

# Meu limão, meu limoeiro...

Esqueça o azedume: novas pesquisas fazem do limão um combatente leal do sobrepeso e até do câncer. Como se não bastasse, doma o colesterol e agita a digestão. Melhore já esta careta aí, mulher!

por | *Thaís Manarini*



## SRA. *Pectina*

Além de ajudar a varrer os excessos de gordura para fora do corpo, a poderosa fibra presente na casca do limão tem outros efeitos notáveis. veja!

**ALÔ, DIABÉTICAS** A pectina é parceira na hora de controlar os níveis de açúcar do sangue (ou seja, a glicemia), auxiliando, assim, no tratamento e na prevenção do diabetes.

**ACORDA, INTESTINO!** Se ele anda preguiçoso, mais um motivo para mandar ver na casca do limão! Afinal, as fibras estimulam a formação do bolo fecal. Mas lembre-se: para não ficar travada, é preciso caprichar na água.



## DEVORE!

Para conquistar uma saúde de ferro, o ideal é consumir de dois a três limões por dia. E atenção: em vez de espremê-lo manualmente, procure fazer o suco em um liquidificador ou centrifuga. Assim, dá para aproveitar a entrecasca da fruta, rica em fibras, e sua casca, onde está o célebre d-limoneno. Se a bebida (conhecida como limonada suíça) ficar muito amarga, sinta-se à vontade para incluir folhas, raízes ou outras frutas. “Consuma o suco na hora, pois ele amarga rapidamente”, ressalta Mônica Dalmacio, mestre em nutrição pela Universidade Federal Fluminense (UFF). Outra boa pedida para garantir a ingestão de d-limoneno é usar a casca ralada em tortas e bolos.

**S**e tem uma fruta que é difícil a gente se imaginar comendo *in natura* é o limão, já que seu gostinho azedo costuma assustar qualquer paladar. Mas isso não é motivo para você passar reto pelo fruto do limoeiro ao avistá-lo na feira, viu? Afinal, ele está lotado de nutrientes, como vitamina C, ácido cítrico, fibras e d-limoneno (este, a estrela da fórmula). E tem mais: como diz o ditado, se oferecerem limões, faça uma bela limonada, oral

### Camarada do peito

De acordo com a nutricionista funcional Daniela Jobst, da capital paulista, a combinação de um composto bioflavonoide (antioxidante) com a vitamina C encontrados no limão é um presente para nossa saúde. Isso porque a ação da dupla auxilia na queda do colesterol ruim e, de quebra, aumenta a resistência dos vasos sanguíneos. Para a história ficar melhor, a especialista lembra que “o d-limoneno, substância alojada na casca da fruta, é um excelente solvente de toxinas e gorduras. Por isso, ajuda a desentupir as artérias”. Todos esses efeitos, nunca é demais lembrar, favorecem o funcionamento pleno do sistema cardiovascular, afastando, assim, os riscos de problemas de coração e circulação. Mas alto lá, companheira: “O limão não trará esse benefício se a alimentação toda não for equilibrada”, frisa Gabriela Cunha, nutricionista funcional da Mãe Terra Produtos Naturais e Orgânicos, de São Paulo.

### Blindagem natural

A boa quantidade de vitamina C achada na fruta é responsável por muitas outras benfeitorias à saúde — até porque se trata de um antioxidante de primeira grandeza. Ao atuar em parceria com o ácido cítrico, por exemplo, combate os radicais livres (moléculas instáveis culpadas, inclusive, por males degenerativos), fortalecendo nosso exército de defesas naturais. “Essa melhora na imunidade protege contra gripes, resfriados e outras doenças comuns”, conta Gabriela.

