

# CITRONS

Veselībai  
Uzturā  
Kosmētikā  
Mājsaimniecībā



  
AVOTS

Sastādījusi *Aina Cebura*  
*Lilijas Rimicānes* mākslinieciskais noformējums

ISBN 978-9934-534-67-6

- © A. Cebura, teksts
- © L. Rimicāne, mākslinieciskais noformējums
- © «Izdevniecība Avots»

# *Lieliska dabas velte*



Vai zini zemi, citroni kur zied?

(H. Heine. „Minjona”)

Dažādi cilvēkam derīgi augi ir neizsmeļams uzturvielu un dziedniecisku līdzekļu avots. Un šo dabas velšu vidū citroni ir īpaši nozīmīgi. Citrons (*Citrus limon*) ir neliels mūžzaļš citrusu ģints augļu koks, kas izplatīts Dienvidaus-  
trumāzijā un Indijā. Tā augļi ir eliptiski, ar strauji norauktu galotni un pabiezu, koši dzeltenu mizu, aromātiski, skābi, labi uzglabājami un transportējami. Tajos ir daudz skābju, augstvērtīgu ēterisko eļļu un C vitamīna, kas ir spēcīgs antioksidants, tāpat arī B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub> un PP vitamīns.

Pašus augļus un no tiem iegūtus ārstniecības preparātus jau izsenis lieto daudzu slimību, arī izplatītu un visai bīstamu kaišu dziedināšanai un profilaksei. Tāpat arī kopš seniem laikiem citroni ir neatņemams mūsu pārtikas devas komponents. Droši var sacīt, ka citronos potenciāli atrodams vairāk dziedniecisku vielu nekā visstiprākajos sintētiskajos medikamentos. Turklāt vēl citroniem un no tiem iegūtajiem preparātiem ir būtiskas priekšrocības: tie

## Kuņģa un zarnu trakta slimības

Sistemātiska medus lietošana uzturā labvēlīgi ietekmē kuņģa un zarnu trakta fizioloģiskās funkcijas. Terapeitiskais efekts ir atkarīgs no tā, kādas temperatūras ūdenī medu šķīdina. Piemēram, ja 1–2 ēdamkarotes medus lieto tieši pirms ēšanas vai stundu pirms tās un virsū uzdzer aukstu ūdeni, paaugstinās lielāka skābuma gremošanas sulu sekrecija. Pēc šādas shēmas medus jālieto anacidā un hipoacidā gastrīta slimniekiem. Ja turpretī medu izšķīdina glāzē silta ūdens un izdzer 1–2 stundas pirms vai 2–3 stundas pēc ēšanas, kuņģa sulas skābums pazemināsies. Tāpēc šādi jārikojas tiem, kuri sirgst ar hiperacidajiem gastrītiem.

○ Piparmētru sula *veicina apetīti un ēdiena sagremošanu, novērš gāzu veidošanos*. Zāles pagatavo, sajaucot kopā pa 1 tējkarotei piparmētru sulas, medus un citronu sulas.

○ Pret *aizcietējumiem un kuņģa un zarnu trakta darbības traucējumiem*, kā arī pret tuberkulozi palīdz šāds sastāvs: karstā ūdenī nomazgā pa 50 g tumšo un gaišo rozīņu, žāvētu aprikožu, melnplūmju, vīģu, banānu, ābolu un bumbieru; tad žāvētos augļus sajauc kopā ar 100 g valriekstu kodolu, 100 g auzu pārslu un 1 briketi sennas, visu samaļ gaļas maļamajā mašīnā. Pievieno 100 g medus un 1/2 citrona sulu, labi samaisa un no masas izveido lodītes. Lieto kā saldumus pie vakara tējas.

○ Pret *spazmām un sāpēm zarnu traktā* kafijas dzirnaviņās samaļ 150 g diļļu sēklu, pievieno 200 g citronu sulas un 500 g šķīdīda medus. Labi samaisa un uzglabā ledusska-

pī. Lieto pa 1 tējkarotei maisījuma 30 minūtes pirms ēšanas, virsū uzdzerot 50 ml silta vārīta ūdens.

