

## آشنایی با خواص دمنوش پوست پرتقال

مدت‌های مدیدی است که در طب سنتی از خواص درمانی این جوشانده برای تقویت سیستم ایمنی بدن و سیستم اعصاب استفاده می‌شود.



درمان سرفه، سرماخوردگی و تسکین استرس برخی از خواص درمانی دمنوش پوست پرتقال هستند. مدت‌های مدیدی است که در طب سنتی از خواص درمانی این جوشانده برای تقویت سیستم ایمنی بدن و سیستم اعصاب استفاده می‌شود.

دمنوش پوست پرتقال دارای خواص ضد میکروبی، ضد ویروسی، ضد باکتری و نیز ضد التهابی است. پوست پرتقال دارای بافتی چرمی شکل بوده و حاوی غدد روغنی فراوانی است و قرن‌های بسیاری است که از پوست این میوه و دیگر مرکبات در موارد پزشکی استفاده می‌شود.

محققان می‌گویند پوست پرتقال مرکز تجمع بسیاری از خواص از جمله خواص آنتی‌اکسیدانی و آنزیم‌های اساسی است که در خود پرتقال کمتر وجود دارد.

از پوست پرتقال برای مصارف آشپزی هم استفاده می‌شود. از پوست خوش طعم این میوه در تهیه کیک‌ها و شیرینی‌جات و نیز نان‌ها و موارد بسیاری دیگر استفاده می‌شود.

پوست پرتقال دارای ویتامین‌های C و B1 و فولیک اسید، فلاونوئید، آلفاکاروتن و بتاکاروتن است.

طرز تهیه دمنوش پرتقال:

حدود یک قاشق غذاخوری پوست درشت خرد شده پرتقال را درون آب تازه جوش بریزید و پس از 15-10 دقیقه آن را میل کنید.

از دیگر خواص دمنوش پوست پرتقال می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

&8226#; ممکن است از بروز سرطان و تومور پیشگیری و نیز با آن مقابله کند.

&8226#; سرفه، آسم، سرماخوردگی و هر بیماری تنفسی که بر اثر وجود خلط در سینه ممکن است به وجود آید را درمان می‌کند.

&8226#; اشتها را افزایش می‌دهد.

&8226#; باعث تقویت سیستم هاضمه شده و نیز نفخ و حالت تهوع را از بین می‌برد.

&8226#; سیستم گردش خون را بهبود می‌بخشد.

&8226#; استرس و تنش‌های عصبی را تسکین داده و بی‌خوابی را درمان می‌کند.