Agradecimentos a Balena (lincos), Dazim (café fevô), Mexica (negate em camadas), Sônia Calicetto  
Acessórios (chapéu), Pepper (bow de copo), todos de São Paulo



### No ringue contra o câncer

Nessa luta o d-limoneno brilha absoluto. Pelo menos é o que sugerem várias pesquisas realizadas ao redor do mundo. Segundo estudos do Hospital Universitário de Saint Radbound, na Holanda, a substância é capaz de dar um gás na atividade de uma enzima que protege o organismo de agentes cancerígenos. E tem mais, mulherada: de acordo com trabalhos científicos da Universidade de Wisconsin-Madison, nos EUA, um dos principais alvos parece ser o câncer de mama. Isso porque os especialistas verificaram que o d-limoneno breiou o desenvolvimento dos tumores em cobaias.



## XÔ, gorduras

Olhe que curioso: ainda que tenha sabor ácido, o limão tem a capacidade de alcalinizar o pH do sangue e trazer equilíbrio. E o que isso tem a ver com emagrecimento? Daniela Jobst explica: "As enzimas do fígado, responsáveis pela eliminação de toxinas, funcionam muito melhor em ambiente alcalino. Assim, quando o órgão trabalha em sua potência máxima, favorecendo a limpeza do organismo e regularizando o metabolismo, é possível reduzir o depósito de gordura". Não dá para esquecer também que a entrecasca da fruta — aquela parte branquinha — é riquíssima em pectina. Essa fibra não só manda as gorduras chatinhas para fora como dá sensação de saciedade, evitando que você caia de boca em tudo. Vale ressaltar ainda que o efeito emagrecedor do limão foi tema de um estudo japonês publicado no *Journal of Clinical Biochemistry and Nutrition*. Segundo os resultados, os polifenóis da fruta conseguiram suprimir o ganho de peso e o acúmulo de gordura no fígado das cobaias. Bom sinal!

**DICA ESPERTA** Para verificar o efeito na balança, esprema meio limão em um copo de água morna pela manhã e beba em jejum. Repita o procedimento antes das refeições principais.

Fonte: Conceição Trucem, autora do livro *O Poder de Cura do Limão*, da editora Abalade

## EXTRA, EXTRA!

### "Olé" nas rugas

Como vimos, a fruta é fonte de vitamina C, um antioxidante que detona os radicais livres. Entre outros males, essas moléculas instáveis são culpadas pelo nosso envelhecimento.

### Pressão em queda

O limão contém boas doses de potássio, mineral que ajuda a reduzir os níveis de pressão arterial. Também tem importante papel na prevenção e no tratamento de problemas como retenção de líquidos e celulite, sabia?

### Sem pedras no caminho

O suco não só estimula a ação plena dos rins como ajuda a dissolver as pedrinhas que se formam no órgão (sim, o cálculo renal). Atenção: nas crises, nada de limão! Nesse caso, a bebida adia a expulsão dos cristais.

### Fios de Rapunzel

Por ser um adstringente de renome, o limão deixa o cabelo mais resistente e saudável. Para tirar proveito, vale beber o sumo regularmente ou enxaguar os fios com o suco diluído.

