

# A citrom



Az örökzöld fák és termései más földrészekre tűző napsugárban nevelkedve, távoli tájak üzenetét hozva, mesés varázslatot közvetítenek számunkra. Különösen igaz ez a citrusfélékre, ezen belül is a citromra. A citromfának vagy cserjének a hajtásai piroslók, levelei sima, zöld színűek, virágai fehérek vagy rózsaszínbe hajlók és olyan illatosak, hogy – még a mérsékelt égöv országaiban is – számos napsütötte ablakban szobanövényként pompáznak. Kedvező körülmények között – főként hazánk déli részén – terméseit is beérleli.

A citrom – latin nevén *citrus limonum* – őshazájaként egyes kutatók Malajziát, mások India területét, a Himalája délkeleti részét jelölik meg.

Európában Görögországban ismerték meg az i. e. 334–324 közötti években, ahová Nagy Sándor katonái vitték el hadjárataikról. Az ősi fajta cserje alakzatú volt, kertek díszbokraiként nevelték. Gyümölcsét kezdetben moly ellen alkalmazták, később fűszerezésre, majd orvosi és kozmetikai célokra is felhasználták.

Az európai kontinensre Palesztínából jutott át a harmadik keresztes hadjáratot követően, a 11. század végén. Elterjedéséhez nagyban hozzájárult, hogy gyümölcsének nedvét a mediterrán népek a nagy melegben kellemesen üdítőnek találták, ezért ezekben az országokban egyre nagyobb mennyiségben termesztették. Már a 12. századra kialakult európai fő termőkörzete a Földközi-tenger környékén. Különösen nélkülözhetetlenné vált, amikor felis-

merték a skorbutot megelőző gyógyhatását. A feljegyzések szerint elsőként James Cook vitte magával matrózai számára ezt a gyümölcsöt (és emellett a savanyú káposztát). Így vált lehetővé, hogy Cook kapitány kutatóhajóin nem szedte áldozatait a skorbut. Ezt követően hajó nem szállt tengerre citromrakomány nélkül, és a bátor tengerészek sok felfedezéssel és térképpel gazdagíthatták a tudományt.

A citrom eljutott Afrikába is, ahol a mediterrán területeken szintén gyorsan meghonosodott.

Amerika felfedezése után szinte elsőként került át az „új” kontinensre, ahol Mexikóban, Kaliforniában és Floridában ma is nagy mennyiségben termesztik.

Napjainkban csodálatos gyümölcsnek tekintjük, amely egyszerre **üdít, szépít és gyógyít**.

*Citrom = csodaszer?*

A citrom legjelentősebb hatóanyaga a C-vitamin, amelynek számos gyógyhatása ismert:

- A legjelentősebb antihisztamin. Azáltal, hogy gátolja az érfalakban, a kötőszövetben, vagy más szövetben a hisztamin (olyan fehérje, amely kiváltja az immunreakciókat) felszabadulását, csökkenti a duzzanatokat, gyulladások kialakulásának lehetőségét. A náthát ugyan nem gyógyítja, de csökkenti a vele járó kellemetlenségeket.
- Csökkenti a porckorongbántalmak miatt fellépő deréktáji fájdalmat.





- A C-vitamin és a kísérő bioflavonoidok részt vesznek a kötőszövet újraképződésében, ezáltal erősödnek a vérerek, csökkenti a fogínyvérzést, gyógyítja a sebeket, a visszeres csomókat, hatására gyorsabban növekszik a haj, a köröm.
  - Javul a látás, csökken a szem fáradása.
  - Erősíti az immunrendszert, javítja a fehérvérsejtek és más immunanyagok működését a vírusok és baktériumok elleni harcban.
  - Segíti a sejtleggzéshez szükséges vas felvételét.
  - Aktiválja a csontok és a fogak kalcium-anyagcseréjét.
  - Fokozza a sejtek növekedését, fiatalító hatású.
  - Felszabadítja a kötött zsírokat, serkenti a fehérje-anyagcserét, ezáltal elősegíti a testsúly csökkenését.
  - Fogyasztásával stresszhatások könnyebben elviselhetővé válnak.
- A citrom savanyúsága miatt (persze ez más savanyú gyümölcsre is igaz) étkezés előtti fogyasztása fokozza a gyomor fedősejtjeinek sósavtermelését, ezáltal megnő a gyomornedv savanyú kémhatása (aciditása), ezzel bizonyos tápanyagok (pl. bab, borsó, stb.) előemésztése tökéletesebbé válik, a puffadás elkerülhető.