

En efecte : ha estat científicament comprovat que produeix un augment d'excreció d'àcid úric, d'urea i de sals minerals, i que pres en quantitat suficient arriba quasi sempre a alcalinitzar l'orina : d'aquí es dedueix l'efecte favorable que tindrà en aquells estats anomenats d'*acidosi*, amb el seu seguici de reumatisme, gota, neuràlgies, dolors articulars diversos, etc., tan freqüents en l'obesitat avançada o simplement complicada. En aquests casos, doncs, i sempre que es tracti de l'anomenada *obesitat pletòrica*, les cures de llimones dutes amb seny, reportaran sempre una utilitat apreciable, ja que a voltes no solament alleugen o prevenen els atacs reumàtics i les neuràlgies, sinó que corregint aquell estat acidòsic i produint una veritable desintoxicació, poden ajudar notablement a la baixa del pes. O, quan menys, si no s'acompanya d'una reducció convenient de les racions, podrà evitar que aquell augmenti. Probablement intervé en aquell efecte antineuràlgic del suc de llimona la seva relativa riquesa en vitamina B, el poder antipolineurític de la qual és avui palesament comprovat.

Aquests i no altres són els avantatges que poden treure's del suc de llimona. Però, i els inconvenients? Per desgràcia són tan notables com els avantatges, sobretot per aquelles obesitats que anomenem *anèmiques*. Vegem-ho.

En primer lloc, l'àcid de la llimona té un efecte corrosiu no despreciable, com pot comprovar-se posant-ne un tros damunt del marbre : a les poques hores hi trobarem un sotet. Això que en petites quantitats té l'efecte antisèptic que tots els metges aprofitem per a guarir angines i d'altres petites inflamacions més o menys banals, begut el suc natural sense rebaixar i en quantitat suficient, dóna lloc a irritacions d'estómac i budells, i arriba fins a produir aquelles gastroenteritis i enterocolitis que a vegades costen tant de guarir. En aquests casos sol venir, en efecte, baixa de pes, però és indirectament, per la malaltia produïda i la desnutrició que l'acompanya.

Un altre inconvenient, segurament el més seriós, que té el suc de llimona pres en abundància, és la desmineralització intensa a què a vegades condueix, desmineralització que recau més fortament damunt el recanvi fosfòric i obrant de faisó a vegades terrible contra els ossos i el sistema nerviós. D'aquí ve el cansament que sol apoderar-se dels qui fan aquestes cures de llimones tan exagerades, la pallidesa de llur cara, la debilitat general que no tarda a presentar-se i l'anèmia que al capdavant l'acompanya el quadre. La conseqüència que és més de témer d'aquella desmineralització és el possible despertament de focus tuberculosos guarits per la calcificació, o fins la presentació de focus nous per debilitament excessiu.

Quan i com, doncs, deurem emprar una cura de llimones, sinó per a combatre l'obesitat, almenys per a prevenir les seves complicacions, o, en alguns casos, alleujar-les?

Donant un cop d'ull al que havem dit, podrem deduir que els únics casos en què estarà indicada una cura de llimones seran aquells d'*obesitat pletòrica*, vermells de cara, com inflats, amb dolors arreu, als genolls, espatlles, plantes dels peus, o bé, mal de cap. Mai, en absolut, intentarem de seguir una cura d'aquesta mena en els *obesos anèmics*, de color pàl·lid, de masses adiposes que tendeixen a penjar per tot el cos, que sempre estan fadigats. En aquests casos, no servirà més que per a fer-los tornar més pàl·lids, més indolents, més cansats, i al capdavant per a no fer-los perdre un sol gram de pes, sinó és produint una enteritis o trastorn humoral, com hem dit abans.

Pel que pertoca a com deuen fer-se aquestes «cures» direm que com a regla general deurà començar-se per una llimona al dia en dejú i augmentar una cada dia fins a sis, per a tornar a baixar una cada dia fins a prendre'n sols una ; pot repetir-se cada mes la «cura». Per a prendre les llimones és *absolutament imprescindible de prendre el suc de cada llimona rebaixat en un vas d'aigua, que convindrà beure una hora abans o tres hores després dels menjars*. Això, com hem dit, per regla general. En alguns casos pot impunement augmentar-se fins a 8 i 10 al dia, però nosaltres no aconsellem de passar de sis llimones regulars al dia, amb la qual cosa estarem a recer dels nombrosos inconvenients que podrien presentar-se i obtindrem tots els avantatges que podem esperar-ne.