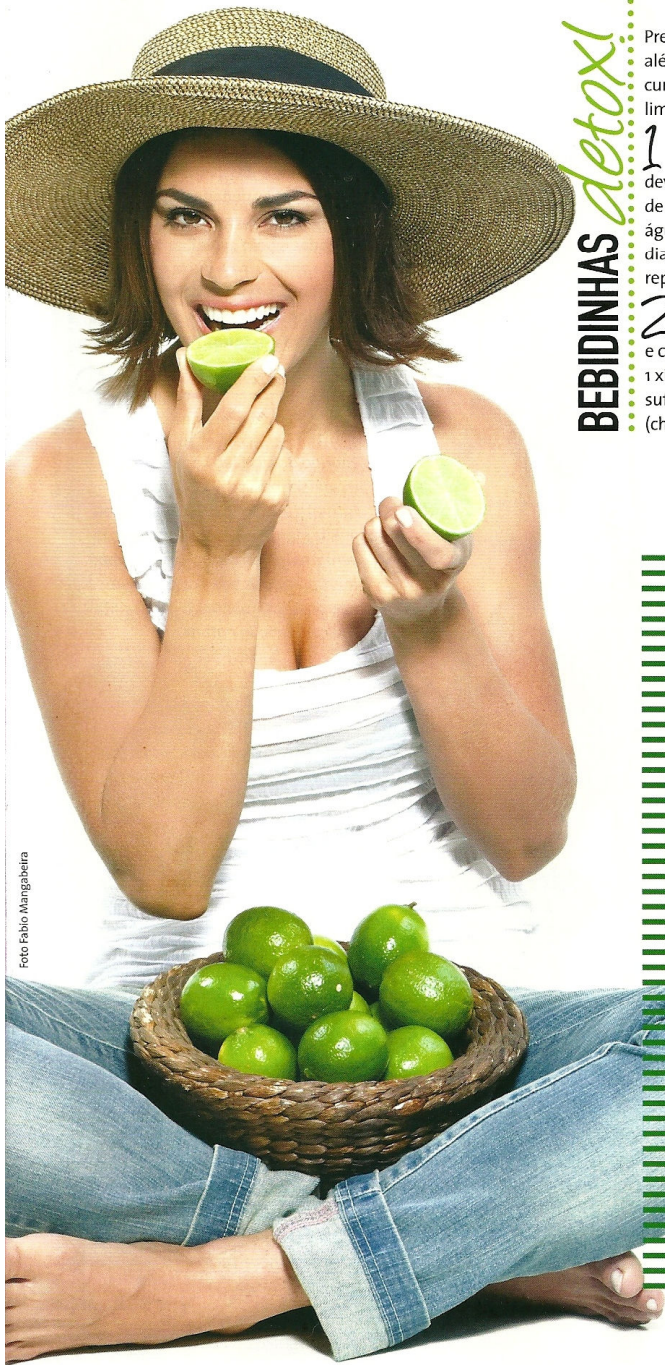


Foto Fabio Mangabeira

## BEBIDINHAS detox!

Prefere se deliciar com sucos fresquinhos que, além de matar a sede, ajudam a manter as curvas no lugar? Então relaxe, freguesa, que o limão é um ingrediente multiuso!

**1** Passe pela centrífuga 2 limões (sendo que 1 deve estar inteiro, com polpa e casca) e 2 talos de aipo. Dilua a mistura com um pouco de água e beba imediatamente. Tome em jejum, diariamente, por sete dias. Pule uma semana e repita o tratamento.

**2** Bata no liquidificador 1 limão (com polpa e casca), 1 xíc. (chá) de folhas e talos de hortelã, 1 xíc. (chá) de uvas sem as sementes e água suficiente para processar. Coe e acrescente 1 col. (chá) de farelo de aveia. Beba imediatamente.

### dica de quem sabe

"O limão é rico em vitamina C, nutriente que estimula os glóbulos brancos (ou seja, nossas células de defesa) a combater infecções. Isso acontece porque os leucócitos, como também são chamados esses defensores da saúde, têm a função de exterminar micro-organismos causadores de doenças por meio de sua captura ou da produção de anticorpos."

Laura Sampaio, nutricionista do Equilibra Centro de Nutrição, do Rio de Janeiro

"Apesar do sabor azedinho, o limão não é capaz de irritar o estômago. Isso só acontece quando há predisposição a desenvolver problemas no úrgão ou se ele já estiver debilitado, já que a fruta aumenta a produção de ácido clorídrico, o que pode provocar dor em quem tem gastrite ou úlcera. Vale lembrar que esse ácido é muito útil na digestão, principalmente de receitas gordurosas. Por isso, uma boa pedida para facilitar o processo é pingar algumas gotinhas de limão em um copo com água e tomar a mistura antes das refeições principais."

