

CITRON - zázračné ovoce aneb žlutý zázrak



Citroník je nejrozšířenějším ovocem na zeměkouli. O rozšíření citronů se zasloužili především arabští obchodníci a tyto žluté plody používají lidé již více než 4000 let k léčení řady zdravotních potíží, v kuchyni, v kosmetice a domácnosti.

Plody citroníku obsahují mnoho vitamínů a minerálních látek: provitamin A, vitamíny skupiny B, vitamín C, vápník, hořčík, železo, sodík, draslík, mangan, měď, zinek, fosfor, síru, organické kyseliny (až 8% kyseliny citrónové) a proteiny. **Citrony rovněž pomáhají odkyselovat organismus.**

Léčivé látky:

Citron je bohatým zdrojem **vitamínu C**, neboli **kyseliny askorbové**, která **posiluje obranyschopnost organismu**. Dále podporuje **tvorbu kolagenu**, látky, která se podílí na stavbě pojivové tkáně a pomáhá při hojení nejrůznějších poranění. **Citrónová šťáva obsahuje karotenoidy, vitamíny skupiny B, pektiny, fosfor, draslík, sodík, dvojmocný vápník, dvojmocné železo a další stopové a minerální prvky.** Citron především obsahuje tzv. **flavonoidy s antioxidačními vlastnostmi**, které preventivně působí proti kardiovaskulárním chorobám a rakovinnému bujení. Hesperidin a ostatní flavonoidy obsažené v citronech posilují stěny kapilár, zlepšují pružnost cév a snižují tvorbu krevních sraženin.

Léčivé účinky citronu:

- Posiluje imunitní systém a obranyschopnost
- Pomáhá při zažívání
- Zabraňuje krvácení z dásní
- Posiluje tepny
- Posiluje vlasy, nehty a pokožku
- Zvyšuje výkonnost
- Působí preventivně proti křečovým žilám

Kůra z citronu

Kůra tohoto plodu pomáhá odvádět z organismu kyselinu močovou, proto je velmi vhodným prostředkem proti revmatismu, artróze, dně. Dále pomáhá snižovat krevní tlak, zabraňuje vzniku sraženin, kornatění tepen, posiluje játra a žlučník.

Vnitřní citronová kůra – albeno, je bohatá na rostlinný antioxidant (bioflavonoid) citrin, který účinně posiluje a snižuje bolestivost stěn žil a vlasečnic. Může být tedy účinnou pomocí i prevencí křečových žil. V kůře je také obsažena látka limonen, ta vykazuje určité působení proti růstu nádorů. Vědci se zaměřili především na výzkum využití limonenu při prevenci a léčbě nádorových onemocnění, zejména prsu. Zjistili, že tato látka výrazně potlačuje růst nádorů. Zajímavé bylo i zjištění, že v organismu vyvolává rozpad estrogenu na slabší formu. Zvýšená hladina tohoto hormonu je spojována s vyšším ohrožením rakovinou prsu. Limonen rovněž posiluje jaterní činnost. Obklady z bílé citronové dužiny se všeobecně používají na vředy, abscesy a poranění kůže.

Šťáva z citronu

Citrony obsahují éterické oleje, které pomáhají rozpouštět žlučové kameny, mají antibakteriální účinky a snižují horečku. Pití citrónové šťávy a její přidávání do rozličných salátů pročišťuje játra i ledviny. Citrónová šťáva odstraňuje usazené soli z organismu. Při dně a jiných kloubních potížích se doporučuje každodenní pití zředěné šťávy z citronů a potírání kostních výrůstků.

Citrónová šťáva na překyselený žaludek

Poněkud zvláštní se může zdát skutečnost, že citrónová šťáva v organismu působí zásaditě a citrón neutralizuje nadměrnou produkci kyseliny solné v žaludku. Tím pádem může být i účinný pomocník při **pálení žáhy**. Při překyseleném žaludku užíváme 3 x denně 1 čajovou lžičku čerstvé citrónové šťávy.

Využití v medicíně

Citrón pro posílení imunity a proti pocení - u nás se citrony využívají hlavně v zimě k prevenci proti nachlazení a chřipkovým onemocněním. Naši jižní sousedé však doporučují zvýšenou konzumaci vitamínů i v létě, protože citrusové plody ochlazují a chrání před nadměrným pocením.

Citrón proti horečce - smíchejte lžičku smetany s 8 kapkami citrónového oleje a rozřeďte jedním litem studené vody. Do roztoku namočte lněné plátno, vyždímejte a na pět minut oviňte kolem lýtek. Opakujte 3x.

Citrón proti průjmům - do sklenice vody přidejte šťávu z 1 citronu. Rozdělte na pět dávek a během dne vypijte.

Citrón na zánět dásní - po vyčištění zubů vyplachujte ústa vlažnou vodou, do které jste přidali šťávu z 1 citronu.

