

# VALGOM CITRINAS – STIPRINAM IMUNITETĄ!

CITRINOS SULTYSE ESANTIS VITAMINAS C JAU KELETĄ TŪKSTANTMEČIŲ ŽINOMAS KAIP LIGŲ PREVENCIJOS PRIEMONĖ. VITAMINO C ORGANIZMAS NEGAMINA, TAD JEI NĖRA KONTRAINDIKACIJŲ, KASDIEN DERĖTŲ JO GAUTI IŠ NATŪRALIŲ PRODUKTŲ.



## Citrinų nauda organizmui:

### • Stiprina imunitetą

Gerai savijautai palaikyti patariama kiekvieną rytą išgerti stiklinę vandens su citrinos gabalėliu (arba į vandenį išspaudus šaukštelį sulčių).

### • Antivirusinis veikimas

Citrinos ir jų žievelė turi antivirusinių ir antiseptinių savybių, slopina uždegimą, mažina kūno temperatūrą.

Virusinių ligų profilaktikai ir jas gydant vartojamas toks mišinys: skiltelėmis susmulkintas česnakas užpilamas vienos citrinos sultimis, sandariai uždengiama ir palaikoma keletą dienų tamsoje. Geriama po šaukštelį mišinio, praskiesto stikline šilto virinto vandens.

## • Gydo peršalimą

Citrinos – efektyvi priemonė nuo peršalimo. Porą kartų išgertas karštas citrinos gėrimas ne tik atlaisvina nosį, palengvina gerklės perštėjimą, bet ir sumažina kitus peršalimo simptomus.

Pusės citrinos sultys ar pusė supjaustytos citrinos užpilama stikline karšto virinto (bet ne verdančio) vandens ir įdedamas šaukštelis medaus.

## • Poveikis skrandžio rūgštingumui

Citrina skatina skrandžio sulčių gamybą, todėl gali padidinti rūgštingumą. Tačiau Ajurvedos šaltiniuose rašoma, kad šiltu vandeniu praskiestomis citrinų sultimis sureguliuojamas rūgštingumas ir net gydomas hipoacidinis ar anacidinis-atrofinis gastritas.



## • Naudinga širdies ir kraujagyslių sistemai

Širdies ir kraujagyslių sistemai citrina labai svarbi ir dėl antioksidacinių savybių, ir dėl to, kad yra magnio šaltinis. Širdies raumens funkcionavimui būtinas magnis veikia ir kaip antistresorius.

Jis reikalingas ir streso, lėtinio nuovargio, pervargimo ar tiesiog didelio fizinio ir emocinio krūvio atvejais, kai atsiranda raumenų skausmai, spazmai, mėšlungis.

Citrinoje esančios medžiagos mažina cholesterolio kiekį kraujyje, saugo kraujagyslių elastingumą, mažina aterosklerozės vystymąsi. Citrinų sultys su medumi naudingos išeminės širdies ligos, tachikardijos atvejais. Antioksidacinės citrinos savybės padeda reguliuoti kraujospūdį.

## • Sergant sloga, burnos ertmės uždegimu

- Skaudančią gerklę 3–4 kartus per dieną rekomenduojama skalauti vandeniu praskiestomis citrinų sultimis arba druskos ir citrinų tirpalu. Į stiklinę šilto vandens su šaukšteliu druskos įpilama citrinos sulčių (išspaustų iš pusės citrinos).
- Balso stygomis padeda citrinos sultys su medumi.
- Liaudies medicina citriną renkasi ir stomatitui gydyti (skalavimui ruošiama ramunėlių ištrauka su citrina ir medumi).