

از خواص بهار نارنج چه می دانید؟

درمان اختلالات خواب، رفع سنگ کلیه و درمان سردرد های عصبی تنها نمونه ای از "خواص بهارنارنج" و دمنوش آن است.

بهار نارنج شکوفه درخت نارنج است. از بهار نارنج در ساخت انواع نوشیدنی مانند شربت، چای، دمنوش و عرقیات و همچنین عطرسازی، تهیه سوهان و مربا کاربرد دارد. قسمت های مورد استفاده شکوفه درخت نارنج یا همان بهار نارنج عبارتند از گل، برگ، میوه و آب نارنج است که همگی دارای خواص دارویی هستند. طبع شکوفه نارنج گرم و خشک است. عرق بهارنارنج یک محصول جانبی از فرآیند تقطیر شکوفه درخت نارنج است که استفاده می شود. عرق بهار نارنج را در بطری شیشه ای فقط تا یکسال می توان نگهداری کرد و در بطری پلاستیکی نباید زیاد نگهداری شود. در این مطلب که در ارتباط با خواص عرق بهارنارنج است به بررسی خواص عرق بهار نارنج برای کبد، خواص عرق بهار نارنج برای کودکان، خواص عرق بهار نارنج برای فشار خون، خواص عرق بهار نارنج برای لاغری، خواص عرق بهار نارنج برای چاقی، خواص عرق بهار نارنج برای اعصاب، خواص عرق بهار نارنج و گلا و در نهایت خواص عرق بهار نارنج و بیدمشک می پردازیم.

خواص بهار نارنج برای سلامتی چیست؟

ازجمله خواص گیاه دارویی بهار نارنج می توان به تقویت در مزاج مغز و قلب، اشتهاآوری قوی، تسکین ناراحتی های سینه، بسته شدن منافذ پوست، ضد نفخ بودن و رفع گازهای دستگاه گوارش اشاره کرد. برخی از خواص مصرف بهارنارنج را در ادامه بخوانید.

مصرف بهار نارنج را در بهار فراموش نکنید

کارشناسان گیاهان دارویی عنوان کردند: بهتر است در ایام فصل بهار که شیوع امراض ویروسی مانند سرخک، آبله و سرخجه است، عرق بهار نارنج رقیق شده مثلا یکی دو قاشق به ازای هر لیوان آب نوشیدنی به کودکان داده شود.

بهار نارنج، دوستدار پوست

همچنین بهار نارنج، پوست را مرطوب، نرم و شفاف کرده و علاوه بر این از عفونت های قارچی و باکتریایی محافظت و چربی پوست را متعادل می کند به همین دلیل برای جلوگیری از بروز آکنه به کار می رود.

مبارزه با افسردگی با بهار نارنج

روغن بهار نارنج به دلیل داشتن خاصیت رایحه درمانی برای افراد مبتلا به افسردگی مزمن مفید است. این روغن با تقویت روحیه، احساس ناراحتی، ناامیدی و پوچی را از شما دور کرده و موجب آرامش و شادی شما می شود.

خواص عرق بهار نارنج برای کبد

بهارنارنج دافع صفراست و سلول های کبدی را وادار به کار و فعالیت می کند و ضعف و نارسایی کبد را درمان می کند و سموم بدن را از عضلات خارج کرده و از بین می برد.

اما توجه داشته باشید که در خوردن عرق بهارنارنج نباید زیاده روی کنید زیرا ممکن است برای کبد مضر باشد.

خواص عرق بهار نارنج برای کودکان

یکی از خواص عرق بهار نارنج، درمان خشکی و التهابات پوستی کودکان است. عرق بهار نارنج برای پوست بسیار مفید است و از همین رو از عرق بهار نارنج به دلیل ملایم بودن آن در محصولات کودک در فرانسه استفاده می کنند. شما می توانید از عرق بهارنارنج که محصولی صد در صد طبیعی است به جای تونرها شیمیایی استفاده کنید. از دیگر خواص عرق بهارنارنج تاثیر بهارنارنج در رفع بیش فعالی کودکان است.

۳-۵ فنجان شیر گرم را با نصف فنجان عرق بهار نارنج و یک قاشق غذاخوری عسل مخلوط کنید و ترکیب حاصل را به آب وان حمام اضافه کنید و یک حمام آرامش بخش و مفید برای پوست را تجربه خواهید کرد.

خواص عرق بهار نارنج برای فشار خون

بهارنارنج باعث تنظیم سطح فشار خون از طریق گردش خون در رگ‌ها می‌شود. از دیگر خواص عرق بهار نارنج درمان فشار خون بالا است.

دمنوش بهار نارنج و یا عصاره آن در درمان پرفشاری خون مورد استفاده قرار می‌گیرد. عصاره بهار نارنج تلخ حاوی سونفریین است و اثرات سمپاتومیتی سینافین در این عصاره ممکن است فشار خون را کاهش دهد.

خواص عرق بهار نارنج برای اعصاب

از مهم ترین خواص عرق بهار نارنج که می‌توانیم از آن بهره‌مند شویم تاثیر آن بر روی سیستم عصبی بدن است. عرق بهار نارنج با عطر و رایحه فوق‌العاده‌ای که دارد، می‌تواند آرامشی عالی را برای اعصاب به همراه داشته باشد. در شرایط استرس‌زا که اغلب با بالا رفتن ضربان قلب، کاهش یا افزایش فشار خون، ایجاد اختلال خواب و به هم خوردن تمرکز همراه است، نوشیدن یک دمنوش با چند برگ از این شکوفه معطر می‌تواند بسار موثر باشد.

می‌توانید چند برگ از بهارنارنج را به چای اضافه کنید یا از دمنوش بهار نارنج برای آرامش اعصاب خود استفاده کنید. ترکیبات موجود در عرق بهارنارنج حاوی ترکیباتی است که موجب آرامش سیستم عصبی مرکزی می‌شوند. در پی این موضوع مشکلات ایجاد شده ناشی از آن مانند بی‌خوابی، سر درد میگرنی و عصبی، ضعف اعصاب و اضطراب بهبود خواهند یافت. عرق بهار نارنج با داشتن ترکیبات آرام بخش در تسکین مشکلات اعصاب و استرس می‌تواند بسیار مفید و موثر باشد. یکی از دلایلی که عرق شکوفه‌ی نارنج در آروماتراپی بسیار مورد استفاده قرار می‌گیرد همین خواص تسکین‌دهندگی و تاثیر آرام بخش آن بر روی اعصاب است. علاوه بر مصرف خوراکی از عرق بهار نارنج می‌توانید با افزودن این عرق به آب حمام باعث تسکین تنش‌ها و حتی سردردهای عصبی و رهایی از استرس شوید.

درمان بی‌خوابی از خواص بهار نارنج برای سلامتی

بهار نارنج بر روی سیستم عصبی مرکزی انسان تاثیری آرام‌بخش می‌گذارد و به همین دلیل درمانی فوق‌العاده برای بی‌خوابی، اضطراب و تسکین اعصاب است.

حواستان جمع باشد!

مصرف این گیاه مانند دیگر گیاهان دارویی موارد منعی نیز دارد. استفاده از روغن بهار نارنج به دلیل خاصیت آرام‌بخشی که دارد، در مواقع خاصی که نیاز به هوشیاری و بیداری است، مناسب نیست.

استفاده زیاد از عصاره بهار نارنج باعث بالا رفتن فشارخون و افزایش ضربان قلب می‌شود و افراد دچار بیماری قلبی باید از استفاده بیش‌ازحد آن پرهیز کنند.