



LABORATÓRIO E VACINAS

*Especializado em Você.*

# EM FOCO

[www.laboratoriolpc.com.br](http://www.laboratoriolpc.com.br)

[facebook.com/laboratoriolpc](https://facebook.com/laboratoriolpc)

2º Quadrimestre de 2017 | Ano 12 | Nº23

# LIMÃO

*O rei dos  
frutos  
curativos*



Leia

**Conheça os tipos e  
benefícios do limão**

*pág 3*

**Vacinação contra  
Gripe e Pneumonia**

*pág 4*



Algo  
mais



Chamado de citrus em latim, o limão é considerado o pai de todas as frutas cítricas da sua família;

A casca do limão contém 5 a 10 vezes mais vitaminas do que o suco da fruta;

Para escolher o limão, dê preferência aos frutos que tiverem mais peso e que cedam um pouco quando apertados. Isso é sinal que estão maduros e que possuem bastante líquido;

**Digestão:** Em casos de exagero no consumo de carnes, tomar uma dose de limão espremido, que ajudará na digestão.

**Eliminar o odor desagradável das mãos:** se você cortou cebolas, alho ou lidou com peixe, esfregue meio limão nas mãos, enxaguando-as em seguida.

Se associada a uma alimentação saudável e à prática de atividade física, a água com limão é ótima para a perda de peso, porque tem a função de "limpeza" do trato gastrointestinal, auxiliando na eliminação de toxinas e na melhora do metabolismo, o que facilita na perda de peso. Além disso, essa água é diurética o que promove uma eliminação do excesso de líquidos, também reduzindo o peso na balança. Porém, essa combinação não perde gordura. O ideal é consumir um copo de água (200ml) com 1 limão espremido pela manhã, em jejum.

# Vacinação do Adulto

## Vacinação combinada Gripe e Pneumonia

No Brasil e no mundo, a gripe e a pneumonia causam milhares de mortes todos os anos. Felizmente a vacinação pode prevenir de forma eficaz essas doenças e suas complicações. Porém, muitas vezes, a vacinação do adulto é negligenciada.

A pneumonia é a 2ª doença respiratória mais comum no Brasil e em idosos, a vacinação reduz em cerca de 50% a mortalidade por essas doenças quando comparamos os indivíduos vacinados com os não vacinados.

**A vacinação contra gripe e pneumonia é importante e deve ser sempre indicada principalmente em pacientes idosos e portadores de doenças crônicas.**



### ATENÇÃO

A vacina da gripe é anual e o período ideal para vacinação é o outono, pois permite que os indivíduos vacinados estejam protegidos nos meses mais frios, com maior circulação do vírus.

A vacinação anual contra gripe diminui o risco da infecção pelo vírus e também a gravidade da doença naqueles que são infectados.

A vacinação contra pneumonia pode reduzir em até 45% o número de hospitalizações e em até 75% a mortalidade pela doença.

Indivíduos portadores de doenças crônicas em qualquer idade e adultos com mais de 50 anos, são grupos de risco para gripe e pneumonia, e por isso devem ser vacinados!!

## LPC promove encontro com especialistas

O laboratório LPC, em parceria com a Sociedade Brasileira de Urologia, seção Bahia, realizou, no último dia 01 de junho, um encontro com especialistas para debater um tema que é sempre da maior relevância: o exame de PSA na identificação do câncer de próstata. Cerca de 45 médicos e outros profissionais da saúde assistiram à palestra "P2PSA um novo marcador da Saúde Prostática", que teve como orador o Dr. Adagmar Andriolo, Patologista Clínico e Professor associado a Escola Paulista de Medicina – EPM. De acordo com o palestrante, discorrer sobre o assunto "possibilita uma melhor estratificação entre a Hipertrofia Benigna e o Câncer de Próstata".



UNIDADES LPC: Barra, Lucaia, Pituba, Imbuí, Itapuã, Cajazeiras, Vilas do Atlântico, Camaçari (Hospital SEMED) e Hospital Portugueses.

[www.laboratoriolpc.com.br](http://www.laboratoriolpc.com.br)

[facebook.com/laboratoriolpc](https://facebook.com/laboratoriolpc)



## Editorial

Nesta edição trazemos os benefícios, as propriedades e curiosidades do limão, fruta considerada "o pai dos frutos cítricos". Além disso, reforçamos, mais uma vez, a importância da vacinação em pessoas da terceira idade. Esperamos que tenha uma boa leitura!



## Nova unidade

Novidade! O laboratório LPC inaugurou em Itapua uma nova unidade. Entre os serviços oferecidos, os clientes podem realizar exames e vacinas, além de contar com o atendimento domiciliar. O novo LPC fica na Avenida Dorival Caymmi nº 786 Itapua, em frente ao Bradesco.

### EXPEDIENTE

Conselho Editorial: Dr. José Carlos Lima, Dra. Daniela Lima e Jaime Lima  
Edição: Marcelo Fachinetti DRT/BA 2357  
Arte: Hector Sales - Fotos: Shutterstock e Bigstock - Tapaem 15 mil exemplares  
Impressão: Virtus Gráfica

Diretor Técnico Responsável:  
Dr. José Carlos Lima CRM-BA 3125

# A origem do limão e suas variedades

## Os benefícios para a saúde

Relatos apontam que o limão teve sua origem na Ásia, de regiões entre a Índia e o sudeste do Himalaia, onde ainda hoje é possível encontrar variedades silvestres de limoeiros. Tornou-se conhecido na Europa levado pelos muçulmanos entre os séculos VII e IX, durante o período em que ocuparam grande parte do continente europeu, e a partir daí a difusão foi muito rápida. Outros afirmam que o limão só foi introduzido na Europa com as primeiras navegações dos romanos em direção às Índias Orientais, pois os romanos já conheciam o fruto, usando-o como medicamento, mesmo antes de ser trazido pelos árabes.

