

## CITRUS-SAFTERNES ANVENDELSE I SKOLE- OG FOLKMEDICINEN

**C**itrus-frugterne spiller en stor rolle i farmacien og medicinen og har gjort det århundreder før man kendte og havde isoleret deres livsvigtige indholdsstoffer. Det gjaldt ikke mindst søfarten, hvor citroner og appelsiner blev det eneste sikre forebyggende og lægende middel mod mangelsygdommen skørbug. Men først i det 19. århundrede blev verdens ældste vitaminpræparat, citronsaften ("lime juice"), en obligatorisk del af forplejningen om bord, og vi skal helt frem til 1928 før en ungarsk kemiker påviste, at citrusfrugternes C-vitamin er deres effektive substans.<sup>1</sup>

Til den botaniske slægt *Citrus* inden for rufamilien (Rutaceae) hører cirka 60 arter med talrige kulturformer og sorter dyrket i alle subtropiske områder. De bedst kendte er citronen (*Citrus limonia*), appelsinen (*C. sinensis*), grapefrugten (*C. decumana*, dog snarere en krydsning mellem *C. maxima* og *C. aurantium*), mandarinene (*C. nobilis*) – endvidere pomerans (*C. aurantium*), pompelmus (*C. maxima*), cedrat (*C. medica*) og bergamotorange (*C. aurantiifolia*).

Den græske lærde Theophrastos (371–285 f.Kr.) omtaler en art *Citrus* grækerne lærte at kende under Alexander den Stores erobrings- togt til Persien; frugten skulle bl.a. beskytte mod forgiftning, hvilket gentages af Plinius og andre romerske forfattere. En jødisk læge Assaf skriver i det 10. århundrede, at citronens

saft uddriver tarmluft, stiller galdelidelser og læger krampe, den styrker maven, vækker appetit og ophæver den "nød og angst" som skyldes hjertesvækkelse.<sup>2</sup> Et arabisk håndskrift fra 1400-tallet anbefaler citronsaft som stimulerende på galdefunktionen. Under middelalderens pestepidemier skulle en skive citron holdt i munden værne mod smitte. Den spanske forfatter Laguna oplyser 1570, at citronernes saft fjerner "bumser" o.a. urenheder i ansigtet, især hos svangre kvinder, og at den uddriver spolorm, opløser blæresten og renser nyrerne for grus.<sup>3</sup> Hieronymus Bock's tyske urtebog 1577 tilråder at drikke citronsaft som modgift; den uddriver sort melankoli, indkogt saft løsner galden og stiller pestfeber, et destillat af saften dræber bændelorm og fjerner blæresten. – Citronsaften var med i vor første farmakopé 1772.

Flere af disse indikationer genfindes i skolemedicinen og nyere folkemedicin verden over, hvilket tyder på at man gjorde positive erfaringer med citrusfrugternes saft i behandlingen af disse sygdomme.

Den desinficerede citrussaft (oftest citron) synes navnlig at have fundet anvendelse for infektiøse lidelser i åndedrætsvejene: den drikkes eller indsnuses mod snue, forkølelse, hoste, ondt i halsen, hæshed,<sup>4</sup> influenza (Trinidad, Mexico),<sup>5</sup> som drik eller til gurgling for angina (Østrig, Bolivia)<sup>6</sup> og betændte mandler

## Limonen.



*Citron (Citrus limonia), ur Christian Egenolff, Herbarum, arbum, fruticum, frumentorum ac leguminem, Frankfurt, 1546.*

