

Curas con ajo, cebolla y limón

Conozca qué dolencias puede
aliviar con cada uno de ellos

E. De Abreu



Curas con ajo, cebolla y limón

Conozca qué dolencias puede aliviar con cada uno de ellos

Por E. De Abreu

© E. De Abreu, 2008

Prohibida la reproducción total o parcial del contenido de este libro así como
La venta o distribución del mismo sin autorización de la autora.

Los remedios presentados no deben reemplazar la consulta médica.

Índice

1. La cebolla	4
1.1. Curas con cebolla.....	5
1.2. Contraindicaciones.....	12
1.3. Recetario.....	13
2. El ajo	15
2.1. Curas con ajo.....	16
2.2. Contraindicaciones.....	20
2.3. Recetario.....	22
3. El limón	24
3.1. Curas con limón.....	26
2.3. Recetario.....	32

1. La cebolla

La cebolla ocupa un lugar privilegiado en la medicina natural debido a sus grandes propiedades curativas.

Este vegetal bulboso es originario de Asia y Cercano Oriente y es conocido desde la antigüedad.

Su tallo es duro, hueco y muy largo incluso puede crecer hasta un metro sobre el suelo. Sus hojas son cilíndricas y algo más corlas que el tallo. En cuanto a sus flores, son de color blanco y conforma un ramillete. La cebolla propiamente es un bulbo redondo, cubierto por una membrana brillante y delgada, de color blanco o rojizo.

Si analizamos químicamente el bulbo de la cebolla los resultados revelarán una gran riqueza de sales minerales (potasio, azufre, fósforo, cloro, calcio, sílice, sodio, magnesio, hierro, aluminio, manganeso, cobre, boro, cobalto, cromo y yodo), vitaminas (A, B1, B2, B3 y C), oxidasas, distasas, glúcidos, nitrógeno y grasa.

Contiene, también alicina, el mismo aceite volátil que se encuentra en el ajo que le confiere cualidades antibactericidas y antifungicidas. La alicina origina el lagrimeo que produce al ser pelada o cortada. Sin embargo, éste puede ser contrarrestado con sólo colocar la cebolla bajo un chorro de agua fría o en remojo media hora antes de cortarlas.

En cuanto al mal aliento que ocasiona, éste puede desaparecer si se mastica granos de café, un poco de perejil o trocitos de manzana.

La cebolla, igualmente, contiene una sustancia llamada quercetina que es un fitonutriente (nutriente vegetal) que puede ayudar a prevenir las enfermedades cardíacas por inhibir la formación de coágulos.

Se prefiere su consumo crudo, especialmente en ensaladas (se le puede agregar un poco de aceite de oliva para una mejor tolerancia), ya que la cocida pierde parte de sus virtudes terapéuticas.

Para seleccionar las mejores cebollas, se debe escoger aquéllas sin brotes, grietas ni manchas oscuras. Su textura deberá permanecer firme y sin desarrollo de mohos o insectos. Las cebollas rojas son las que duran más tiempo especialmente si se guardan en lugar seco y al amparo de la luz.

La cebolla puede incidir sobre algunas enfermedades y males. En este sentido, se presentan, a continuación, varias dolencias y su correspondiente remedio casero donde la cebolla es el ingrediente más importante.

1. 1. Curas con la cebolla

Acido úrico o gota

Consumir una sopa de cebolla al día preparada con leche.

Adelgazar grasa localizada

Triturar dos cebollas junto al zumo de dos limones. Una vez mezclado, aplicar la preparación sobre las áreas afectadas: Barriga, piernas, glúteos y caderas. Dejar actuar durante media hora. Combinar esta aplicación con la práctica de ejercicios (caminar, bicicleta, nadar, etc.) de esta manera los componentes de la cebolla actuarán más deprisa.

Envolver o vendar el área donde se ha aplicado la preparación para aumentar la temperatura y con ello la circulación sanguínea. Transcurrido ese tiempo, lavar la zona con agua fría y jabón neutro. Activar mediante un masaje con agua de colonia. En las zonas donde exista grasa acumulada desde hace tiempo se puede actuar de la misma forma, pero dejando la preparación durante una hora.

Afonía

Tomar en ayunas y al acostarse un vaso del caldo elaborado después de cocer una cebolla en un 1/4 litro de leche y endulzarlo con miel.

Hacer gárgaras con una decocción de un bulbo de cebolla en una taza de leche. Para ello, se debe dejar hervir por 10 minutos.

Extraer el zumo de una cebolla y mezclarlo con una cucharadita de miel. Tomar tres o cuatro cucharadas al día.

Alopecia

Masajear el cuero cabelludo con zumo de cebolla en un tratamiento prolongado.

Rallar una cebolla y, con el zumo de ésta colado, añadir el zumo de un limón, unas gotas de aceite y un ajo machacado. Con esta preparación se debe friccionar vigorosamente la cabeza antes de acostarse. Luego, se envuelve en una toalla limpia. Por la mañana hay que lavar la cabeza.

Anemia

Consumir, a diario, una cebolla cruda acompañado de ensalada que contenga hojas de espinacas.

