

TODOS OS BENEFÍCIOS CURATIVOS DO LIMÃO
www.curaeascensao.com.br

TODOS OS BENEFÍCIOS CURATIVO DO LIMÃO



Limão - um aliado do fígado e da visão



O limão é considerado pela milenar medicina hindu Ayurvédica (a mais antiga do planeta), como "o alimento mais fantástico da humanidade!"

Curiosamente, o limão é a fruta que mais depende da fotossíntese para sua perfeita maturação e fartura em suco. Portanto, o limão é, de todas as frutas e alimentos de origem vegetal, o maior reservatório de energia solar. Luz e Prana (energia cósmica) concentrados nesta fruta tão popular, acessível a todos, principalmente nós brasileiros, que vivemos num país tropical, ensolarado. E, para quem vive em países mais frios (carentes de sol), o limão é o reservatório de luz mais fácil de acessar.

No simples ato de ingerir o suco fresco de um limão acontece algo como colocar um quantum de sol dentro de nós, iluminando o nosso interno: cada célula, cada sombra, cada impureza.

Assim sendo, o limão tem motivos de sobra para ser o primeiro na lista dos alimentos que favorecem a vida: o bom-humor, o bom astral, a lucidez, a clareza, a verdade (ilumina tudo), a vitalidade, a fecundidade (de idéias, de visões, de gestação ...) e a memória.

Seu suco fresco, suas flores (que geram o óleo essencial da aromaterapia conhecido como néroli e o floral de limão), suas cores (o verde-limão é especialmente valorizado nos tratamentos via cromoterapia), suas fibras (pectina e celulose), suas vitaminas (C e as citrinas) e o óleo essencial contido na sua casca (d-limoneno) favorecem a:

- Vitalidade - quando ativa o sistema imunológico, age como um fixador de vitaminas e sais minerais e como um antibiótico natural;
- Juventude - quando atua como antioxidante e alcalinizante de todos os líquidos corporais;
- Desintoxicação e limpeza de todos os órgãos e sistemas excretores - **fígado, rins, pulmões,**

intestinos e pele;

- Todos os sentidos (visão, olfato, tato, audição, paladar e demais sentidos) - quando harmoniza todos os órgãos, vísceras, sistemas e meridianos de energia.

Mas, quando falamos especificamente de visão, e procurando entender o corpo humano de uma forma holística, como é o caso da Medicina Tradicional Chinesa (MTC), precisamos falar de fígado e vesícula.

E, quando falamos no fígado, do ponto de vista energético, estamos falando do fígado propriamente, mas também da vesícula biliar, dos olhos, dos ombros, dos joelhos, dos tendões, das unhas, dos seios, e todo o aparelho reprodutor feminino, desde ovários, trompas, útero até a vagina. Por esse motivo, na MTC se diz que o fígado é o órgão mais importante para a mulher, assim como o rim é o órgão mais importante para o homem.

Quando o fígado funciona mal, pode ter certeza que alguns dos aspectos da saúde citados acima (1 ou mais) poderá estar dando avisos, sinais de alerta. Mas, com certeza, a sua capacidade de enxergar a vida, a VISÃO, estará dando sinais gritantes: vamos buscar enxergar atentamente o que está apontando dificuldade.

Procure sim um oftalmologista, para avaliar a melhor forma de tratar os sintomas. Porém a causa, muito provavelmente está no sistema hepático. Ou seja, usar (ou mudar) os óculos, fazer uma cirurgia, poderá solucionar (temporariamente) os sintomas, mas não a CAUSA.

Importante diferenciar o significado de VER do ENXERGAR. O ver é superficial e raramente possibilita registro (arquivos, memórias) do que foi visualizado. O ENXERGAR é uma percepção em estado de alerta, de presença e possibilita o estado meditativo, o registro do aqui e agora. O ENXERGAR costuma ir além do físico, capacitando percepções do que está oculto, o que se conhece como intuição, inspiração ou sexto sentido.

E, sem ENXERGAR, sem estar percebendo a vida no mundo da realidade (estado de alerta ou meditativo), vai para o espaço a intuição (criatividade e inspiração), a fé (oposto da ansiedade, medo e pânico), o bom-humor e a alegria (qualidade e significância da vida), o equilíbrio e a inteligência (capacidades de enxergar o outro e as soluções).

E trata-se de um círculo fechado: enxergar ajuda na tonicidade do fígado e um fígado saudável nos ajuda a enxergar melhor.

Logicamente, para quem não tem a visão física, estamos falando da visão transcendental. Encarar serenamente um desafio - enxergá-lo de frente -, sem ilusões (falsas expectativas, auto-enganos ou mentiras), sem esconder as prioridades e providências debaixo do tapete; torna tudo mais fácil e digerível. Solucionável.

Esse comportamento facilita a decomposição dos alimentos, inclusive os mais pesados como as gorduras e vitaminas oleosas. A digestão dos desafios da vida. A leveza e gostosura da superação. Os olhos que brilham (sem necessitar de palavras) e transbordam a felicidade. Felicidade não se conta ou explica, irradia-se através dos olhos, dos poros.

Atitudes negativas, de não querer enxergar os desafios, de não se preparar para enfrentá-los, torna os desafios ainda maiores, dificultando todas as funções do fígado, vesícula e visão. Tudo fica indigesto, mais difícil de enxergar.

Felizmente, o fígado possui uma grande capacidade de regeneração, qualidade intensificada em

peessoas mais flexíveis às mudanças e com facilidade de se refazerem a partir de situações difíceis.

E, nesta situação, o consumo diário do limão é uma decisão sábia, pois ele será um cúmplice, uma ferramenta para a pronta recuperação deste sistema, reativando a harmonia metabólica do organismo. O limão, com seu sabor ácido e poder laxante irá atuar como um desintoxicante específico. Sua qualidade solar irá tornar hilária as atitudes de acumular iras, ilusão de culpar os outros, vítima e apego ao não enxergar.

Metafisicamente, os distúrbios do fígado são provenientes do hábito de se queixar com amargura e rabugice apenas para se iludir (resistir às mudanças, ao próprio poder) de pensamentos agonizados, plenos de raiva, medo e ódio de situações do passado. Revela um não querer ENXERGAR ou enxergar-se. Simples, não?

Já ouviu alguém falar: A raiva me cegou! Diante do medo me deu um branco! Era tanto ódio que não conseguia enxergar!

Vamos trocar? Vamos sair destas defesas?

As afirmações adequadas para iniciar o processo de cura segundo a Louise L. Hay em seu livro Cure seu Corpo, são:

"Liberto o passado e avanço para o futuro". Ou seja, só tenho olhos para o futuro. Enxergo meu futuro de forma iluminada.

"Adapto-me com doçura ao fluxo da vida. Faço as pazes com o meu passado".

Perceberam por que chamo o meu site de: Doce Limão?

Os agentes físicos que causam dano ao fígado e a visão são: Álcool, fumo, café, chá (exceto o verde e os de ervas), cacau, excitantes, açúcar branco, adoçantes artificiais, alimentos refinados, produtos químicos sintéticos, gordura animal, frituras e alimentos muito industrializados.

Limão, um agente Desintoxicante e Adstringente



Bem, importante ressaltar que todas as propriedades terapêuticas do limão se integram e resultam no benefício geral à saúde humana.

Quando falo de uma propriedade específica, estou buscando didaticamente lhe dar uma ênfase, mas as demais estão acontecendo e dando sustentação.

Então, além de alcalinizante, mineralizante, bactericida e tantas outras funções benéficas à saúde humana, a outra propriedade terapêutica importante do limão é a de ser um agente desintoxicante com ação eu diria moderada e inteligente. Ou seja, o poder do limão de alcalinizar todos os líquidos corporais e assim harmonizar todo o [metabolismo](#) é que lhe confere esta possibilidade de inteligência e moderação.

Existem pessoas que perguntam: Mas o limão não prende o intestino? Eu respondo que não. O limão regula o intestino. Se você está com o intestino solto, ele irá regular. Se você está com o intestino preso, que é o mais comum em nossa sociedade, ele irá regular.

Mas, o poder desintoxicante do limão não se restringe aos intestinos, pois, como dito anteriormente, ele é um forte aliado do bom funcionamento do fígado, como também auxiliar na desintoxicação dos pulmões, pele e rins.

Aí estão os cinco órgãos excretores: intestinos, fígado, pulmões, pele e rins.

Logicamente, quando sabemos que o limão tem o poder de alcalinizar todos os líquidos corporais, estamos falando da harmonização de todos os sistemas de trocas e transportes do corpo humano. Ou seja, o corpo humano adulto é constituído por cerca de 65% de água, cuja função básica é levar nutrientes, realizar transformações físico-químicas, energéticas e elétricas, mas também de facilitar a eliminação, a saída do organismo, de todas as toxinas, venenos e excretos. Seja via fezes, expiração, urina, transpiração e outros mecanismos como lágrimas,

tosse, menstruação e orgasmo.