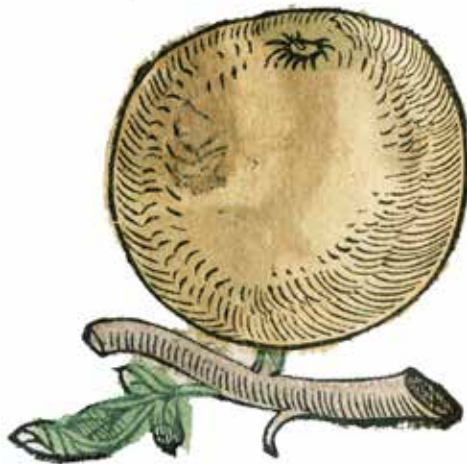
(Spanien);<sup>7</sup> saften indtages på Sicilien mod lungesvindst og sidesmerter.<sup>8</sup> Hos de mellemamerikanske Maya-indianere bruges bark af *Plumeria alba* kogt i appelsin- eller citronsaft for hoste, astma og kighoste; appelsinsaft og ristet salt indtages mod hvid belægning i svelget.<sup>9</sup> Citronsaft drikkes for blodspytning (Maya, Indonesien).<sup>10</sup> Mange patienter med astma fik det bedre, når de før hvert måltid og om aftenen tog en halv spiseskefuld citronsaft; russisk folkemedicin anvender revet peberrod i saften af 2–3 citroner, ½ teskefuld heraf to gange dagligt.<sup>11</sup> – For trøske gnides tandkødet eller skylles munden med saften af citron, pomerans eller bergamot-orange (Friesland, Trinidad).<sup>12</sup>

Selv om citrusfrugterne er syrlige reagerer kroppen alkalisk, og de egner sig derfor til at afbalancere syrerne i andre næringsmidler. En grapefrugt til morgenmaden og et glas citronsaft til de øvrige måltider fremmer fordøjelsen. I Indien drikkes saften mod dyspepsi og

opkastning; hvis modermælken giver spædbørn maveonde får de hver 3. time lige dele citronsaft og vand.<sup>13</sup> Cedrat-frugten er i Kina et mavemiddel,<sup>14</sup> hos de mellemamerikanske Maya-indianere tages for mavesmerter og tarmluft et knust grønt tobaksblad i citronsaft,<sup>15</sup> i Indonesien drikkes for maveslim 2 glas saft af bergamot-orangens frugt på fastende hjerte.<sup>16</sup> Den regulerende citrussaft modvirker både forstoppelse (pomeranssaft bruges på Trinidad som afføringsmiddel<sup>17</sup> og diarré (Italien, Bolivia, Indien).<sup>18</sup>

Saften stimulerer endvidere galdsekretionen og tages derfor mod galdelidelser;<sup>19</sup> citronsaft skal være et udmærket middel mod galdesten (Rusland), i Indonesien spises rå cikorieblade med citronsaft. Malajisk folkemedicin har dyvelsdræk (skærmpflanthen *Ferula asa-foetida*) med lime-juice for sygdomme i leveren,<sup>20</sup> den bolivianske anfører citrussaft mod betændelse i lever og mave,<sup>21</sup>

## Pomerans.



*Pomerans (Citrus aurantium), ur Christian Egenolff, Herbarum, arbum, fruticum, frumentorum ac leguminem, Frankfurt, 1546.*

og allerede Paracelsus gav citronsaft mod gulsot.<sup>22</sup> – For hikkesyge skulle man spise et par citroner (Vestjylland),<sup>23</sup> i Mexiko presses saften af en halv citron ind i patientens mund.<sup>24</sup>

Urinvejene: citrusfrugterne virker vanddrivende,<sup>25</sup> deres saft drikkes mod blærebetændelse (Trinidad)<sup>26</sup> og blæresten samt for at stimulere nyrernes funktion (Bolivia).<sup>27</sup> Den østrigske urolog prof. Bernard Bibus konstaterede, at endog kirsebærstore nyresten af uratypen opløstes og forsvandt hos 60 pct. af de patienter, der nogle måneder dagligt drak saften af to citroner.<sup>28</sup>

Citrussafterne renser blodet og eliminerer urinsyren, de er derfor et gammelt og meget udbredt middel mod gigt og reumatisme.<sup>29</sup> Et spansk husråd siger, at patienten første dag skal drikke saften af en citron, næste dag af to citroner og således videre indtil 45 citroner den 9. dag, derefter ”nedtælling” til kurens attende dag. En journalist interviewede 1957 Danmarks formentlig ældste aktive landmand, den 90-årige gdr. N.P. Nielsen i Stavnsøholt (Nordsjælland), og der faldt under samtalen følgende replikker:

