

## بهار نارنج



در فصل بهار درخت نارنج به شکوفه می‌نشیند و گل سفید معطری می‌دهد که به آن بهارنارنج می‌گویند و پزشکان متخصص تغذیه معتقدند این شکوفه‌های معطر خواص درمانی زیادی دارند. برای مصرف دارویی، شکوفه‌های بهارنارنج را صبح زود به حالت غنچه نشکفته می‌چینند و سپس در محلی تاریک سریع خشک می‌کنند تا تغییر رنگ ندهند.

از اشکال دارویی گل بهار نارنج روغن، دم‌کرده، عرق و اسانس است.

عرق بهار نارنج طبیعت گرم داشته و مقوی جسم و روح است. این عرق اشتها آوری قوی بوده و برای رفع ضعف اعصاب، غم و افسردگی مفید بوده و نشاط آور است و در تسکین ناراحتی‌های سینه و تپش قلب موثر است.

مداومت در مصرف بهارنارنج برای رفع بزرگی طحال مفید است و چنانچه به همراه آب کرفس مصرف شود جهت استخراج سنگ‌های کلیه و مثانه و خرد کردن آن‌ها بسیار موثر است. مصرف این عرق هنگام بروز ناراحتی به افراد مبتلا به بیماری غش توصیه می‌شود؛ لذا وجود یک شیشه از آن در منزل لازم است.

بهارنارنج نه تنها در تقویت معده و رفع تب بسیار موثر است و تپش نامنظم قلب، تشویش و اضطراب را از بین می‌برد، بلکه بسیاری از دست اندرکاران طب سنتی آن را برای کنترل تشنج‌ها و حمله قلبی هم توصیه می‌کنند.

اگر مشکل کم‌خوابی یا بی‌خوابی دارید، پیش از خواب، مقداری عرق بهارنارنج یا چای آن را بنوشید. برای درست کردن چای بهار نارنج، کافی است ۱۰ گرم از گل بهارنارنج را در دو لیوان آب جوش به مدت ۲۰ دقیقه بجوشانید، سپس آن را صاف کرده، همراه یک قاشق سوپ‌خوری عسل میل کنید. با خوردن این چای، خواب خوش و آرامی خواهید داشت.

با توجه به نتایج به دست آمده از یک مطالعه، از بهار نارنج می‌توان به‌عنوان یک پیش‌داروی موثر جهت کاهش اضطراب بیماران قبل از عمل جراحی استفاده کرد. این مطالعه با هدف مقایسه تاثیر عرق بهار نارنج و دیازپام بر اضطراب بیماران قبل از عمل جراحی انجام شد.

در این مطالعه تعداد ۶۰ بیمار ۱۴ تا ۴۸ ساله مراجعه‌کننده جهت عمل جراحی، انتخاب و به‌طور تصادفی در دو گروه ۳۰ نفره تقسیم شدند. ۲ ساعت قبل از عمل به گروه یک ۱۰۰ سی‌سی عرق بهار نارنج و به گروه ۲ محلول یک قرص ۵ میلی‌گرمی دیازپام در ۱۰۰ سی‌سی آب به صورت خوراکی داده شد. میزان اضطراب موقعیتی، پس از مصرف دارو در هر دو گروه مصرف‌کننده بهار نارنج و دیازپام کاهش یافت.



## آیین بهار نارنج

آیین سنتی عرق‌گیری بهار نارنج، از جمله آیین‌های سنتی مازندرانی‌ها از دیرباز بوده و است. هر ساله با فرا رسیدن اردیبهشت ماه، جشنواره ملی بهار نارنج به صورت نمادین در شهرستان بابل برگزار می‌شود

این آیین در شورای عالی ثبت سازمان میراث فرهنگی و گردشگری کشور، با عنوان جشنواره ملی بهار نارنج، به ثبت ملی رسیده و دبیر خانه دائمی این جشنواره در بابل دایر شده است. هر ساله چند صد مقاله به این جشنواره فرستاده می شود و مورد بررسی قرار می گیرد.

## اثرات درمانی

- مهم ترین خاصیت دارویی عرق بهار نارنج تأثیر آن روی سیستم عصبی بدن است. عرق بهار نارنج آرامش بخش و ضدهیجانان دستگاه عصبی است و سردردهای عصبی و میگرنی را کاهش می دهد.
- عرق بهار نارنج در تقویت معده بسیار مؤثر است و تپش نامنظم قلب، تشویش و اضطراب را از بین می برد.
- برای کنترل تشنجهای و حمله قلبی هم عرق بهار نارنج را توصیه می کنند.
- اگر مشکل کم خوابی یا بی خوابی دارید، حتماً پیش از خواب، مقداری عرق بهار نارنج یا چای آن را بنوشید.
- اشتها آور و ضد سرفه است.
- برای درست کردن چای بهار نارنج، کافی است، ۱۰ گرم از گل بهار نارنج را در دو لیوان آب جوش به مدت ۲۰ دقیقه بجوشانید. سپس آن را صاف کرده و همراه با یک قاشق سوپ خوری عسل میل کنید.
- با خوردن این چای، خواب خوش و آرامی خواهید داشت.

اثر بهار نارنج در ظرف مسی تا هفت سال و در ظرف شیشه‌ای تا یک سال باقی می ماند.

منبع: روزنامه جام جم، سایت تیبان، روزنامه همشهری

۹۳/۱۲/۰۵