



## CITRON

Zemí původu citronu je Indie. Jogíni ho nazývají univerzálním prostředkem k udržení zdraví. „Každý člověk,“ říkají, „by měl sníst alespoň jeden citron

denně nebo vypít šťávu z jednoho citronu.“

Slovo citron pravděpodobně pochází z malajského slova *lemon*. V Číně tuto rostlinu nazývají *limung*, což znamená „prospěšný pro matky“.

Citrony dovážené do míst, kde nerostou, jsou nezřídka nahořklé chuti. Je to způsobeno tím, že jsou sklizeny ještě nezralé. Podle léčebného významu nelze tyto citrony srovnávat se zralými plody vybrané, jemné a velmi příjemné chuti. Proto všichni dietologové radí smíchávat citronovou šťávu s medem, což zmírní její přílišnou kyselost.

Plody citronu jsou bohaté na zásadité elementy a také obsahují okolo 8 % organických kyselin (nejvíce je zastoupena kyselina citronová), okolo 3 % cukrů, dusíkaté sloučeniny, minerály, mezi nimi soli draslíku a mědi, vitaminy A, B1, B2, P, C (90-100 mg), silice atd. Slupky plodů a listy citroníku obsahují éterický olej.

Čerstvá citronová šťáva je bohatá na vitamin C, ale velká část tohoto vitamínu je zničena při dlouhodobém skladování za přístupu vzduchu.

Citron obsahuje vitamin P. Jeho nedostatek v organismu může vést například k otoku mozku nebo krvácení způsobeném křehkostí kapilár, k podkožnímu krvácení, bolestem nohou, rychlé únavě, celkové slabosti. Vitamin P pomáhá při léčení rozšíření cév, hemoroidů a také trofických jizev. Jakmile si všimnete, že se vám po slabém úderu nebo přitlačení na kůži objevují modřiny, ihned začněte užívat vitamin C a P. Vitamin P je obsažen ve všech citrusových plodech, ale nejvíc se vyskytuje v grapefruitech a bílých slupkách citrusů. Pamatujte, že ve zmražených plodech vitamin P (citrin) nemusí být obsažen. Mnoho vitamínu P je v brusinkách, v ovoci a zelenině, ve vlašských ořeších, zato v kořenové zelenině tento vitamin buď není vůbec, nebo jen velmi málo.

K léčení se užívá z citronů vše: šťáva, slupka a také éterický olej, který se získává z vnější části čerstvého oplodí. K výrobě 1 kilogramu éterického oleje je třeba okolo 3000 citrusových plodů. Dužina plodů se používá k získávání citronové kyseliny.

Citron - to je zázračné ovoce ničící viry. Těch je v přírodě více než 500 (mezi nimi je i virus rakoviny) a způsobují okolo 40 různých onemocnění. Šťáva z červené řepy a citronu - to je první prostředek v boji s virovými onemocněními.

Citron má potlačující vliv na rozvoj virů chřipky.

Citron je výborný antibakteriální prostředek, může zničit až 12 druhů bakterií. Aby byl citron co nejlépe účinným prostředkem v boji proti chřipce, je třeba ho dávat do čaje připraveného ze sadce konopáče, šalvěje, máty, přesličky a jitrocele. Taková směs pomáhá udržovat potřebné množství vápníku v organismu. A vápník - to je pomocník v boji proti zimnici.

Se vznikem vědy o bakteriích - bakteriologie - se ukázalo, že tyto mikroorganismy umírají ve velmi slabých roztocích kyseliny citronové (1:2000). Citronová šťáva vykazuje antiseptické účinky; rozředěná vodou dokonce ničí původce úplavice, tyfu, cholery atd.

Antiseptickým a antibakteriálním složkám éterického oleje se hned tak něco nevyrovná. Díla Morela a Rosche ukázala, že výpary citronového oleje neutralizují meningokoka v průběhu 15 minut, bakterie tyfu za méně než hodinu, pneumokoka za 3 - 12 hodin. Samotný éterický olej neutralizuje bakterii tyfu a stafylokoka za 15 minut, bacil záškrtu za 20 minut.