- De ser rask og rørig ud ...
- Og er det! Kan hænde jeg har en lille og lidt syrlig last, nemlig citroner, men den vil jeg nu hellere kalde et livsmiddel. I alt fald tror jeg selv, at det er citronerne jeg kan takke for, at jeg er uden gigt og værk. Jeg drikker saften af en frisk citron – dagligt, og har gjort det i de sidste 30 år.
- Det skulle blive 10 000 citroner!
- Ja, og så kan De godt lægge et hundrede stykker til ekstra. Jeg blev engang noget stiv i nakken og drak så hver dag i nogle måneder aften af to citroner. Så var den klaret ...

Bla. den omstændighed, at citrusfrugterne letter og fremskynder fordøjelsen, øger produktionen af mavesaft samt virker vanddrivende ligger til grund for deres anvendelse mod fedme, – *der findes intet bedre slankemiddel.*

Bayersk folkemedicin siger, at tykke folk skal drikke megen citronsaft. Indtages f.eks. grapefrugtsaft (uden sukker!) en halv til en time før måltiderne mindskes appetitten, desuden modvirkes den lave blodsukkerprocent, som ellers giver appetit mellem måltiderne. Mange amerikanske læger anbefaler at spise citrusfrugter eller drikke deres saft som en ”pick-up” mellem måltiderne, og det gælder såvel børn i voksenalderen som teenagers, patienter med alderssygdomme og rekonvalescenter. En forsøgsrække viste klart, at de personer som drak denne saft mellem måltiderne ikke blev så trætte som kontrolgruppen.<sup>30</sup>

Citronsaft sprøjtet på et sår lige efter kvæstelsen skal hindre infektion (Sicilien). Sår behandles på Jamaica med den friske saft af bergamot-orangen eller med et plaster af indkogt lime juice,<sup>31</sup> pomeranssaft er hos negrene i Surinam et alm. brugt sålægemiddel,<sup>32</sup> Maya-indianerne lægger æggeblomme og lime saft på brandsår,<sup>33</sup> i Holland er liggesår blevet badet med citronsaft;<sup>34</sup> den indsnuses mod næseblødning (Alabama),<sup>35</sup> virker blodstillende (Mexico); saften af bergamot-orangens frugt siges at læge alle indre blødninger.<sup>36</sup>

Citrussafterne desinficerer slimhinderne, anvendes til gurgling mod betændelse i munden, tandkødet, svælget og mandlerne.<sup>37</sup> For mandelbetændelse, tonsillitis, suttes på en halv citron drysset med soda (Indonesien),<sup>38</sup> bullen finger stikkes i en citron, der bæres nogen tid (USA).<sup>39</sup>

Hudlidelser behandles i Italien med koral opløst i citronsaft,<sup>40</sup> iflg. russisk folkemedicin skal patienter med mange filipenser første dag drikke saften af fem citroner, derefter stigende med fem pr. dag indtil 25 citroner og siden nedtælling til fem.<sup>41</sup> Saften af bergamot-orange gives mod kopper, mæslinger, skarlagensfeber etc. (Indien), gnides på rosen, erysipelas (Trinidad); fregner, vorter, insektbid og kløe (USA), skorpionsstik (Mexico), sprukken hud (Baden) behandles med citronsaft, evt. tilsat

glycerin.<sup>42</sup> Mod scabies indtages citronsaften blandet med krudt (Indien) eller med olivenolie (Italien).<sup>43</sup> "Bygkorn" på øjenlåg bades med citronsaft og ricinusolie (Texas).<sup>44</sup> Ligtorn gnides med citronsaft (USA) eller den påbindes spidsen af en citron, som skal sidde dér natten over (Rusland).

