

Cytryna to w głównej mierze witamina C – jeden 100 g owoc zawiera jej aż 70 mg (dzienne zapotrzebowanie organizmu wynosi 60 mg). Kolejna witamina w cytrynie to P (rutyna). Jej głównym zadaniem jest ochrona witaminy C przed zbyt szybkim utlenianiem, tak więc jest współodpowiedzialna za oddalanie symptomów szkorbutu.

Głównym źródłem tej cennej witaminy jest skórka warto więc ją wykorzystać.

W cytrynie znajdziemy niewielkie ilości witaminy B1, B2, B6, E.

Cytryna to również kwas cytrynowy, woda (90 g), tłuszcze (0,6 g), białka (0,7g), węglowodany (7,1 g) oraz minerały: głównie potas (aż 150 mg na 100 g cytryny), ale również sód, magnez, wapń, fosfor, żelazo i jod.

Cytryna

Dzięki bogactwu cytryny możemy wyleczyć wiele dolegliwości i schorzeń:

- **gorączka:** sok z całej cytryny wlać do ½ szklanki osłodzonej wody, wypić.
- **Pasożyty jelitowe:** pić wywar z całej cytryny
- **owsiki:** zmiażdżyć nasiona cytryny, dodać miód i zjadać codziennie rano na czczo aż do wyleczenia
- **angina:** płukać gardło sokiem cytrynowym rozcieńczonym z ciepłą wodą
- **migrena:** kompres z soku cytrynowego
- **przekrwienie wątroby:** wieczorem zalać wrzącą wodą 3 rozkrojone cytryny, odstawić na noc pod przykryciem. Wypić następnego dnia rano na czczo.
- **zapalenie jamy ustnej:** sok z cytryny zmieszać z miodem i wodą – roztworem płukać usta.

Energia na rozpoczęcie dnia: należy na czczo wypić świeżo wyciśnięty sok z połowy cytryny z połową szklanki letniej, przegotowanej wody. Taki napój pity codziennie rano pozwoli nie tylko zaopatrzyć organizm w sporą dawkę witaminy C, ale również znacznie poprawi pracę wątroby, pomagając oczyścić ją z toksyn. Efekty powinny być zauważalne już po dwóch tygodniach stosowania tej metody. Po wypiciu napoju można też przygotować sobie ciepłą kąpiel (nie gorącą!) z dodatkiem trzech cytryn (nie obranych!): dwie kroimy na pół, jedną w plasterki – wszystkie wrzucamy do wody. Taka kąpiel pozwoli nam poczuć się świeżo a skóra będzie odżywiona i gładka.

Cytryna w kosmetyce: Paznokcie: jeśli mamy słabe, łamiące się i rozdwarzające - powinniśmy rano i wieczorem przykładać do paznokci gazik mocno nasączony sokiem z cytryny. Stosujemy tę metodę przez tydzień.

Dłonie: jeśli na naszych dłoniach pojawiły się zmiany skórne lub przebarwienia to najlepszym rozwiązaniem będzie krem cytrynowy. Kilka kropel cytryny dodajemy do gliceryny i smarujemy obficie dłonie. Krem działa wybielająco i wygładzająco.

Warto wiedzieć:

W sklepach często są dostępne cytryny owinięte w bibułkę – nie należy ich kupować.

Bibułka jest nasączona dwufenylem – substancją, której zadaniem jest niedopuszczenie do pleśnienia.

Aby uzyskać z cytryny więcej soku, należy ją parzyć przez 5 minut we wrzątku.

Dodanie kilku kropel soku do potraw z mięsa ułatwia trawienie.

Ważne!

Bardzo istotne jest, aby nie spożywać cytryn niedojrzałych (zielonych).

Takie cytryny wypłukują z organizmu biopierwiastki alkaliczne o ogromnym znaczeniu dla organizmu. Chodzi tu głównie o wapń, a więc kości i zęby.