

*LE
MIRACLE
DU
CITRON*



Table des matières

Qu'est-ce que le citron ?.....	4
Le citron possède de nombreuses particularités.....	4
Le citron : un guérisseur, un antiseptique.....	4
Le citron chasse la mauvaise haleine	4
L'asthme	5
Toux et rhumes.....	5
L'utilisation du citron dans la médecine chinoise	5
Affection hépatique et citron	5
Le citron – un allié formidable dans ces conditions :	
Scarlatine.....	6
Diphthérie	6
Hydropisie.....	6
Fièvres et frissons	7
Rhumatisme	7
Scorbut.....	7
Maux de tête.....	7
Tartre.....	7
Le citron un moyen pour trouver l'endurance	8
Le citron : un excellent assaisonnement	8
Le citron et les mites	8
Le citron et la fatigue	8
Le citron sophistiqué.....	9
Hygiène vaginale.....	9
Les autorités sanitaires de Londres se réfèrent au citron	9
Cosmétiques et citron	10
Le citron, un bon moyen de vaincre le tabagisme	11
Le citron aide à vaincre l'alcoolisme	11
Le citron et la stimulation intestinale	12
Citron ou vinaigre ?.....	12
Fluidifiant du sang et purificateur	12
Index.....	13

Le miracle du citron

Qu'est-ce que le citron ?

Chaque année de nouvelles découvertes sont faites sur ce fruit miraculeux, le Citron. Une nouvelle vitamine – la vitamine P – a été ajoutée à la précieuse vitamine C que l'on trouve dans ce hors d'oeuvre rafraîchissant de la cuisine, du laboratoire de la diététique, et même du salon.

Le citron possède de nombreuses particularités

De même que l'eau changée en vin, le citron, avec son acide citrique transforme rapidement une constitution acide en une alcaline. Avec sa composition forte en calcium, il approvisionne les os, les dents et le système nerveux d'une nourriture de base. Il contient également du phosphore et sa capacité d'aide à la 'digestion' des protéines est l'une de ses plus grandes propriétés.

Le citron : un guérisseur, et un antiseptique

Le Dr. Gérald Stalh rapporte d'innombrables cas de cataracte ayant été éradiquées par l'utilisation d'une solution, contenant à quantité égale du jus de citron et de l'eau distillée, que l'on plaçait goutte à goutte, trois fois par jour, dans les yeux des patients. Pour venir à bout des mycoses les onguents coûteux ne sont pas nécessaires. Le jus de citron mélangé à du jus de papaye est l'idéal pour cette condition. Plusieurs dentistes renommés prescrivent du jus de citron avec du sel dans les cas de pyorrhée persistante.

Le citron est l'un des ennemis actifs luttant le plus rapidement contre les germes. Les chirurgiens industriels ont utilisés le citron dans le cas d'infections dues à des blessures, et les résultats ont été marqués de succès. Les spécialistes de Harley Street à Londres donnent aux enfants de la royauté du citron et du miel lorsqu'ils souffrent de maux de gorge. Plusieurs personnes, ayant dépensé toute leur fortune pour lutter contre des formes persistantes d'eczéma, ont découvert que le simple citron permettait de le faire partir pour toujours.

Le citron chasse la mauvaise haleine

Le citron est non seulement un antiseptique local luttant contre la mauvaise haleine, mais du fait de son pouvoir alcalinisant, il protège contre cet état de fait. Les acteurs boivent du jus de citron adouci par un peu de miel, deux à trois fois par jour afin de se garantir une haleine fraîche.

L'asthme

Pourquoi souffrir de l'asthme alors que les citrons sont en si grand nombre ?

Le Dr. Joseph H. Green ne craint pas que l'asthme soit chronique chez ses patients. En addition d'une nourriture permettant une désintoxication générale, il leur donne 2 cuillères à soupe de jus de citron avant chaque repas et avant d'aller se coucher.

Toux et rhumes

Des citrons rôtis - faites-les dorer au four jusqu'à ce qu'ils se craquèlent - sont donnés à tout âge à ceux qui souffrent de toux et de rhumes, et sont l'objet d'un grand succès. Le jus de citron rôti mélangé à part égale avec du jus d'ananas, et du miel, est donné au patient, qui en ressent un bienfait immédiat. Le jus d'ananas ajoute ses puissants enzymes 'digestifs' à ceux du citron afin de désintégrer le mucus se trouvant dans la gorge.