Portanto, quando o limão favorece na maior eficiência das trocas hídricas de todos os processos metabólicos, estamos falando de uma eficiência do organismo, com todos os seus cinco sistemas excretores integrados, estarem ativos, vivos, para desintoxicar-se, e livrar-se, o mais rápida e eficientemente, dos seus venenos, toxinas e excretos.

Tal situação, se provocada diariamente, irá determinar não só a prevenção de várias desarmonias, como também a tonificação destes cinco sistemas.

Assim, desfazendo um engano gerado por um dito popular O limão afina o sangue, apesar deste dito nos induzir a pensar que isto é ruim, ele tem um fundo de verdade. O que falta para acertar este engano é afirmar que o limão, desde que corretamente usado – não com caipirinhas – desintoxica e limpa o sangue.

Claro que se o sangue estava cheio de colesterol e triglicérides, ele vai afinar o sangue. Mas até que ponto? Até o ponto onde o sangue ficará isento destes excessos e voltará inteligentemente até o seu ponto ideal, de equilíbrio. Não devemos ter zero de colesterol ou triglicérides, mas uma concentração ideal, não é mesmo?

Com esta limpeza do excesso de colesterol e triglicérides, as pessoas poderão controlar de forma natural a hipertensão e outros problemas cardiovasculares.

Da mesma forma, o excesso de glicose, de adrenalina, de cortisol, de cristais e de células mutantes; poderão ser eliminados pelos cada vez mais eficientes, órgãos excretores.

Ao eliminar excessos de glicose pode-se conseguir um melhor controle da diabetes e da hipoglicemia. Ao eliminar excessos de adrenalina, pode-se conseguir melhora do estresse, ansiedade e mais relaxamento. Ao eliminar o excesso de cortisóis, pode-se melhorar quadros de melancolia, tristeza, depressão e envelhecimento precoce.

E, aqui, a expressão adstringente pode também ser empregada, pois, ao não deixar aglomerados de gorduras como o colesterol e o triglicérides e de cristais como os cálculos renais ou vesicais e de células como os cistos, miomas e tumores se perpetuarem, o limão passa a ter parte do mérito por esta propriedade terapêutica.

O consumo diário de uma limonada sem açúcar pode ser um bom tratamento terapêutico para prevenir e até adiar o desenvolvimento de cálculos renais. O limão com suas propriedades adstringentes, portanto, de ajudar (ou inviabilizar) na dissolução de aglomerados de cristais e células gordurosas.

Externamente, esta sua propriedade já está bem conhecida e explorada, pois a medicina estética já o considera excelente para tratar problemas de pele e couro cabeludo oleosos.

Quanto aos sucos desintoxicantes, bem abordados e receitados no meu livro Alimentação Desintoxicante – Editora Alaúde, como também neste site, eles devem sempre conter frutas, folhas, raízes, sementes, brotos e limão como um ingrediente quase cativo em todas as receitas. Tais ingredientes, para cumprirem o papel a que se destinam, ou seja, ativar o sistema imunológico, devem estar frescos, crus e idealmente isentos de agrotóxicos.

Os sucos desintoxicantes, enquanto para uso terapêutico, devem ser preparados sem açúcar ou adoçantes, porém estão liberadas as frutas doces e secas. Devem ser ingeridos imediatamente após seu preparo, evitando assim a oxidação dos nutrientes da receita. Podem ser ingeridos dois ou mais sucos desintoxicantes por dia; entretanto, o primeiro deles sempre deverá ser em jejum,

uns 20-30 minutos antes do café da manhã. Através dos sucos desintoxicantes diários, duas ou mais vezes por dia, torna-se-á possível a manutenção de um organismo eficientemente limpo e alcalinizado.

Limão x Visão



O limão é considerado pela milenar medicina Ayurvédica, a medicina mais antiga do planeta, como o alimento mais fantástico da humanidade!

Curiosamente, o limão é a fruta que mais depende da fotossíntese para sua perfeita maturação e suculência. Portanto, o limão é, de todas as frutas e alimentos de origem vegetal, o maior reservatório de energia solar. Luz e Prana concentrados numa bolinha, acessível a todos e que cabe nas mãos: o limão!

Assim sendo, o limão tem motivos de sobra para ser o primeiro na lista dos alimentos que favorecem a vida: o bom-humor, o bom astral, a lucidez, a clareza, a vitalidade, a fecundidade (de idéias, de visões, de gestação...) e a memória.

Seu suco, flores, cores, fibras, vitaminas e o óleo contido na sua casca favorecem a:

- Vitalidade: quando ativa o sistema imunológico, age como um fixador de vitaminas e sais minerais e como um antibiótico natural;
- Juventude: quando atua como antioxidante e alcalinizante de todos os líquidos corporais;
- Desintoxicação e limpeza de todos os órgãos e sistemas excretores - FÍGADO, RINS, pulmões, intestinos e pele;
- Todos os sentidos (visão, olfato, tato, audição, paladar e demais sentidos): quando harmoniza

todos os órgãos, vísceras, sistemas e meridianos de energia.

Mas, quando falamos especificamente de visão, e procurando entender o corpo humano de uma forma holística, como é o caso da Medicina Tradicional Chinesa (MTC), precisamos falar de fígado e vesícula.

E, quando falamos no fígado, do ponto de vista energético, estamos falando do fígado propriamente, mas também da vesícula biliar, dos olhos, dos ombros, dos joelhos, dos tendões, das unhas, dos seios, e todo o aparelho reprodutor feminino, desde ovários, trompas, útero e vagina. Por esse motivo, na MTC se diz que o fígado é o órgão mais importante para a mulher, assim como o rim é para o homem.

Quando o fígado funciona mal, pode ter certeza que alguns dos aspectos da saúde das partes citadas acima poderão ir mal, mas, com certeza, a sua capacidade de enxergar a vida irá de mal a pior.

E, sem enxergar a vida, lá vai para o espaço a intuição (sinônimo de criatividade e inspiração), a fé (oposto da ansiedade, medo e pânico), o bom-humor e a alegria (sinônimos de significância da vida), o equilíbrio e a inteligência (capacidades de enxergar o outro e as soluções).

E trata-se de um círculo fechado: enxergar ajuda ao fígado e um fígado saudável nos ajuda a enxergar [melhor](#).

Encarar serenamente um desafio - enxergá-lo de frente - sem ilusões, sem esconder debaixo do tapete, torna tudo mais fácil e digerível. Solucionável. Esse comportamento facilita a decomposição dos alimentos, inclusive os mais pesados como as gorduras e vitaminas oleosas. A digestão da vida.

Atitudes negativas, de não querer enxergar os desafios, de não se preparar para enfrentá-los, torna os desafios ainda maiores, dificultando todas as funções do fígado. Tudo fica indigesto, não é mesmo?

O fígado possui também uma grande capacidade de regeneração, qualidade intensificada em pessoas mais flexíveis às mudanças e com facilidade de se refazerem a partir de situações difíceis.

E nesta situação o consumo diário do limão é uma decisão sábia, pois ele será **cúmplice** da recuperação deste órgão e dos demais, reativando a harmonia metabólica do organismo.

Metafisicamente falando, os distúrbios do fígado são provenientes do hábito de se queixar com amargura e rabugice apenas para iludir-se (resistir às mudanças) de pensamentos agoniados, plenos de raiva, medo e ódio de situações do passado. Não ver revela um não querer enxergar. Simples, não?

Já ouviu alguém falar: A raiva me cegou! Diante do medo me deu um branco! Era tanto ódio que não conseguia enxergar!

Vamos trocar? Vamos sair destas defesas?

As afirmações adequadas para iniciar o processo de cura segundo a Louise L. Hay em seu livro *Cure seu Corpo* – (Editora: BEST SELLER), são:

Liberto o passado e avanço para o futuro. Ou seja, só tenho olhos para o futuro. Adapto-me com doçura ao fluxo da vida. Faço as pazes com o meu passado. Perceberam porque chamo o meu site de: Doce Limão?

Os agentes físicos que causam dano ao fígado e a visão são:

Álcool, fumo, café, chá (exceto o verde e os de ervas), cacau, excitantes, açúcar branco e os demais açúcares, adoçantes artificiais, alimentos refinados, produtos químicos sintéticos em excesso, excesso de gordura animal, alimentos industrializados.