For at få en smuk teint vaskes ansigtet jævnligt med citronsaft og mælk (USA).<sup>45</sup> Lige dele (1 teskefuld) citronsaft, varm honning og olivenolie indtaget hver morgen før måltidet er et russisk skønhedsmiddel, og en "ungdomseliksir" brugt over 500 år i provinserne Kiev og Kharkov, især anbefalet ældre korpulente mennesker, består af ca. ½ kg knuste hvidløg plus saften af 24 citroner, der skal stå 24 døgn i en åben glaskrukke; 10 døgn i træk tages en skefuld om aftenen i et halvt glas varmt vand.<sup>46</sup>

*Citronen er muligvis den mest værdifulde af alle frugter til at bevare et godt helbred.*<sup>47</sup> Ordet husråd får moderne mennesker til at reagere forskelligt. Mange ældre stoler på husrådene som det eneste effektive, mens de fleste yngre trækker overbærende på skuldrene. Men "radiofarmaceuten" Sven Holm erklærede:

Der ligger ofte positiv viden bad disse råd. Jeg husker en lille oplevelse. Da jeg var ung og smuk (det er længe siden) kom jeg meget på landet mellem Køge og Ringsted, hvor min svigerfar var præst. Jeg havde efterhånden lært den lokale befolkning godt at kende, og navnlig satte jeg stor pris på en gammel kone. En dag jeg besøgte hende led jeg af hovedpine. "Den skal jeg nok klare", sagde Marie og gik ud i køkkenet. Dér lavede hun en kop stærk kaffe og pressede saften af en halv citron i den. "Drik det, så bli'r De frisk igen", sagde hun. Det smagte ikke godt, men nu begyndte min farmaceuthjerne at arbejde. Vi har indenfor farmacien et stof "Citras coffeicus". Citras – det var citronen, og kaffen gav coffeinen. Der lå primitiv erfaring bag dette husråd, som Marie havde fået af sin mor, der igen fik det af sin mor o.s.v.<sup>48</sup>

Saften af forskellige *Citrus*-arters frugt har ry for at kunne modvirke en lang række infektionssygdomme ud over dem, der her er nævnt i forbindelse med åndedrætsorganerne: dysenteri (Indien, Fijijørerne),<sup>49</sup> kopper, difteritis og tuberkulose (North Carolina),<sup>50</sup> kolera (Sicilien), tyfusfeber (Indien), syfilis (Bolivia), for gonorré saften af bergamot-orange med kamfer af Dryobalanops (malajisk medicin);<sup>51</sup> guineakopper eller franboesia (tropesygdom) pålægges en åbnende salve af citronsaft blandet med fedt og knust rust (Surinam). På Lolland blev i 1700-tallet mod koldfeber (malaria) drukket en god portion citronsaft med brændevin,<sup>52</sup> andre malariaråd er saften af bergamot-orange i stærk kaffe (Indien), citronsaft, honning og brændevin (Holland), citroner spist (Iran).<sup>53</sup>

Mod indvoldsorm: citronsaft i kaffe eller olivenolie (Sicilien),<sup>54</sup> i mælk (Württemberg),<sup>55</sup> med aske mod bændelorm (Antillerne).

Andre applikationer: citronsaft for diabetes, hæmorroider, børns raktitis, lymfekirtelbetændelse o.a. kirtelsygdomme; den regnes for et godt middel mod arteriesklero (aktiverer blodcirkulationen) og mod for højt blodtryk (Bolivia); mod for lavt blodtryk citronpulp blandet med honning og et fed hvidløg (Mexico). Frisk grapefrugt- eller appelsinsaft gives som tonikum til børn lidende af blodmangel, nervesvækkelse, raktitis m.m.; frisk citronsaft inddryppet hver morgen skal opløse ældre folks grå stær (Indien).<sup>56</sup> Citronsaft indgår i et pulver mod øjenlidelser (Ætiopien).<sup>57</sup> Saften af bergamot-orangetages for smertende menstruation (Trinidad). Frosne lemmer, frostkunder gnides med citronsaft (Tyskland).<sup>58</sup> *Jeg har lidt noget af hårafald, men prøvede så en citronkur. Hovedbunden blev gnedet med saften af en halv citron, og resultatet var forbløffende: hårafaldet ophørte, håret er nu tæt og skinnende.*<sup>59</sup> – *Drik hver dag saften af en citron, og du får aldrig kræft* (Mexico).<sup>60</sup>