○ Ja ir *sāpes kuņģī*, dzer šādu tēju: 1 tējkaroti pulveri sasmalcinātu diļļu zaļumu sajauc ar 1 tējkaroti medus un 1 tējkaroti citronu sulas, aplej ar 1 1/2 glāzes verdoša ūdens, 5–7 minūtes ļauj ievilkties, tad izkāš.

Tādas pašas dziednieciskas īpašības piemīt piparmētru un melisas lapām, ko var izmantot diļļu vietā.

○ *Sāpes un kuņģa spazmas* noņem tase vidēji stipras kafijas ar medu un citronu sulu pēc garšas (stiprai kafijai nepiemīt pretsāpju efekts).

○ Ja ir *stipras sāpes kuņģī*, ieteicams lietot šādu izvilcumu: sajauc vienādās daļās sasmalcinātus kaltētus asinszāles un vīgriezes ziedus un nātru lapas. 5 ēdamkarotes drogas aplej ar 3 glāzēm verdoša ūdens, trauku silti satin un ļauj tā saturam 1 stundu ievilkties, tad izkāš un pēc garšas pievieno medu un citronu sulu. Glāzi šā izvilcuma izdzer uzreiz, pārējo izdzer dienas laikā 3–4 paņēmienuos.

○ Sajauc vienādās tilpuma daļās sasmalcinātas izkaltētas drogas – piparmētru lapas un sarkanā āboliņa ziedus. 1 tējkaroti maisījuma uzlej kā tēju 1 glāzē verdoša ūdens, tad izkāš. Dzer pa 1/2 glāzes 30 minūtes pirms ēšanas, pievienojot pēc garšas citronu sulu un medu.

○ Lielisks līdzeklis *apetītes ierosināšanai, gremošanas uzlabošanai, kuņģa un zarnu trakta sāpju novēršanai*, kurš der arī pret caureju un dispepsiju. Attiecībā 1 : 1 : 1 sajauc kanēļa pulveri, citronu sulu un medu. Lieto pa 1 tējkarotei, virsū uzdzerot ūdeni, 2–3 reizes dienā pirms ēšanas.

## Endokrīnās sistēmas slimības

- *Vielmaiņas traucējumu* gadījumā svaigi izspiestu parasto cigoriņu sakņu sulu attiecībā 1 : 1 : 1 sajauc ar citronu sulu un medu. Dzer pa 1 tējkarotei 3 reizes dienā pirms ēšanas.
- 2–3 reizes dienā dzer sulu no 1/2 citrona, kas atšķaidīta ar 1/2 glāzes ziedošu cigoriņu galotnišu novārījuma.
- Cilvēkiem, kuriem ir tieksme uz *aptaukošanos*, pirms maltītes vēlams apēst citrona šķēlīti.
- Pret *aptaukošanos* sajauc vienādās proporcijās seleriju sulu, citronu sulu un medu. Dzer pa 2 ēdamkarotēm 2–3 reizes dienā.
- Pret *cukura diabētu* 30 g mežrozīšu sēklu nedaudz apgrauzdē un saberž pulverī, tad aplej ar 1 l ūdens un vāra, līdz paliek 1/2 l šķidrums. Izkāš un pielej 1 citrona sulu. Dzer nelielām porcijām dienas laikā.
- Sajauc vienādās tilpuma daļās sausas sasmalcinātas cigoriņu saknes un lielās nātres saknes. 4 ēdamkarotes maisījuma aplej ar 1 l ūdens un vāra 30 minūtes, tad atdzesē un izkāš. Pēc garšas pievieno citronu sulu un dzer ūdens vietā.

# Citrons uzturā



Citrons ir tā garšas viela,  
kas katram vienam patīk.  
(No senas pavārgrāmatas)

## Vista ar citronu un lavandu

*1 vista, sadalīta 8–10 gabalos, liela šķipsna sāls.*

*Marināde: 2 ēdamkarotes kaltētas lavandas, 4 ēdamkarotes olīveļļas, 4 ēdamkarotes lavandas medus vai parasta šķidra medus, 2 timiāna zariņi, 1 citriona sula un smalki sarīvēta miziņa.*

Gatavojot marinādi, vispirms pietā saspaida lavandu, tad liek to lielā bļodā kopā ar eļļu, medu, timiānu, citriona miziņu un sulu un visu labi sajauc.

