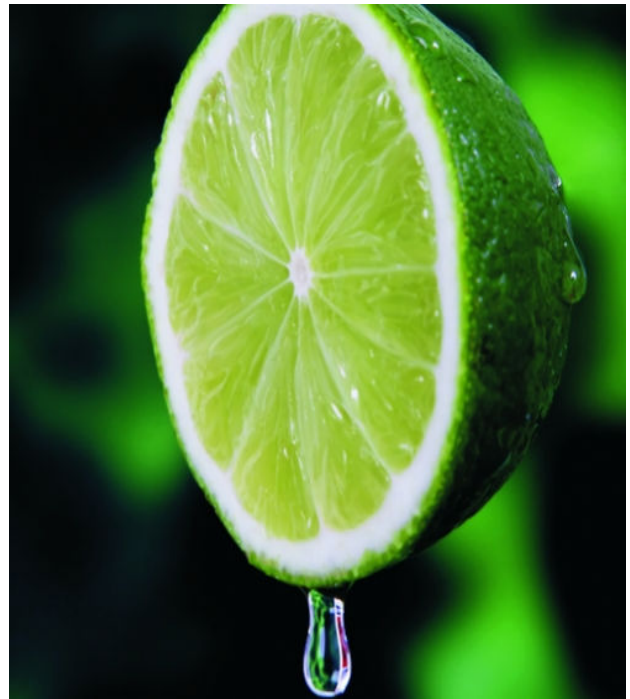


Benefícios do Limão

***“Essa fruta, tão comum no Brasil, não pode
faltar no nosso cardápio diário.”***

Isso se deve pelo fato de ser um excelente aliado da saúde, ajudando da prevenção e tratamento de inúmeras doenças e melhorando a qualidade física.



Quais benefícios podem ser associados ao consumo diário do limão?

- Existe um princípio ativo chamado d-limoneno (presente na casca), que ajuda a combater a ansiedade, depressão, excesso de colesterol LDL (ruim), auxilia no controle de ácido úrico e até mesmo previne o câncer.
- A fruta é rica em vitamina C, tiamina, riboflavina, fósforo, silício, cálcio e ferro. Todos esses nutrientes desempenham papéis fundamentais para o organismo se manter saudável.
- Outro benefício da fruta é para o sistema imunológico, que fica mais ativo contra agentes nocivos. Sendo assim, esse alimento é poderoso para prevenção de gripes e outras doenças virais.
- Para quem teme o ganho de gordura, o limão ajuda no emagrecimento (perda de gordura) sem estimular o catabolismo (perda de massa muscular).
- Para aqueles praticantes de atividade física e atletas, estudos indicam que 1 copo de limão com água pela manhã melhora a performance e a qualidade corporal.
- Nutrientes presentes no limão ajudam na prevenção de diabetes e hipertensão arterial,

além de melhorar o funcionamento do fígado (órgão essencial para o metabolismo).

- Essa fruta possui flavonóides, que são antioxidantes que previnem a ação maléfica dos radicais livres, evitando assim o envelhecimento precoce.
- Para quem tem azia e gastrite, o limão possui substâncias que facilitam a digestão e ajudam no controle dessas doenças. Apesar de no estado natural ter como princípio ativo o poderoso ácido cítrico, este, em contato com o meio celular, no interior do nosso organismo, é transformado durante a digestão e comporta-se como um alcalinizante, ou seja, um neutralizante da acidez interna.
- Alguns estudos ainda associam o consumo de limão com redução de dores de cabeça, acne, sinusite e zumbido no ouvido.
- Além desses benefícios, o limão ajuda a conservar alguns alimentos, por exemplo, se for fazer um suco de maçã, para evitar o escurecimento do mesmo, esprema um pouco dessa fruta e garanta melhor qualidade na conservação do suco.

Quanto consumir de limão para ter esses benefícios?

Tomado diariamente pela manhã, em jejum (10 a 20 minutos antes do café da manhã), descongestiona e desintoxica o organismo, promovendo todos os seus benefícios.

Caso a pessoa não consiga fazer dessa forma, poderá usar na salada, como tempero, e ainda em preparações de outras refeições. Mas lembre-se, o ideal é 1 limão por dia.

Qual o melhor tipo de limão?

Você irá encontrar todos os benefícios no limão tahiti, limão-cravo, limão galego ou limão siciliano.

Outras considerações

- Para quem tem hipersensibilidade nos dentes, oriento usar canudo para evitar o contato excessivo do limão com o esmalte.
- O ideal é beber o suco assim que preparado, para garantir seus benefícios por completo.

Receitas para aproveitar melhor os benefícios do limão:

Suco desintoxicante, contra ansiedade, ativa a memória e melhora o sono:

Bater o suco fresco de 2 limões com 5 folhas de alface (qualquer tipo) e suco de 1 laranja (qualquer uma).

Suco para prevenção do envelhecimento precoce e que favorece o intestino:

Bater o suco fresco de 2 limões com 1 maçã fuji inteira e 1 colher de semente de linhaça triturada.

Suco para melhorar a digestão e ajudar a emagrecer:

Bater o suco fresco de 2 limões com 2 fatias grossas de abacaxi e 1 folha de couve crua.

Suco para ativar o sistema imunológico:

Bater o suco fresco de 1 limão c/ casca, 1 colher de chá de gengibre ralado, 3 acerolas e 1 laranja lima.

Suco para acelerar o metabolismo:

Bater o suco fresco de 1 limão com 1 colher de chá de canela em pó e ½ colher de sopa de mel de abelha