## KILDEHENVISNINGER

- 1 *Pharmazeutische Zeitung* 119, 1974, s. 1883f.
- 2 Löw, Immanuel, 1924–34, *Die Flora der Juden* 3, Wien, s. 313.
- 3 Dioscurides, Pedanius & de Laguna, Andrés, 1570, *Pedacio Dioscórides Anazarbeo*, En Salamanca, s. 73.
- 4 *Sudentendeutsche Zeitschrift für Volkskunde* 4, 1931, s. 100; Hupfaut, Erich, 1957, *Zillertaler Volksmedizin*, Innsbruck, s. 24; Dieken, Jan van, 1971, *Pflanzen im ostfriesischen Volksglauben und Brauchtum*, Aurich, s. 129; Lucas, Rich., 1973, *Nature's medicine*, New York, s. 127; Pittré, Giuseppe, 1971 [1896], *Sicilian folk medicine*, Lawrence, s. 269f. (også apelsinsaft); *Frank C. Brown Collection of North Carolina Folklore* 6, 1961, s. 146; Browne, Ray B., 1958, *Popular Beliefs and Practices from Alabama*, Berkeley, s. 48, 50; Anderson, John Q., 1970, *Texas Folk Medicine*, Austin, s. 20f., 68; Pijper, C., 1919, *De volksgeneeskunst in Transvaal*, Leiden, s. 15, 23; *The Gardens' Bulletin* 6, 1960 [1929–30], s. 185 (malajisk); *Economic Botany* 31, 1976, s. 127 (Trinidad, saften af pomerans); Nadkarni, N. K., 1954, *Indian Materia Medica* 1, Bombay, s. 347.
- 5 *Economic Botany* 30, 1976, s. 127; Winter, Evelyn, 1968, *Mexico's ancient and native remedies*, ORT Mexico, s. 21.
- 6 Hupfaut [note 4]; Poblete, Enrique O., 1969, *Plantas medicinales en Bolivia*, La Paz, s. 219ff.
- 7 Font Quer, Pio, 1962, *Plantas medicinales*, s. 434f.
- 8 Pittré [note 4], s. 210, 253, 275, 298.
- 9 Roys, Ralph L., 1976, *The Ethnobotany of the Maya*, Philadelphia, s. 8, 13.
- 10 Roys [note 9], s. 59; Kloppenburg-Versteegh, J., 1934, *Wenken en raadgevingen betr. het gebruik van Indische planten ...*, s. 33.
- 11 Kourennoff, Paul M., 1970, *Russian folk medicine*, London, s. 37, 55, 110.
- 12 Dieken [note 4], s. 124; *Economic* [note 5].
- 13 Nadkarni [note 4], s. 340, 344, 347; *Economic Botany* 25, 1971, s. 20.



*Bergamott (Citrus aurantiifolia), ur Franz Euguen Köhler's Medizinal-Pflanzen in naturgetreuben Abbildungen mit kurz erläuterendem Texte, 1883–1914.*

- 14 Roi, Jacques, 1955, *Traité des plantes médicinales chinoises*, Paris, s. 193.
- 15 Roys [note 9], s. 36.
- 16 Kloppenburg-Versteegh [note 10], s. 220, 246, 300.
- 17 *Economic* [note 5].
- 18 *Fitoterapia* 41, 1970, s. 74; Poblete [note 6]; *Economic Botany* 19, 1965, s. 240.
- 19 *Qualitas Plantarum* 6, 1959, s. 79 (Iran); Nadkarni [note 4], s. 340 (pomerans); Poblete [note 6].
- 20 *Gardens'* [note 4], s. 374.
- 21 Poblete [note 6], s. 98, 128.
- 22 Büttner, Ludwig, 1935, *Fränkische Volksmedizin*, Erlangen, s. 70, 176, 180.
- 23 Hansen, H. P., 1943, *Kloge Folk. Folkemedicin og Overtro i Vestjylland* 2, København, s. 76.
- 24 Winter [note 5], s. 10f., 46, 79.