Cuidados & bom senso:

- Uma dieta rica (50%) em alimentos crus, frescos, integrais, com elevado teor de fibras e substâncias antioxidantes, logicamente isentos de agrotóxicos;
- Praticar em jejum os sucos da *Alimentação Desintoxicante*, sempre contendo pelo menos 1 limão na sua formulação;
- Fazer uso de chás e tônicos hepáticos;
- Consumir diariamente cerca de 8 copos de líquidos entre sucos, chá e água;
- Massagear as palmas das mãos e solas dos pés com uma bolinha especial, para estimular todo o sistema hepático, digestório e excretor;
- Praticar exercícios corporais e respiratórios diariamente, porque eles acordam todo o metabolismo e a vida e;
- Praticar a Terapia do Riso (5 minutos no mínimo em frente do espelho pode ser um exemplo), porque o bom humor desopila o fígado e faz bom uso das janelinhas da alma: os olhos.

O Limão no tratamento do Sistema cardiovascular



Como já esclarecido em textos anteriores, a casca do limão contém cerca de 0,5% de óleo essencial (OE), rico em d-limoneno (65%) e vários outros monoterpenos, como 10-20% de pinenos e cerca de 10% de gama-terpineno.

Pesquisas japonesas revelaram que estes compostos apresentam uma poderosa ação antioxidante, capaz de inibir a oxidação do colesterol LDL (mau colesterol), impedindo assim o depósito das famosas placas de gordura nos vasos sanguíneos, que podem causar a arteriosclerose e outros problemas cardiovasculares.

A explicação para tal fenômeno é que ocorre uma ação sinérgica destes monoterpenos do limão, que previne depósitos e favorece na desobstrução de vasos sanguíneos. Por outro lado, o consumo diário do suco do limão, por ser um agente desintoxicante que ativa a eliminação de toxinas, afina e fortifica o sangue; é um tônico deste sistema.

O suco do limão preparado juntamente com sua polpa e casca contém um bioflavonóide (Vitamina P) que, combinado com a vitamina C, tem ação benéfica sobre a queda do colesterol LDL e os capilares sanguíneos, aumentando sua resistência e auxiliando quem sofre de varizes e pressão alta.

Portanto, suco, polpa e casca têm ação combinada que impedem e neutralizam a proliferação das tão temidas toxinas do sistema cardiovascular.

Assim, a sugestão é o consumo diário de sucos desintoxicantes contendo o limão (suco, polpa e casca), três vezes ao dia, por um período mínimo de três meses.

Tal tratamento irá favorecer na redução até os níveis ideais do colesterol e triglicérides, melhorar a flexibilidade e porosidade das veias, vasos e artérias, geralmente sem efeitos colaterais.

A Vitamina P do Limão

Esta vitamina é encontrada em profusão nos frutos cítricos como o limão. Ela funciona em sinergia com a vitamina C, contribuindo para melhorar sua absorção e ação no organismo.

A vitamina P está representada por um grupo de substâncias chamadas bioflavonóides (flavonas, flavonóides), e as mais ativas são a citrina, a rutina e a hesperidina. São substâncias que conferem a cor amarela e laranja aos alimentos que as contêm.

Os bioflavonóides não são produzidos pelo próprio corpo, motivo pelo qual têm que ser obtidos externamente, via alimentação. As principais fontes desta vitamina estão na pele branca (entrecasca) e na película que envolve os gomos das frutas cítricas, como o limão, a laranja, a tangerina e o grapefruit.

Assim, sempre é indicado que o suco do limão seja preparado de forma que contenha ao máximo suas fibras, encontradas justamente na sua entrecasca, como também na sua polpa. Os principais benefícios da Vitamina P são:

- Evita que a vitamina C seja destruída pela oxidação, potencializando sua eficácia;
- Trabalha junto com a vitamina C fortalecendo os tecidos (paredes) capilares e conjuntivos, prevenindo assim a fragilidade capilar, portanto sangramentos como os de gengiva, e agindo como um auxiliar na cicatrização;
- Ajuda no tratamento de edema nos tecidos como manchas roxas e equimoses;
- Ajuda na manutenção das artérias, ativando a circulação sanguínea e equilibrando as taxas ideais de colesterol.
- Aumenta a resistência contra infecções e viroses;
- Contribui para um rápido alívio da gripe e resfriados.

Notícias da mídia: Pesquisadores dos EUA e Canadá descobriram que a casca das frutas cítricas contém uma família de substâncias que reduz o colesterol ruim, mais eficazes do que os remédios alopáticos convencionais.

Identificada como Flavonas PMF, são similares a outros pigmentos vegetais benéficos para a saúde, como na proteção contra o câncer, doenças cardíacas e inflamações.

Texto extraído do Livro O poder de cura do limão – Editora Alaúde.
Reprodução permitida deste que citada a fonte.

Limão na prevenção do câncer



A grande infelicidade desta distorção celular consiste no fato de que a doença, sobretudo nos cânceres internos, só é diagnosticada tardiamente, quando os recursos terapêuticos já estão cada vez menos efetivos, apesar de extremamente agressivos e violentos para as demais células saudáveis.

Portanto, o tratamento do câncer só costuma ter resultados mais favoráveis quando iniciado nos primeiros estágios da doença. O mais prudente está em praticar hábitos de vida e alimentação que previnam o câncer e as demais doenças.

Existem muitas clínicas naturistas e preventivas, onde as pessoas são orientadas para uma dinâmica de vida com alimentação mais natural, vegetariana e crua.

Nos livros *O poder de cura do limão – Um guia de medicina caseira e Alimentação Desintoxicante - Para ativar o sistema imunológico* (Conceição Trucom – Editora Alaúde) o tema prevenção encontra-se bem abordado; quando na indicação dos sucos desintoxicantes integrados com o limão, com vários propósitos terapêuticos, dentre eles o de prevenir e combater o câncer, que é uma doença decorrente da baixa imunidade.

O limão, com todas as suas propriedades, principalmente as alcalinizantes e desintoxicantes, evita o câncer, e seu uso em doses bem estudadas pode combatê-lo e até destruí-lo.

O uso da casca do limão no combate ao câncer

As informações a seguir são de propósito esclarecedor; não têm como objetivo diagnosticar, receitar ou tratar qualquer doença. Trata-se de uma coletânea de pesquisas modernas, que nós, leigos, precisamos saber e estarmos bem informados. A decisão para usar ou não é de única responsabilidade do leitor.

Para não correr os riscos da automedicação, sugiro que você aprofunde estas informações e compartilhe tudo com o seu médico.

O d-limoneno é um composto químico, oleoso, encontrado na casca das frutas cítricas como o

limão, a laranja, a tangerina, o grapefruit e a bergamota. Trata-se de um monoterpeno que faz parte de quase 100 estudos científicos realizados em animais e seres humanos, para prevenção e tratamento de câncer. Um composto natural que, quando devidamente usado, é atóxico. O d-limoneno tem mostrado ser ativo contra vários tipos de tumores. Assim, incorporar o d-limoneno na dieta é uma escolha que ajuda a promover e manter o ciclo saudável de vida de células normais. Fazendo isto, segundo estes numerosos estudos, pode-se ajudar a bloquear o câncer em seus três estágios: iniciação, progresso e dependência. Em outras palavras, ele ajuda a prevenir o início do câncer e tratá-lo quando já instalado.

Evidências mostram o benefício de suplementar a alimentação com alimentos vivos, como também os ricos em d-limoneno, mais ativamente encontrado na casca do limão. Desta forma, o consumo diário de sucos de frutas, folhas e vegetais contendo de 1 a 2 limões – casca e polpa - associado com um estilo de vida saudável, pode tornar a vida mais longa, produtiva e com menor risco de gerar câncer e outras doenças advindas da baixa imunidade. Em síntese, o uso do óleo essencial (OE) do limão, ou seja, do óleo extraído da casca do limão, rico em d-limoneno e outros monoterpenos, é um auxílio ao tratamento e prevenção de alguns tipos de câncer. Especialmente, nas fases iniciais do desenvolvimento da doença. Os tipos de câncer já iniciados em que este tratamento mostrou melhores resultados são os de próstata, de estômago, de fígado, de intestinos, de pâncreas, de mama, de pulmão e nas leucemias.

Como o d-limoneno age neste sentido?

Segundo estudos do Hospital Universitário de Saint Radbound, Holanda, o d-limoneno age aumentando a atividade de uma enzima desintoxicante (a Glutathione S-Transferase - GST), que tem como função desativar agentes desencadeadores do câncer. Assim, aumentando os níveis de atividade desta enzima, maior a capacidade do corpo em desintoxicar-se; portanto, de prevenir e tratar o câncer.

O d-limoneno também age induzindo a morte natural das células cancerosas e/ou inibindo o seu crescimento celular. Estudos da Universidade de Purdue, EUA, com ratos, demonstraram que a quimioterapia com o uso de monoterpenos como o d-limoneno resulta numa rediferenciação dos tumores malignos em um fenótipo mais benigno.

Monoterpenos são agentes antitumor efetivos, não tóxicos para ingestão e que agem através de uma série de mecanismos; portanto, fazendo parte de um amplo número de remédios naturais para o tratamento do câncer.

