

Les Bienfaits de l'Orange

<"xml encoding="UTF-8?>



L'oranger est un des arbres les plus utiles pour les parfumeurs ; non seulement il tire de ses fleurs une eau distillée, une essence, une huile ou une pommade, mais les feuilles lui procurent une essence nommée petit-grain, et ses fruits produisent l'essence de bigarade. Ces deux essences entrent avec le néroli, tiré des fleurs, dans la composition de l'eau de cologne, et c'est .ce qui en fait un mélange harmonieux

L'orange a presque les mêmes composés que le citron avec l'avantage qu'elle est mieux tolérée par l'organisme que ce dernier. L'orange est plus douce que le citron et son action dépurative l'est donc également. Elle a un pouvoir tonique et nutritif sur l'organisme. Même si l'orange est plus douce que le citron, il faut éviter l'excès à cause de son pouvoir dépuratif. Il est préférable de le consommer le matin. Un proverbe arabe dit : "L'orange est d'or le matin, ".d'argent à midi, et de plomb le soir

C'est un fruit bien accepté par les diabétiques, à cause de sa faible teneur en sucre. Si on consomme l'orange entière, sans sa pelure, la cellulose de la pulpe produit une douce action laxative. L'orange est un fruit indispensable pour la femme enceinte, pour celle qui allaite et pour les enfants en pleine croissance. C'est aussi indispensable pour les sportifs, pour les personnes qui font un travail musculaire important, pour les malades en convalescence et pour les vieillards. Elle est bonne contre le rhumatisme et la goutte ainsi que pour faire baisser la .fièvre et combattre la fatigue. Elle peut, aussi, être utilisée en cas d'intoxication de l'organisme

L'orange renforce les protections immunitaires et défend les muqueuses. Elle permet
.l'augmentation de la sécrétion pancréatique lors de la digestion

Comme le citron, elle peut être utilisée pour le soin du visage, avec l'avantage que l'orange a une action anti-rides. L'orange favorise la production de globules rouges et la lutte contre l'anémie. Elle fluidifie le sang et protège les vaisseaux sanguins. Son action est, aussi,
.importante sur la peau et sur les cheveux

A cause de la quantité importante de vitamine C, l'orange sert à lutter contre le scorbut. Elle prévient le développement des rhumes. L'acide citrique de l'orange permet la dissolution de
.l'acide urique et donc l'élimination de calculs rénaux. Elle a une action diurétique

Pour lutter contre les mites, vous pouvez piquer une orange de clous de girofle jusqu'à ne plus
.voir la pelure. L'action d'une telle préparation se fera sentir pendant de longs mois

L'orange, comme la plupart des fruits, doit se consommer seule et de préférence à jeun. Elle devrait faire partie de l'alimentation de ceux qui souffrent de maladies infectieuses, de cancer, du diabète et de tuberculose. L'orange a une action tonique sur le système nerveux et coeur.
.Elle empêche l'insomnie, la nervosité ainsi que les migraines

L'action antiseptique et antimicrobienne de l'orange intervient au niveau de la flore du côlon, où
.elle en traîne la " désinflammation" des muqueuses

La cure d'orange est utile contre la grippe et l'eczéma. L'infusion de zeste d'orange sert pour stimuler la digestion et pour empêcher la formation de gaz. L'infusion de fleurs et de feuilles d'oranger sert comme stimulant et tonifiant de l'organisme. Elle diminue les insomnies.
.L'infusion doit être bue après le repas

A cause de ses hétérosides flavoniques, l'orange protège les parois des capillaires et prévient

les hémorragies. L'orange est alcalinisante, apéritive et digestive.
La tisane de fleurs ou de feuilles est utilisée pour ses propriétés sédative, hypnotique,
.antispasmodique et vermifuge

: Contre-indications

Les personnes qui souffrent d'arthrite doivent utiliser ce fruit avec modération. L'orange doit
être supprimée de l'alimentation lorsqu'il y a des diarrhées ou quand on souffre du foie et de la
.vésicule biliaire

: Composition

Acide citrique

acide malique

acide oxalique

acide tartrique

acide aminés

acides organiques

brome

calcium

(calories (50/100 g

carotène

chlore

cuivre

(eau (82%

(fer (14/100 g

fibres

(graisses (0.2%

hétérosides flavoniques

huiles essentielles

(hydrates de carbone (11.2%

inositol

magnésium

manganèse

pectine

phosphore

potassium

(protéines (0.9%

sels minéraux

silicium

sodium

soufre

sucres

vitamine A, B1 (0.09 mg/100 g), B2, B3 (0.2 mg/100 g), B5, B6, C (60 mg/100 g), C2, D, E
((0.20 mg/100 g

zinc