde su sabor ácido perfuma las delicadas combinaciones dulces y saladas de los tajines, hasta la India, donde realiza los *chutneys* junto con los picantes, pasando por la Polinesia, donde acompaña todos los pescados. La gastronomía francesa ha optado sobre todo por las versiones azucaradas: tartas, frutas confitadas, mermeladas, gelatinas, almíbares, miel de cítricos...

La cultura del limón amarillo se concentra esencialmente en Brasil, Estados Unidos y la cuenca mediterránea (Italia, España, Portugal, Córcega y el sur de Francia), mientras que

el limón verde se cultiva en los países tropicales. La recolección más abundante tiene lugar durante los meses de otoño y de invierno, pero es posible obtener un ciclo de producción ininterrumpido alternando las diversas variedades de limón. Gracias a las importaciones provenientes de España y de Florida, los hay frescos todo el año.

## 1.001 limones

Según la variedad, el limón tendrá una forma más o menos ovalada, la piel más o menos fina, contendrá más o menos jugo y pepitas, tendrá un gusto más o menos aromático, ácido, suave o dulce.

Entre las innumerables variedades de limón que podemos encontrar en el mercado, las más habituales son:

Variedad	Temporada	Aspecto
Primofiori o fino	De octubre a diciembre	Ovalado, con la piel fina y la pulpa muy jugosa
Limoni invernal	De diciembre a mediados de mayo	Redondo, con la piel fina, pulpa jugosa y pocas pepitas
Verdelli	De mediados de mayo a septiembre	Menos jugoso, menos aromático porque suele recogerse antes de la maduración
Verna	Todo el año	Amarillo intenso y forma alargada, piel rugosa y gruesa, sin apenas pepitas y poco ácido
El limón de Menton	Febrero	Deliciosamente perfumado y jugoso