Estudos do Departamento de Oncologia da Universidade de Wisconsin-Madison, EUA, demonstraram que o d-limoneno apresentou uma ação preventiva na indução do câncer mamário, tanto nos estágios de formação quanto nos de progressão da doença. Eles observaram que este monoterpeno, quando ingerido, também causou a regressão da maioria dos cânceres mamários em ratos, e que agiu especialmente na rediferenciação dos tumores de malignos para benignos.

Em pesquisas do Centro Médico de Osaka, no Japão, observou-se que o d-limoneno age inibindo a proliferação de células cancerosas no pâncreas, mostrando um potencial no tratamento deste tipo de doença.

A Universidade Médica de Dalian, na China, mostrou que o uso do d-limoneno no tratamento do câncer gástrico (BGC-823) apresenta resultados positivos, devido à indução de morte destas células.

Desta forma, como os óleos essenciais cítricos (extraídos da casca), são a maior fonte natural de d-limoneno, eles podem ser utilizados como favoráveis recursos no tratamento de vários tipos de câncer.

A dosagem preventiva de d-limoneno é o consumo diário de 2 limões (polpa e casca), que podem estar diluídos com outras frutas, folhas e raízes, como no preparo dos sucos desintoxicantes.

Uma curiosidade

O médico oncologista Carl Simonton afirma: A idéia de que o câncer devora vorazmente todo o corpo da vítima é totalmente errada.

Células cancerígenas são tão frágeis que é quase impossível cultivá-las num tubo de ensaio. Se isso finalmente acontece, e o cientista acrescenta no recipiente glóbulos brancos, nunca se vê as células cancerígenas atacarem estes glóbulos. Ao contrário, são os glóbulos brancos que iniciam imediatamente o ataque.

O que quer dizer que um tumor maligno apenas consegue alastrar-se dentro do corpo humano sob condições específicas, as quais são criadas principalmente por emoções destrutivas, como raiva contida, medo e desesperança.

Hoje, cientistas especializados em psiconeuroimunologia sabem que esses estados psicológicos negativos atacam o sistema imunológico através de "mensageiros", ou seja, toxinas, as quais o limão e seus ingredientes ativos sabem como eliminar.

Quando o paciente aprende a arrancar essas emoções de seu subterrâneo psicológico e lidar construtivamente com elas, o câncer não encontra mais substâncias que o alimentem, e tende a desaparecer.

Além disso, medo, raiva e desesperança são muitas vezes gerados por informações falsas e sustentados por um sangue ácido. E quem descobre que as células cancerígenas são vulneráveis pode, acabar com as emoções enganadas cultivadas a respeito da doença. Neste caso, o limão com sua propriedade de alcalinizar o sangue, irá favorecer no desarme das emoções negativas.

Mais curioso ainda é que na Aromaterapia, o óleo essencial do limão é usado justamente para provocar maior contato com as verdades internas e a alegria de viver.

Dica de uso externo:

Óleo imuno-estimulante.

Ingredientes: 4 colheres de sopa (30 ml) de óleo vegetal de linhaça prensado a frio, 4 gotas de óleo essencial de limão, 4 gotas óleo essencial de lavanda, 4 gotas óleo essencial de tea-tree, 4 gotas óleo essencial de tomilho.

Misturar e guardar em frasco âmbar. Massagelar o corpo com movimentos delicados e circulares (sentido horário) ou áreas de fragilidade.

Dicas de uso interno:

Estes sucos desintoxicantes são apenas sugestões, use a sua criatividade. Eles devem ser

ingeridos diariamente pela manhã em jejum. Em casos de uma desintoxicação mais intensiva ou em tratamentos de baixa imunidade ou doenças crônicas, recomenda-se o consumo 2-3 ou mais vezes ao dia, acrescentando tomar também no intervalo das refeições principais.

Maçã e brotos: bater no liquidificador o suco fresco de 2 limões (polpa e casca) com água de 1 coco verde (ou mineral), 2 maçãs descascadas e sem as sementes e 1 xícara de brotos (alfafa ou feijão). A maçã é um alimento refrescante, relaxante e rejuvenescedor. Opcional: ramos de salsa (diurética e adstringente). O broto é um alimento biogênico (gera vida), riquíssimo em vitamina C e vitalidade.

Laranja e inhame: passar na centrífuga 2 laranjas, 2 limões (polpa e casca) e 1 cenoura. Bater no liquidificador o suco obtido com 1 xícara de folhas de hortelã e 1 inhame médio cru. Servir imediatamente. O inhame é um alimento que neutraliza sabores e ainda retira impurezas do sangue através da pele, rins e intestinos.

Este texto faz parte do livro O poder de cura do limão – Um guia de medicina caseira - Conceição Trucom - Editora Alaúde. Reprodução permitida desde que citada a fonte. Atenção: Não se automedique. Este texto é para esclarecer. Entretanto, as dosagens, quantidades, horário, frequência e demais explicações do correto uso do limão e seu óleo essencial é que darão a possibilidade de sucesso nos tratamentos de prevenção e cura. Como qualquer medicamento, o poder de cura do limão não está num uso esporádico e inadequado, mas no seu uso correto e freqüente.

Cuidados com o Limão



Sobre as manchas e queimaduras

Tanto na casca como no suco do limão – em todas as variedades - existem substâncias que favorecem a formação de manchas e dependendo da quantidade e da forma como os limões foram manuseados, pode até ocorrer queimaduras de primeiro a terceiro grau.

Tais substâncias são fotossensíveis, ou seja, reagem com a luz do sol, e quando em contato com a pele, podem causar manchas.

Por este motivo, há que se tomar os seguintes cuidados:

1. Evitar manusear limões estando no sol;
2. Após manusear poucos limões (3 a 5 unidades) lavar muito bem as mãos e local onde houve contato com o limão, antes de sair para o sol. De preferência, independente do manuseio de limões, sempre fazer uso de um filtro solar antes de sair ao sol.
3. Quando forem manuseados muitos limões – acima de 5 unidades – o ideal é usar um espremedor elétrico e usar luvas. O que acontece é que na casca dos limões existe um óleo essencial que além de conter as substâncias fotossensíveis, também têm a propriedade de ativar e penetrar na circulação sanguínea. Portanto, quando forem muitos limões, não se deve espreme-los manualmente, pois a chance deste óleo penetrar na pele aumenta e de queimaduras também.

De qualquer forma, mesmo que as manchas ocorram, elas demoram um tempo para sair (1 a 2 meses), mas o corpo acaba absorvendo os pigmentos e as manchas desaparecem.

Existem pessoas que perguntam se o hábito de ingerir limões diariamente pode favorecer no aparecimento de manchas. A resposta é não, pois este fenômeno das manchas depende do contato com a luz solar e uma vez ingerido o suco, tal reação não tem a menor possibilidade de ocorrer.

O limão tira manchas?

Uma informação interessante é que toda substância que causa manchas é um potente redutor de manchas. Assim sendo, tirar manchas de roupas ou da pele com o limão, pode ser um tratamento natural e bastante eficaz. Entretanto, é sempre bom lembrar que durante qualquer tratamento anti-manchas, tomar sol é proibitivo e usar filtro solar FPS 30 fundamental.

Outro cuidado importante: todo tratamento anti-manchas deve ser realizado somente durante o outono-inverno quando os raios solares estão mais brandos.

Existem receitas da cosmética natural onde o suco do limão é usado em receitas anti-manchas, esfoliante natural e até para tratar vitiligo.

O limão causa problemas nos dentes?

Alguns dentistas consideram o hábito de chupar limão ou tomar suco puro do limão, um hábito agressivo para o esmalte dos dentes. Alegam que o elevado teor de ácido cítrico do limão pode desmineralizar o esmalte e até causar sensibilidades.

Bem, tudo que é usado/praticado com exagero acaba por gerar problemas. Na verdade, o limão é um agente que detecta problemas no esmalte dos dentes. Ele não gera problemas, mas sinaliza rapidamente que algum problema existe.

De qualquer forma, chupar limão, principalmente com sal, não é saudável ou a melhor forma de consumir esta fruta.

E, quando na necessidade de consumir o suco puro, como no caso da Terapia do Limão, pode ser prudente usar um canudinho grosso para evitar o contato direto do suco puro com os dentes.

Mas, o suco puro de limão, passado com o auxílio de um algodão sobre aftas e gengivas feridas, pode agir como um excelente bactericida e cicatrizante.

E, os dentistas deveriam lembrar que pessoas que salivam bastante são mais otimistas, flexíveis e prontas para novos aprendizados. Fluem mais nos seus objetivos e conquistas.

Recomenda-se a leitura na íntegra do livro O poder de cura do Limão - editora Alaúde. O fato do limão ser um alimento natural não elimina a necessidade de seu consumo com consciência e responsabilidade.