Vistas gabalus ievieto lielā plastmasas traukā un pārlej ar sagatavoto marinādi tā, lai visi gabali ir marinādes apņemti. Uzliek traukam vāku un atstāj vistu marinēties uz 30 minūtēm (vai līdz 4 stundām).

Uzkarsē cepeškrāsni līdz 200 °C. Gaļu ar visu marinādi liek cepešpannā un pārkaisa ar lielu šķipsnu sāls. Cep cepeškrāsni 45 minūtes, puslaikā apgriez vistas gabalus uz

otru pusi. Lai pārbaudītu, vai gaļa ir izcepusies, biezākajā vietā iedur ar iesmu: sulai, kas iztek, jābūt caurspīdīgai, nevis sarkanai vai sārtai.

Vistu pasniedz, pārlietu ar cepeša mērci, kopā ar kraukšķīgiem zaļajiem salātiem un vāriem jaunajiem kartupeļiem.

### **Cālis ar pētersīļiem citronu mērcē**

*1 kg gabalos sagrieztas cāļa gaļas, 1 kg pētersīļu, 5–6 ēdamkarotes olīveļļas, 5–6 nelieli smalki sagriezti sīpoli, sāls, pipari.*

*Mērce: 2 olas, 2 citroni.*

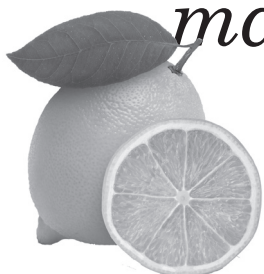
Pētersīļus nomazgā un sagriež. Cāļa gaļu nomazgā un liek katlā kopā ar olīveļļu un sīpoliem. Neilgu laiku pasautē, pievieno pētersīļus un ūdeni pietiekamā daudzumā. Vāra apmēram 1 stundu. Vārīšanas beigās pieber sāli un piparus.

Atsevišķā traukā pagatavo mērci: sakuļ olu baltumus, pa vienam pievieno olu dzeltenumus. Visu laiku kuļot, pakāpeniski pielej izspiestu citronu sulu. Pielej mazliet novārījuma, vēlreiz sakuļ.

Noņem katlu no uguns un ēdienu pārlej ar pagatavoto mērci. Katlu mazliet sakrata, lai mērce sajauktos ar visu ēdienu.



# *Citrons kosmētikā un mājsaimniecībā*



## **Līdzeklis mutes skalošanai**

*1 sauja svaigu upeņu lapu, 500 ml ūdens, 2 tējkarotes citronu sulas.*

Upeņu lapas ieber katliņā un pārlej ar ūdeni. Vāra bez vāka, līdz puse ūdens ir iztvaikojusi, tad pielej svaigi izspiestu citronu sulu un šķidrumu izkāš caur smalku sietu.

Mutes skalošanai ņem 2 tējkarotes pagatavotā šķidruma uz glāzi ūdens. Tas ne vien atsvaidzina elpu, bet arī palīdz ārstēt mutes un kakla infekcijas.

## **Citronu etiķa vannas esence**

*3 citroni, 1 l augļu etiķa.*

Citronus noskalo un plāni nomizo, lai pie mizas nepaliktu mīkstums. Mizu liek platkakla pudelē un pārlej ar augļu

etiķi. Pudeli noslēdz ar aizbāzni vai vāciņu un 2 nedēļas tur siltā vietā, tad šķidrumu izkāš, lej atpakaļ pudelē un pudeli noslēdz.

Vannas ūdenim pievieno 250 ml citronu etiķa. Citronu etiķis ir sevišķi piemērots taukainas ādas kopšanai, jo tas sašaurina poras, dezinficē ādu un palīdz atjaunot dabisko skābju slāni, kas aizsargā ādu pret baktērijām un infekcijām.

### **Līdzeklis raupjas ādas kopšanai**

*2 ēdamkarotes silta medus, 1 ēdamkarote citronu sulas.*

Abus komponentus sajauc kopā.