## **Citronová šťáva jako prostředek k vnitřnímu použití**

Citron - to je jeden z nejefektivnějších rozpouštědel a dezinfekčních prostředků, které nám příroda poskytla. Zpočátku na organismus působí jako výborné rozpouštědlo a potom jako oživovací prostředek. Nejprve začne rozpouštět to, co je třeba z lidského organismu vyloučit, aby organismus poté regeneroval. Tato obnovující schopnost citronu ve vztahu ke všem tkáním v organismu je mimořádná. Citron je vhodný pro všechny - pro staré i mladé, nemocné i zdravé, silné i slabé.

Citron, stejně jako všechny ostatní citrusové plody, je dobrý prostředek proti zánětlivým procesům, zejména v játrech. V mnoha případech pomáhá odbourat ty usazeniny toxických sloučenin, které nemohou být vyloučeny žádným jiným způsobem. Citronové nápoje výborně pomáhají v případech, kdy je nutno zbavit se nečistot a procesů kvašení ve špatně fungujících játrech. Citron zvyšuje imunitu organismu.

Šťáva z malého citronu a žloutek syrového vejce přidané do sklenice pomerančové šťávy - to je výborný uvolňující prostředek a velmi výživný nápoj (pozor na bakterie salmonelozy v syrovém vejci! - pozn.red.) Ale jestliže je váš organismus silně přesycen toxiny a vy trpíte častou silnou ner-

voztou, pijte raději zeleninové šťávy. Jestliže váš organismus není toxiny přetížen, je pro něj citron nejlepší potravou.

***Lze pít citronovou šťávu při výkyvech kyselosti žaludečních šťáv?*** Kyselá chuť citronů neznamená, že by citron působil na organismus jako kyselina. Kyselá chuť je způsobena organickými kyselinami, které v buňkách nezůstávají. Bylo experimentálně prokázáno, že dlouhodobé užívání citronů vede k produkci karbonátů vápníku, které neutralizují zbytky kyselosti v tělních tekutinách. Citronová šťáva rozředěná vodou neutralizuje zvýšenou kyselost žaludečních šťáv a krve.

Citron je vhodný při zimnici a vysoké teplotě; v tomto případě dáváme přednost ovoci s obsahem kyseliny citronové před jakoukoli jinou potravou.

Citron zvyšuje vylučování toxinů kůží, čímž také snižuje tělesnou teplotu.

Vdechováním vůně citronu a pomeranče se zlepšuje zrak.

Citrony jsou používány v lidovém léčitelství mnoha zemí k léčení různých onemocnění: kurdějí, žloutenky, vodnatelosti, ledvinových kamenů, tuberkulózy plic, srdeční arytmie, žaludečních katarů, hemoroidů, revmatizmu, dny, loupání v kostech a ústřelu (lumbálního).

Italská medicína doporučuje citronový odvar (společně s kůrou) jako vhodný prostředek proti malárii.

Široké použití má citron jako preventivní a léčebný prostředek při hypo- a avitaminóze a také při kornatění cév. Plody citroníku jsou efektivním prostředkem při léčení cukrovky a ostatních onemocnění souvisejících s poruchou látkové výměny.

Pektinové složky, obsažené v citronech, mají schopnost vylučovat z těla těžké kovy. Tuto schopnost má také klikva.

Čerstvá kůra citronu potlačuje tvorbu střevních plynů. Kromě toho je také uklidňujícím prostředkem, díky své hořkosti blahodárně působí na zažívání, je považována za dobré antiseptikum a dobrý čisticí prostředek střev a krve, což se spjata s obsaženými aromatickými složkami.

Alkoholový výluh citronové kůry povzbuzuje chuť k jídlu, má uklidňující účinky při nervových onemocněních a je dobrým prostředkem proti zvracení a k nabytí vědomí při stavu bezvědomí.

Citronový éterický olej, citronový sirup, čerstvá a sušená kůra citronů se používají ke zlepšení chutě léků.

## **Citronová šťáva jako prostředek k zevnímu použití**

Je třeba zmínit se o citronové šťávě jako o prostředku k zevnímu použití. Citronová šťáva rozředěná vodou se používá k vyplachování dutiny ústní a hltanu. Šťáva se používá k zastavení krvácení z nosu a při léčení kvasinkových a infekčních onemocněních kůže, využívá se v kosmetice k odstranění mateřských znamének a pih, k uklidnění svědění při tukové seborhoe obličeje a vlasové pokožky, v boji s lupy a také proti parazitům hlavy i těla.

Rozsah využití citronové šťávy je od léčení civilizačních nemocí až po výživu pokožky obličeje (v kosmetických maskách).