Os componentes ácidos do Limão



Ácido cítrico - 5 a 7%

O ácido cítrico é um ácido orgânico tricarboxílico presente na maioria das frutas, sobretudo nas cítricas como o limão e a laranja. A sua fórmula química é $C_6H_8O_7$.

Sua cadeia curta, comprimida por 3 volumosos grupos carboxila, lhe confere poder complexante (fixa cátions como cálcio, ferro, potássio e magnésio) e tamponante (estabiliza o pH de soluções aquosas), sendo ele o principal agente de alcalinização do metabolismo orgânico de homens e animais.

Desta forma, cumpre papel importante na estabilização do pH dos líquidos corporais e no sistema de formação e manutenção óssea.

No suco do limão ele está presente numa concentração que varia de 5 a 7% dependendo da variedade, condições de cultivo e maturidade do fruto. Além disso, o suco costuma conter cerca de 1 % na forma do seu sal, o citrato de potássio.

É o ácido cítrico, nesta elevada concentração, o principal responsável pelo sabor ácido do suco do limão. Mas isso não significa de forma alguma que ele seja um acidificante para o organismo humano. O fato é que ele não permanece nesta forma ácida após sua ingestão, mas transforma-se em sais alcalinos. A prova deste fenômeno está no acompanhamento analítico da urina humana após a ingestão de elevadas doses de suco de limão, resultando, contrariamente ao inicialmente previsto, em forte alcalinidade. Seu poder é tão alcalinizante que pode até neutralizar a acidez do estômago e outros problemas digestivos ingerindo suco de limão com água. Os sais restantes passam para o sangue, neutralizando-o e mantendo sua leve alcalinidade.

Assim, o suco do limão, apesar de gerar exteriormente uma reação ácida, interiormente é um gerador de bases, portanto um alcalinizante.

Além disso, trata-se de um conservante natural que, junto com o ácido ascórbico (vitamina C) e

os óleos essenciais da casca, cumpre a função de um bactericida seguro e natural contra fermentações no estômago e intestinos, além de tratar infecções internas e externas de caráter contagioso. Na verdade sua ação é bacteriológica e bacteriostática quando destrói microorganismos ou os inativa, criando um ambiente inconveniente aos germes. Como complexante é um antídoto natural nas intoxicações em geral, inclusive nas causadas por ingestão de soda ou potassa cáustica.

Todas as frutas cítricas, como a própria denominação indica, são ricas neste ácido; mas o limão é a única que consegue alcançar níveis de 5 a 7%. Entretanto, as laranjas e tangerinas, apesar de serem também consideradas frutas cítricas, costumam conter menos que 1% deste ácido na composição do seu suco.

Vitamina C – Ácido ascórbico (20-50 mg/100g no suco e 150 mg/100g na casca)

A vitamina C, também conhecida como ácido ascórbico, é do tipo solúvel em água e termo-sensível, motivo pelo qual é destruída quando o alimento que a contém é cozido.

Trata-se de um agente antioxidante poderoso, portanto, um protetor aos danos do envelhecimento e degeneração de todas as células e tecidos, beneficiando o rejuvenescimento, o sistema de defesa do organismo, rege as funções da medula óssea, o metabolismo de formação do sangue e o desempenho das glândulas endócrinas.

O suco fresco do limão não é, das frutas cítricas, o mais rico em vitamina C, mas na sua entrecasca e polpa existe elevado teor desta vitamina. O fato é que a sinergia: ácido cítrico - vitamina C e vitamina P, confere ao limão especial importância no metabolismo dos aminoácidos e aumento da fixação de cálcio e ferro pelos intestinos, em casos normais ou de deficiências. Este é o motivo pelo qual o limão (suco, polpa e casca) é fundamental no tratamento e prevenção de problemas ósseos e de anemia. A vitamina C é necessária na formação dos tecidos fibrosos, dos dentes, dos ossos, das cartilagens, da pele e até dos cabelos.

O corpo humano não sintetiza sua própria vitamina C, sendo fundamental sua ingestão através da alimentação. Adolescentes e adultos precisam consumir um **mínimo** de 100 mg/dia, gestantes 125 mg/dia, lactantes 150 mg/dia, crianças 75 mg/dia e fumantes e adultos da terceira idade 300 mg/dia.

O consumo diário do limão pelas crianças desde a amamentação até a adolescência, pelas gestantes e pelos adultos da terceira idade é particularmente importante. Em casos de intervenções cirúrgicas e convalescenças, a vitamina C favorece na reconstituição de ossos e cartilagens como também na cicatrização dos cortes e feridas.

Assim, a vitamina C é eficaz no tratamento e prevenção do escorbuto, anemia, reconstituição de tecidos, fortalecimento do sistema imunológico e um grande auxiliar na cura de estomatites, problemas digestivos e circulatórios, dores de cabeça e piorréia.

Dicas do lar com o Limão



Existem truques que resolvem problemas e facilitam a vida, podendo inclusive ser aqueles segredos passados de mãe para filha há muitas gerações. Conheça algumas dicas bem práticas com o limão.

- Salpicar uma colher de sopa de suco fresco de limão sobre a água que se cozinha o repolho, brócolis ou couve-flor evita o cheiro forte.
- Quiabo sem baba: colocar o quiabo lavado em suco fresco de limão por 15 minutos. Lavar novamente e preparar conforme receita normal.
- Tirar o cheiro de peixe ao fritar: colocar gotas de suco fresco de limão no óleo em que vai fritar o peixe. Diminui a fumaça e o cheiro de fritura do ambiente.
- Clarear e amaciar as mãos: colocar um pouco de açúcar (ou fubá) nas mãos e esfregá-las com a metade de 1 limão (ou o bagaço de limão já espremido). Lavá-las muito bem em seguida.
- Tirar o cheiro das mãos de ovo, alho ou cebola: basta esfregar a casca ou carcaça de limão já espremido. Lavar bem em seguida.
- Tratar pele oleosa e acnéica: preparar uma pasta de suco de limão e açúcar e aplicar sobre o rosto. Deixar agir por 1-2 minutos, lavar e enxaguar bem. Aplicar o hidratante e/ou filtro usual.
- Melhorar o hálito: fazer gargarejos com 1 copo de água morna e o suco fresco de 1 limão. Ou então usar a pasta de dentes terapêutica e salina ensinada nas oficinas do limão. Para eliminar

o odor de alho ou cebola na boca basta mastigar folhas frescas de hortelã ou lascas da casca de limão.

- Quando for cozinhar um macarrão de marca desconhecida, para evitar que fique "unidos venceremos", basta acrescentar suco fresco de meio limão, que ele ficará bem solto.

- Eliminar o cheiro de peixe dos talheres e panelas: esfregar o bagaço do limão já espremido. Deixar agir por uns minutinhos e lavar.

- Desinfetar talheres ou utensílios de madeira: colher de pau é ótima para cozinhar, porém madeira é danada para criar fungo. Assim, após usar qualquer utensílio de madeira, deixar de molho em suco de 1 limão diluído em 1/2 copo de água por um mínimo de 30 minutos. Enxaguar e deixar secar ao sol ou no forno bem baixo.

- Tirar o mau cheiro da esponja de lavar louça: este mau odor é um perigo para a saúde, pois é devido a resíduos de alimentos em putrefação. Espremer o suco de 1 limão e colocar em um copo. Completar com água até a metade. Submergir a esponja e deixar agindo por mínimo 30 minutos ou por toda a noite. Enxaguar e está pronta para uso saudável.

- Tirar mancha de tinta de caneta do móvel de madeira: lavar imediatamente com água fria e depois esfregar com suco fresco de limão.

- Tirar mancha de ferrugem de um tecido lavável: esfregar com limão e sal e colocar no sol até secar. Depois, lavar normalmente com água e sabão.

- Tirar mancha das panelas: colocar água, suco de limão e levar ao fogo baixo. As manchas sairão facilmente quando esfregadas com esponja.

- Espantar as formigas da cozinha: triturar a carcaça lavada de 1 limão com 1 colher de chá de cravos da Índia até obter uma pasta. Colocar no caminho das formigas.

- Arear as bocas do fogão: depois que derrama leite, feijão ou após muita fritura, as bocas do fogão ficam impraticáveis. A solução é jogar sal e suco de limão e arear com o bombril. Rapidinho elas voltarão a ficar limpas e brilhantes.

Conceição Trucom é química, cientista, palestrante e escritora sobre temas voltados para alimentação natural, bem-estar e qualidade de vida.

Reprodução permitida desde que mantida a integridade das informações e citada a autora e a fonte.

Texto extraído do seu livro O poder de cura do Limão - editora Alaúde

O Floral do Limão



Outro tratamento alternativo no qual aparece o nosso famoso limão, sendo que os efeitos curativos são proporcionados agora pelas propriedades sutis que contêm as flores do limoeiro.