Anginas

Hervir en un litro de agua con 100 g de cebolla triturada y hacer inhalaciones.

Arteriosclerosis

Consiste en tomar grandes cantidades de cebollas crudas en ensalada durante el día.

Bronquitis

Cocer, en un litro de agua, 15 g de cebolla y dejar hervir durante 10 minutos. Tomar una taza suavizar con miel.

Dejar macerar, durante toda una noche, una cebolla mediana en un vaso de agua templada. El líquido resultante se colará por la mañana endulzándolo con miel.

Hacer una cataplasma de cebolla cocida al horno y dejar durante toda la noche. Aplicar en la planta de los pies.

Callos

Macerar en vinagre una cebolla picada durante 12 horas. Aplicar, en la noche, sobre el callo una compresa de la maceración calentada ligeramente.

Emplear un algodón mojado en zumo de cebolla y vinagre.

Carencia de apetito

Tomar una cucharada de zumo de cebolla en cada una de las comidas.

Caspa

Cortar 4 cebollas y macerar en 500 ml de alcohol desnaturalizado procurando dejar el recipiente en un lugar caliente. Transcurrido ese tiempo, colar y utilizar esta loción para friccionar el cuero cabelludo y el cabello.

Celulitis

Cortar una cebolla grande en láminas y aplicar, durante media hora, sobre las zonas donde existe celulitis. Después lavar con agua bien fría para activar la circulación, y aplicar un vigoroso masaje con zumo de limón, lavar el área nuevamente y aplicar agua de colonia mediante otro masaje ascendente. La celulitis se mantendrá a raya si, además, se cambia de hábitos alimenticios, se deja el tabaco, el alcohol y se realiza ejercicios físicos para mantenerse activo.

Circulación sanguínea

Hervir, en diez litros de agua, un kilo de cebollas y añadir el caldo al agua de la bañera caliente. Mantenerse en el baño durante 10 minutos.

Cólicos menstruales

Hervir 250 g de cebolla en 1 litro de leche durante 15 minutos, dejar reposar y beber un vaso cada tres horas.

Contusiones

Lavar una cebolla y extraer, con una licuadora, su jugo. Frotar el área golpeada con zumo de cebollas.

Diarrea

Consumir caldos vegetales con abundancia de cebolla y enriquecidos con miel para lograr una eficaz hidratación.

Eccemas

Triturar una cebolla y añadir una cucharada de sal marina. Aplicar en forma de cataplasma sobre las áreas con eccemas.

Eliminar papada

Dejar unas rodajas de cebolla durante un cuarto de hora en la zona de la papada. Transcurrido ese tiempo, lavar con agua bien fresca y dar un masaje en la zona de forma ascendente con un poco de agua de colonia para activarla circulación.

Espinillas y puntos negros

Cortar, por la mitad, una cebolla previamente colocada en la refrigeradora (para evitar que cause irritaciones oculares) y aplicar, directamente, sobre el grano o espinillas o los puntos negros. Dejar media hora para que actúe bien la esencia de las cebollas, y luego lavar con agua fresca.

Fiebre leve

Pelar y machacar una cebolla grande y, luego, mezclar su jugo con una cantidad equivalente de miel. Tomar 1 cucharadita cada hora hasta 8 veces al día.

Forúnculos

Machacar media cebolla y colocarla sobre los granos.

Hacer una cataplasma de cebolla. Para ello, se debe asar una cebolla y luego triturarlas con una cucharada de miel. Aplicar sobre la zona más aguda e inflamada del forúnculo. Luego, vendar fuerte y dejar puesto durante algunas horas.

Gripe

Hacer una infusión preparada por maceración de cebollas trituradas en agua caliente durante ocho horas. Pasado ese tiempo, colar y agregar una cucharadita de miel para mejorar el sabor. Tomar tazas de este preparado, por la mañana y por la tarde.

Hemorroides

Hervir dos cebollas y utilizar esa agua para la preparación de baños de asiento los cuales disminuyen la inflamación de las hemorroides.

Heridas infectadas

Cortar una cebolla y luego colocarlo en una sartén con dos cucharadas de aceite de oliva. Agregar 1 vaso de vino tinto y cocer hasta que se evapore el alcohol. Aplicar la cebolla en caliente sobre la herida infectada y sujetarla bien con una gasa. Cambiar la cataplasma cada 2 horas. Repetir hasta que la herida se abra y se pueda limpiar.

Impotencia

Tomar diariamente un preparado a base de cebollas, ajedrea y ajo. Cocer unas cuantas cebollas junto con un poco de ajedrea y una cabeza de ajo en un litro de agua. Mezclar bien y luego beber una cuarta parte de la preparación y usar las otras tres para hacer un buen lavado de pubis.

Lumbalgia

Hervir 1 litro de agua, rallar dos cebollas e introducir en el cazo. Agregar unos pétalos de rosa y un poco de árnica. Dejar hervir un cuarto de hora y retirar del

fuego. Con un trapo de algodón, empapar la compresa. Dejar enfriar y cuando esté tibia la compresa, aplicar en forma de suaves masajes en las zonas doloridas.

Migraña

Aplicar cataplasmas de cebolla cruda en la frente y sienes.