L'utilisation du citron dans la médecine Chinoise.

Lorsque les docteurs Chinois révèlent leurs remèdes, il y a toujours quelque chose qui mérite notre attention. Les Chinois ont trouvé le moyen le plus facile de guérir les envies (petites peaux qui se détachent à la racine de l'ongle) : coupez le bout d'un citron, insérez le doigt dans le citron, et bandez le tout. Gardez en place toute une nuit. Le matin, il suffit de nettoyer le doigt.

Affection hépatique et citron

Il existe des médecins qui interdisent tout autre médicament dans le cas bilieux (une condition associée avec un sentiment maladif, un manque d'appétit, indigestion, mauvais goût dans la bouche, dont on dit généralement qu'ils sont dus à un foie malade), en demandant à leurs patients de prendre uniquement du jus de citron pendant au moins une journée.

Le citron - un allié formidable dans ces conditions :

De nombreuses personnes sont terrifiées à la vue d'un érysipèle infectieux ! Des cataplasmes de jus de citron ont produit un soulagement immédiat alors que de puissants médicaments avaient prouvé leur inutilité.

Scarlatine

Le Dr. George W. Wood fait cette déclaration à propos de la scarlatine :

'Je peux guérir 49 cas de scarlatine sur 50 en utilisant le citron et la gomme arabique. Au commencement de l'attaque, mettez votre enfant au lit, et donnez-lui de la citronnade contenant de la gomme arabique - une demi cuillère à café de gomme pour un verre de citronnade. Couvrez l'abdomen avec une flanelle sèche ; enveloppez ensuite l'enfant dans une couverture en laine blanche préalablement trempée dans de l'eau bien chaude et essorée ; placez une couverture sèche par-dessus ; ajoutez un nombre suffisant de couvertures pour favoriser la transpiration. Dans certains cas, il est très efficace de placer des bouillottes remplies d'eau très chaude sur les côtés de la couverture extérieure. Après une heure de transpiration, pendant laquelle il aura été donné à boire en abondance à l'enfant de la citronnade avec de la gomme arabique, l'enfant sera soigneusement essuyé et habillé chaudement. Le jus de citron permet de diluer les dépôts se formant dans la bouche.'

Diphthérie

Dans le cas de la diphthérie, le traitement à base de jus de citron prouve également la puissance de cet antiseptique et les qualités digestives de ce fruit. " Il serait utile de se gargariser la gorge," déclare le Dr. Wood, " toutes les heures, si possible, avec du jus de citron, et avaler une demi cuillère à café ou une cuillère entière de jus de citron. Cela permet à la pseudo-membrane de se relâcher et de sortir."

Hydropisie

(L'hydropisie est l'ancien nom de l'oedème et de l'oedème généralisé.)

Dans le cas de l'hydropisie, " épluchez un citron, coupez-le en petits dés, et couvrez le tout de miel. Commencez avec le sirop que donne un citron par jour ; et augmentez graduellement jusqu'à ce que le sirop de 8 à 10 citrons soit pris quotidiennement. "

Fièvre et frissons

La fièvre et les frissons peuvent avoir une variété de causes ; cependant le citron est toujours un remède efficace. Les médecins Espagnols le considèrent comme un ami infailible. Ici est rapportée par le Dr. Wood, la méthode Espagnole : “ le jus d’un citron est ajouté à une tasse de tisane de trèfle ou d’alfalfa, et bu d’un seul trait sans sucre ni lait, deux fois par jour. ”

Rhumatisme

Pour le rhumatisme, prenez le jus d’un demi citron avant chaque repas et avant d’aller vous coucher, chaque soir. Il peut être dilué avec un peu d’eau ou encore utilisé sous la forme d’une citronnade, et, en même temps il peut être utilisé directement sur la peau. La plupart des médecins qui utilisent ce remède assurent qu’après trois jours de traitement, le pouvoir lent, mais certain du citron se fait ressentir, avec ses propriétés purifiantes et permet ainsi de soulager la douleur.

Scorbut

Pour le scorbut : il est universellement reconnu, aujourd’hui, que l’utilisation du jus de citron est un remède très efficace pour lutter contre le scorbut. Dans plusieurs cas entourant le scorbut, où une avitaminose a été décelée, une nourriture riche en vitamine C – qui abonde dans le citron – procure une amélioration rapide de l’action intestinale, une guérison des problèmes de bouche, et permet l’obtention d’une plus grande immunité contre l’infection.

