

# O QUE AS PLANTAS PODEM FAZER POR VOCÊ ?

Algumas razões para você compreender o poder de cura das plantas

CURA  
DOENÇAS

AUMENTA  
O FOCO

REDUZ O  
STRESS

LIMPA  
O AR





LIMÃO

# O Limão e seus imensos Benefícios



**O que é Limão?**. O limão é uma fruta que contém flavonóides, que são compostos que contêm propriedades antioxidantes e de combate ao câncer. Ele ajuda a prevenir diabetes, constipação, pressão alta, febre, indigestão, bem como melhorar a pele, cabelo e dentes.



**Fatos Nutricionais de Limão.** Os benefícios de saúde do limão são devido aos seus muitos elementos nutritivos. De acordo com o USDA National Nutrient Database, limão contém vitaminas como vitamina C, vitamina B6, vitamina A, vitamina E, folato, niacina, tiamina, riboflavina, ácido pantotênico. [2] Também é rico em minerais como cálcio, ferro, magnésio, potássio, zinco, fósforo e proteína.



Abaixo análise do limão pelo USDA. Água [g] 88,98 - Energia [kcal] 29 - Proteína [g] 1,1 -Lipídio total (gordura) [g] 0,3 - Carboidrato, por diferença [g] 9,32 - Fibra dietética total [g] 2,8 - Açúcares, total[g] 2,5 - Cálcio, Ca [mg] 26 - Ferro, Fe [mg] 0,6 - Magnésio, Mg [mg] 8 - Fósforo, P [mg] 16 - Potássio, K [mg] 138 -Sódio, Na [mg] 2 - Zinco, Zn [mg] 0,06 - Vitamina C, ácido ascórbico total [mg] 53 - Tiamina [mg] 0,04 -Riboflavina [mg] 0,02 - Niacina [mg] 0,1 - Vitamina B-6 [mg] 0,08 - Folato, DFE [µg] 11 - Vitamina B-12 [µg] 0 -Vitamina A, RAE [µg] 1



Vitamina A, UI [UI] 22 - Vitamina E (alfa-tocoferol) [mg] 0,15 -Vitamina D (D2 + D3)[µg] 0 -Vitamina D [UI] 0 - Vitamina K (filoquinona) [µg] 05..... Ácidos graxos saturados totais [g] 0,04 - Ácidos graxos, monoinsaturados totais [g] 0,01 -Ácidos graxos polinsaturados totais [g] 0.096..... Ácidos graxos, trans total [g] 0 - Colesterol [mg] 0 -Cafeína [mg] 0. Fontes: USDA



# O limão e seus imensos BENEFÍCIOS



**15 Benefícios do LIMÃO para a saúde de todos e todas:** Melhora a saúde do coração. Beber suco de limão é útil para pessoas que sofrem de problemas cardíacos porque contém potássio. Ele controla a hipertensão arterial, tontura e náusea, pois proporciona uma sensação calmante para ambos, a mente e o corpo. De acordo com um estudo publicado no Journal of Nutrition and Metabolism, a ingestão diária de limão e a caminhada (movimento corporal médio) são eficazes para a hipertensão arterial. Outro estudo destaca a importância dos alimentos ricos em vitamina C na prevenção de várias doenças cardíacas coronárias.

**Perda de peso.** Se uma pessoa beber suco de limão misturado com água morna e mel, isso pode ajudar a reduzir o peso corporal. Um estudo realizado em camundongos confirmou que os polifenóis presentes nele suprimem o ganho de peso corporal e o acúmulo de gordura corporal.

**Previne pedras nos rins.** O limão, tem mais conteúdo de ácido cítrico do que suco de laranja. Isso é confirmado por um estudo do Dr. Stephen Nakada, presidente eleito do American Board of Urology. Outro estudo confirmou que o alto teor de ácido cítrico no fruto ajuda a aumentar os níveis de citrato urinário em mais de 2 vezes sem alterar o volume urinário total. Assim, a terapia com limonada pode ser usada como terapia secundária para o tratamento da nefrolitíase hipocitratúrica de cálcio (pedras urinárias formadas devido ao baixo consumo de citrato). Estudos realizados na American Urological Association destacam o fato de que a limonada ou o suco podem eliminar a ocorrência de cálculos renais pela formação de citrato urinário, o que impede a formação de cristais.