Obesidad

Lavar y picar una cebolla grande. Colocar en una licuadora con una taza de agua. Tomar una taza diariamente, para lograr mayor eficacia contra la obesidad, en ayuda para activar el metabolismo y purificar el organismo disolviendo la grasa.

Parásitos

Hervir una cebolla mediana triturada en leche y colarlo después.

Cortar una cebolla en rodajas grande y colocar en un cuarto litro de agua. Dejar reposar toda la noche, colar y tomar, media taza, en ayunas.

Pelo brillante

Hervir un puñado de las hojas más externas de una cebolla morada en 2,5 litros de agua. Lavar el pelo de la forma habitual y utilizar el agua de la cebolla para realizar el último aclarado.

Resfriado

Colocar media cebolla cruda en la mesita de noche al acostarse. Los componentes volátiles de este vegetal ayudarán a respirar mucho mejor.

Retención de líquidos

Hervir en 1 litro de agua un vaso de leche. Cuando esté a punto de volver a iniciar la ebullición, añadir dos cebollas medianas peladas, Agregar, de forma opcional, algunas hierbas aromáticas, pero no sal. Una vez cocidas las cebollas, pasarlas por la batidora y por el tamiz. Tomar esta sopa a diario.

Hervir en agua dos cebollas, seis hojas de lechuga verdes y un puerro (no agregar sal) durante 15 minutos. Retirar del fuego y dejar enfriar. Tomar cada día una taza en ayunas.

Hervir, durante unos 10 minutos, un litro de agua y mientras se va calentando, rallar dos cebollas e introducirlas en el recipiente. Agregar un poco de hipérico (hierba de San Juan) y unas hojas de lechuga fresca. Tomar una taza todas las mañanas.

Reumatismo

Aplicar compresas de zumo crudo de cebolla sobre el área afectada por el dolor.

Frotar la zona inflamada con el tallo verde de la cebolla.

Seborrea

Friccionar directamente con media cebolla la zona con seborrea.

Tos

Rallar una cebolla y colocar los pedazos en la licuadora. Después añadir una cucharadita de limón. Tomar una cucharada cada tres horas para combatir la tos.

Dejar en un plato durante la noche cerca de la cama una cebolla cortada por la mitad. Sus vapores y aromas actuarán de forma suavizante contra la tos nocturna.

Preparar una papilla de cebolla con leche y miel.

Vértigo por problemas de cervicales

Rehogar media cebolla en 5 cucharadas de aceite durante 5 minutos. Derretir, aparte, 20 g de cera y mezclar con la cebolla, aplastando bien hasta hacer un ungüento. Aplicar éste con las manos calientes dando masajes suaves primero

durante 2 minutos en sentido ascendente sobre la zona cervical, después, otros de 3 minutos de izquierda a derecha en la columna y, finalmente, volver a darlos de forma ascendente.

1.2. Contraindicaciones

Se recomienda evitar el consumo de cebolla en los siguientes casos:

- Las madres lactantes
Se desaconseja su consumo porque el bebé puede rechazar la leche.
- Personas que padezcan hernia, como la del diafragma o la de hiato.
Esto es debido a que este vegetal puede producir gases con las consiguientes flatulencias y eructos.
- Personas con úlceras estomacales o gastroduodenales
En este caso, se debe evitar este vegetal porque es un estimulante de la secreción de ácido clorhídrico y, por tanto, puede complicar la situación.
- Personas que sufran de insuficiencia hepática
Las personas con esta patología tienen un hígado que no puede sintetizar las vitaminas liposolubles, como las contenidas en la cebolla y, por ello, pueden aparecer náuseas, vómitos, diarreas, mareos, cansancio e incluso desorientación.

1.3. Recetario

Sopa de cebolla



Ingredientes

50 g de queso rallado
4 rebanadas de pan
750 g de cebollas cortadas finas
1 litro de caldo de carne
1 cucharada de ajos machacados
40 g de harina
Mantequilla o margarina para freír
Aceite de oliva

Preparación

Deshacer en una cazuela un trozo de mantequilla con el aceite. Se añaden las cebollas cuando comienza a hacer espuma. Se tapa y se fríe durante 20 minutos a fuego lento, removiendo de vez en cuando hasta conseguir que las cebollas estén doradas y blandas. Se agrega la harina revolviéndola para que se mezcle. Se mantiene a fuego lento por dos minutos teniendo la cautela de que no se pegue.

Poco a poco se va añadiendo el caldo sin dejar de remover y se deja que hierva, sazonándolo a su gusto. La llama se baja, se tapa y se cuece de nuevo a fuego lento otros 20 minutos. Más tarde se agrega el ajo y las retoñadas de pan tostadas por ambos lados y recubiertas con el queso rallado. La sopa se colocará bajo el gratinador del horno 2 minutos hasta que el queso se derrita.

