

Docteur nature : le citron : défenseur de notre santé

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse**

Band (Jahr): **23 (1993)**

Heft 1

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

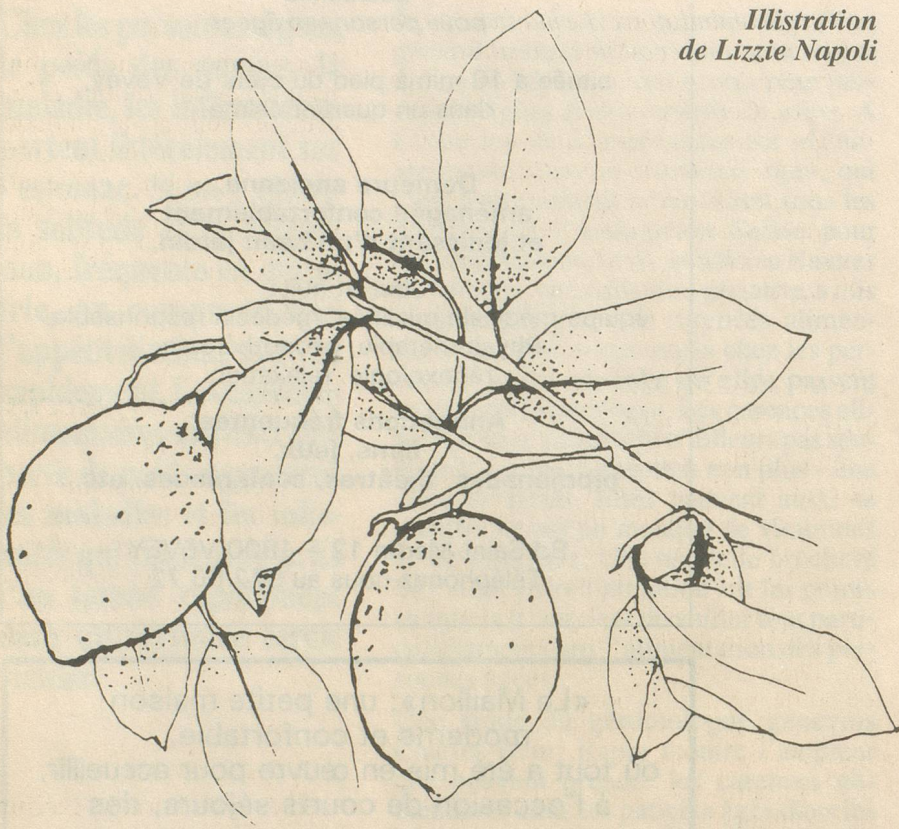
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Le citron: défenseur de notre santé

Illustration
de Lizzie Napoli



Les meilleures variétés, celles dites de la «première fleur», s'ouvrent entre octobre et décembre. Les citrons sont comme les nymphettes: aussi acides que parfumés. Ils sont précieux davantage en cette saison: le jus tout simple n'a pas son pareil pour débarrasser, en un quart d'heure, les huîtres de leurs éventuelles bactéries.

Les citronniers savent avoir des fruits, de la Circoncision à la Saint-Sylvestre, surtout d'ailleurs paradoxalement en hiver. Des fruits utilisés plus en ingrédient culinaire qu'à l'état frais. Ce sont des arbres prévoyants: ils portent, en même temps, des fleurs, des fruits naissants, des fruits verts, des fruits mûrs, à la peau souple jaune d'or.

Le citron ne craint pas d'entrer à la cuisine: citronnade, limo-

nade, sirop, aromate pour crèmes, mousses de fruits, gâteaux meringués, puddings, cartes, sorbets, sauces et confiture.

Ce capitaliste de la vitamine C est le grand spécialiste du scorbut (500 mg dans 1 kg de fruits). Mais c'est un médecin généraliste qui traite de nombreuses affections. Il est, en effet, antiseptique, diurétique, tonique (veines, système nerveux, coeur), dépuratif, minéralisant, antianémique.

Le citron agit de tout le fruit: écorce, envers de la peau de l'écorce, jus, pépins, péricarpe à la cuisine, mais aussi dans la chambre de malade. C'est encore plus le docteur que le maître queux.

L'écorce, en infusion, donne une excellente boisson. Mais elle sait aussi escamoter les verrues: la faire macérer une bonne semaine dans du vinaigre de vin fort et les badigeonner le matin et soir.

Elle devient vermifuge, si elle est macérée 2 heures dans une eau adoucie au miel, de préférence avec les pépins et la pulpe d'un citron. Elle se fabrique même son propre apéritif.

Au service actif de la santé

L'envers de la peau même du citron, qui est blanc et légèrement pelucheux, entretient les téguments du visage et il suffit de la frotter sur les gencives pour les tonifier.

Le fruit, en infusion, soigne l'aérophagie, l'embonpoint (boire à jeun une décoction de rondelles de citron et de camomille macérées une nuit), l'engorgement du foie (infusion), les stomatites et les aphtes (en bains de bouche avec miel et eau), les vers intestinaux, les vomissements, les piqûres d'insectes. Une tranche écrasée dans le café noir diminue les migraines.

Le jus est un élément No 1. Il offre une cure contre l'obésité et l'hyperviscosité sanguine, au point qu'il remplace la saignée de jadis. On fait une cure d'un mois en augmentant, puis en diminuant, régulièrement, le nombre des citrons utilisés: d'un demi-citron à douze par jour, puis de douze à un demi. Au bout de quatre à cinq semaines, on se contente de un à deux citrons quotidiens et l'on se place avec confiance sur une balance.

Quelques gouttes de jus dans les narines quatre à cinq fois par jour sont utiles contre les rhumes de cerveau. Dans un verre d'eau tiède, le jus adoucit l'angine. En compresse sur le front contre les maux de tête, sur les plaies infectées et les blessures. En friction, contre les ongles cassants, les taches de rousseur (légèrement salé) pour la pureté du teint (lotions deux fois par semaine sur le visage).

Le jus - deux gouttes - conserve les dents blanches, il purifie les pieds sensibles (frictions au jus de citron après un bain de tilleul). Son astringence le rend utile contre les pores dilatés et les points noirs. Dans l'oeil, il avive le regard. Il blanchit les mains, fait briller la chevelure. Les coquettes continuent à se préparer un masque de beauté avec un blanc d'oeuf battu en neige et du suc de citron, conservé dix minutes. Le citron fait un service actif de la beauté.

Les pépins, très amers, ne sont pas négligeables contre les oxyures, la fièvre et en vermifuge.

Le citron est connu pour ses qualités dans le traitement du diabète. Curieusement, malgré son acidité, il est antiacide gastrique.

Le péricarpe frais (partie externe) donne l'essence de citron.

Le citron: un fruit qui nous protège. ■