

IL TRATTAMENTO DEPURATIVO DEL LIMONE BOLLITO

A cura di Fabio Ambrosi

Si effettua per circa due mesi; il metodo appartiene alla tradizione naturopatica.

COME PROCEDERE

La sera si fa bollire a fuoco molto basso, per 15 minuti, con coperchio, un limone biologico* in circa uno o due bicchieri di acqua pura, dopo averlo tagliato a cubetti. Si lascia riposare la notte; il mattino dovrà essere depositato sul fondo (altrimenti la volta successiva, bollire qualche minuto in più). Assumere a digiuno; intiepidire, filtrare bere il decotto a piccoli sorsi, assieme ad un *cucchiaino* di olio di lino, spremuto a freddo, oppure un *cucchiaino* di olio di girasole, o sesamo, spremuti a freddo. Oppure un cucchiaino di altro olio, che li contenga. Alcune persone riescono ad assumere anche l'estratto di due limoni bolliti con altrettanti bicchieri d'acqua precedentemente uniti. Bene, se ciò è gradito, perché così si intensifica la terapia. In tal caso, iniziare con i due limoni + acqua, bolliti, dopo circa 3-4 giorni da quando si è cominciato con un limone + acqua, bollito.

L'arancio, il mandarino ed il pompelmo non sono datti per questo metodo, non manifestando gli stessi effetti del limone. Anzi, alcune persone, con arancio e mandarino, ed in misura minore con il pompelmo, possono lamentare gas o colite, dovuti a intolleranza agli stessi, i quali contengono alte frazioni di acido tartarico, ritenuto uno dei responsabili principali del fenomeno, presente solo in tracce nel limone.

Con il limone bollito si evita inoltre, in genere, il fenomeno della stitichezza temporanea, perché gli estratti amarognoli della decozione (= bollitura) dei semi e della scorza sono dei validi stimolanti del succo biliare e della peristalsi (= regolare movimento intestinale).

EFFETTI DEL TRATTAMENTO

Il limone ha un sapore acidulo (tonico epatico secondo la Medicina Tradizionale Cinese), ma sviluppa una reazione finale basica nei tessuti (dovuta ai carbonati presenti), molto utile per il riequilibrio del pH tissutale (equilibrio dell'acidità-basicità). L'olio essenziale, estratto in parte con la bollitura, è un ottimo drenante linfatico. Gli oli spremuti a freddo** provocheranno una leggera stimolazione biliare, ma essendo polinsaturi (a differenza dell'olio d'oliva, monoinsaturo, o del burro, saturo) non causeranno un affaticamento digestivo particolare. Inoltre, a differenza dei citati olio d'oliva e burro, i primi contengono alte frazioni del gruppo della vitamina "F" (acidi polinsaturi essenziali linolenico e linoleico), preziosi precursori delle prostaglandine i tipo 1 e 3, ad azione antinfiammatoria, ed anche stimolanti in forma naturale la produzione di alcuni ormoni.

In sintesi, il limone contiene varie sostanze che promuovono un'azione di drenaggio epatico e renale, ovvero esso "depura" l'organismo.

Bibliografia:

Dott. J. Valnet: "Cura delle Malattie con Ortaggi, Frutta e Cereali", Giunti-Martello, Firenze, 1978.

Note:

(*): Se i limoni non sono biologici, la loro scorza contiene pericolose sostanze tossiche, irrorate a scopo conservante dall'industria agro-alimentare.

(**): Gli oli non garantiti da spremitura a freddo, perdono inevitabilmente gran parte del loro prezioso contenuto vitaminico.

Proprietà editoriale riservata – ©Ambrosi Fabio

Pdf n° 37, della serie estraibile gratuitamente dal sito www.ambrosinaturalmedicine.eu, menu "download gratuiti".