

الريحان



الاسم العلمي : *Ocimum basilicum L*

الاسم الانجليزي: Sweet Basil

العائلة النباتية: الشفوية: Labiatae- Lamiaceae

الاسم العربي : الريحان

الجزء المستعمل في النبات : المجموع الخضرى والازهار

المادة الفعالة : فى الزيت العطرى (لينالول) : Linalol

أوراق الريحان عشب السعادة

الريحان (المعروف الحلو) أوراق نباتية عطرية. استخدمه

الأوروبيون في القرن الـ ١٧ لعلاج الكثير من الأمراض، واستخدمه

الهنود لرفع مناعة الجسم ضد الأمراض ووصفت هذه الأوراق

بالأوراق المقدسة عند الهنوس لأنها تقدم الكثير من أسباب الصحة

والسعادة.

• تقوية الذاكرة

أثبتت الأبحاث قدرة ورق الريحان على تقوية الأعصاب وتقوية

الذاكرة.

• خفض درجة حرارة الجسم

في جنوب إفريقيا حيث الملاريا والارتفاع الحاد في درجات حرارة الجسم، يعتبر مشروب أوراق الريحان والشاي

من أفضل ما يقدم لخفض درجة الحرارة، وككمادات من منقوع ورق الريحان بالماء البارد.

• علاج البلغم والتهاب الحلق

يعتبر مغلي أوراق الريحان مكون أساسي لعلاج البلغم والتهاب الحلق ويمكن عمل غرغرة ثلاث مرات في اليوم

بواسطة مغلي الريحان والنعناع لعلاج سريع لالتهاب الحلق والتهابات الفم وتقرحات اللثة وهناك من يمضغ أوراق

الريحان لعلاج الأعراض السابقة.

• طرد حصوات الحالب

يساعد شرب مغلي أوراق الريحان بالاعسل يوميا ولمدة ٦ أشهر على علاج التهابات الكلية وطرده الحصوات من

الحالب.

• تخفيف المغص عند الأطفال

مغلي أوراق الريحان يعتبر شراب تقليدي في بعض الدول لتخفيف مغص الأطفال، ومفيد في حالات التلبك المعوي

والإسهال والقيء.

• التخلص من الإعياء والتعب

أكدت الأبحاث أن تناول منقوع ١٢ ورقة من أوراق الريحان يوميا تخفف من أعراض الإعياء والإرهاق لدى

الشخص السليم وتزيد من قدرة الأشخاص على تحمل ضغوطات الحياة.

• علاج للصداع (الريحان والقرنفل من افضل علاجات الصداع على وجه الارض)

كمادات متتابعة من منقوع ورق الريحان ممزوج مع ٥ زهورات من القرنفل ستعطي الشعور بالراحة والسعادة

وتخفف التعب وآلام الصداع.

• تخفيف نسبة السكر بالدم

أثبتت دراسات حديثة علاقة ورق الريحان بتخفيض نسبة السكر في الدم للأشخاص الغير معتمدين على الانسولين.

• نضارة البشرة

إن مسح البشرة يوميا بمنقوع ورق الريحان سيضيفي نضارة وبياض أكثر للبشرة ويحارب التجاعيد مما يعطي

مظهر أكثر شباباً للبشرة.

كما يمكن استخدام زيت ورق الريحان لتدليك الجسم أثناء حمام دافئ، مما ينعش البشرة ويشعرك بالراحة بعد يوم

شاق.

ولمنع تساقط الشعر ينقع نصف كوب من ورق الريحان مع لتر ماء دافئ ويستخدم بعد تصفية الماء في تدليك فروة الرأس مما يساعد في تقوية بصيلة الشعر ومنع تساقط الشعر.

• تخفيف الوزن والرشاقة

تشير الدراسات أن مغلي ورق الريحان يعمل على خفض الوزن لأنه يقلل من الرغبة في تناول الطعام ويساعد على خسارة الوزن في الحمية الغذائية.

يعتبر الريحان مصدر غني لفيتامين أ (A)، كذلك فيتامين ج (C) الذي يعتبر مصدر أساسي للمواد المضادة للأكسدة. أما بالنسبة للمعادن، فيقوم الكالسيوم بالحماية من هشاشة العظام ويلعب الحديد الدور الأساسي بتقوية الدم.

وصدق الحق في قوله تعالى (قال تعالى (والحب ذو العصف والريحان فبأى آلاء ربكما تكذبان) صدق الله العظيم).

الرحمن-اية ١٣، ١٢