

LIMÓN

Citrus limon (L.) Burn. f.

(*) *Se cultivan más de 40 especies diferentes.*

(*) ver **AZAHAR**, o flor del limonero o naranjo, tratado aparte por su entidad particular.

NOMBRE-s **VULGAR-es:**
Limonero

FAMILIA: RUTACEAE

Algo de la historia de la planta:

James Cook, el famoso navegante del siglo XVIII que descubrió Nueva Zelanda y las islas Hawai, hacía que todos sus marineros llevaran consigo unos cuantos limones en su equipaje. Por aquel entonces no se conocían las vitaminas; pero su agudo instinto de marino le había hecho intuir que en el limón podía residir el secreto que evitara el escorbuto de su tripulación. En 1928, el químico húngaro Szent-Györgyi logró aislar el ácido ascórbico, sustancia a la cual los cítricos deben sus efectos antiescorbúticos, y que se denominó vitamina C. Por este descubrimiento se le concedió el premio Nobel en 1937. (*Pamplona Roger, Jorge D. 1999*).

Descripción

Árbol de hasta 4 o más metros de altura de ramaje abundante e irregular. Hojas alternas, coriáceas, de color verde intenso, con una espina en su base, pecioladas, ovales o lanceoladas. Flores pequeñas, perfumadas, blancas en su interior y rosas o púrpuras externamente. Frutos grandes, ovales o elipsoides, con

una protuberancia en la punta; cáscara o corteza de un color amarillo intenso al madurar, y blanca en el interior; pulpa jugosa y muy ácida.



Origen y ecología

Es originario de Asia (China, Himalaya, India) desde donde se extiende a todo el mundo en cultivos extensivos sobretodo para uso alimentario.

Localización

En cultivos extensivos y en huertas de todas las islas.

En Agaete: casi cada huerta familiar o fincas. En El Valle casi en cualquier parte, en El Risco, Guayedra, Troya, Los Llanos, donde quiera siempre hay un lugar para el limonero.

Parte utilizada

Principalmente la corteza o capa externa del pericarpio (separado de la parte blanca o corteza interna. También la pulpa o su jugo.

(*) ver **AZAHAR**, o flor del limonero o naranjo, tratado aparte por su entidad particular.

Principios activos fundamentales

Pericarpio o corteza externa:

- ✓ Aceite esencial: limoneno, beta-pineno y gamma-pineno; monoterpenos (geranial, peral, citronelal).
- ✓ Cumarinas: limetina, bergapteno, aurapteno, bergamotita.
- ✓ Flavonoides: hesperidina, diosmina, limocitrina, citronina, nobiletina y tangeretina.
- ✓ Principios amargos: lactona sesquiterpénica (limonina).
- ✓ Vitamina C
- ✓ Carotenoides
- ✓ Mucílagos
- ✓ Oxalato cálcico

Pulpa y corteza interna:

- ✓ Pectina y azúcares
- ✓ Ácidos orgánicos: cítrico, ascórbico, málico.
- ✓ Flavonoides

Jugo:

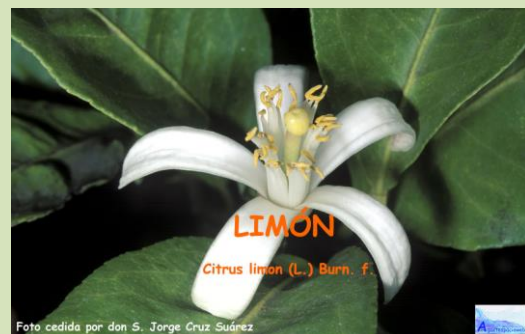
- ✓ Pectina y azúcares
- ✓ Ácido cítrico
- ✓ Flavonoides: hesperidina
- ✓ Vitaminas: B1, B2, ácido nicotínico.

- ✓ Minerales: calcio, magnesio, fósforo, potasio y hierro.

Propiedades e indicaciones terapéuticas:

▪ **Derivadas de la experiencia de uso tradicional**

El zumo de limón ha sido un recurso popular frecuente para remedio de muchos trastornos de salud: como nutritivo por falta de vitaminas, antiescorbútico y antianémico; mineralizante, como antiséptico, febrífugo, antirreumático, digestivo, prevención de resfriados y catarros, etc.. También localmente como antiséptico, en toques con un bastoncillo de algodón como remedio de amígdalas inflamadas.