Os "remédios florais" são infusões naturais ou essências florais extraídas de flores imersas em água pura sob a irradiação da energia solar ou, em países frios, pelo método de fervura. O interessante é que a flor é a parte mais sutil de uma planta e a proposta desta terapia alternativa e integrativa é que a essência floral trate exatamente a parte mais sutil do Ser humano, que é a sua Alma.

Os florais não atuam por obra de um princípio ativo - como nos remédios alopáticos - e sim por intermédio da energia vital específica de cada flor e a planta que a gerou. O remédio floral atua sobre os estados emocionais, fazendo com que o indivíduo desbloqueie alguns padrões de comportamento cristalizados (conscientes ou não), facilitando que passe a agir em ressonância com uma vibração mais positiva e construtiva. Os efeitos poderão ser notados rapidamente, dependendo do acerto das essências florais selecionadas para interferir nos sintomas percebidos.

Os primeiros florais foram os criados pelo Dr. Bach, entre 1926 a 1934, que esperava que cada ser humano pudesse finalmente descobrir dentro de si a verdadeira origem dos males que o afligiam, indo buscar antes a causa e não o efeito, procurando nas emoções e na mente - na Alma - as desarmonias que o bloqueiam em sua evolução.

A Terapia Floral é suave, não invasiva e afirma que não existem doenças e sim doentes, e a remoção consciente das emoções desarmoniosas, dos preconceitos e dos traumas é o verdadeiro método de cura. A doença é evitável quando a Alma encontra-se desempenhando sua missão.

Segundo o Dr. Bach, as doenças básicas do Ser humano são o orgulho, o ódio, a crueldade, o egoísmo, a ignorância, a instabilidade e a ambição. A persistência nestes desvios, após ciência de sua natureza nociva, ocasiona no corpo o que se convencionou chamar de doença.

É fundamental procurar tratar primeiramente os sintomas mais graves e intensos, pois, no decorrer do tratamento, os aspectos secundários serão também harmonizados.

Aprecio as receitas florais preparadas a partir de métodos não convencionais de diagnóstico, como a radiestesia, que pode mostrar aspectos da personalidade não conscientes. Isso é normal, visto que a maioria das nossas desarmonias encontra-se em sua essência no nível subconsciente, e é justamente aí que as essências florais irão atuar.

Onde se aplica o Floral do Limão?

Veja o que fala a autora Neide Margonari, famosa por sistema Saint Germain, seus cursos e atendimentos com florais:

Indicado para a personalidade amarga, de índole destrutiva, o Floral do Limão trabalha o despertar da consciência com relação ao sofrimento que provocamos em nós e nos outros com essas atitudes negativas. Útil também para a personalidade que se encontra na polaridade oposta, que carrega a tristeza, a mágoa e o sentimento da amargura gerado pelo outro. O valor terapêutico do Floral do Limão é enorme, por ser um poderoso depurativo do sangue, com ação rápida na cura das gripes, resfriados e problemas de baixa resistência imunológica. Sem dúvida, ele interfere e trata desequilíbrios emocionais já cristalizados no corpo físico. Desta forma, ele ajuda na dissolução de cristais de ácido úrico, como também na de cálculos biliares ou vesicais. Com ação bactericida, colabora com o extermínio de bactérias, realizando um tratamento preventivo em pessoas propensas a quadros infecciosos. Como ele trabalha o positivismo e bom astral, apresenta bons resultados em processos de convalescença.

O Floral do Limão atua beneficemente em mais de cento e cinquenta doenças. Para se ter uma idéia, basta observar a relação que algumas enfermidades têm com desequilíbrios emocionais, como aqueles que nos causam amargura e mágoa, que são: problemas de pele, hemorragias, acidez em geral, envenenamentos, distúrbios nervosos, insônia, epilepsia, esterilidade, astenia, bócio, caspa, vermes intestinais, varíola, úlceras gástricas, mau hálito, gengivite, adenite, afonia, afta, amenorréia, amidalite, anemia, angina do peito, apoplexia, arteriosclerose, artrismo, câibras, dor ciática, congestão geral, diabetes, difteria, estomatite, faringite, febre, flebite, frieiras, furunculose, gota, etc.

A diferença neste tipo de tratamento é que ele acontece de forma muito sutil, através do uso de formulações com essências florais e, logicamente, integrado com outras técnicas terapêuticas.

A desintoxicação do corpo físico e dos bloqueios emocionais e mentais pode ser acelerada pelo uso do Floral do Limão, principalmente se associado com a Aromaterapia e a Cromoterapia.

Caso você conheça um bom profissional desta área, e apresente algum destes distúrbios, recomendo que solicite um Floral que contenha em sua fórmula o Floral do Limão.

Lembre-se: mesmo que a doença pareça cruel, ela no fundo existe para fornecer uma informação importante sobre quais pontos da nossa personalidade devem ser verificados e harmonizados. A doença é um mestre.

Preparo do Floral do Limão: A Tintura Mãe

Material: ½ litro de conhaque (brandy), ½ litro de água pura de nascente ou de água mineral de boa qualidade, 1 taça de cristal boca larga (uns 25 cm de diâmetro) incolor e lisa, 1 funil de vidro, algodão e 1 frasco de 1 litro e cor âmbar.

Nota: A pureza da água é muito importante. O Dr. Bach usava sempre água de fonte "cortada" com 30% de um bom conhaque para aumentar sua vida útil, sobretudo em climas quentes

como o do Brasil.

Na noite anterior, fazer uma refeição leve, tipo um chá ou suco desintoxicante. Levantar cedo, sendo fundamental estar bem física e emocionalmente. Importante que este preparo aconteça num dia pleno de sol.

Bem cedo pela manhã (ao alvorecer), escolher as flores que serão usadas pela sua cor, integridade, consistência, força da árvore e o que a intuição ditar. Não colher flores com manchas, fungos ou insetos, porque podem ser prejudiciais à saúde.

As flores devem estar abertas completamente e observar que sejam colhidas antes da polinização, ou seja, antes que as abelhas as visitem. Após a polinização a flor começa a "virar" fruto e os princípios ativos podem deslocar-se.

Levar a taça de cristal já com a água pura para receber as flores escolhidas.

Praticar uma oração em silêncio durante esta colheita, pedindo licença à natureza, e focando-se na intenção de cura. Neste dia, o silêncio irá sustentar a motivação de compartilhar com as flores o seu poder de cura.

Assim, a taça repleta das flores colhidas e imersas na água pura deverá ser deixada bem próxima do limoeiro de origem, ou num lugar onde o sol bata diretamente, até às 16 horas, momento de retornar para coletar a água energizada com a essência floral. Retirar com delicadeza as flores da taça e devolvê-las ao pé do limoeiro de onde foram colhidas.

Filtrar a água floral, usando o funil com algodão, já coletando o filtrado para o frasco de cor âmbar.

Ao som de uma oração ou mantra, agitar este frasco, no sentido vertical, 144 vezes, para ser dinamizado. Acrescentar o ½ litro de conhaque.

Esta é a Tintura Mãe, que contém 50% da água floral solarizada e 50% de conhaque (conservante).

O Floral

O floral para ser consumido em tratamentos deve ser uma diluição da Tintura Mãe obtida anteriormente.

Num frasco escuro de 30 ml com tampa conta-gotas colocar 10 ml de conhaque, 20 ml de água pura e 2 gotas da Tintura Mãe. O Floral deve ser consumido, pingando de 4 a 6 gotas sob a língua, 4 vezes ou mais por dia.

O cuidado deve ser em não encostar a língua na cânula do conta-gotas para não estragar o floral com o suco gástrico. O vidrinho deverá ser de cor âmbar para proteger contra os efeitos dos raios ultravioleta, que podem provocar o envelhecimento acelerado da água.

Este Floral pode e deve ser usado também no preparo de fórmulas para tratamento de ambientes.

Texto extraído do livro "O poder de cura do Limão – um guia de medicina caseira" - Editora Alaúde. Reprodução permitida desde que citada a fonte.

Óleo essencial do limão

Propriedades Terapêuticas

No meu livro "O poder de cura do Limão", trato de deixar claro que o limão, seja de que forma for, sempre terá propriedades terapêuticas.

Falo dos sucos desintoxicantes, do tratamento intensivo com o suco puro, do uso diário no preparo dos alimentos, do uso da cor verde pela Cromoterapia, do Floral limão pela terapia Floral e também do uso curativo do OE de limão pela Aromaterapia.

O OE de limão apresenta inúmeras propriedades terapêuticas, que vão desde a busca do equilíbrio emocional através da vontade que ele nos traz (pelo estímulo olfativo) de entrarmos em contato com as nossas verdades e pararmos de adiar nossos reais objetivos, como também a possibilidade de trabalharmos com doenças que fisicamente nos causam incômodos.