Citrón proti depresím - v aromaterapii se používá při depresích a povzbuzování a zlepšování soustředění.

Citrón na hmyzí bodnutí - citrónovou šťávou potřete kůži po hmyzím štípnutí nebo včelím bodnutí, zabraňuje svědění.

Citrón na očistu jater a žlučníku - každé ráno na lačno 1,5 lžice olivového panenského oleje, 1 lžice šťávy z citrónu a poloviny lžice včelího medu – nemíchejte a konzumujte postupně. Snídejte až po uplynutí cca 15 minut. Kúra se provádí u nemocných každoročně po dobu 5 měsíců, zdraví lidé provádějí tuto kúru jednou za 2 – 3 roky. Během této kúry je nutné držet dietu a vyloučit z jídelníčku smažené pokrmy, alkohol, kávu a některá masa.

Citrón na mozoly - mozoly obložte plátky citrónu, obvažte a nechte působit přes noc. Několikrát opakujte, dokud tvrdá kůže nezmizí.

Citrón na bolestivá místa a hojení ran - citrón můžeme přikládat na pohmožděninny svalů nebo použít při bolesti hlavy.

Bolest hlavy - Do šálku neslazené černé kávy přilijte šťávu z 1 citrónu a vypijte.

Bolesti v krku - Šťávu z 1 citrónu rozmíchejte ve 1/4 l vlažné vody a přidejte 1 lžici soli. Směsí kloktejte 3 x denně po dobu a dvou dnů

Citrón na zastavení krvácení - pokud trpíte krvácením z nosu, vyzkoušejte vatové štětičky namočené do citrónové šťávy a jemně jimi poťukávejte vnitřní stranu nosu, dokud se krvácení nezastaví.

Citrón na pálení žáhy - poněkud zvláštní se může zdát skutečnost, že citrónová šťáva v organismu působí zásaditě a citrón neutralizuje nadměrnou produkci kyseliny solné v žaludku. Tím pádem může být i účinný pomocník při pálení žáhy.

Další léčivé účinky citrónu

- Citrón v těle působí zásadotvorně, jeho pečením vznikají látky, které obsahují salyciláty, které jsou velmi účinné při léčení revmatických onemocnění.
- Citrón vyplavuje z těla močovinu, to je právě důležité při onemocnění dnou a při celkovém překyselení organismu, které je příčinou mnoha onemocnění.
- Pektin obsažený v citrónech účinně snižuje hladinu cholesterolu v krvi, příznivě ovlivňuje trávení, podporuje činnost žlučníku a slinivky. Působí také proti vápenatění cév a má také účinek protisklerotický.
- Albedo je vnitřní bílá pěnovitá slupka, která se užívá při chorobách srdce. Zlepšuje průtok krve cévami, působí proti alergiím, potlačují záněty a předchází zhoubnému bujení šedému očnímu zákalu.
- V kůře citrónu se nachází éterický olej, který ničí bakterie a plísň.
- Citróny pomáhají předcházet také rakovině a trombóze.

Využití v kosmetice

Akné a celulitida - převařením 1 litru vody, zchlazením na 37 stupňů a přidáním šťávy z 1 citrónu a 2 lžicemi medu získáte roztok, kterým 2 x denně potřete místa postižená akné. Při zbavování se pomerančové kůže, zvané celulitida, si krom speciálního cvičení můžete pomoci masáží éterickým citrónovým olejem.

Suchá pleť - 1 lžice tvarohu, jedno vejce, 1 lžice moučkového cukru, 3 lžice jogurtu a šťáva z jednoho citrónu. Z vyjmenovaných surovin smícháme směs, kterou nanese v silné vrstvě na suché ruce nebo drsné paty a necháme 15 minut působit. Pak opláchneme – pokožka se zklidní, promastí a vypne.

Regenerace vlasů - smícháme 2 žloutky, 1 lžici medu a šťávu z jednoho citrónu. Kašičku vetřeme do vlhkých konečků vlasů a necháme 15 minut působit, pak opláchneme vodou. Směs zlepší kvalitu vlasů vysušených od slunce i vlasů narušených barvením. Vlasy budou po této kůře vláčné a lesklé.

Padání vlasů - vtírání citrónové šťávy do pokožky hlavy pomáhá při infekcích skalpu a padání vlasů.

Nehty - potřete nehty kouskem citrónu pomáhá pokud máte záděry či bílé skvrny na nehtech. Pomáhá také proti lámavosti nehtů (nedostatek zinku a vápníku v organismu).

Využití v kuchyni

Kúra - je tak cenná jako koření. Dává pokrmům pikantní příchuť.