Estofado con cebolla



Ingredientes

- 12 cebollas medianas
- 1 cucharada de tomate concentrado
- 1/2 vaso de aceite de oliva
- 1/2 vaso de vino rosado
- 4 huevos duros
- Tomillo
- Laurel
- Pimienta
- Sal

Preparación

Calentar el aceite en una cazuela de barro, echar las cebollas, darles unas vueltas y cocerlas tapadas a fuego bajo hasta que suelten todo su jugo. No deben dorarse, sólo ponerse tiernas. Añadir el vino y el tomate. Condimentar con tomillo y laurel picados, pimienta y sal. Echar el agua precisa para cubrir las.

Cuando comience a hervir bajar el fuego al mínimo o, mejor, colocar un difusor de calor bajo la cazuela. Cocer dos o tres horas hasta que las cebollas queden tiernas sin que se deshagan salteándolas de vez en cuando. La salsa debe quedar ligada y algo espesa. Servir acompañadas de los huevos duros partidos. Una vez convenientemente exprimida, la compresa se aplicará en las zonas afectadas.

2. El ajo

El ajo es una planta monocotiledónea de la familia de las liliáceas y es originaria de las estepas de Asia central.

De esta planta se conocen especialmente su bulbo redondeado que se presenta en grupos de dientes recubiertos de una fina película formando la cabeza. Sus hojas son planas, de color gris verdoso y alcanzan una longitud de 30 cm. y, en cuanto a su flor, ésta tiene seis estambres.

Las propiedades curativas del ajo son conocidas desde hace más de 4.000 años. Los antiguos egipcios lo consideraban como un revitalizador (como los chinos al ginseng). Por ello, en la época de las pirámides, alimentaban a los esclavos con ajo, para aumentar su vitalidad. Incluso en papiros encontrados aparecen grabadas veintidós fórmulas terapéuticas a base del ajo que servían para tratar cefaleas, mordeduras y parásitos.

En este sentido, Hipócrates, el padre de la medicina, aconsejaba el consumo del ajo con el fin de eliminar parásitos y también como laxante y diurético.

Entre el pueblo búlgaro, caracterizado por su longevidad, existe la creencia que el ajo constituye un aliado indispensable para superar la barrera de los 100 años.

Si analizamos químicamente el diente de un ajo, los resultados revelarán que sus componentes activos son la alicina, sulfuras, dialilo, enzima (aliinasa), vitaminas A, B1, B2, C; todo ello contribuye a mantener la salud. Incluso el sulfuro que contiene, contribuye a la formación de nuevas células, manteniendo el aspecto joven de la piel, las uñas y el cabello.

Entre los beneficios del ajo, se puede mencionar:

- Tiene una sustancia que se llama "alicina" que reduce la tensión
- Disminuye ciertos valores en la sangre, como el colesterol, la glucosa (causante de diabetes) y los triglicéridos (grasas).

- Tiene acción antiinflamatoria que puede prevenir ciertos tipos de cáncer.
- Posee facultades antibióticas y antimicóticas.
- Ayuda a combatir el estrés y la depresión.

Igualmente, se considera anticancerígeno, ya que según ensayos practicados en EE.UU. por la Western Reserve University, demuestran que las enzimas de ajo demoran y evitan la aparición de tumores malignos.

En cuanto a su forma de preparación, se debe consumir preferentemente crudo, recién cortado o machacado, para potenciar sus efectos curativos, ya que cuando el tubérculo del ajo se expone a una temperatura mayor a los 60 grados centígrados, sus propiedades medicinales se extinguen por completo.

Hay algunas maneras de evitar el mal aliento: por ejemplo, después de comerlo, masticar granos de café o masticar 3 hojas de perejil.

Para elegir los mejores bulbos, se debe escoger los más pesados y lisos. Evitar los que hayan brotado.

El ajo tiene múltiples usos terapéuticos considerándose una auténtica panacea curativa. Por ello, se presentan, a continuación, varias dolencias y su correspondiente remedio casero donde el ajo es el ingrediente más importante.

2.1. Curas con el ajo

Afonía

Machacar cinco dientes de ajo e introducirlo en una botella de vino tinto. Dejar en un lugar soleado. Después de tres días, filtrar el líquido y tomar a gotas, comenzando por dos e incrementando de manera progresiva, de dos en dos, hasta llegar a 24. A partir de ese momento, reducir de la misma manera hasta llegar de nuevo a dos.

Alcoholismo

Consumir ajos crudos o tomar a diario, en ayunas, un jugo de ajo mezclado con zumo de limón.

Alopecia o caída de cabello

Friccionar el cuero cabelludo con infusiones de romero y zumo de limón.

Bocio

Comer tres ajos crudos al día y una infusión de algas.

Circulación

Machacar siete dientes de ajo y colocar en un litro de agua. Filtrar y guardar durante 4 días en la nevera. Mezclar una cucharada de esta preparación con un vaso de jugo. Beber a diario preferiblemente por la mañana.

Comerlo crudo, machacado y mezclado con aceite o pan tostado. La dosis oscila entre 1 y 3 dientes de ajo al día. Lo que es indispensable es tomarlo durante largo tiempo (de tres a seis meses como mínimo).

El ajo actúa como un vasodilatador lo que facilita el riego sanguíneo al tiempo que disminuye la presión arterial. Su consumo regular impedirá que se produzcan infartos, taquicardias, palpitaciones o lipotimia y dificulta la aparición de várices, embolias y trombosis, ya que disuelve o aletarga los cúmulos de grasas que pueden taponar u obstruir venas y arterias.