Vejam como ele pode ajudar nestes aspectos mais físicos, que logicamente acabam por influenciar o emocional e mental, afinal tudo está integrado:

- Celulite - através de massagens localizadas com óleos e cremes especialmente formulados.
- Analgésico de dores reumáticas (artrite, gota e reumatismo) - através de massagens localizadas com óleos e cremes especialmente formulados, banhos aromáticos e compressas aromáticas frias.
- Problemas circulatórios (hemorragias, varizes e hipertensão arterial) – sempre por massagens localizadas com óleos e cremes especialmente formulados e banhos aromáticos.
- Estimulante e revigorante em geral (fadiga mental e física) - inalações, massagens e banhos aromáticos.
- Anti-séptico e cicatrizante da pele (peles oleosas, feridas, pancadas e picadas de insetos) - vapores faciais, massagens e compressas aromáticas.
- Estomacal e digestivo (dores e úlceras no estômago e acidez gástrica) - massagens aromáticas e compressas aromáticas quentes sobre o abdômen.

Obtenção e composição do OE de limão

Extraído da casca do limão, para a obtenção de 1 kg deste óleo essencial, são necessárias as cascas de cerca de 2.500 limões.

Trata-se de um líquido oleoso de cor amarelo-esverdeada pálida que apresenta o inconfundível cheiro de limões frescos, ou seja, é a mais pura essência da casca do limão.

O componente químico que predomina é um aldeído chamado d-limoneno. Mas, na verdade trata-se de uma mistura natural de diversos aldeídos, entre eles o citronelal, o citral e outros.

IMPORTANTE: *O uso externo do limão, seja na forma de suco ou OE, exige a lavagem eficiente (com água abundante e sabão) do local após final do tratamento. Caso contrário irão surgir manchas escuras e até queimaduras.*

- Uma receita como dica:

MASSAGEM CORPORAL - OBESIDADE

OE Gerânio - Depurativo e regenerador celular.

OE Junípero - Diurético, favorece a eliminação natural dos detritos renais e o emagrecimento.

OE Limão - Reforça as imunidades naturais, elimina as toxinas e fluidifica o sangue.

Prepare um óleo de massagem com 120 ml de óleo de germe de trigo ou outro óleo vegetal e acrescente: 20 gotas de OE de Gerânio + 20 gotas de OE de Junípero (ou zimbro) + 10 gotas de OE de Limão + 10 gotas de OE de Cipreste.

Use para massagear vigorosamente abdome, glúteos e coxas, ou borrife e massageie com uma bucha vegetal. Faça 2 vezes por dia.

PARA CELULITE E GORDURA LOCALIZADA

Misture 2 colheres de sopa de óleo de germe de trigo + 2 colheres de sopa de azeite de oliva + 3 gotas de OE de Limão + 3 gotas de OE de Hortelã Pimenta + 3 gotas de OE de Gerânio.

Aplique em massagens locais, deixando permanecer sobre a pele por uma hora no mínimo.

ATENÇÃO: Para integrar uso interno com o externo e obter resultados mais rápidos e definitivos, não deixe de beber chás e sucos desintoxicantes diariamente.

Limão: O mais benéfico alimento da humanidade!



Há muitos séculos o limão faz parte da sabedoria médica e popular. Veja o que conta esta lenda do norte da Índia.

Pouco antes de formar-se, um jovem e brilhante estudante de medicina foi procurado por um médico idoso que vivia numa aldeia distante. Ele disse ao jovem que desejava aposentar-se e precisava de um assistente para ajudá-lo no momento, mas que também iria treiná-lo para, mais tarde, assumir a sua movimentada clínica.

O jovem ficou encantado com a oferta e aceitou de pronto, prometendo ir ao seu encontro assim que tivesse o seu diploma em mãos.

Formado, juntou seus escassos pertences sobre uma carroça puxada a búfalo e iniciou sua jornada para uma nova vida.

Enquanto o animal arrastava-se com lentidão pela estradinha rural, o jovem médico fantasiava sobre o futuro que o aguardava: Uma clínica estabelecida, bons rendimentos, uma família, um lar, reputação e sucesso; um futuro radiante.

Então, ele viu, com o canto dos olhos, uma imagem que o arrancou de seus devaneios: Uma mancha verde-claro. Acaso seria...? Sim, era!

Não pode ser! – gemeu o rapaz – Estou cercado de limoeiros. Isso quer dizer que esta aldeia vive do comércio de limões, e qualquer tolo sabe que onde as pessoas consomem limão não há doenças – pensou.

Os seus sonhos de minutos antes se dissolveram na visão daquelas densas e viçosas árvores verdes, carregadas de frutos amadurecendo.

Com a cabeça doendo, punhos e dentes cerrados, a raiva fazendo-o estremecer, chegou à casa do velho médico. Esqueceu toda a cortesia e respeito e perguntou: O que significa isso?

O velho médico, sentado à sombra de uma árvore, olhou-o espantado e replicou: Exatamente do que você está falando, meu jovem?

Por que o senhor me chamou aqui? O que espera que eu faça aqui? Esta aldeia está cercada de limoeiros. Para que estas pessoas precisam de um médico?

O velho médico estava perplexo.

O senhor não me entende? Não sabe que as Escrituras dizem que as pessoas que consomem limão nunca ficam doentes? Os Shastras (sábios) afirmam que o limão é o remédio mais perfeito da natureza e mantém o corpo livre de quase todas as doenças.

Acendeu-se um brilho de compreensão nos olhos do velho médico, enquanto ele contemplava o jovem enraivecido.

*Sorrindo, o velho disse: Não se preocupe, não existe motivo algum para esta sua inquietação. Como não? Por que não tenho motivo algum para me preocupar? – perguntou o jovem perplexo. Vivi aqui toda a minha vida, longe das preocupações e privações. O mesmo acontecerá com você. Saiba que as pessoas desta aldeia, por **absoluta falta de informação**, não comem limão, mas somente as suas [sementes](#)!*

Dois pontos de observação gritam alto nesta lenda:

1) Ignorar o que é tão simples e natural é, infelizmente, um estado comum da humanidade, que perpetua as doenças, a ilusão e as falsas expectativas de que a tecnologia irá resolver todos os problemas quando a dificuldade de saúde chegar.

A sociedade moderna valoriza sobremaneira a tecnologia, esquecendo que a natureza é simples, companheira e cúmplice, oferecendo tudo o que precisamos para ter saúde. Todo o tempo!

2) A melhor prática da medicina é a preventiva. Entretanto, se deixarmos a doença chegar, alguém terá que nos ajudar a tratá-la. Mas, infelizmente, sempre haverá profissionais que valorizam a doença como meio de sobrevivência.

E, estar vulnerável às doenças e a este tipo de postura é algo sempre possível quando ignoramos as formas naturais de conquista e manutenção de nossa saúde.

Portanto, a busca da informação é fundamental porque num mundo onde os interesses econômicos predominam, muitas vezes, sobre a ética e a moral, aquele que não estuda, pesquisa e informa-se, fatalmente será uma vítima vulnerável às doenças e perdas, aos distúrbios e desequilíbrios.

A vida é simples, nós é que a complicamos, quando valorizamos prazeres absurdos, grandiosidades e sofisticções.

A natureza nos fornece tudo o que precisamos para uma vida equilibrada e saudável. Valorizar o natural é amoroso e sábio.

A modernidade nos faz esquecer dos valores da natureza que, com sua simplicidade, está sempre deixando registros de seus reais efeitos positivos na humanidade.

O limão é um alimento milenarmente enaltecido por suas qualidades. Segundo os ensinamentos da medicina Ayurvédica, ele é considerado um grande agente de cura, classificado entre os mais benéficos dos alimentos conhecidos pela humanidade.

Com mais de 70 variedades, e disponível durante todo o ano, todas as suas partes são adequadas ao consumo humano.

Até no ocidente o seu uso terapêutico já faz parte da sabedoria médica e popular dos últimos séculos.

Suas propriedades são múltiplas, e revelam um enorme poder de prevenir e curar doenças. Seu uso interno é um estimulante do processo digestivo e de assimilação; acalma, refresca, equilibra, fluidifica, dissolve cristais e tumores, nutre, depura, desinfeta e fortalece todo o organismo humano.

Seu uso externo: é adstringente – reduz a oleosidade da pele e couro cabeludo.

Bactericida, fungicida e antibiótico – um conservante natural.

Clareador – trata a pele e manchas. Ativa a circulação – trata celulite, varizes e a desintoxicação via pele.

Em suma: trata, limpa, clarifica, relaxa e alegra.

O limão é, verdadeiramente, uma jóia da natureza. Pode ser considerado o rei dos frutos curativos, sendo impressionante a quantidade e variedade das suas aplicações.