Amanda Buonavoglia, nutricionista da Associação Paulista de Naturologia (Apanat)

Fonte: O Poder de Cura do Limão, de Conceição Trucum, editora Alaúde

# LIMÃO + AROMATERAPIA = CORPÃO!

O óleo essencial da frutinha pode ser usado em uma infinidade de processos terapêuticos. Aproveitando que o Carnaval está aí, aprenda uma receitinha bem fácil para ajudar a exterminar as gordurinhas que tanto incomodam (mas olhe lá: tem que cuidar da alimentação e fazer exercícios!).

**Modo de fazer** Para cada 1 copo (200 ml) de vinagre branco, acrescente 1 limão inteiro picado (polpa e casca), 2 gotas de óleo essencial de limão, 2 gotas de óleo essencial de laranja e 2 gotas de óleo essencial de lavanda.

**Modo de usar** Coloque tudo em um frasco de vidro com tampa e boca larga. Deixe em infusão por dez dias, agitando diariamente. Depois, coe e use para fazer massagens vigorosas no abdome e nos glúteos e coxas, com o auxílio de uma bucha vegetal. Para obter melhores resultados, realize o procedimento todo santo dia.

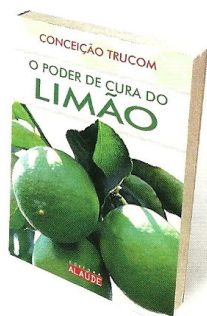
Fonte: O Poder de Cura do Limão, Conceição Trucom, Editora Alaúde



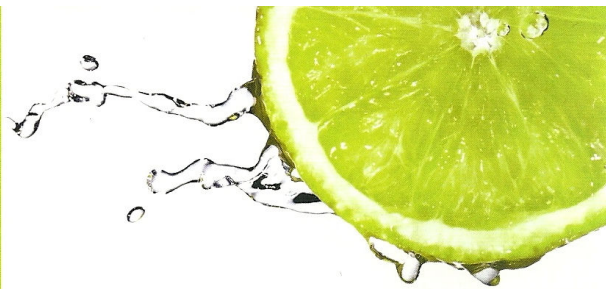
## NA PRATELEIRA

**A Cura pelo Limão**  
(Editora Rigel, 112 pág.)  
R\$ 19,80

**O Poder de Cura do Limão**  
(Editora Alaúde, 200 pág.) R\$ 16,50



Fotos Divulgação | Preços pesquisados no mês de janeiro/2011 e sujeitos a alterações



No mundo, é possível encontrar cerca de 70 variedades de limão, sendo que a bagagem nutricional de todas é bem semelhante. O que muda entre uma e outra é a cor, o formato, a textura da casca e o tamanho. Saiba mais sobre os tipos populares em terras tupiniquins.



### TAHITI

Híbrido do siciliano com a lima-da-pérsia, o fruto é robusto, tem formato arredondado, casca lisa ou ligeiramente rugosa e de coloração verde, polpa esbranquiçada e sabor menos ácido. A boa notícia é que não possui sementes, o que facilita seu consumo *in natura*.

### SICILIANO

É maior e mais alongado. Sua casca amarela é grossa e levemente rugosa. Por causa dessa característica, é o mais apropriado para se extrair o óleo essencial.

### GALEGO

Pequeno e redondinho, tem casca fina e lisa. A cor pode ser verde ou amarelo-clara. Já a polpa apresenta cerca de cinco ou seis sementes e é rica em suco. Apesar de ácido, o sabor é bem agradável.

### CRAVO

Como a casca é levemente solta da polpa e tem cor laranja-avermelhada, chega a lembrar uma tangerina. O suco é ácido, porém interessante, já que apresenta um toque adocicado. Considerado o mais rústico entre as variedades brasileiras, tem muitas sementes e é mais difícil de ser encontrado nas grandes cidades.

#### dica pense leve

Como todas as variedades oferecem os benefícios descritos na reportagem, fique à vontade para escolher qual consumir. A sugestão é apostar no fruto que estiver mais abundante, bonito e é claro, barato!

