فوائد البرتقال الصحية

1- يصفي الدم ويقتل الدود وعصيره نافع.

2- عصير البرتقال يزيل الحمى ويقضي عليها ويساعد على هبوط درجة الحرارة نتيجة الحمى.

3- يطرد البلغم ومفيد لتنظيف البلعوم والحنجرة.

4- مدرر ومنظف للكلية والمثانة.

5- ملين ويزيل فضلات المعدة والأمعاء وينظفها.

6- البرتقال يساعد على إلتئام الجروح وشفاء الأمراض الجلدية ونافع لإرتفاع ضغط الدم.

7- يقوي المعدة ويقوي الأسنان ويزيل بعض أمراض اللثة في الفم ويفتت الحصى ويذيبها ويطرد الرمل من الجسم.

8- البرتقال وعصيره مقوي ومشهي خصوصاً للذين يشتكون من فقر الدم.

9- يقوي الأعصاب والقلب ومنوم ومهدئ ومريح للدماغ.

10- البرتقال يقوي العظام والأظافر والشعر والأسنان ويقلل من نسبة الدهون (الكولسترول).

11- ينظم عملية الجهاز التنفسي.

12- مضاد ضد السعال والأنفلونزا.

13- البرتقال يساعد على طرد الغازات.

14- البرتقال ينظم عمل العضلات والعروق يزيد الكالسيوم.

15- ضد الأمراض التناسلية ومرض السفلس وبعض الأمراض الزهرية.

16- نافع للأمراض الجلدية والجرب.

17- نافع لأورام الرحم والمبيض والمجاري البولية والبروستات.

18- نافع لحالات التهوع (التقيء).

19- البرتقال ناعف لأورام المفاصل والنقرس والرماتيزم وتصلب الشرايين.

20- يساعد على إزالة آثار التسمم نتيجة إستعمال الأدوية الكيميائية.

21- يقوي الجهاز العصبي والهضمي ونافع في علاج أورام المقعد والبواسير.

22- يمنع الكثير من الأمراض السرطانية.

23- البرتقال وعصيره نافع لأمراض التيفوئيد.

24- نافع للزكام وللمصابين بالأنفلونزا.

25- البرتقال عامل مفيد للقضاء على بعض الترشحات للجهاز التناسلي عند النساء وعصيره مفيد ويعوض عن حليب الأُم.

26- مفيد ومعطر ونافع مع السلطة.

27- البرتقال دواء جيّد ونافع لإزالة قروح اللثة والفم.

28- ينفع إستعمال قشر البرتقال فوق الفحم المشتعل في المناقل حيث يغطي رائحة قشر البرتقال الزكية رائحة الفحم.

29- في سنة 1930م قام الدكتور (مارانون) في إسبانيا بتجزئة الفيتامينات المتواجدة في البرتقال واعتبرها مفيدة لمرضى السكر كذلك يعتقد (الدكتور كرين والد) إنّ عصير البرتقال مفيد لعلاج مرضى السكر أمّا الدكتور (شوير بروش) الإسباني يعتبر البرتقال وعصيره نافع ومفيد لكثير من الأمراض.

30- في البرتقال فوائد كثيرة حتى في قشره الخارجي وفي شحمه وبذوره (النوى) على أنّ لا يسرف في تناوله (فالإسراف في أي شيء مردود) (كلوا واشربوا ولا تسرفوا).

31- بعد غسل قشر البرتقال و(تجفيفه) بحيث يمكن طحنه في الطاحونة الكهربائية جيداً كالبودر ينفع للإستعمال مع الحليب أو عند صنع وعمل المحلبي (الكاستر) أو عمل الحلويات والكيك كمعطر وبديل عن الفانيلا وهو ينفع لغازات المعدة.. وله نكهة طيبة وعطر ولون طبيعي.

32- ذكرت العلامة الفرنسية الكبيرة (السيدة لوسيه راندو) رئيسة مؤسسة الصحة الغذائية لوجود مواد حمضية وكيميائية طبيعية في البرتقال وعصيره فهو نافع ومفيد للجسم وتوفر وتؤمن الحرارة والحيوية والنشاط له.

33- من الفواكه المفيدة للكبار والشباب والصغار خصوصاً في فصل الشتاء ونافع لسوء الهضم وورد في الكتب (القديمة) أنّ الصين هي منشأ فاكهة البرتقال؟!

34- كتب أحد الصينيين سنة 1178م أن هناك 27 نوعاً من البرتقال بعضها بدون بذور (نوى).

35- اعتبر الصينيون البرتقال رمز السعادة وقال الفرس أنّها خير شجرة تليق بفردوس الآخرة.

36- في أيامنا الأخيرة إستعمل الكثير زهور البرتقال (القداح) عطراً وتيجاناً للعرائس.

37- أن من خصائص وفوائد فاكهة البرتقال ومنافعه الكثيرة في العلاج والشفاء تصل إلى درجة مما تجعلنا أن نقول أن وجود قفص (كارتون) البرتقال في البيت يعادل بل أكثر من صيدلية طبيعية في معالجة الأمراض وأثرها الفعال في الشفاء.

38- ننصح الأُمّهات من أجل سلامة الصغار ودوام صحتهم بتغذية أطفالهنّ ببرتقالة أو كوب عصير البرتقال بدلاً من الشوكولاتة أو بعض الحلويات المضرة.

39- من طريف وعجيب ما ذكر أن في جزيرة فرناندوبو بأفريقيا يوجد برتقال بحجم كبير يعادل حجم البرتقال المعروف بخمس مرات أو أكثر وهو حلو المذاق وفيه ماء كثير (ريان).

40- خلط عصير البرتقال الحلو مع قليل من العسل نافع ومفيد جدّاً كغذاء للصغار ويعادل حليب الأُم.

المصدر: كتاب عالج نفسك بنفسك للكاتب وليد أمين نافع