Maux de tête

En cas de maux de tête, le jus de citron avec quelques cuillères à café de tisane chaude (la tisane d’alfalfa ou de trèfle est meilleure) est le traitement utilisé par le tenancier d’un bar très sophistiqué de New York, pour tous ceux qui souffrent de maux de tête dus à l’alcool – et d’ailleurs pour les maux de tête de tout ordre. Il a converti ses clients à ce régime et les a détaché de tous médicaments.

Tartre

Le jus de citron est un dentifrice très agréable par lui-même. Garder les brosses à dents immergées dans du jus de citron dilué permet de les garder propres, ainsi que vos dents.

Le citron un moyen pour trouver l'endurance

Plusieurs hommes, femmes et enfants qui ont un manque d'endurance ont une faible ressource de calcium. Ainsi, le cocktail de citron, pris deux fois par jour durant un mois transforme la composition chimique du corps, procurant une force plus grande, une amélioration de la mémoire et de l'endurance. Le cocktail de citron consiste en du jus de citron, du lait de soja et du miel passé dans votre bol mélangeur.

Le citron : un excellent assaisonnement

“ En ce qui concerne les légumes verts, vous n'avez pas besoin de vous en préoccuper. ... Je pourrai me procurer des feuilles de bardane jaune, de jeune pissenlit et de moutarde. ... Mes légumes de chardon, finement préparés, assaisonnés de jus de citron et de crème stérilisée, sont très appétissants.” *Ellen White, Conseils sur la nutrition et les aliments*, p. 385.

Le citron et les mites

Une charmante coutume française pour empêcher l'apparition des mites dans les armoires est de prendre des citrons mûrs, et de planter des clous de girofle dans toute leur surface. Les citrons parsemés d'un grand nombre de clous de girofle se dessèchent, laissant une merveilleuse odeur dans les armoires et les chambres.

Le citron et la fatigue

Les randonneurs qui marchent longtemps de même que les explorateurs considèrent le citron comme un envoyé de Dieu. Lorsque la fatigue commence à se faire sentir, le jus d'un citron est aspiré au moyen d'un trou pratiqué sur le haut du citron. Il s'agit d'un remède qui agit rapidement, procurant un rafraîchissement presque incroyable. Les explorateurs utilisent le citron comme une protection contre de nombreuses infections des tropiques. Une petite quantité de jus de citron sera plus désaltérante qu'une grande quantité d'eau. Les voyageurs expérimentés déclarent que lorsqu'ils ajoutent du jus de citron dans leur eau, dans différentes localités, cela agit, tel un antiseptique et prévient des maladies dues aux allergies qui peuvent être rencontrées à cause des différentes qualités d'eau.

Le citron sophistiqué

Cette astuce a été utilisée par un nombre important d'hommes d'affaires, qui devaient se lever tôt après une soirée de banquet et de célébration. Un citron est coupé en quatre, et saupoudré de sel. Il est ensuite ingéré sans la peau, avant le petit déjeuner. Les conférenciers disent de cette astuce qu'elle est un véritable stimulant lorsqu'il leur faut monter sur l'estrade.

Hygiène vaginale

Du jus de citron dilué est une méthode saine et hors de danger pour l'hygiène vaginale. Bien qu'il soit un antiseptique puissant, il est malgré tout sans risque pour les douches vaginales.

Les autorités sanitaires de Londres se réfèrent au citron.

Reddie Mallet, un Londonien haut placé dans le domaine de la santé, sur la santé, possède un système thérapeutique complet basé sur les propriétés guérissantes du citron, combinées avec d'autres aides naturelles. Dans sa maison de santé, lors de son premier traitement le patient est placé entre deux feux de cheminée qui sont diamétralement opposées dans la pièce. Son corps est frictionné de jus de citron et d'huile. L'atmosphère réchauffée permet l'assimilation rapide et un sentiment de bien être durable.

Les oreilles, le nez et la gorge reçoivent une attention spéciale avec un traitement au jus de citron. Dr. Mallet traite un rhume persistant à l'aide d'une cuillère à café d'huile d'olive additionnée de jus de citron qui est graduellement, au moyen d'un compte-goutte, placé dans chaque narine. Ceci est aussi placé dans les oreilles chaque semaine pour ses vertus toniques et purifiantes.