### **Upozornění**

Výskyt kritických stavů v průběhu léčení pomocí citronů (řídka stolice, vyrážka na kůži, zvracení, zimnice, kašel, celková slabost a útlum) ukazují na příliš rychlé samočistění organismu. Tento stav obvykle vzniká proto, že orgány vylučují příliš mnoho toxinů a jedů a vylučovací systémy nejsou schopny se s tím vyrovnat. Pokud k tomu dojde, je nejlepším řešením dané situace úplně přerušit užívání citrusových plodů, ponechat organismus v klidu a dodržovat půst.

Kdybychom žili správným způsobem, zjistili bychom, že citrusové plody jsou nejzávažnější potravinou pro organizmus. Pokud kůže funguje tak, jak má, je schopna vyrovnat se s množstvím toxinů, které je nutno skrze ni vyloučit. Jestliže však kůže není schopna odpady normálně vylučovat a kyseliny jsou aktivovány citrusy, ledviny jsou zatíženy více, než mohou zvládnout - jsou donuceny vykonávat práci, která je nad jejich síly. V tomto případě pijte raději místo citrusových šťáv šťávy zeleninové.

*Dříve, než začnete s léčením pomocí citronů, je vhodné zjistit, v jakém stavu jsou vaše vylučovací orgány. Lidé, kteří mají zvýšenou kyselost žaludku a kyselou reakci organismu, by měli při léčení začít se zeleninovými šťávami, potom se doporučuje provést detoxikaci dle Walkera (str. 38) a teprve potom začít s používáním citronů.*

V knize jsou uvedeny bezpečné dávky spotřeby citronů.





## POMERANČ

Slovo „pomeranč“ je německého původu a znamená „čínské jablko“. Pro jemná „čínská jablka“ lidé stavěli speciální stavby - oranžerie („oranž“ - franc.).

První zmínka o pomerančích se objevuje u Theofrasta (přibližně 300 let př. Kr.).

Pomeranč patří ke stejnému druhu jako citron. Využívají se plody a slupka plodů. Plody obsahují cukr, kyseliny, soli, vitaminy A, B1, B2, B3, C, vodu, uhlovodany, dusíkaté sloučeniny, vlákninu a popeloviny. V pomerančové kůře je zastoupeno několik druhů éterických olejů.

**Použití:** Pomeranče byly široce využívány ve středověku k léčbě nejrůznějších nemocí. Plody mají jemný uvolňující efekt, jsou schopny zlepšovat látkovou výměnu. Pektin, obsažený v plodech, má schopnost snižovat obsah cukru v krvi jak u zdravého člověka, tak u lidí nemocných cukrovkou. Pektinové složky jsou zastoupeny i v kůře plodů. Lidé nemocní diabetem by měli pít pomerančovou šťávu bez přídavku cukru.

Pomeranč aktivizuje všechny funkce organismu a také posiluje nervy a mozek. Plody a šťáva se do-

poručují při avitaminózách, léčení ran a jizev, dále při onemocnění žaludku a střevního traktu.

Dříve se považovalo pojídání několika kusů pomerančů denně za nejlepší prostředek proti chřipce a furunklům (povrchovým vředům). Tyto citrusy navíc dodávají sílu a upevňují zdraví.

Pomeranče nebo pomerančová šťáva při užívání ráno na lačno půl hodiny před snídaní posilují chuť k jídlu, zlepšují činnost střev a jsou vhodné zejména při zácpách.

Při chřipkových onemocněních pomáhá jejich šťáva hasit žízeň.

Díky přítomnosti silic mají pomeranče anti-septické účinky a mohou být používány při léčení špatně se hojících jizev a ran.

Proto je pomeranč ideální potravou pro nemocné a staré lidi, děti a kojence. Léčení pomocí pomerančů se může provádět stejně jako léčení pomocí citronů.

Lidé, kteří nesnášejí léčení pomocí citronů, mohou začít s pomeranči a poté k citronům přejít.

Je nutno umět si vybrat sladké a šťavnaté pomeranče. Nejlepší plody jsou těžké a na omak tvrdé. Pomeranče bychom měli jíst v takovém stavu, v jakém je poskytuje příroda - to znamená po dílcích, a ne rozřezané nožem. Nemocným je možno podávat šťávu čistou nebo zředěnou vodou.