

## EL CÍTRICO SANADOR

**E**N la familia de los cítricos existe un verdadero "agrio sanador" que contiene miles de propiedades y está al alcance de la mano: indudablemente estamos hablando del limón, el gran aliado de la salud.

Es originario de la India, y en la Antigüedad los nativos de esa zona lo utilizaban como remedio contra resfríos y dolores de garganta. Pero los árabes fueron quienes lo dieron a conocer al resto del mundo.

El limón está compuesto por un alto contenido de vitamina C, ácidos, glúcidos, potasio, sodio, calcio, magnesio, cloro, fósforo, azufre, hierro y vitaminas del grupo B. Aunque su sabor es sumamente agrio, posee demasiados elementos curativos que nos protegen de ciertas dolencias.

### Propiedades:

Vitamínico, antirreumático, astringente, desinfectante, bactericida, tónico, refrescante, cicatrizante, activador de la circulación, antiinflamatorio, antioxidante, refuerza las defensas del organismo y reduce los niveles de colesterol LDL (malo).

### ¿Para qué se utiliza?

Puede aplicarse sobre las heridas, por su efecto cicatrizante. A nivel digestivo, para contrarrestar enfermedades como cálculos biliares, problemas de riñón y congestiones hepáticas. También es una solución increíble para los problemas intestinales, ya que cohibe diarreas y hemorragias.

La cosmetología utiliza el limón para refrescar la piel grasa, limpiándola y removiendo ciertas impurezas. Es muy común hacer una máscara facial con el jugo de un limón, la clara de un huevo y una cucharadita de avena. Una vez que

se aplica sobre la piel facial, provoca un efecto rejuvenecedor. Asimismo, previene la antiestética caspa; una de las formas de aplicación consiste en frotar el cuero cabelludo con medio limón diluido en agua, antes de acostarse.

Su alto contenido de vitamina C lo propone como el aliado ideal para contrarrestar los resfríos y dolores de garganta. Finalmente, contribuye a equilibrar el exceso de sodio, y regulariza a su vez la presión arterial.

### Diferentes formas de consumirlo

Uno de los preparados más prácticos con limón recibe el nombre de limonada, y no es más que una bebida refrescante compuesta de agua, zumo de limón y azúcar. En época de mucho calor alivia la sensación de sed. También se utiliza la cáscara rallada del limón para darle un toque de sabor, color y frescura a panetelas, natillas y pudines. El jugo de limón es el reemplazo del vinagre en ensaladas y frituras.

Algunos nutricionistas recomiendan ingerir limonada alcalina, que se prepara de la siguiente forma: colocar en una jarra un litro de agua, el jugo de un limón grande, una pizca de sal, una de azúcar y una cucharadita de bicarbonato de sodio. Esta mezcla suministra el líquido para evitar la deshidratación, el limón que es astringente, la sal que aporta sodio, el azúcar que brinda energía y el bicarbonato para obtener sales.

### Algunos consejos:

—Consumir cítricos diariamente nos previene de muchas enfermedades y levanta las defensas del organismo.

—Para que el zumo de limón sea efectivo, debe consumirse en el momento, pues si no se oxida y pierde sus propiedades.

—A la hora de comprar limones, se deben elegir los de cáscara fina, ya que son más jugosos.

## LA MIEL

**E**L uso de la miel en terapias medicinales no es nada nuevo, se utiliza desde tiempos remotos y se consume no solo por su exquisito sabor sino por sus cualidades energéticas, digestivas y reconstituyentes.

Los entusiastas del empleo de la miel dicen que una cucharada a primera hora de la mañana ayuda a mitigar el apetito y el cansancio; además, la recomiendan para la piel, como ayuda efectiva

contra la gripe y algunos trastornos respiratorios, como cicatrizante y hasta como fortalecedora del cuero cabelludo.

Otro de los valores que le atribuyen es su ventaja frente a los edulcorantes artificiales, ya que no es irritante y sí fácilmente absorbida por el estómago, al tiempo que satisface con rapidez las demandas de energía del cuerpo. Los estudiosos plantean que los beneficios de la miel de abeja no se detienen allí, debido a su natural efecto laxante y suave propiedad tranquilizante.

### Elementos que vienen incorporados a la miel

**Jalea Real**, uno de los alimentos más completos de la naturaleza al que se le otorgan virtudes rejuvenecedoras. Rica en vitaminas, proteínas, aminoácidos, minerales. Reforzadora del sistema inmunológico, efectiva contra problemas de la piel, la artritis y la frigidez e impotencia.

**Polen**, altamente nutritivo, rico en proteínas, vitaminas, minerales, aminoácidos esenciales. Uno de los pocos alimentos que contiene la vitamina P, que previene las embolias. Estimulante de las células cerebrales, fortalecedor de

la energía vital y equilibrante orgánico. Usado contra la anemia, la inapetencia, el reuma, la fatiga, la gripe, la neurastenia o la impotencia.

Además, a diferencia de otros azúcares, la miel no produce caries dentales.

En el libro más antiguo de medicina de la India, el *Yadyur Veda*, así como en el *Código de Manú*, se dice que es posible prolongar la vida humana hasta 500 años con una dieta regida de panal lleno con polen y miel. En los escritos de Aristóteles, Hipócrates, Pitágoras y otros sabios de la Antigüedad, se señala la miel como remedio para numerosos padecimientos y como alimento.



## FILETE (BISTÉ) URUGUAYO

### Ingredientes (6 raciones):

- 3 libras de carne de cerdo (fileteado)
- 1 taza de relleno (queso y jamón molido o puede ser rebanado)
- 3 huevos
- 1 taza de pan rallado
- 12 dientes de ajo
- Jugo de limón
- Aceite
- Sal al gusto

### Preparación:

Corta la carne en bistés medianos y adóbalos utilizando sal, jugo de limón y los dientes de ajo machacados. Después coloca un bisté en la palma de la mano y pon un poco de relleno (jamón y queso molidos o lasqueados), tapa con otro bisté y aprieta hasta que queden unidos. Pásalo por huevo batido y por pan rallado cuidando que se cubra bien toda la superficie. Fríelos en una sartén con abundante aceite a fuego medio durante 15 minutos hasta que queden bien cocidos y dorados.

## QUIMBOMBÓ CON POLLO Y PLÁTANO

### Ingredientes:

- 1 libra de quimbombó
- 2 o 3 plátanos pintones
- 1 cucharada de aceite
- ½ libra de pollo
- 1 cebolla
- 1 ají pimiento
- 2 dientes de ajo
- ½ taza de salsa de tomate
- 2 cucharadas de vinagre
- ¼ taza de caldo de pollo
- ½ taza de vino seco
- 3 tazas de agua
- 3 limones verdes
- Sal y pimienta a gusto

### Preparación:

Calienta el aceite y dora el pollo, con la cebolla, ají y ajos machacados. Añade sal, pimienta, salsa de tomate, vinagre, caldo y vino seco. Cuando el pollo esté cocinado, añade los plátanos cortados en rodajas y el quimbombó picado en rueditas con el agua y el zumo de limón. Deja todo al fuego hasta que el quimbombó se ablande.