

عرق بهارنارنج به عنوان یک شربت آرامش بخش و ضد استرس شناخته می‌شود که بیشتر برای ماه‌های گرم سال استفاده می‌شود. این محصول اکثراً در مناطقی از کشور که بهار معتدل و تابستانی نسبتاً گرم را دارا هستند بیشتر مصرف می‌شود.

این محصول را عموماً به صورت شربت و یا در آب مصرف می‌کنند تا نهایت لذت را از طعم، مزه و آرامشی را که منتقل می‌کند ببرند.

این عرق در طول قرن و زمان‌های مختلف به عنوان داروی تسکین دهنده درد و برای بهبود التهابات پوستی استفاده بسیاری داشته است. در اروپا نیز به عنوان شربتی خوش طعم و آرامش بخش شناخته می‌شود.

در کل می‌توان عرق بهارنارنج را یک نوشیدنی مفید و آرامش بخش برای تمام سنین و سلیقه‌ها معرفی کرد که بهترین جایگزین برای مشروبات الکلی و قهوه باشد.

این نوشیدنی طبع بسیار خنک و مرطوبی را به همراه دارد به این صورت که بعد از نوشیدن آن حس خنکی و تازگی در دهان و بدن خود احساس می‌کنید. علاوه بر این به دلیل آرامبخش بودن و خواص ضد التهابی آن می‌تواند در بهبود سردرد، گلودرد و کم‌خوابی مفید باشد.

این عرق دارای مقادیر زیادی از ویتامین‌های C، a، پتاسیم و کلسیم و سایر مواد معدنی خمفید برای بدن است و منبع خوبی برای انتی‌اکسیدان‌هایی است که از سلول‌های بدن محافظت و آرامش اعصاب و روان کمک می‌کند است.

به دلیل استفاده لیمو، پرتقال و زرشک در نحوه تولید این محصول ممکن کمی است کمی مزه بلخی داشته باشد که می‌توان آن را با اضافه کردن مقدار کمی شکر یا عسل یا کمی نعنا رفع کرد.

### خواص عرق بهارنارنج فدک:

همانگونه که در ابتدا به آن اشاره کردم در طول زمان‌های مختلف عرق بهارنارنج به عنوان داروی طبیعی و اثربخش برای انواع بیماری‌ها و اختلالات عصبی بوده و می‌توان از آن استفاده‌های بسیاری به عمل آورد. دز ادامه به انواع خواص آن می‌پردازیم:

### ضد افسردگی:

افسردگی می‌تواند برای تمام نقاط بدن اعم از قلب، عضلات بدن و مغز خطرات بسیاری را به عمل آورد اما عرق بهارنارنج دارویی جادویی برای درمان افسردگی است که می‌توان آن را مصرف کرد. افسردگی می‌تواند ماهیچه‌های قلب را تا حد خطرناکی ضعیف کند و باعث اختلال در خون‌رسانی شود؛ همچنین می‌تواند انرژی را که ماهیچه‌های

بدن برای حرکت و استفاده تولید می کنند را بگیرد و مانع حرکت شما شود که باز هم معجزه بهارنارنج در اینجا شکوفا می شود و باعث تولید انرژی دو برابر در بدن و ماهیچه ها شود که باعث شادابی شما می شود و در درمان افسردگی به شما کمک چشمگیری می کند.

### کاهش ریسک ابتلا به دیابت:

این عرق دارای فیبر است که به کاهش قندخون و کنترل آن کمک چشمگیری می کند و عملکرد کبد را بهبود می بخشد؛ همچنین باعث جلوگیری از چاقی بیش از حد و کاهش فشارخون می شود که ریسک ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی را کاهش می دهد.

### افزاینده اشتها:

افرادی که دچار ایدز یا بیماری هایی هستند که یکی از علائم آن کمبود اشتها است می توانند با مصرف عرق بهارنارنج اشتهای خود را افزایش دهند و از ضعیف شدن بدن و کم انرژی شدن خود جلوگیری کنند و زمان رسیدن به سلامتی خود را بهبود بدهند.

### تسکین درد قاعدگی:

زنان در این دوران با دردها و افکار ذهنی منفی بسیاری دست و پنجه نرم می کنند. این عرق می تواند به بازگرداندن آرامش به ذهن و تسکین دردهای ناشی از قاعدگی کمک بسیاری به عمل آورد و فشار خون را کاهش می دهد و باعث کمتر شدن این دوران می شود.