Colesterol

Elaborar una infusión compuesta de 3 dientes de ajo, 2 gramos de espliego, 4 gramos de perifollo y 4 gramos de salvia en un litro de agua. Hervir durante 20 minutos. Beber tres tazas diarias con el fin de bajar los niveles de colesterol LDL.

Dolores de cabeza

Partir en dos un diente de ajo y pasarlo en la frente y en las sienes varias veces.

Consumir regularmente un diente de ajo de forma cruda para corregir muchas de las causas que originan el dolor de cabeza.

Dolores musculares

Confeccionar una pasta a base de una cabeza de ajo machacada. A continuación untar con esta solución la parte afectada.

Fiebre

Hervir, durante 30 minutos, medio kilo de ajo en medio litro de agua. Tapar bien. Luego añadir medio kilogramo de azúcar y dejarse en reposo por lo menos doce horas. Tomar una cucharada dos veces al día.

Gripe

Machacar un diente de ajo mediano y rallar un jengibre de tamaño regular. Mezclar estos ingredientes con una cucharada de miel y 1 taza de agua muy caliente. Tomar una cucharada cada hora por 8 horas seguidas.

Hemorroides

Lavar, picar y colocar en la licuadora dos tomates grandes y un pimiento rojo dulce. Agregar un par de dientes de ajos crudos y dos cucharadas de salvado con una pizca de aceite de oliva. Batir por unos segundos. Tomar preferiblemente una taza antes de dormir.

Impotencia

Combinar en las comidas un diente de ajo partido, una cucharadita de aceite de germen de trigo y una pizca de cayena, ya que estos tres elementos ayudan a restablecer la virilidad.

Frotar un diente de ajo en la zona lumbar de la columna y el sacro.

Malaria

Consumir, como medida preventiva, tres dientes de ajo a diario.

Tomar cada hora un diente de ajo si ya se ha contraído la enfermedad.

Menopausia

Consumir diariamente varios dientes de ajo en ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio, acompañada de un poco de aceite de oliva y un zumo de limón lo cual mejora los sofocos propios de este período.

Parásitos intestinales

Consumir un diente de ajo picado y puede ir acompañado de un zumo de naranja, limonada o leche.

Confeccionar un enema que se introducirá al niño por vía anal. El preparado que se usará consiste en una cucharada sopera de tomillo, una cucharada sopera de poleo y dos dientes de ajo machacados por taza grande de infusión. Se filtrará el líquido, templado, y se verterá en un enema.

Picaduras de mosquito

Untar directamente un diente de ajo en la superficie herida. Sus propiedades antisépticas harán que la picadura y sus efectos se alivien con rapidez.

Pie de atleta

Untar un diente de ajo partido por la mitad en las zonas afectadas.

Reumatismo

Consumir un diente al día.

Frotar con ajos pelados las articulaciones doloridas e inflamadas, así como cualquier otra parte del cuerpo que se encuentre afectada por dolores

reumáticos. Se ha podido constatar que esta solución ejerce una acción antiinflamatoria e indirectamente provoca una disminución del dolor.

Tabaquismo

Tomar un par de ajos crudos en ayunas.

Tos

Machacar cinco dientes de ajos y añadir un poco de agua. Con esta preparación, untar el pecho y la espalda.

Machacar un diente de ajo. Luego, mezclar con una cucharada de miel y una cucharada de limón. Tomar una cucharada a diario. Esta preparación tiene un efecto preventivo.

Várices

Mezclar 2 cucharadas de aceite de oliva con el jugo de un limón y 3 dientes de ajo cortados en láminas; dejar macerar 12 horas y aplicar en masaje suave y ligeramente de forma circular ascendente por las mañanas y por las noches.

Vías urinarias

Consumir un diente de ajo a diario, ya que éste limpia y desinfecta las vías urinarias desde dentro previniendo y combatiendo infecciones e inflamaciones.

2.2. Contraindicaciones

Existen varias contraindicaciones con referencia al ajo como las siguientes:

- Evitar el ajo consumido en grandes cantidades, ya que puede producir gases, mal olor, eructos e incluso mal sabor de boca.
- No es recomendable el consumo de este vegetal si se presentan reacciones alérgicas en la piel.

- Evitar el consumo de ajo en las personas que presenten insuficiencia hepática debido a que al hígado le cuesta mucho sintetizar sus propiedades.
- Evitar consumirlo antes de las intervenciones quirúrgicas, durante la menstruación o extracciones dentales, ya que tiene propiedades anticoagulantes.

