

# PER A Esvair dubtes

## ¿FAN APRIMAR LES LLIMONES?

pel Dr. Jesús NOGUER MORÉ

Poques persones obesas hi han a la nostra terra que no hagin intentat de rebaixar llur pes a base de saturar l'organisme de suc de llimona en dejú; i la que ho ha provat haurà sentit sovint ponderar els resultats que d'altres, segon elles, han obtingut. Es, doncs, una de les practiques més esteses per a aprimar-se, sense que sembli preocupar gaire als interessats la qüestió de les dosis —que les fan oscil·lar d'una fins a ¡vint! al dia—, ni si realment estan ben indicades i sense contraindicacions les llimones per a llur estat de salut.

Per a posar, doncs, les coses al seu lloc, i per a evitar els perills que sovint tenen aquestes preteses «cures de llimones» dutes sense to ni so, és pel que havem decidit tractar aquest tema en l'article que inaugura la nostra modesta campanya pro-higiene de la nutrició. Farem un petit esquema dels efectes que sobre l'organisme produeix el suc de llimona i deduirem dels mateixos com i quan haurem de seguir aquestes «cures de llimones», solament en el cas concret de l'obesitat i de les seves complicacions.

Pel que pertoca a l'obesitat simple, no complicada, direm que, a desgrat del prestigi que el suc de llimona té contra la grassesa en general, la seva utilitat serà extraordinàriament reduïda, per tal com fins avui ningú no ha pogut demostrar seriosament que per si sol, innòcuament, hagi fet baixar de pes. Hi ha, sí, algun cas raríssim, que, per efecte de l'acció lleugera que sobre les oxidacions exerceixen les vitamines A, B i C, de les quals és ric el suc de llimona, es produeix una normalització nutritiva que pot fer baixar poquíssim el pes, encara que el més freqüent és que faci augmentar-lo més. El que succeeix, quan en aquestes circumstàncies el suc de llimona fa baixar de pes, és que en fer la provatura hom redueix quelcom la ració alimentosa, voluntàriament o sense proposar-s'ho, i llavors sí que a vegades es presenta un descens més o menys notable.

Però, en general, quan aquest suc de fruita aprima per si sol, cal atribuir-ho a algun dels fets següents:

1.<sup>er</sup> Perquè produeix trastorns digestius, retardant l'absorció intestinal, o produint irritacions i enterocolitis o estats de dispèpsia, sobretot quan se'n pren en quantitat excessiva.

2.<sup>on</sup> Perquè alcalinitza exageradament els humors, tot i que les llimones siguin àcides, i llavors ve una desnutrició general, amb anèmia, descoloriment i baixa de pes.

3.<sup>or</sup> Perquè es tracta d'obesitat *complicada*.

Serà sols en aquest darrer punt on ens entretindrem, perquè és on el suc de llimona ha fonamentat el seu prestigi com a guaridor de l'obesitat, prestigi que, com veurem, és l'únic legítim que té en el seu haver.