- 25 Font Quer [note 7], s. 434f.; Roi [note 14], s. 194; *Economic Botany* 30, 1970, s. 127; Dieken [note 4], s. 124 (vattersot).
- 26 *Economic* [note 5].
- 27 Poblete [note 6], s. 219ff.
- 28 *Die Weltwoche*, 27/11 1959 & 20/6 1962.
- 29 Dragendorff, Georg, 1898, *Die Heilpflanzen der verschied. Völker und Zeiten*, Stuttgart, s. 359; Dieken [note 4], s. 124; *Brown Collection* [note 4], s. 260 (m. litteraturhenviisn.); Browne [note 4], s. 89; Winter [note 5], s. 127; Kloppenburg-Versteegh [note 10], s. 244, 252 (reumatisk feber); Poblete [note 6], s. 219ff.
- 30 Lucas [note 4], s. 118 (m. litt.henviisn.).
- 31 *Economic* [note 5]; Beckwith, Martha W., 1927, *Notes on Jamaican Ethnobotany*, Poughkeepsie, s. 20.
- 32 Grimé, William Ed, 1976, *Botany of the Black Americans*, St. Clair Shores, s. 101, 103f.
- 33 Scully, Virginia, 1970, *A Treasury of American Indian Herbs*, New York, s. 129.
- 34 Andel, M. A. van, 1909, *Volksgeneeskunst in Nederland*, Utrecht, s. 291, 432.
- 35 Browne [note 4], s. 83.
- 36 Nadkarni [note 4], s. 344.
- 37 Vander, Adrian, 1974, *Plantas medicinales*, Barcelona, s. 93.
- 38 Fossil, Viktor, 1886, *Volksgeneeskunst und medizinischer Aberglaube in Steiermark*, Graz, s. 92; Pitré [note 4], s. 183, 189; Grimé [note 32], s. 98.
- 39 Browne [note 4], s. 64; *Brown Collection* [note 4], s. 186.
- 40 Pazzini, Adalberto, 1949, *La medicina popolare in Italia*, Trieste, s. 295, sml. Pitré [note 4], s. 161 (impertigo).
- 41 Kourennoff [note 11], s. 150, 160, 166.
- 42 Anderson [note 4], s. 35, 44, 46f.; Browne [note 4], s. 67; *Brown Collection* [note 4], s. 195; Winter [note 5], s. 62; Zimmermann, Walther, 1927, *Badische Volksheilkunde*, Karlsruhe, s. 77.
- 43 Nadkarni [note 4], s. 347; *Fitoterapia* 41, 1970, s. 74.
- 44 Anderson [note 4], s. 72.
- 45 Browne [note 4], s. 53; Puckett, Newbell Niles, 1969 [1926], *Folk Beliefs of the Southern Negro*, Chapel Hill, s. 381.
- 46 Kourennoff [note 11], s. 109, 169.
- 47 Grieve, M., 1976, *A modern herbal*, ed. C. F. Leyel, New York, s. 475.
- 48 *Landet*, 24/5 1951.
- 49 Nadkarni [note 4], s. 344; Parham, H. B. Richenda, 1943, *Fiji native plants with their medicinal and other uses*, Wellington, s. 57.
- 50 *Brown Collection* [note 4], s. 170, 275, 308.
- 51 *Gardens* [note 4], s. 359, 393.
- 52 Rhode, P., 1776, *Laalands og Falsters Historie* 1, København, s. 13.
- 53 *Qualitas Plantarum* 6, 1959, s. 79.
- 54 Pitré [note 4], s. 256.
- 55 Höhn, Heinrich, 1920, *Mitteilungen über volkstümliche Überlieferungen in Württemberg* 8, *Volkshheilkunde* I, Stuttgart, s. 104.
- 56 Nadkarni [note 4], s. 340, 343.
- 57 Till, Walter C., 1951, *Die Arzneikunde der Kopten*, Berlin, s. 104.
- 58 Barthel, Günther, 1974 (diss.), *Überlieferte Hausmittel ... im ehemal. Kreis Eschwege*, Marburg, s. 170; Büttner [note 22], s. 176; Lucas [note 4], s. 115.
- 59 *Esotera* 25, 1974, s. 371.
- 60 Winter [note 5], s. 18.