2.3. Recetario

Sopa de ajo



Ingredientes

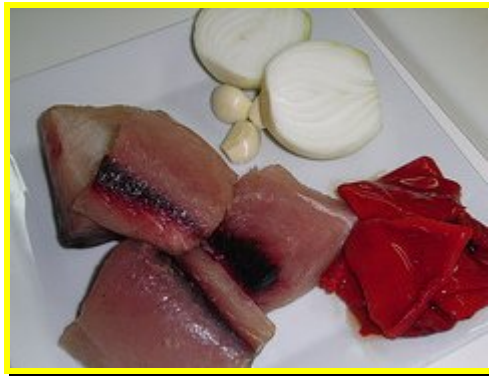
250 g de pan moreno
6 cebolletas tiernas
2 ramas de perejil
Agua y sal
2 tomates
2 dientes de ajo
1 berza pequeña
Aceite de oliva

Preparación

El aceite se pone en una cazuela y al fuego. Se agregan los 2 dientes de ajo; se fríen y se retiran. Agregar cebolletas tiernas y, cuando se hayan dorado ligeramente, echar la berza picada. Una vez rehogado se echará 1 cucharada de pimentón y luego agua hasta cubrir la verdura.

Machacar los ajos en el mortero y desleírlos con agua. Se agrega al guiso. Sazonar con sal y dejar cocer hasta que esté tierno. Se añade el pan cortado en rebanadas finas procurando poner la verdura encima. Llevar a ebullición y apartarlo del fuego.

Doradas con pimientos



Ingredientes

- 1 cabeza de ajos
- 1 kg de doradas (pescado)
- 1 cebolla
- 2 kg de pimientos rojos
- Harina para rebozar
- Aceite de oliva
- Sal

Preparación

Limpiar el pescado y cortarlo en rodajas si es grande o dejarlo entero si son de ración. Se le pone un poco de sal. Lavar los pimientos, secarlos, quitarles la parte superior y las semillas y romperlos a trozos con los dedos. Separar los dientes de ajo de la cabeza y, sin pelarlos, darles un golpe o un corte a cada uno. Pasar el pescado por harina.

Calentar el aceite y freír el pescado. Sacarlo y pasarlo a una cazuela plana de barro. Filtrar el aceite por colador fino y volverlo a poner al fuego echando en él los pimientos y los ajos. Tapar, y mantener a fuego lento, dándoles vueltas de vez en cuando para que queden blandos y jugosos. Cuando estén fritos se vuelcan sobre el pescado. elevada, o bien, aplicando masajes y compresas, calientes y humedecidas con zumo de limón, en la zona del corazón. Como preventivo de la angina de pecho, y de la arteriosclerosis en general, el zumo de limón es lo más apropiado.

3. El limón

El limón, originario del Asia, es una fruta de la familia de los cítricos que tiene forma ovoide terminada siempre en punta, una piel lisa o rugosa, según la clase, color amarillo pálido y sabor generalmente ácido.

Las características más destacadas del árbol del limón son sus hojas perfiladas por ligeros dientes, junto a sus flores blancas y perfumadas. Se mantiene verde durante todo el año.

El fruto contiene una pulpa espesa que, al ser exprimida, se convierte en un jugo que representa, aproximadamente, un 35% del fruto fresco.

Las propiedades curativas del limón son conocidas desde la antigua Grecia donde se utilizaba por su poder antivenenoso. En Roma, en su poema sobre la agricultura «Las Geórgicas», Virgilio vuelve a considerarlo como un antídoto especialmente aconsejable contra los venenos.

En la época medieval, período de grandes epidemias y enfermedades, se hace referencia del jugo de limón para combatir la fiebre, infecciones locales y para la desinfección de heridas.

Cuando ocurrieron los grandes viajes de descubrimiento de nuevas tierras, el limón se consideró una gran reserva de defensas contra la enfermedad del escorbuto, causada por la alimentación en conserva.

Sin embargo, no fue hasta principios del siglo XX, cuando se pudo detectar las propiedades tanto físicas y químicas del limón (especialmente el ácido ascórbico que también se conoce como vitamina C)

En este sentido, es necesario señalar que el hombre no puede sintetizar el ácido ascórbico de sus tejidos sino que requiere su ingesta directa. De allí la importancia que adquiere el limón para nuestra salud.

Además del ácido ascórbico, se puede destacar otros elementos que contiene el limón y que complementan numerosas necesidades del cuerpo humano como son:

- Vitamina A
- Vitamina B
- Potasio
- Calcio
- Fósforo
- Azufre
- Magnesio
- Sodio

Debido a su contenido, esta fruta tiene un amplio abanico de virtudes preventivas y curativas como el de contribuir a:

- Los procesos antihemorrágicos y hematopoyéticos
- Los procesos tónico-cardíacos y diuréticos
 - El proceso alcalinizante.
 - El proceso antitoxínico
 - El proceso antiséptico
 - El proceso remineralizante

Las formas de consumir el limón pueden ser muy variadas, ya sea como condimento, reemplazando al vinagre, o bien como biocatalizador habitual del organismo, siempre que sea consumido una hora antes de las comidas, en forma de zumo.

Al escoger los limones, se deben evitar aquéllos con piel áspera y granulosa, porque significará que no están maduros o tienen muy poco zumo.

Antes de exprimirlos, o de guardarlos en el frigorífico, es muy importante lavar los limones con algún producto biodegradable, para eliminar cualquier impureza o una capa de cera protectora que se les pueda haber aplicado para mejorar su aspecto.

3.1. Curas con limón

Acné

Extraer el zumo de dos limones y aplicar, mediante un bastón de algodón, sobre los granos de acné para ayudar a su desaparición.