De très petites quantités de jus de citron et d'huile d'olive sont ajoutées dans la nourriture du bébé lors du sevrage, et augmenté avec l'âge de l'enfant. Cette méthode est utilisée pour prévenir des maladies infantiles généralement répandues, grâce à ses vertus particulières permettant au système immunitaire de se fortifier.

La constipation est également traitée de manières internes et externes avec du jus de citron et de l'huile d'olive. Quatre fois par jour, une petite tasse d'huile d'olive et de jus de citron est avalée. Trois fois par semaine le patient reçoit un massage complet du corps avec la même préparation. Les végétations sont aussi traitées au moyen de jus de citron dilué et infiltré dans

les narines au moyen d'une seringue prévue à cet effet. Il faut cependant être très doux.

Avec l'arthrite, les articulations sont massées doucement à l'aide de jus de citron et d'huile après que le patient ait été réchauffé par un bain de pieds chaud.

Des cataplasmes faits à partir de la pulpe du citron sont fréquemment utilisés pour soigner des abcès, des furoncles ou tout autre éruption cutanée. Le jus est, bien entendu utilisé de manière interne. Dans le cas d'une bronchite, le jus de citron et l'huile peuvent être utilisés pour faire des gargarismes et également pour les massages de la gorge et de la poitrine.

Pour la cirrhose du foie, il est utilisé jusqu'à une douzaine de citrons journallement dans la maison du Dr. Mallett, avec une nourriture exempte de tout féculent, mais à laquelle il est ajouté des fruits tels que les raisins secs, les oranges, les ananas, etc. Des résultats frappants ont été mis à jour en ce qui concerne les personnes souffrant de colites, en effet, un massage de l'abdomen leur est donné deux fois par jour, alors qu'ils sont couchés, avec un mélange de jus de citron et d'huile d'olive.

Pour la diarrhée, le Dr. Mallett préconise de la pulpe de pomme et du jus de citron pour jeunes et vieux. Pour l'eczéma, du jus de citron et du jus d'ananas cru sont appliqués deux fois par jour, avec une nourriture contenant moins de féculent, jusqu'à ce que le mal soit guéri. La grippe, les maux de tête et les indigestions sont soignés avec un nombre de plus en plus important de jus citron que l'on utilise aussi bien en le buvant qu'en l'appliquant sur la peau. Dans le traitement de la jaunisse, le jus de citron est combiné avec du jus de carotte.

Le Dr. Mallett obtint des résultats tout à fait inhabituels dans le traitement de la neurasthénie avec l'huile d'olive et le jus de citron. Le calcium bienfaisant, qui permet à la neurasthénie de baisser, est procuré par l'huile d'olive qui donne aux nerfs des propriétés nourrissantes. Un massage journalier d'huile d'olive et de jus de citron est lié de très près à ce traitement.

Cosmétiques et citron

Le citron est excellent pour blanchir les mains et les ongles. Les nouveaux produits pour les cheveux, faisant ressortir leur couleur naturelle, contiennent du citron.

Le dentifrice contenant du citron et de la fraise est très efficace pour blanchir les dents qui étaient devenus ternes à cause des dépôts alcalins.

Une danseuse de New York garde les pieds et les articulations de ses élèves souples à l'aide d'un massage à l'huile d'olive et jus de citron avant et après chaque cours. Les experts de la culture physique utilisent maintenant une crème de massage remarquable faite à base de jaune d'oeuf, de citron et d'huile d'olive.

Une actrice Parisienne empêche la formation de cernes en appliquant, deux fois par jour du jus de citron. Une actrice astucieuse gardait avec elle des disques de coton pour se démaquiller durant la journée. Elle ajoutait du jus de citron à chaque fois qu'elle les utilisait, permettant ainsi à sa peau d'être plus blanche et plus saine avant d'appliquer une nouvelle couche de maquillage.

Le citron possède une foule d'utilisations pour les cheveux et le cuir chevelu. Un massage du cuir chevelu à l'aide de jus de citron peut être fait et gardé toute la nuit car ses vertus tonifiantes sont puissantes, et il possède une capacité à combattre plusieurs infections du cuir chevelu.