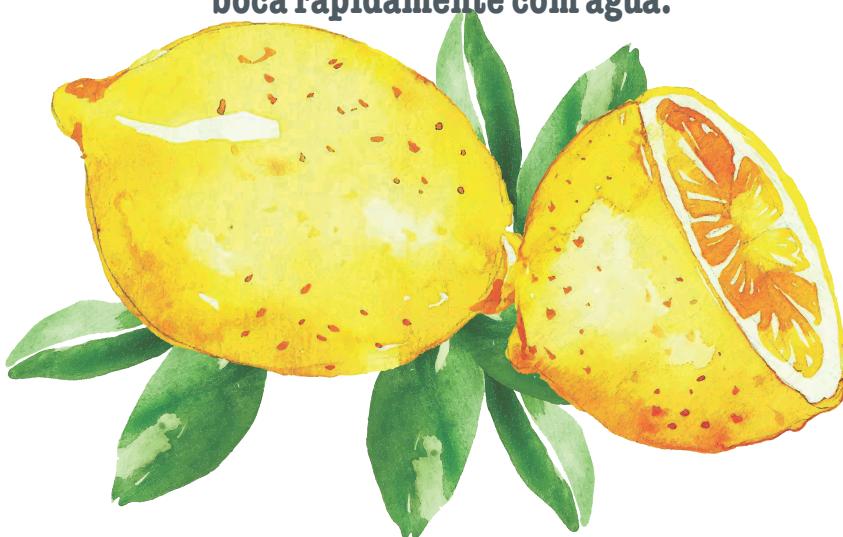
# O limão e seus imensos BENEFÍCIOS



**Trata a indigestão.** O suco de limão ajuda a curar problemas relacionados à indigestão e constipação. Adicione algumas gotas deste suco de frutas cítricas ao seu prato e ele ajudará na digestão. Atua como um purificador do sangue e um agente de limpeza. A receita é suco de limão, águafria, sais (sal rosa ou sal grosso) e açúcar mascavo / mel para doçura. Você também pode adicionar algumas folhas de hortelã ou sementes de funcho trituradas para dar sabor extra. Beba isso sempre que você tiver um almoço ou jantar pesado.

**Trata a febre.** Suco de limão pode tratar uma pessoa que está sofrendo de um resfriado, gripe ou febre. Ajuda a quebrar febres, aumentando a transpiração.

**Cuidado dental.** Se o suco de limão fresco é aplicado na área de uma dor de dente, pode ajudar a se livrar da dor. Massagear o suco na gengiva pode parar o sangramento da gengiva e ao mesmo tempo eliminar os maus odores que podem advir de várias doenças da gengiva e outras condições. Dr. Pirkko Pussinen, do Departamento de Doenças Buco maxilofaciais, Universidade de Helsinque, confirma em um estudo que baixas concentrações de vitamina C podem causar periodontite (infecção gengival). Além disso, ele pode ser usado na limpeza dos dentes. Fique atento a uma pasta de dentes contendo limão como um dos ingredientes, ou adicione uma gota do suco na pasta de dentes normal. Algumas pessoas também esfregam os dentes com acamada externa (o lado interno toca os dentes) depois de remover o suco. Mas tenha cuidado, pode ser muito ácido, por isso, se a sua boca começar a arder, lave as gengivas e a boca rapidamente com água.



# O limão e seus imensos BENEFÍCIOS



**Cuidado capilar.** O suco de limão provou ser útil no tratamento de cabelos em larga escala. Seu suco, quando aplicado ao couro cabeludo, pode tratar problemas como caspa, queda de cabelos e outros problemas relacionados ao cabelo e couro cabeludo. Se você aplicar este suco diretamente no cabelo, ele pode dar ao seu cabelo um brilho natural.



**Cuidados com a pele.** O suco de limão, sendo um medicamento antisséptico natural, também pode curar problemas relacionados à pele. O suco pode ser aplicado para reduzir a dor das queimaduras solares e ajuda a aliviar a dor das picadas de abelha também. Também é bom para acne e eczema. Ele atua como um remédio anti-envelhecimento e pode remover rugas e cravos. Beber seu suco misturado com água e mel traz um brilho saudável para a pele, e se você pesquisar completamente o mercado de cosméticos, você encontrará alguns sabonetes contendo este suco, apesar deles não serem muito fáceis de encontrar!



**Sangramento interno.** Tem propriedades anti-sépticas e coagulantes, de modo que pode interromper o sangramento interno. Você pode aplicar suco de limão em uma pequena bola de algodão e colocá-la dentro do nariz para evitar hemorragias nasais.



**Acalma desordens respiratórias.** Suco de limão ajuda a aliviar problemas respiratórios e problemas respiratórios, como a sua capacidade de acalmar uma pessoa que sofre de um ataque de asma. Sendo uma rica fonte de vitamina C, ajuda a lidar com mais distúrbios respiratórios a longo prazo também.



# O limão e seus imensos BENEFÍCIOS



**Trata Cólica.** Doenças como cólera e malária podem ser tratadas com suco de limão porque atua como um purificador do sangue.



**Relaxa os pés.** O limão é um agente aromático e anti-séptico e é útil para o relaxamento dos pés. Adicione um pouco de seu suco para aquecer a água e mergulhe os pés na mistura para alívio instantâneo e relaxamento muscular.



**Trata Reumatismo.** Também é um diurético e pode tratar reumatismo e artrite. Ela ajuda a eliminar bactérias e toxinas do corpo. Reduz Calos. O suco de limão pode dissolver grumos na pele, para que possa ser aplicado nas áreas onde a pele endureceu, como as solas dos pés e as palmas das mãos. Beber com água pode ajudar os pacientes a reduzir os cálculos biliares pelas mesmas razões.



**Infecções de garganta.** O limão é uma excelente fruta que combate problemas relacionados a infecções na garganta, devido às suas propriedades antibacterianas conhecidas.



**RESUMO E CONSELHO:** Use limão em todas as refeições. Pode ser usado e melhora o sabor de todos os alimentos. É a fruta mais alcalina entre todas as frutas.





\*\*\*\*\* Participe das Reuniões de SAÚDE PREVENTIVA todas  
às Sextas Feiras com Dr. Paulo Sato: às 8,30 horas e às 19,30 horas,  
no Salão da Comunidade São Francisco, Rua Miguel Rachid, 997,  
Ermelino Matarazzo. Inf: (011) 0.9943-2646.