

## "PROPIEDADES DEL LIMÓN"

17/11/2008 14:54 by *Mi blog de ayuda*

### "PROPIEDADES CURATIVAS DEL LIMÓN"

Entre todos los cítricos, el limón es quizás el que ofrece más beneficios para la salud. Básicamente, el poder curativo del limón reside en su bajo contenido energético, su nivel equilibrado en sodio y potasio y por supuesto, en la vitamina C. Que el limón posea un número tan escaso de hidratos de carbono es de gran ayuda en las dietas de adelgazamiento; comer limón representa tomar vitamina C sin calorías adicionales.

El limón contiene un elevado nivel de potasio y un bajo contenido en sodio, relación ideal para combatir la hipertensión arterial. Para aquellas personas que tienen la presión sanguínea demasiado elevada y deben prescindir de la sal, el limón les servirá de aderezo.

### PREVENTIVO Y ALIVIANTE

Para las personas diabéticas el limón es bueno por su bajo contenido en azúcares. Otra propiedad que se le atribuye es la de ser antianémico. Además, es de todos conocido el remedio contra la fiebre que consiste en zumo de limón con agua caliente y miel. El mismo preparado servirá para aliviar la bronquitis. Las anginas se pueden tratar haciendo gargarismos con zumo de limón (unas diez cucharaditas de este cítrico en un vaso de agua). La vitamina C contenida en los cítricos, tomada diariamente, contribuirá, en gran medida, a mantener alejados de nosotros a los virus del resfriado y la gripe. Los deportistas o personas que desarrollan esfuerzos físicos pueden recuperarse del cansancio con zumo de limón.

### LIMÓN Y BELLEZA

Hay un sinfín de preparados para cuidarse que contienen limón. Véanse algunos.

Para pieles grasas, friccionar suavemente la piel del rostro con un algodón empapado en zumo de limón y dejarlo secar. Para eliminar la grasa, hacer una mascarilla de almidón de maíz, o almendra y zumo de limón. Extender la mascarilla por el rostro y, después de dejarla actuar, retirarla con agua tibia y un algodón.

Para acondicionar el pelo, añadir el zumo de limón al agua del aclarado después de lavarse el pelo. Como desodorante se puede aplicar zumo de limón directamente en la piel porque neutraliza el mal olor.

**FUENTE** Con la verdad ni ofendo ni temo... Artigas

Fuente: [AYUDAME A SER UTIL](#)