Šťáva - citronová šťáva upravená v horkou nebo studenou limonádu je občerstvujícím i zdravým nápojem. Citronové šťávy užíváme místo octa, chceme-li, aby některý pokrm měl zvláště dobrou chuť. Citronová šťáva někdy napraví chuť celého pokrmu. Citronová omáčka, ať už obyčejná k masu, nebo jako majonéza, uspokojí největšího labužníka. Šťáva do čaje osvěžuje. Šťáva nakapaná na rybu je pochoutkou. Plátky citrónu zdobí nejvkusněji pokrmy.

Recepty - citronové nákypy, pudinky, různé krémy patří mezi největší pochoutky kuchyně. V Anglii se nazývá citronový pudink králem pudingů. Využítujme toto cenné ovoce, které je nejen chutné, ale i zdravé.

Rady a tipy

- Sníh z bílků snáze ušleháme do tuha, když použijeme bílky pokojové teploty a před šleháním přidáme špetku cukru a několik kapek citrónové šťávy.
- Ovoce pokrájené do ovocného salátu neztratí svoji barvu ani neztmavne, když je pokapeme citrónovou šťávou. A navíc salát získá pikantnější chuť.
- Při vaření zeleniny přidáme do vody kapku citrónové šťávy a máme jistotu, že zelenina zůstane pěkně bílá. Metoda se osvědčila hlavně při vaření celeru a květáku.
- Aby nezčernal salám tam, kde jsme z něho kousek odkrojili, přiložíme na řez slabý plátek citrónu. Salám neztmavne a také neoschne.

Využití v domácnosti

Nemusíte plýtvat penězi tím, že koupíte toxické chemikálie, které čistí váš domov, léčí nechlazení nebo pečují o vaši kůži. Citronová šťáva je jednoduchou přírodní alternativou, která nahradí nespočet předražených chemikálií.

1. ODMAŠTĚNÍ – Směs vody a citronové šťávy stačí k tomu, aby odstranila tuk na vašich kuchyňských spotřebičích a plotnách.

2. DEZINFEKCE A ODSTRANĚNÍ ZÁPACHU V KUCHYNI – Je vaše lednička a pracovní plocha opravdu čistá? Povrchy, kde skladujeme a připravujeme jídlo potřebují být čisté a zároveň bychom na ně neměli používat chemické čisticí prostředky. Citronová šťáva je výborná dezinfekce pro takovéto povrchy a také velmi dobře odstraní skvrny a pachy.

3. BOLENÍ V KRKU A KAŠEL - Smíchejte syrový med se stejným množstvím citronové šťávy. To zklidní váš kašel stejně tak jako bolest v krku

4. ZLEPŠENÍ TRÁVENÍ - Čerstvá citronová šťáva s vodou může pomoci lepšímu trávení jídel. Také její pití po ránu skvěle hydratuje organismus a nastartuje vás.

5. TONIZUJTE SVOU PLEŤ- Vatový tampón namočte ve citronové šťávě zředěné vodou a naneste na vaši pleť. Ponechte asi 10 minut a poté opláchněte. Citronová šťáva přirozeně olupuje vaši kůži a může také zesvětlit tmavé skvrny a jizvy.

6. ČISTÉ SKLO - Citronová šťáva je přesně to, co potřebujete pro vázy, konvice na kávu či stolní lahve bez lesku. Můžete použít šťávu zředěnou 1:10 pro čištění a lesk vašich oken.

7. ZJEMNĚNÍ VAŠICH RUKOU - Citronová šťáva skvěle odstraňuje nečistoty z vašich rukou. Lehce drhněte citronovou šťávou a pak opláchněte a ruce si namažte. Vaše ruce budou čisté, měkké a svěží.

8. ODSTRAŇTE ZASLEPENÍ – Směsí soli a citronové šťávy můžete znovu naleštit měď, chrom a mosaz.

9. ZESVĚTLETE SI VLASY- Chemikálie používané na zesvětlení vlasů jsou velmi toxické. Postříkejte svou hlavu citronovou šťávou před tím, než půjdete na sluníčko. A další možnost: opláchněte si vlasy směsí vody a citronové šťávy pro zvýšení lesku.

10. VYČISTĚTE TOALETU - Směs boraxu a citronové šťávy jednoduše vyčistí vaši toaletu, že bude jako nová.

Přestože citron blahodárně působí na celé tělo, nejvíce se ho využívá při problémech s krví. Zlepšuje vstřebávání železa ve střevech. Ředí krev, čímž chrání organismus před vznikem trombózy. Ulehčuje likvidaci odpadních látek metabolismu v krvi. Citrony by měly být součástí stravy každého, kdo trpí chudokrevností. Ačkoliv mají velmi nízký obsah železa, jsou silným antianemikem, protože zvyšují vstřebávání železa dodávaného jinou rostlinnou potravou.

Použité zdroje:

<http://bylinkovyraj.net/citron/>

<http://www.zazracnacitronovakura.cz/o-citronech/>

<http://www.abecedazdravi.cz/aktualne/chvala-budiz-citronu-aneb-zlutý-zazrak>