Anemia

Extraer el jugo de tres naranjas y cuatro limones. Colocar en la licuadora con un racimo de uvas verdes y dos tazas de agua. Añadir, si se desea, 1 cucharadita de miel. Batir por unos instantes. Tomar dos vasos por semana preferiblemente por la mañana. Este jugo ayuda a purificar la sangre y a incrementar el hierro lo que ayuda a combatir la anemia.

Arteriosclerosis

Exprimir tres limones y agregar una cucharadita de miel y agua, si así se desea. Tomar esta preparación durante la mañana.

Artritis

Exprimir cuatro limones momentos antes de ser bebidos y agregar una cucharadita de miel y agua. Tomar un vaso en ayunas durante tiempo ilimitado.

Asma

Exprimir dos limones y agregar el zumo al caldo de zanahorias cuando esté caliente.

Bronquitis

Extraer el jugo de tres limones grandes y, luego, añadir una cucharadita de miel y agua caliente. Beber un vaso pequeña de este zumo, tres veces al día, hasta la superación de la crisis. El limón, en los casos de infección bronquial, actúa de forma directa, impidiendo la proliferación de microbios lo que evita la posibilidad de que aparezcan complicaciones.

Callos

Cortar varias rodajas de limón, que sean algo gruesas para que su contenido de pulpa sea mayor. Poner las rodajas sobre el callo o las durezas y envolver con una venda para que quede muy apretada. Mantenerlas así durante una noche. Repetir el tratamiento varias noches más hasta conseguir eliminar la dureza.

Caries

Hacer enjuagues con zumo de limón puro, recién exprimido lo cual ayudará a calmar el dolor y dará tiempo para la visita al dentista.

Catarros

Pelar, picar o rallar cuatro dientes de ajo, con cuidado. Exprimir cuatro limones y verter los ajos picados en el zumo de los limones. Revolver hasta conseguir mezclarlos adecuadamente. Verter una cucharadita de miel en 1/4 de litro de agua mineral. Luego, verter el zumo de limón y los ajos en el agua mineral. Pasar por una batidora, hasta conseguir un jarabe que sea lo más homogeneizado posible. Poner en una botella y dejar, tapada, durante tres días en reposo. Tomar una cucharada, antes de las comidas, tres veces al día hasta que desaparezcan los síntomas del catarro.

Colesterol

Exprimir el jugo de un limón grande momentos antes de ser bebido. Añadir el agua templada. Tomar un vaso pequeño de este preparado, tres veces al día, hasta la superación de la crisis.

Desgarro muscular o esguince

Empapar un paño de algodón en zumo de limón, rebajado en partes iguales con agua templada. Luego de exprimirlo, aplicar sobre la zona del desgarro muscular y cubrir con un paño de lana, para mantener el calor. Renovar cuando empiece a enfriarse.

Dolores de cabeza

Cortar un limón en rodajas y aplicar sobre las sienes. Renovar a menudo las aplicaciones para mantener su eficacia.

Dolores de estómago

Lavar y exprimir un limón. Extraer su jugo y mezclarlo con medio vaso de agua caliente. Tomar, tibio, a sorbos, lentamente cada media hora hasta que el dolor desaparezca.

Eccema

Cortar, por la mitad, tres limones y extraer su zumo. Empapar una toalla con esta preparación y aplicar sobre los eccemas. Se puede complementar con vasos de zumo de limón, tomados varias veces al día, antes de las comidas, para colaborar a la desinfección de la sangre.

Edema

Preparar un zumo de limón, escurriéndolo en el momento en que vaya a aplicarse. Hacer un masaje en la zona del edema, con bastante energía, hasta conseguir que la piel se caliente, absorbiendo el zumo de limón. Repetirlo varias veces al día.

Escorbuto

Lavar y cortar cuatro limones y luego extraer su jugo. Agregar una cucharadita de miel y agua a esta preparación. Tomar diariamente en ayunas.

Estreñimiento

Pelar cuatro dientes de ajo. Lavar, cortar y exprimir cuatro limones y luego rallar una pera. Verter ajos picados en el zumo de los limones y pera y revolver hasta conseguir una mezcla. Añadir una cucharadita de miel en el medio litro de agua mineral y después agregar el resto, previamente preparado. Batir hasta conseguir un jarabe que sea lo más homogeneizado posible. Dejar en reposo durante 24 horas y pasado este tiempo, cada día, tomar una cucharada sopera en la noche acompañada de un vaso mediano de agua fría.

Fiebre

Lavar, cortar y extraer el zumo de dos limones, rebajado con agua, y endulzado con un poco de miel. Calentar y tomar para provocar la sudorización tan necesaria para hacer remitir a la fiebre.

Garganta inflamaciones

Lavar, cortar y exprimir el zumo de tres limones grandes y efectuar gargarismos continuados, repartiéndola por todos los rincones de la boca, manteniéndola un rato y escupiéndola.

Gota

Lavar y cortar cuatro limones y luego extraer su jugo. Beber en ayunas durante quince días para observar sus efectos.

Gripe

Lavar, cortar y extraer el jugo de tres limones y mezclar con una cucharadita de miel. Tomar diariamente en ayunas.

