

بهار نارنج مفید برای رفع بد خوابی

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان گفت: مصرف عرق بهار نارنج مشکلات عصبی و بد خوابی را رفع می‌کند...



عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان گفت: مصرف عرق بهار نارنج مشکلات عصبی و بد خوابی را رفع می‌کند. مرتضی صفوی در گفت و گو با فارس افزود: اسانس گل‌های بهار نارنج به عنوان دارویی برای ضد افسردگی و آرام‌بخش استفاده می‌شود.

وی گفت: از اسانس گل‌های بهار نارنج برای نرم کردن پوست‌های خشک و جلوگیری از شکنندگی پوست استفاده می‌شود. آلودگی میکروبی و قارچی را از بین می‌برد و برای از بین بردن نفخ بسیار مناسب است.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان اضافه کرد: خاصیت کلی بهار نارنج برای برطرف کردن مشکلات عصبی و رفع بد خوابی و ضد سرطان است.

صفوی گفت: عرق بهار نارنج ضد اسپاسم و نفخ است و موجب کاهش کلسترول، قند خون، چربی خون و پرفشاری خون است و اسید اوریک خون را کاهش می‌دهد.