▪ **Según el contenido en principios activos o ensayos farmacológicos**

El aceite esencial es antiséptico y carminativo. Los flavonoides son reconocidos protectores vasculares y venotónicos. La hesperidina y la limonina poseen acción antiinflamatoria y analgésica. La pectina tiene propiedades antidiarreicas, hemostáticas y protectoras de la mucosa digestiva. En experimentos con

animales de laboratorio el jugo de limón demuestra efectos reductores sobre el colesterol y los triglicéridos.

- **Derivadas de ensayos clínicos**
- **Avaladas por ESCOP o Comisión E u OMS**

Efectos adversos, incompatibilidades y precauciones

Evitar el consumo de jugo de limón en caso de gastritis activa o úlcera gastroduodenal. El jugo de limón sin diluir en contacto directo con la dentadura puede dañar el esmalte dentario.

Dosis y forma de administración

Jugo de limón:

Tomar cada día, dividido en tres tomas, y durante tiempo limitado, el zumo de tres limones rebajado con agua y endulzado con miel.

Infusión de corteza:

Se tritura la corteza a razón de 2 gramos o una cucharada de las de postre de 5 ml para una taza de agua tres veces al día. Puede ser un buen remedio para prevenir y tratar los trastornos de la circulación en los miembros inferiores y para los que padezcan digestiones pesadas.

Ejemplos de utilización

Zumo de limón integral para la fiebre en caso de gripe o resfriados:

Poner en la licuadora un par de limones sin pelar, limpios y lavados, mejor si son ecológicos, en la licuadora con miel y agua hasta 2 litros. Una vez todo triturado se cuela y se toma a lo largo de todo el día.

Suero de limón preventivo de deshidratación en las diarreas

- El zumo de uno o dos limones
- Dos cucharadas de sirope o una de azúcar
- La punta de un cuchillo de sal
- La punta de un cuchillo de bicarbonato
- Un litro de agua de manantial embotellada

Tomar repartido a lo largo del día, medio vaso cada una o dos horas; o más cantidad si la diarrea fuera muy abundante.

Testimonios de los Sabios de Agaete

- **D. Antonio Vega Rosario, “Có”:** *“Si te intoxicaba te daba mucho limón y bicarbonato pa que te limpie lo que tiene que te está haciendo daño, los médicos no lo mandan porque es barato”.*
- **D. Antonio Vega Rosario, “Có”:** *“Gárgaras que hacíamos de limón para la garganta”.*

- **D. Antonio Melián Rosario, “Antonio el de Feliciano”:** *“Por la noche me ponía malo de la garganta. ...Mi madre se subía a un limonero y traía limones, para la garganta era la medicina más perfecta que tenía yo siempre. ... Exprimir el zumo y dármelo. ...En la actualidad tomo a veces el zumo de limón con sevená cuando me encuentro el estómago pesado”.*
 - **D. Antonio Melián Rosario, “Antonio el de Feliciano”:** *“También el limón se usaba para el falso crub”.*
 - **Dº Celestina Hernández Jorge, “Tina”:** *“Para la garganta limón y miel”.*
 - **Dº Celestina Hernández Jorge, “Tina”:** *“Para la tos la naranja agria partida en trozos, con pipa y todo, se guisaba con miel, con limón, poleo y eucalipto, para eliminar las flemas”.*
 - **Dº Celestina Hernández Jorge, “Tina”:** *“Limón partido restregado en sus partes a la persona que estaba borracha, ensegú se les quitaba”.*
 - **Dº Celestina Hernández Jorge, “Tina”:** *“Para picaduras se ponía limón o barro”.*
 - **Dº María Jesús García Álamo. “Jesusita”:** *“El falso crub se quita con miel y limón”.*
 - **D. José Santana Medina. “Pepe”:** *“Pa la garganta era exprimirle el limón con azúcar”.*
 - **D. José Vega García. “El panadero”:** *“Pal dolor de garganta antes era limón y azúcar”*
 - **D. José Vega García. “El panadero”:** *“Pa la tos las hierbas del campo es lo mejor que hay, guiso un poco de poleo, eucalipto blanco, un poco limón y dos días que me lo beba ya se desaparece el catarro”.*
 - **D. Pedro Rodríguez Santana:** *“Para el estómago un vaso de agua con un chorro de limón, también esta la hierba de pazote. Pa la diarrea también un vaso de agua con un chorro de limón”.*
- S. Jorge Cruz Suárez**
“Más de 100 Plantas Medicinales en Medicina Popular Canaria”
 Las Palmas. Obra Social de La Caja de Canarias. 2007.