

10 خاصیت پرتقال



حدود 20 گرم برگ خشک درخت پرتقال را در یک لیتر آب جوش بریزید و 10 تا 15 دقیقه به همان حالت بگذارید بماند تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده با عسل شیرین کنید..

با 10 خاصیت پرتقال در ادامه آشنا شوید.

1 - حدود 20 گرم برگ خشک درخت پرتقال را در یک لیتر آب جوش بریزید و 10 تا 15 دقیقه به همان حالت بگذارید بماند تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده با عسل شیرین کنید و قبل از خواب یک فنجان از آن را با 2 قاشق عرق بهارنارنج مخلوط کرده و میل کنید. این دمکرده خواب راحتی را برای شما به ارمغان می‌آورد.

2 - غذاهای گوشتی بخصوص گوشت قرمز اسید اوریک خون را افزایش می‌دهد، خوردن پرتقال و دیگر مرکبات اسیداوریک خون را با خاصیت قلیایی خود خنثی می‌کنند.

3 - آب یک عدد پرتقال را در یک فنجان آب جوش بریزید و با دو حبه قند شیرین کرده و گرم میل کنید. (بهتر است موقع خواب میل کنید.) این شربت برای درمان سرماخوردگی و حالت گریپ و گرفتگی بینی بسیار موثر است.

4 - پرتقال محرک اشتهاست البته باید قبل از غذا خورده شود نه بعد از غذا.

5 - پوست یک عدد پرتقال را حدود 30 دقیقه بجوشانید. آب تلخ اولیه را دور بریزید و دوباره در آبی که با قند یا شکر شیرین شده (حدود 20 گرم قند یا شکر در یک لیتر آب) حدود 20 دقیقه بجوشانید. پوست‌های جوشانده شده را پس از خنک شدن صبح ناشتا یا موقع خواب میل کنید. برای درمان یبوست بی‌اندازه موثر است.

6 - یک عدد پرتقال را در کنار آتش ملایم یا داخل فویل و درون خاکستر بگذارید تا خوب بپزد. سپس آن را دو نیم کرده و به صورت ضماد روی زخم بگذارید. برای التیام زخم بسیار مفید و موثر است.

7 - پرتقال سرشار از ویتامین بخصوص ویتامین C است و خوردن مداوم و افزودن آب آن به شیر و غذای کودکان از ابتلا به بیماری‌هایی همچون اسکوربوت و راشیتیس جلوگیری می‌کند.

8 - دمکرده برگ پرتقال با عرق بهارنارنج برای آرام کردن تپش و ناراحتی‌های قلبی بسیار موثر است.

9 - خوردن روزی 2 تا 3 فنجان دمکرده برگ پرتقال که در شرح آن داده شد برای درمان دردهای میگرنی بسیار مفید است.

10 - پرتقال دارای مقادیر زیادی ویتامین A، C، انواع ویتامین B، املاح معدنی، فسفر، آهن، کلسیم و... است، اما دارای کالری کمی است. یک لیوان بزرگ آب پرتقال طبیعی حدود 50 گرم کالری دارد. بنابراین برای افرادی که رژیم لاغری دارند، بسیار موثر است. زیرا بیشتر ویتامین‌های بدن را تامین می‌کند. در ضمن افراد دارای دیابت نیز به دلیل پایین بودن کالری پرتقال می‌توانند با خیال آسوده مقدار زیادی پرتقال میل کنند.

مژده مظهري