Le citron, un bon moyen de vaincre le tabagisme

Si une personne désire réellement vaincre le tabagisme, il est prouvé que lorsque le désir de fumer ou de mâcher du tabac se fait sentir, une gorgée de jus de citron pur permet d'arrêter ce désir. Après trente jours de ce traitement, tout désir pour le tabagisme a disparu. Une manière utile d'utiliser le citron est d'en garder un avec soi, ayant un petit trou sur le haut, emballé dans du papier sulfurisé, et, à chaque fois que le désir se fait sentir, aspirer une bonne gorgée. Il se peut que plusieurs citrons soient nécessaires pour obtenir le résultat désiré.

Cette personne doit également s'arrêter d'utiliser une nourriture trop riche en sel et en poivre, car ces deux condiments ont tendance à augmenter le désir de tabac.

Le citron aide à vaincre l'alcoolisme

'Les patients doivent être informés sur la nocivité des boissons intoxicantes et sur les bienfaits apportés par une abstinence totale. Il faut les inviter à renoncer aux aliments qui ont causé la ruine de leur santé et chercher à remplacer ceux-ci par des fruits en quantité suffisante. On peut facilement se procurer des oranges, des citrons, des pommes, des pêches, et autres fruits ; car la terre, qui appartient au Seigneur, produit ce qui est nécessaire, lorsqu'on se donne la peine de la solliciter.' Conseils sur la nutrition et les aliments, p.368

Il est prouvé que lorsqu'un nombre de fruits plus important est ajouté à la nourriture, le désir d'utiliser des boissons alcoolisées est beaucoup plus faible.

Le citron et la stimulation intestinale

Le jus d'un citron ajouté dans un verre d'eau tiède est très efficace pour stimuler les mouvements intestinaux. La constipation peut être soulagée en buvant deux à quatre verres d'eau citronnée dans la matinée.

Citron ou vinaigre ?

Dans de nombreux cas, il est facile de remplacer le vinaigre par du jus de citron, par exemple dans les marinades à l'aneth, permettant ainsi d'éviter le mauvais effet qu'a le vinaigre sur le corps.

Fluidifiant du sang et purificateur

Presser un citron dans un verre d'eau et le boire une demi-heure avant le petit déjeuner permet de purifier des toxines et de fluidifier le sang.



Index

Abcès	10	Foie cirrhosé	10	Nez gorge oreille	9
Affection hépatique	5	Frissons	7	Nourriture de bébé	9
Alcoolisme	11	Furoncle	10		
Antiseptique	4	Germes	4	Oranges	10, 11
Arthrite	10	Gorge, nez, oreilles	9	Oreilles nez gorge	9
Asthme	5	Green, Dr.	5		
		Grippe	10	Pêches	11
Bardane jaune	8			Phosphore	4
Blancheur des mains		Haleine	4	Pissenlit	8
et des ongles	10	Hommes d'affaires	9	Poivre et sel	11
Bronchite	10	Huile d'olive citron	9	Pommes	11
Brosse à dents	7	Hydropisie	6	Pyorrhée	4
		Hygiène vaginale	9		
Calcium	4			Rhumatisme	7
Cas bilieux	5	Indigestion	10	Rhumes	5, 9
Cataracte	4	Infections	4		
Cernes	11			Scarlatine	6
Chardon	8	Jaune d'oeuf -Citron,		Sel et poivre	11
Cheveux	10,11	huile d'olive	11	Sevrage	9
Cirrhose du foie	12	Jaunisse	10	Stahl, Dr.	4
Citron et sel	10	Jeune moutarde	8	Syst. Immunitaire	9
Colite	10	Jus de carottes	10		
Conférenciers	9			Tabagisme	11
Constipation	9,12	Légumes verts	8	Tartre	7
Cosmétiques	10			Vagin	9
Cuir chevelu	11	Maladies infantiles	9	Végétation	9
		Mallet, Dr.	10	Vinaigre	12
Dentifrice	7,10	Massage	9-11	Vitamine C	4
Diarrhée	10	Maux de gorge	4	Vitamine P	4
Diphthérie	6	Maux de tête	7,10		
		Médecine chinoise	5	Wood, Dr.	6
Eczéma	4, 10	Mites	9		
Endurance	8	Mucus	5		
Envies	5	Mycoses	4		
Eruption cutanée	10				
Fatigue	8	Nerfs	4		
Fièvre	7	Neurasthénie	10		

Notes :