### مضرات عرق بهارنارنج و موارد منع مصرف آن:

عرق بهارنارنج یک نوشیدنی با طبع خنک است که مصرف آن برای بدن مفید است، اما در برخی موارد مصرف بیش از حد یا بدون برنامه آن می تواند برای بدن شما خطرناک باشد.

یکی از مشکلات ناشی از مصرف بیش از حد عرق بهارنارنج سرماخوردگی یا سرماسازی در بدن است که به دلیل طبع خنک این عرق به وجود می آید، این ویژگی برای افرادی که بدنشان دارای طبع خنک است می تواند دردسرساز باشد.

برخی افراد ممکن است به هر نحوی به این محصول حساسیت داشته باشند و باعث التهاب پوستی به هم ریختگی گوارش یا طبع بدن شوند که مشکلات زیادی به همراه دارد. به همین دلیل به شما پیشنهاد می کنم قبل از مصرف عرق بهارنارنج با پزشک خود مشورت کنید یا تست حساسیت بگیرید که دچار مشکلات نشوید.

### عرق بهارنارنج را برای مصرف با چه چیزی ترکیب کنیم بهتر است؟

اگر علاقه‌ای به مصرف بهارنارنج به تنهایی ندارید می‌توانید آن را با عرقیات مختلف ترکیب کنید تا هم خواص هم طعم آن دو برابر شود و از آن لذت ببرد.

میتوانید عرق بهارنارنج را با عرق زعفران، خرما، نعنا، آویشن، گل محمدی، گلاب و... ترکیب کرد. این عرقیات دارای ویتامین‌هایی است که به تقویت سیستم ایمنی و تقویت قوا کمک می‌کند و همچنین دارای فیبر و باکتری‌هایی است که عضلات و مایعات معده را تقویت و هضم راحت تری را برای شما فراهم می‌سازد.

اگر می‌خواهید اطلاعات کامل تری در این مورد کسب کنید می‌توانید به قسمت دانشنامه و به مقاله عرق بهارنارنج راهی برای تقویت اعصاب مراجعه کنید.

### عرق بهارنارنج را در چه زمانی مصرف کنیم؟

زمان و مقدار مصرف عرق بهارنارنج بسته به شخصیت فرد دارد. در کل این عرق محصولی است که در فصل‌های گرم سال و در شهرها و کشورهای گرم‌سیر و معتدل مصرف می‌شود. اکثراً هم به صورت شربت یا در آب خنک مورد استفاده قرار می‌گیرد. شما می‌توانید این عرق را در بازه‌های زمانی مختلف یا هر روز استعمال کنید.

### مصرف عرق بهارنارنج در دوران حاملگی:

عرق بهارنارنج می‌تواند به سلامت مادر و نوزاد کمک کند اما باید در مقدار مصرف آن افراط به خرج داد چون ممکن است به دلیل طبع سردی که این عرق دارد می‌تواند باعث بروز مشکلات سرمازدگی یا سرماخوردگی برای مادر و نوزاد شود.

### مصرف عرق بهارنارنج برای کودکان:

اگر کودکان شما مریضی و مشکل سلامتی خاصی ندارد می‌توانید در حد معمول می‌توانید از عرق بهار نارنج برای آن استفاده کنید. از مصرف این عرق برای کودکان زیر دو سال خود داری کنید چون هنوز سیستم گوارشی آن‌ها برای هضم برخی از مواد خوراکی کامل نیست و ممکن است باعث بروز مشکلات گوارشی در آن‌ها شود.

### عرق بهارنارنج را از کجا بخریم؟

اگر می‌خواهید عرق بهارنارنج اصل خریداری کنید باید از مکانی که می‌خواهید از آن خرید کنید اطمینان حاصل کنید. اگر می‌خواهید از مغازه‌های سراسر کشور خریداری کنید قبل از خرید در مورد آن مکان پرس و جو کنید اما اگر می‌خواهید به صورت مستقیم از تولیدی و به صورت ۱۰۰٪ ارگانیک و طبیعی این محصول را خریداری کنید می‌توانید به سایت [salamkashan.com](http://salamkashan.com) مراجعه و سفارش خود را ثبت کنید.