

## Il limone

Il limone può ben considerarsi un alimento-medicina perché è ricchissimo di sostanze antiossidanti che combattono le malattie degenerative e il processo di invecchiamento. Ha proprietà straordinarie: è antiarteriosclerotico, fluidifica il sangue, favorisce la digestione, è battericida e rinforza il sistema immunitario.

Secondo studi apparsi sulla rivista *Current cancer drugs targets*, questo frutto svolge anche una certa azione antitumorale; ma, come afferma il prof. Umberto Veronesi, nessun alimento da solo è

uno scudo efficace per la prevenzione anticancro se non è inserito in una dieta e in uno stile di vita salutare. Il limone è ricco della ben nota vitamina C, vitamina che rinforza i nostri vasi sanguigni ed ha molte altre benefiche proprietà documentate dal premio Nobel Linus Pauling.

Nei farmaci antireumatici la vitamina C è spesso associata all'aspirina per combattere i mali della stagione invernale. Il succo del limone favorisce l'assorbimento del ferro presente nelle verdure (spinaci ecc.) e nei legumi.



Particolarmente ricca della vitamina C è la buccia che, grattugiata, è usata, in alcune ricette, come condimento. Per eliminare l'odore del cavolfiore che si sviluppa durante la bollitura basta mettere

mezzo limone nell'acqua di cottura. Per i suoi molteplici usi il limone non dovrebbe mai mancare nella nostra casa e dovremmo tutti prendere l'abitudine di spruzzare il suo succo su alcuni cibi. ■