No entanto, tendemos a repudiá-lo quando pensamos no seu gosto azedo, e a minimizar as suas virtudes, tanto na manutenção e recuperação da saúde, quanto no seu valor nutricional, apesar de seu freqüente uso culinário.

Esta atitude instalou-se pela suposição de que ele é agressivo para o estômago, que pode acidificar o sangue e até afiná-lo demais.

*No meu livro **O poder de cura do limão** explico o quanto de falso há em todas estas desinformações. É um livro de consulta, um verdadeiro **guia de medicina caseira de A até Z**, que deverá estar sempre disponível para toda a família degustar.*

As sementes do limão são amargas e de sabor desagradável. O seu consumo inadequado ou freqüente irrita os tecidos delicados do sistema digestivo.

Sucos de Luz do Sol



Nunca estivemos tão distantes e desconectados da natureza. Mesmo os praticantes do vegetarianismo, podem estar escondidos por trás de uma grande fachada de ilusão e ter péssimos hábitos alimentares. Diante de um alimento fresco e vivo, grande parte das pessoas não sabem de onde vêm ou como consumi-lo adequadamente. Cegueira da ilusão: por que frutos alquímicos da natureza, plenos de energia vital e cósmica, precisam ser refinados, aditivados com sintéticos, super cozidos, congelados, microondegados, encaixados, engarrafados?



Neste caminho, desnaturamos o alimento, acidificamos nossa alimentação, nos afastamos da natureza, a do planeta e a nossa. Esquecemos que fazemos parte da natureza, do contato com a terra, com a água, com os alimentos. Adoecemos porque nos afastamos da origem. Os alimentos cozidos desencadeiam no organismo humano dificuldades digestivas, acidificação e estruturas viciantes. Isto é, cada vez mais o organismo deseja doses mais ácidas e essa acidez gera euforia e depressão, exatamente como acontece com as drogas. Um círculo vicioso, que torna normal quem vive nele e anormal quem sai por não se identificar com ele.

Mas existem maneiras de trazer a nossa vida de volta à vida. Sem radicalismos, ninguém precisa mudar 100% sua alimentação e escolher por viver somente da alimentação crua e viva. Até porque a intoxicação é tanta, tão imensa, que muitos organismos não agüentariam tal choque, tal como uma desintoxicação de drogas pesadas.

Segundo Ana Branco: "Na Alimentação Crua e Viva, tudo o que estamos acostumados a comer impunemente são drogas: açúcar branco ou mascavo, pão integral com tofu, peixe grelhado, caldinho de feijão com arroz, biscoito de água e sal, sorvete de creme, etc." Isso porque os alimentos industrializados e as misturas de amido com proteína são altamente acidificantes, causando dependência. Mas Ana não "prega" a sua maneira de alimentação. Segundo ela, é "só para os que escolhem ser o que sempre foram". No entanto, ela dá receitas para que qualquer pessoa possa incorporar a força dos alimentos vivos no dia-a-dia, mesmo que não tenha intenção de abandonar de vez seus velhos hábitos de alimentação cozida e processada.

As principais ferramentas da Alimentação Crua e Viva são:

- 1) As sementes germinadas - alimento biogênico (que gera e acorda a vida).
- 2) O Suco de Luz do Sol - o puro leite da natureza, um coquetel de clorofila (nutrição e desintoxicação).

Trata-se de um novo caminho. Para quem decidiu, chegou a hora de praticar uma alimentação

que alcaliniza, mineraliza e vitaliza: acorda. As células, os líquidos corporais, os tecidos, os órgãos e vísceras, os sistemas, o organismo, A Vida.

Quando a semente germina, torna o solo e tudo o mais alcalino, e alcalinização é sinônimo de vitalização, força, vida em gestação, em expansão. Quando deixamos a semente de molho em água à noite, sua latência termina e se dá início a liberação de comandos: é hora de germinar, de expandir, de virar planta, de perpetuar. Durante este despertar da semente, ocorre uma ampliação do valor nutritivo e vibracional em até 20 mil vezes. Difícil explicar, pois é a alquimia da natureza acontecendo. O invisível da energia telúrica (da terra), da energia cósmica e solar, ofertada em prol da propagação da vida.

Mais fácil é vivenciar.

Sementes e grãos germinados são a base da alimentação viva. Puras, misturadas, trituradas nos sucos ou preparos culinários os mais criativos. Suco de Luz do Sol, é um suco verde, rico em clorofila (folhas e brotos), frutas, raízes e sementes germinadas. A energia solar, estocada em todos os ingredientes, principalmente nas folhas verdes (mínimo 50% da composição dos sucos), será bebida em copos. Quantas vezes por dia for necessário. Quanto mais doente e intoxicado, menor a dose, porém, maior a frequência de tomas/dia.

Fáceis de digerir, até porque seus ingredientes estão plenos de enzimas digestivas, estes sucos são assimilados pelo organismo em 30 minutos máximo (quando em jejum), acelerando processos de desintoxicação, alcalinização, vitalização e cura.

Tomando o Suco de Luz do Sol todos os dias, a pessoa vai aos poucos recuperando sua vitalidade, criatividade, equilíbrio e lucidez. Não precisa ter pressa, basta ter ritmo.

A Receita Básica

Ingredientes:

1-3 maçãs picadas com casca e sem semente (a maçã irá dar o tom de doçura do suco).

Iniciantes precisam colocar mais maçãs para irem se adaptando aos novos sabores, principalmente das folhas.

Opcional: 1 pepino médio (cuidado: pepinos não orgânicos contêm elevado teor de contaminação por agrotóxicos). Sua principal função é ser o socador para forçar os ingredientes a entrarem no fluxo do liquidificador.

3 folhas de couve (manteiga, do brócolis ou da couve-flor) ou outra hortaliça verde escura (escarola, folha da beterraba, rama da cenoura).

3 ramos de hortelã, capim limão ou erva cidreira.

1 xícara (chá) de girassol germinado.

1 cenoura ou meia beterraba.

Suco fresco de 1-2 limões (o responsável pela rápida alcalinização e assimilação dos minerais).

Opcional: 1 xícara (chá) de legume picado como abóbora ou chuchu.

Preparo:

Coloque a maçã picada no liquidificador, acrescente o suco fresco do limão e use o pepino como socador até que o primeiro líquido se forme. Se não quiser usar o pepino, costume dobrar uma folha de couve e usá-la com a mesma função. Coe num coador de pano -panela furada- e volte para o liquidificador. Acrescente as sementes germinadas, as folhas verdes, o legume e a raiz. Coe e beba imediatamente.

- 1) Os ingredientes precisam ser necessariamente crus, maduros e frescos. Idealmente orgânicos. JAMAIS hidropônicos pois esse tipo de cultura é 100% artificial, gerando produtos inchados e com absurdo/perigoso desbalanceamento mineral.
- 2) Sobre as questões de proporções e combinações, confira nos links abaixo o que recomendo como leitura e aprofundamento.
- 3) Sobre escolhas dos ingredientes é importante seguir a receita básica enquanto Suco de Luz do Sol. Entretanto, uma vez minimamente desintoxicada e informada sobre as combinações básicas, a pessoa já precisa escutar a sua fome orgânica que é sana (diferente da fome afetiva que, em geral, não é sana). A fome orgânica tem o valor de falar mais alto e ser mais verdadeira do que as regras de alguém de fora do seu corpo, das suas células. Ou seja, quando sinto vontade (sintonia com) de colocar manga ou abacaxi no meu suco, respeito o meu Ser somente.
- 4) Sobre o limão, como estudiosa, química e cientista, claramente que não concordo com a limitação proposta pela Ana Branco do Bioship. Aliás, uma das principais funções do limão é exatamente a da mineralização, aumentando a biodisponibilidade dos micronutrientes presentes nos demais ingredientes dos sucos desintoxicantes, verdes e de Luz do Sol. Uma prova fácil é fazer ao mesmo tempo um suco verde ou de Luz do Sol usando o limão e outro mesmo suco sem o uso do limão.

Será assim observado que o suco preparado sem o limão irá ficar em tom verde-marrom, revelando rápida oxidação e o segundo suco (com o limão), permanecerá de um verde vivo (como o da imagem acima) até a hora da toma.

Estudo em mesa radiônica revela:

Qualidade nutricional e vibracional do Suco de luz do Sol sem uso do limão: 90%

Qualidade nutricional e vibracional do Suco de luz do Sol com uso do limão: 100% = PLENA

Fonte: Conceição Trucom é química, cientista, palestrante e escritora sobre temas voltados para o bem-estar e qualidade de vida.

www.docelimao.com.br

Email: mctrucom@docelimao.com.br



ELABORADO PELO SITE

www.curaeascensao.com.br