



خواص شگفت انگیز بهار نارنج

بهار نارنج، شکوفه درخت نارنج است که در عطر سازی و ساختن اسانس، انواع نوشیدنی های فصلی و عرقیات و ... کاربرد بسیار دارد. شکوفه درخت نارنج در فصل بهار درخت را زینت داده و در پاییز و زمستان، جای خود را به میوه نارنج می دهد. بهار نارنج منبع بسیار خوبی از مواد مغذی و مواد معدنی ضروری است که برای بدن بسیار مفید هستند.

در روزهای گرم تابستان که دمای هوا بالا می رود و میزان تعریق بدن زیاد می شود، خلق و خوی بسیاری از آدم ها تحت تاثیر قرار می گیرد و تند می شود. برای پیشگیری از این حالت توصیه می کنیم هر روز عصر نصف لیوان عرق بهار نارنج را با نصف لیوان آب و ۲ قطعه یخ مخلوط کنید و آن را با یک قاشق سکنجبین شیرین کرده و میل کنید.

افزودن بهار نارنج در چای موجب کمک به هضم غذا گشته و ناراحتی های معده را کاهش می دهد.

بهار نارنج دارای آنتی اکسیدان های بسیاری است که از بدن در مقابل رادیکال های آزاد محافظت کرده و در نتیجه موجب کاهش خطر ابتلا فرد به بیماری های جدی و مزمن می شود.

همچنین دارای خاصیت ضد سرطانی، ضد آلرژی، مدر و ضد التهابی و تقویت کننده سیستم ایمنی بدن می باشد. بهار نارنج در کاهش شدت علائم یائسگی موثر است. موجب تنظیم سطح فشار خون از طریق افزایش گردش خون در رگ ها می شود. کسانی که یبوست دارند، آب بهار نارنج را همراه عسل شیرین کنند و بخورند.

آب بهار نارنج باعث بسته شدن منافذ پوست می گردد. بخور بهار نارنج، پوست چهره را باز می کند.

برای سرگیجه ها از شربت بهار نارنج استفاده شود. بوییدن بهارنارنج برای بهبود سرماخوردگی موثر است. دم کرده بهارنارنج برای رفع سسکسکه به کار می رود. بهترین ترکیبی که در تابستان از آن می توان استفاده کرد عرق بهار نارنج به همراه گلاب و آب است.

عوارض بهار نارنج: استفاده زیاد از عصاره بهار نارنج سبب بالا رفتن فشار خون و افزایش ضربان قلب می شود و افراد دچار بیماری قلبی باید از استفاده بیش از حد آن پرهیز کنند. بهار نارنج در دوران بارداری و شیردهی بایستی با احتیاط مصرف شود. زیاده روی در خوردن عرق بهار نارنج بی خوابی ایجاد می کند. زیاد بوئیدن بهار نارنج سبب بی خوابی می شود، از این خاصیت می توان در مواقع نیاز به نخوابیدن استفاده کرد.

نکاتی جالب از خواص بهار نارنج: برای جلوگیری از آسیب دیدن لباس ها توسط حشرات، به جای استفاده از نفتالین که بد پوست می توان از پوست و شکوفه های خشک نارنج استفاده کرد. اثر بهار نارنج در ظرف مسی تا هفت سال و در ظرف شیشه ای تا یک سال باقی می ماند.

منابع:

1. Bent, S., A. Padula, and J. Neuhaus, Safety and efficacy of Citrus aurantium for weight loss. *The American journal of cardiology*, 2004. 94(10): p. 1359-1361.
2. Suryawanshi, J.A.S., An overview of Citrus aurantium used in treatment of various diseases. *African Journal of Plant Science*, 2011. 5(7): p. 390-395.