Ja āda uz elkoņiem vai ceļgaliem ir raupja, tai uzreiz pagatavoto maisījumu. Pēc 30 minūtēm ādu noskalo un iemasē tajā barojošu krēmu.

### **Krēms sausas ādas attīrīšanai**

*1 olas dzeltenums, 1 ēdamkarote rafinētas olīveļļas, 10–20 pilieni citrona sulas.*

Olas dzeltenumu labi samaisa un maisot pa pilienam pievieno olīveļļu, tad citrona sulu un, ja vēlas, pilienus smaržu. Krēmu uzglabā ledusskapī. Vakarā krēmu uzklāj uz sejas un pēc 20–25 minūtēm noņem ar vates tamponu.



# *Satura rādītājs*

<b>Lieliska dabas velte</b> .....	3
Citrons vēsturiskā skatījumā .....	4
Citrons – senais dziednieks .....	7
Auga ķīmiskais sastāvs .....	9
<b>Efektīvs ārstniecības līdzeklis</b> .....	11
Pretindikācijas citriona lietošanai .....	13
Elpošanas orgānu slimības .....	15
Akūtas respiratorās vīrusu infekcijas .....	19
Kaulu slimības .....	21
Kuņģa un zarnu trakta slimības .....	22
Aizkuņģa dziedzera slimības .....	35
Vairogdziedzera slimības .....	36
Endokrīnās sistēmas slimības .....	38
Aknu un žultspūšļa slimības .....	39
Zobu, smaganu un mutes dobuma slimības .....	42
Alerģija .....	43
Sieviešu kaites .....	44

<b>Ar citronu pret stresa sekām .....</b>	<b>47</b>
Depresija .....	49
Stress .....	51
Bezmiegs .....	52
Neirīts un nervu satraukums.....	52
Sirds neiroze, neirastēnija, histērija .....	54
Epilepsija .....	54
Aknu ciroze .....	55
Ādas slimības .....	55
Sāpes .....	57
Locītavu slimības .....	57
Nieru un urīnvadu slimības .....	58
Akmeņi nierēs un urīnpūslī .....	59
Nefrīts .....	61
Cistīti .....	62
Urīnpūšļa iekaisums, urinēšanas problēmas.....	62
Vīriešiem – potences uzlabošanai.....	63
Sirds un asinsvadu slimības.....	64
Acu slimības .....	70
Ausu slimības.....	71
Onkoloģiskās slimības .....	72
 <b>Jaunības eliksīri .....</b>	 <b>75</b>
 <b>Citrons uzturā.....</b>	 <b>79</b>
Vista ar citronu un lavandu .....	79
Cālis ar pētersīļiem citronu mērcē .....	80

Citrusaugļu kēkss.....	81
Saldais citronu sviests.....	81
Citronu sīrups .....	82
Pieneņu ziedu sīrups ar citronu .....	83
Citronu un laima etiķis .....	83
Citronu liķieris.....	84
Citronu limonāde .....	84
Citronu un siera „Ricotta” saldējums .....	85
Citronu un piparmētru saldējums .....	85
Citronu un zemeņu krēms .....	86
Saldētais citronu krēms.....	86
Citronu un mandarīnu sorbets.....	87
<b>Citrons kosmētikā un māsaimniecībā.....</b>	<b>88</b>
Līdzeklis mutes skalošanai.....	88
Citronu etiķa vannas esence.....	88
Līdzeklis raupjas ādas kopšanai.....	89
Krēms sausas ādas attīrīšanai .....	89
Iedeguma eļļa.....	90
Barojoša maska visam ķermenim.....	90
Olas baltuma un citrona maska.....	90
Olas baltuma un citrona maska taukainai sejas ādai .....	91
Olīveļļas un citrona maska taukainai sejas ādai .....	91
Maska visiem sejas ādas tipiem.....	92
Maska nogurušai sejas ādai.....	92
Medus un citrona maska .....	92

Olas baltuma, citronu sulas un auzu pārslu maska.....	93
Ārstniecības augu un citronu ziepes .....	93
Līdzeklis mēbeļu kopšanai.....	94
Līdzeklis marmora tīrīšanai.....	94
Līdzeklis smalku virsmu tīrīšanai .....	94
Lakādas apavu mīkstinātājs.....	95