

# Contrasta i veleni, rafforza le unghie, purifica il sangue

**Fitoterapia - Il limone è l'agrume che vanta il più vasto impiego terapeutico**

/ 02.11.2020  
di Eliana Bernasconi

«*Kennst du das Land wo die Zitronen blühn?*» («Conosci il paese dove fioriscono i limoni?») lo scriveva Johann Wolfgang von Goethe nel 1795: una caratteristica abbastanza unica di questa pianta è proprio quella di fiorire in continuazione durante l'anno e non una sola volta. I suoi fiori, bianchi internamente con sfumature rosate all'esterno convivono con i frutti. Il limone, *Citrus limonum*, è della famiglia delle Rutaceae ed è l'agrume che vanta il più vasto impiego terapeutico.

All'epoca di Nerone erano note le sue proprietà antivenefiche, e pare infatti che l'imperatore, terrorizzato di poter essere avvelenato, ne facesse grandissimo uso. Apprezzato da molti popoli in molte culture, il limone rappresentava un elemento magico rituale. Gli ebrei, ad esempio, erano soliti portare un limone nella mano sinistra come simbolo di una cosa dolce e profumata da donare a dio durante la festa dei tabernacoli.

Le sue proprietà curative sono infinite: contiene olio essenziale, acido citrico, acido malico, vitamine C, A e B, oltre a diversi sali minerali. A volte si ricercano cure disintossicanti speciali dimenticando che abbiamo già tutto ciò che ci serve; molte cure sono a base di limone, e diffuso è il suo impiego per stare meglio come l'abitudine di bere un bicchiere di acqua tiepida e succo il mattino a digiuno, consuetudine che se viene mantenuta regolarmente ha azione depurativa su tutto l'organismo ma è anche consigliata per nausea, reumatismi, inappetenza, bronchiti, e digestioni difficili.

Come nei casi di aglio e timo, il succo di limone risulta molto utile in periodi di epidemia per le sue proprietà antisettiche. Periodi di cura con succo di limone hanno una benefica azione purificatrice sul sangue, mentre durante le cure dimagranti agevolano la diuresi. Inoltre, risciacquare i capelli con acqua e succo di limone, li rende morbidi e lucenti. Il limone è anche un tonico naturale astringente per la pelle del viso, ammorbidisce la pelle delle mani al pari di una crema e rinforza le unghie fragili.

Il consumo di agrumi, di limoni in particolar modo, nei secoli scorsi permise di stroncare lo Scorbuto, terribile malattia dovuta all'assenza di vitamina C nella dieta, incubo dei marinai che si imbarcavano per lunghi viaggi nei quali interi equipaggi rischiavano di essere decimati. Il succo è

antiscorbutico, depurativo, vitaminizzante e antisettico, l'olio essenziale che si ottiene dalla spremitura della scorza dei frutti contribuisce a potenziare le difese organiche, stimola la produzione di globuli bianchi ed è battericida. L'essenza agisce come prevenzione nella cura delle malattie infettive e virali, come influenza e raffreddore, mentre in presenza di disturbi digestivi e acidità gastrica dopo un pasto pesante rappresenta un pronto soccorso ideale un caffè con l'aggiunta di succo di limone: una saggezza che ha un posto d'onore fra i rimedi della nonna.

In Cina, il limone era utilizzato per lavare e disinfettare la biancheria. Pare che il profumo dell'essenza favorisca anche la concentrazione: una ricerca fatta in Giappone sembra abbia documentato l'aumento della produttività sul luogo di lavoro dove veniva diffusa. Una raccomandazione è però d'obbligo per chi volesse utilizzare la scorza, cioè la buccia esterna: se non si è sicuri che la sua provenienza sia da colture biologiche siete invitati ad astenervi dal farlo; per prolungare i tempi di conservazione dell'agrume la scorza viene in genere trattata con sostanze tossiche.

Tra leggenda e realtà, il nome deriverebbe da Citro, antica città della Giudea, «limon» sarebbe il vocabolo arabo o persiano usato per indicare limoni e cedri. Questo alberello sempreverde con corteccia liscia, dalle foglie appuntite di forma ellittica, arriva nel bacino del Mediterraneo dall'Oriente, pare dall'India, e la sua presenza in Italia è documentata in alcuni affreschi di Pompei. Nel medioevo si diceva che gli alchimisti riuscissero a fabbricare grosse e lucenti perle cuocendo nel forno succo di limone e madreperla dentro stampi d'argento, volendo ci si può provare anche oggi: «il possibile è più ricco del reale», dice un nostro amico.

Per i Sumeri il succo di limone era chiamato «succo della potenza». Una vecchia ricetta insegna come preparare con il limone e la menta un vino medicinale con effetti calmanti, digestivi e tonici che si può anche regalare agli amici stressati: mettere in un litro di vino bianco secco ad alta gradazione 20 grammi di foglie di menta e un po' di scorza di limone (solo la parte gialla e solo se siete sicuri che non sia stata trattata), far macerare per qualche tempo, filtrare e conservare in bottiglia, consumarne un bicchierino dopo i pasti.