

## چای با عطر بهار نارنج



بهار نارنج، شکوفه درخت نارنج است که در فصل بهار بر درخت ظاهر و در پاییز به میوه نارنج تبدیل می‌شود. از آنجا که بهارنارنج بوی مطبوعی دارد، برای خوش طعم کردن مواد غذایی و در پخت مربا به کار می‌رود.

جام جم آنلاین: بهار نارنج، شکوفه درخت نارنج است که در فصل بهار بر درخت ظاهر و در پاییز به میوه نارنج تبدیل می‌شود. از آنجا که بهارنارنج بوی مطبوعی دارد، برای خوش طعم کردن مواد غذایی و در پخت مربا به کار می‌رود.

### خواص درمانی:

بیشترین تاثیر بهارنارنج بر سیستم عصبی است و در تمام کتاب‌ها از خواص خواب‌آوری و آرام‌بخشی آن یاد شده است.

بهارنارنج تقویت‌کننده قلب و دستگاه گوارش هم هست. بهارنارنج در درمان سردردهای عصبی بویژه سردردهایی با منشأ میگرنی، تاثیر فراوانی دارد.

همچنین در درمان دردهای عادت ماهانه زنان، تپش نامنظم قلب، تشویش، اضطراب، تحریکات عصبی و حتی جلوگیری از آبریزش بینی و زکام موثر است.

مخلوط بهارنارنج با آب کرفس برای دفع سنگ کلیه و مثانه بسیار مفید است و آشامیدن آن در صبح ناشتا برای قطع اسهال توصیه می‌شود.

کسانی که اشتهاهی خوبی برای خوردن غذا ندارند، می‌توانند از عرق بهارنارنج به عنوان اشتهاآور استفاده کنند. بعضی نیز معتقدند بهارنارنج افزون بر درمان ضعف اعصاب، در رفع سکسکه و درمان آن نیز موثر است.

در تحقیقات جدید بهارنارنج اثراتی مشابه دیازپام در کاهش اضطراب بیماران قبل از عمل جراحی نشان داده است.

### روش استفاده

بهارنارنج را باید صبح زود وقتی که به حالت غنچه نشکفته است، از درخت جدا کرده و بلافاصله در محلی تاریک خشک کرد تا تغییر رنگ پیدا نکند.

همچنین برای تهیه چای بهارنارنج 20 گرم گل بهارنارنج را در چهار لیوان آب‌جوش به مدت 15 دقیقه دم می‌کنند. سپس آن را صاف کرده و همراه عسل (به ازای هر استکان یک قاشق عسل) یا شکر سرخ میل می‌کنند. از بهارنارنج که طبیعتی گرم و خشک دارد، برای معطر کردن چای معمولی نیز استفاده می‌شود.

همچنین از عرق بهارنارنج که از تقطیر بهارنارنج به وسیله بخار آب تهیه می‌شود در کنار کاربردهای درمانی، در تهیه شربت نیز استفاده می‌شود، اما باید به خاطر داشت که عرق بهارنارنج را به علت فساد سریع نباید به مدت طولانی نگه داشته شود.

### عوارض جانبی

اگرچه در کتب قدیمی آمده است بوییدن شکوفه نارنج، تقویت‌کننده اعصاب و از بین برنده زکام است، اما بعضی معتقدند بوییدن زیاد بهارنارنج باعث بی‌خوابی می‌شود.

دکتر هادی منوری - دکترای داروسازی