### Limão no Brasil

Nas Américas, o limão chegou no século XVI junto com os primeiros conquistadores portugueses e espanhóis. Hoje, o Brasil é o segundo maior produtor mundial desta fruta, especialmente do Limão Tahiti. Em todo o país, ele é um fruto fácil de ser encontrado, produzindo durante todo o ano, nas suas diversas variedades, embora sendo mais produtivo de dezembro a maio.

Saboroso, rico em fibras, minerais, e vitaminas – como a C, o limão é uma das frutas cítricas que mais carrega nutrientes, além de ser considerado uma jóia também por sua versatilidade de consumo. O limão ajuda a combater doenças e ainda no processo de desintoxicação e emagrecimento. É rico em flavonoides, principalmente a naringenina, nutriente que atua na prevenção da obesidade, além disso elimina as toxinas do organismo através de seu efeito detox e poder diurético. A ciência comprova também que o limão reduz o colesterol, combate pedras nos rins e ajuda até a prevenir o câncer.

Entre outros grandes benefícios, está a proteção do coração. A Vitamina C e os polifenóis do limão reduzem os riscos de doenças cardiovasculares, pois protegem as células do corpo, além de possuir substâncias que ajudam a tirar o colesterol ruim (LDL) do organismo. A fruta também é diurética e rica em potássio, o que ajuda a baixar a pressão arterial - um fator de risco para diversas doenças cardiovasculares, além de permitir a eliminação do sódio.

Contra gripes e resfriados, o chá do limão é uma receita bastante usual e eficaz, pois a vitamina C ajuda no sistema imunológico. Outro ponto é que a fruta tem efeitos anti-inflamatórios e antimicrobianos. Existe ainda o d-limoneno, princípio ativo encontrado na casca do limão, que ajuda a combater a ansiedade, depressão e o câncer. A fruta tem, ainda, função antioxidante, diminuindo a ação dos radicais livres e retardando o processo de envelhecimento.

E para finalizar alguns dos seus "poderes", o limão ajuda a tratar um grande problema que afeta 15% da população, o cálculo renal. Desse percentual, 80% dos casos são de oxalato de cálcio, que para ajudar a preveni-lo, recomenda-se o consumo de frutas cítricas, em especial o

limão para neutralizar a carga ácida. Devido ao seu alto teor em citrato (ácido cítrico), que aumenta o pH da urina por ser levemente alcalino, ajuda a manter limpo o rim. Dessa forma, especialistas apontam o efeito fitoterápico do limão como o melhor agente natural na prevenção de novos cálculos renais.



## Variedades da fruta

Todas as variedades do limão, em geral, apresentam aspectos básicos semelhantes, como a diferenciação na cor, tamanho, forma e textura da casca, que pode ser desde lisa, como no limão galego, até muito enrugada como no limão cravo.



### Tahiti

Bem verdinho e sem sementes, este é o melhor limão para fazer sucos, mas é também o mais calórico: quase 32 kcal a cada 100g. Ele também é o que contém mais cálcio, fósforo e potássio.



### Cravo

A cor deste limão é laranja, tanto que por dentro parece uma mistura de tangerina. Além disso tem um equilíbrio entre o doce e o ácido, sendo ótimo para fazer temperos. É um dos menos calóricos, com 14 kcal em 100g, e possui magnésio, cálcio e potássio.



### Galego

Ele é um pouco menor que o Tahiti, com uma casca mais amarelada. Ele é o melhor para fazer caipirinhas e é intermediário na quantidade de calorias, possui 22 kcal em 100g e ainda tem fósforo.



### Siciliano

É o limão mais original e o mais antigo do mundo. A casca é amarelada e grossa e formato alongado. É menos suculento que o Tahiti e mais ácido. Seu sumo e raspas são usados em molhos e temperos. É o menos calórico: 11 kcal em 100g.

Saiba mais



🍋 Repelente contra formigas: coloque uma pequena quantidade de suco de limão nas áreas invadidas;

🍋 Aromatizante de ambientes: misture quantidades iguais de água e suco de limão, coloque-a em um recipiente e ponha-o na parte da sua casa que deseja aromatizar;

🍋 Desinfetante: uma pequena quantidade de suco de limão e vinagre ajudará você a neutralizar odores e a limpar as manchas mais persistentes.

🍋 Para limpar o forno de micro-ondas: esquente no microondas um recipiente com água e rodela de limão. Em seguida, ao limpar o interior do aparelho, as manchas mais difíceis sairão sem esforço algum;

🍋 Alvejante de roupas: junte meia xícara de suco de limão à água da máquina de lavar para que suas roupas adquiram um tom mais alvo, além de ficarem com um ótimo aroma;

🍋 Tábua de cozinha: para evitar acúmulo de bactérias, esfregue na superfície da tábua a metade de um limão e deixe-o agir durante a noite. Pela manhã, lave-a normalmente.

**Importante:** Lembre-se que, se exposto à luz do sol, o limão pode manchar sua pele. Sempre que usar um limão, seja na alimentação ou em dicas, como as apresentadas aqui, é importante lavar bem as mãos e qualquer outra área que entrar em contato com ele!