Zeitschrift: Giovani forti, libera patria : rivista di educazione fisica della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Herausgeber: Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Band: 10 (1954)

Heft: 2

Rubrik: Il cantuccio del medico

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 17.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Pregi e virtù del limone

Col maggio può considerarsi cessata la stagione del maggior consumo delle arance e dei mandarini, mentre è indiscutibile che per tutto l'anno è sempre presente sui mercati una copiosa massa di limoni. Per questo motivo riteniamo opportuno accennare unicamente ai benefici che apporta il consumo dei limoni stessi, felicemente definiti dal Mantegazza: « frutti veramente divini » sia considerando tali singolari esperidi dal punto di vista alimentare, sia da quello dell'igiene generale e della profilassi, sia infine dal punto di vista terapeutico propriamente detto, il succo dei quali, come ebbe a scrivere il Tallarico, medico e biologo singolarmente geniale e che, figlio della generosa Calabria, scruta i prodotti della sua fertile terra con elevato sapere di naturalista singolarmente valente e con squisita sensibilità d'artista, « è un prodotto genuino naturale distillato dalla luce solare, nel divino alambicco delle piante ».

Dal punto di vista alimentare siamo d'avviso che sia pressochè inutile accennare come il succo dei limoni sia uno dei più gustosi condimenti di molte vivande (delle fritture, delle uova, delle verdure sia cotte che crude) ed ha altresì un duplice potere: costituisce infatti un singolare eccitante delle secrezioni gastriche e rappresenta un singolare fattore di quella appetibilità che, come dimostrò l'insigne fisiologo russo Paulow, ha tanta parte nella digeribilità degli alimenti, ed è opportuno usarlo al posto di altri acidificanti quali l'aceto perchè a differenza di quest'ultimo, che come è noto è il frutto di una degenerazione microbica del vino, è un prodotto genuino naturale ricco di vitamine e particolarmente di quella indicata col nome di Vitamina C la quale, come dimostrò Chauchard, è presente nelle cellule di tutto il cervello ed è un importante stimolante dei centri cerebrali nei quali svolge una azione analoga a quella della stricnina, senza peraltro averne la tossicità, per cui non pochi altri AA. rilevarono un aumento della resa muscolare dopo la somministrazione di essa Vitamina, e il famoso Haig dimostrò come l'uso del limone abbia effetto tonificante in tutti i casi nei quali è indicato tonificare l'organismo, vecchiaia, convalescenza da malattie infettive, esaurimenti, gravidanza, allattamento, ecc. Il succo dei limoni è altresì dotato di singolari elementi energetici e plastici, di acqua metabolica e di un siero alcalino affine al siero di sangue.

Il succo di limoni usato come bibita durante i pasti è preferibile, secondo il Murri, a tante acque minerali assai più costose perchè facilita la digestione, specialmente ai soggetti deboli di stomaco, e inoltre facilita la assimilazione degli alimenti già digeriti.

L'utilità di una spremuta di limone si manifesta anche quando si soffre la sete sia per effetto dei calori estivi sia per effetto di un esagerato esercizio fisico nei quali casi una buona limonata è la bevanda che rinfresca e disseta meglio di tante altre perchè il suo succo acre calma la sensazione di sete anche con piccole quantità di liquido, favorisce le secrezioni gastriche e conferisce materiali vitaminici all'organismo e quindi è razionalmente sostituibile nei consumi voluttuari a bevande esotiche che costano più e valgono meno.

Una buona spremuta di limone è inoltre elemento prezioso durante le gite in montagna od in campagna perchè il succo di limone è un vero disinfettante delle acque eventualmente inquinate da diversi microrganismi patogeni tra i quali quelli del tifo, della dissenteria, del colera, ecc. i quali trovano nell'acqua non raramente un tipico mezzo della loro diffusione. Fu infatti dimostrato che i germi del colera, quelli della dissenteria e quelli del tifo posti in una limonata esposta al sole muoiono rispettivamente dopo cinque minuti, un'ora e un'ora e mezza.

L'uso del limone è inoltre entrato nelle pratiche comuni della cura della pelle e dell'igiene generale. Infatti la pratica quotidiana ha rivelato che esso serve ottimamente a pulire e disinfettare le mani, il viso ed i capelli e, se adoperato con zucchero sottilmente porfirizzato, anche i denti. Secondo il professor Ughetti la ripetuta applicazione del succo di limone sulla pelle fa scomparire in breve tempo le lentiggini, fa impallidire gli eritemi, spesso guarisce l'acne tanto ribelle ai numerosi topici che furono escogitati per combatterlo.