Halitosis

Lavar, cortar, por la mitad, y extraer el zumo de tres limones y efectuar enjuagues con sorbos, repartiéndola por todos los rincones de la boca, manteniéndola un rato y escupiéndola. Efectuar estas acciones varias veces cada día, sin descanso, hasta conseguir eliminar la dolencia.

Hemorragias nasales

Extraer el jugo de dos limones y empapar un tejido con este líquido. Aplicar las compresas bien frío sobre la nuca o en la base de la nariz y se cortará la hemorragia.

Heridas

Partir, medio limón y colocar una parte sobre la herida lo que garantiza la mejor protección contra toda infección.

Manchas en el cutis

Extraer el jugo de tres limones rebajado al 50% con agua fría. Empapar un trocito de algodón, y pasar de forma suave y continuada, sobre las manchas e imperfecciones del rostro. Este tratamiento conseguirá que, poco a poco, vayan desapareciendo. Nota: Evitar los rayos del Sol; aplicar este remedio en la noche.

Neurálgicos

Cortar, por la mitad, dos limones y extraer su zumo. Masajear en la zona afectada hasta que el zumo se seque y la piel quede muy caliente.

Obesidad

Lavar, cortar y extraer el jugo de tres limones y mezclarlo con medio vaso de agua. Tomar la preparación en ayunas durante 15 días.

Parásitos intestinales

Lavar, cortar y exprimir un limón e incluir en la preparación las pepitas y la piel, hasta sacarle el máximo de zumo. Dejar reposar por espacio aproximado de dos horas. Colar el zumo resultante y tomar, antes de irse a dormir, en la noche.

Pies cansados

Extraer el jugo de tres limones y verter en un recipiente grande con agua fresca. Introducir los pies en el recipiente y hacer varias fricciones con el zumo de limón, de forma enérgica, aunque sin llegar a presionar en exceso.

Reumatismo

Lavar, cortar y exprimir tres limones y agregar un poco de agua, si así se desea. Tomar entre las comidas durante unos quince días.

Rinitis

Lavar, cortar y extraer el zumo de un limón y empapar un algodón con él. Aplicar dentro de la nariz.

Sabañones

Extraer el zumo de tres limones y frotar suavemente este líquido sobre los sabañones masajeándolos varias veces al día.

Seborrea

Extender el zumo de un limón grande por el cuero cabelludo y frotar suavemente con las yemas de los dedos hasta el zumo sea absorbido en los poros. Se seguirá este tratamiento durante bastantes días si se desea conseguir un efecto positivo.

Solitaria o tenia

Lavar, cortar y extraer el jugo de cuatro limones incluyendo las pepitas y la piel, hasta sacarle el máximo de zumo. Dejar reposar por espacio aproximado de dos horas. Una vez colado, tomar el zumo resultante, antes de irse a dormir, por la noche.

Uñero

Extraer el jugo de dos limones, y aplicar, varias veces al día, el zumo de limón sobre el uñero. (Utilizar este medio sólo si el uñero está todavía en período embrionario, antes de manifestarse).

Várices

Extraer el jugo de tres limones y realizar masajes con suavidad de abajo a arriba.

3.2. Recetario

Pollo al limón



Ingredientes

6 presas de pollo (pechuga y patas)

1 kg de limón común

2 dientes de ajo, finamente picados

Pimienta al gusto

Pimienta roja (o ají molido)

Aceite de oliva

1 hoja de laurel

Sal al gusto

Preparación

Hacer una salsa utilizando un poco de limón, el ajo, las pimientos, el aceite, el laurel y la sal. Mezclar muy bien y agregue las presas de pollo. Permitir que el ave se condimente durante unas dos horas.

Poner el pollo y la salsa en una olla y caliente a fuego lento. Mientras se va cocinando agregue el jugo de limón y revuelva. Debe tener un poco de paciencia para que el ave vaya adquiriendo sabor. Retirar del fuego cuando la carne del pollo esté tierna. Servir inmediatamente.

Ceviche de pescado



Ingredientes

- 2 libras (1 kilo) de filete de corvina
- 1 y 1/2 tazas de jugo de limón dulce o mandarina
- 1 taza de limón común
- 2 cebollas cabezonas, en tajadas delgadas
- 1 pimentón grande y rojo, en tiritas
- Ají picante al gusto (opcional)
- 1 cucharada de puré de tomate
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

Cortar el pescado en cubos, ponga los trozos en un colador y vierta encima agua hirviendo. Escorra y condimente con sal al gusto.

Llevar el pescado a una fuente de vidrio y añada el jugo de limón común y la mitad del jugo de limón dulce o mandarina. El líquido debe cubrir completamente el pescado y si es necesario, agregue más limón.

Poner la cebolla, el pimentón, el ají (si lo va a utilizar) y la pimienta. Tapar el recipiente y refrigere por una hora. Revolver de tanto en tanto.

Escurrir el pescado y la verdura y sirva en fuentes individuales. Condimente con el resto del jugo del limón y el puré de tomate. Sugerimos decorar con hojas de lechuga y acompañar con pan tostado o galletas saladas.