L'essenza di limone poi entra nella composizione di vari profumi compresa l'acqua di colonia, e costituisce un ingrediente di vari saponi da toeletta. Venendo infine al campo medico propriamente detto, diremo che soprattutto è affermata la utilità delle spremute di limone per i soggetti febbricitanti a causa delle infezioni più diverse, non solo perchè dissetano, rinfrescano e corroborano a causa delle vitamine che contengono, ma principalmente perchè stimolano le funzioni dei reni e della cute e determinano perciò quasi un lavaggio del sangue. Tali spremute di limoni non possono perciò esser sostituite, come un tempo si riteneva, da altre bibite dette pure impropriamente « limonee » e contenenti: acido idroclorico, acido solforico, acido tartarico, acido acetico, perchè fu dimostrato che mentre l'acido citrico del limone è facilmente utilizzato senza danno per l'organismo, gli altri suddetti acidi, compresi gli ultimi dué, sono tutti più o meno nocivi.

Oltrechè quale bibita il succo di limone è usato con vantaggio come colluttorio, cioè per praticare gargarismi, e riesce anche efficace a curare e prevenire stomatiti, gengiviti ed angine. Fu ancora usato per curare e prevenire l'influenza e la stessa meningite cerebro-spinale epidemica, l'agente specifico delle quali malattie ha come una delle porte d'entrata nell'organismo umano la mucosa faringea. Il succo dei limoni riesce anche utile quale detersivo della mucosa nasale e delle congiuntive.

Risultati benefici dona altresì il succo di limone, o l'acido citrico che da essi si estrae, nel curare un morbo oggi assai comune: l'uricemia, sia quando essa si manifesti quale renella o gotta, sia quando si manifesti come reumatismo cronico, perchè è dimostrato sperimentalmente e clinicamente che il succo dei limoni per effetto dell'acido che contiene attiva la solubilità degli urati e ne favorisce perciò la eliminazione dall'organismo.

Inoltre l'uso del succo di limone è indicato a curare le infiammazioni catarrali delle vie biliari ed altre malattie del ricambio che hanno stretti rapporti con l'uricemia e cioè: la calcolosi epatica e la polisarcia.

Il Pende in un suo memorando lavoro sulla arteriosclerosi ha affermato che l'uso del succo di limone trova singolare indicazione nella cura di quel flagello proteiforme dell'età matura e della vecchiaia che è l'arteriosclerosi. Oltrechè in tali malattie più o meno croniche il succo di limone permette di ottenere benefici effetti anche nel trattamento di alcune malattie acute; in molti casi di reumatismo articolare acuto si è dimostrato altrettanto efficace dei preparati di acido salicilico, il quale fu considerato all'universale ed eziandio oggigiorno da taluni come medicamento specifico principe contro tale forma morbosa.

L'osservazione clinica quotidiana ha assodato come il succo di limone rappresenti il rimedio che di gran lunga è più efficace di tanti altri nel trattamento dello scorbuto infantile che non raramente è dato osservare nei bambini alimentati esclusivamente con latte sterilizzato o con farine alimentari: tale malattia ha per causa la mancanza o la insufficienza di vitamina C.

La medicina empirica popolare in varie regioni italiane ricorre al limone come febbrifugo impiegandolo in surrogazione del chinino sotto forma di decotto ottenuto tagliando a fette sottili un limone fresco con la buccia e ponendo poi in un recipiente contenente mezzo litro di acqua potabile e facendo bollire il tutto fino a ridurre detto liquido alla quantità di un quarto di litro.

Da quanto precedentemente esposto si può quindi dedurre come i limoni trovino utile impiego in svariati e molteplici usi della specie umana e cioè come condimenti di vivande, come ingredienti di dolci e gelati, come bibite rinfrescanti e rianimanti, come disinfettanti sia delle acque eventualmente inquinate sia della pelle sia delle mucose e come rimedi singolarmente efficaci nel curare e prevenire non poche entità morbose.

Dr. G. S.

Redazione: Scuola federale di ginnastica e sport, Macolin. **Amministrazione:** Ufficio centrale federale degli stampati e del materiale, Berna, Conto chèques postali III 520.