

گیاه ریحان



نام علمی: **Basil**

"ریحان" کلمه ای عربی و به معنی "گل و سبزه" است که معادل این لغت در فارسی "اسپرغم" گفته می‌شود.

ریحان گیاه بوته ای یک ساله ای است که معمولاً طول آن بین 20 تا 45 سانتیمتر است و دارای عطر و بوی مطلوبی است. رنگ ساقه ی بوته ی ریحان سبز تند است و دارای برگ های منظم و بیضی شکل است. گل های ریحان به رنگ سفید یا صورتی در ماه های مرداد یا شهریور به شکل خوشه در انتهای ساقه ی ریحان ظاهر می‌شوند و پس از چندی از همین گل‌ها تخم ریحان حاصل می‌گردد. دو نوع ریحان وجود که یک نوع آن برگ های سبز و نازکی دارد و نوع دیگر برگ‌های بنفش رنگ دارد. گیاه ریحان بومی هند است. این گیاه هیچ گونه ترشح زیان آوری ندارد و تمام بخش‌های آن مثل برگ ، گل و حتی ساقه آن بسیار معطر و خوشبو است. از این رو در تمام دنیا به عنوان یک طعم دهنده و عطر دهنده به غذا مورد استفاده قرار می‌گیرد.

در مصر، زنان گل های ریحان را در استراحتگاه افراد مورد علاقه شان می‌ریزند ولی در مالزی ریحان را در محل دفن مرده‌ها می‌کارند . در مولداوی رسمی وجود دارد که هنوز هم پا برجاست و آن این است که یک مرد زن مورد علاقه‌اش را با قبول دسته ای ریحان از او انتخاب می‌کند.

پزشکان قدیم به سختی اثر درمانی ریحان را قبول می‌کردند و بیشتر آنها عقیده داشتند که ریحان گیاهی سمی و خطرناک است.

در ایران نیز افسانه‌ای در مورد ریحان وجود دارد، بدین شرح که :

« گویند اسپرغم پیش از انوشیروان نبود. روزی انوشیروان به دیوان قضاوت نشست بود. ناگاه ماری بزرگ از زیر تخت درآمد. حاضران را از دیدن او ترس به هم رسید. قصد او کردند، شاه فرمود بگذارید شاید شکایتی داشته

باشد. به دنبال او برفتند تا به کنار چاهی رسیدند. مار بر کنار چاه حلقه زد، آنگاه به درون رفت و برآمد، چون در آن چاه نگاه کردند، ماری دیدند مرده افتاده و عقربی نیش بر او بند کرده، نیزه‌ای از بالای چاه بر پشت عقرب فرو بردند و همچنان به نزدیک شاه آوردند و شاهنشاه را از حال مار و نیش عقرب آگاه ساختند. چون یک سال بگذشت، هم در آن روز شاه نشسته بود و به شکایات مردم رسیدگی می‌کرد. همان مار به نزدیک سریر آمد و از دهن خود قدری تخم سیاه بریخت و برفت. شاه فرمود آن تخم را کاشتند. از آن تخم اسپرغم بر آمد و انوشیروان که پیوسته زکام داشت از بوییدن و خوردن آن زکامش برطرف شد. شکی نیست که این داستان به این شکل صحت ندارد ولی بعید نیست که بذر را یکی از شاکیان که به حق خود رسیده بود، به عنوان هدیه آورده باشد.»

خواص:

ریحان گیاهی معطر و بادشکن است. اگر چه بیشتر به عنوان سبزی خوردن یا طعم دهنده به غذا، مورد استفاده قرار می‌گیرد ولی خواص درمانی خاصی هم دارد که از آن جمله :

1) ریحان آرامش دهنده ی اعصاب است و برای درمان سردردهای عصبی بسیار مؤثر است. اگر 20 تا 50 گرم ساقه ی ریحان که دارای برگ و گل است را در یک لیتر آب جوش بریزید و 12 دقیقه دم کنید. سپس آن را صاف و شیرین نمایید و پس از هر غذا 1 فنجان بنوشید که غم و اندوه و افسردگی را برطرف می‌کند.

2) ریحان گیاهی نشاط آور است. دم کرده ی 50 گرم ریحان که شیرین شده باشد پس از هر غذا برای معالجه ی سردردهای یک طرفه (میگرن) و سردردهای عصبی مفید است . حتی استنشاق بوی ریحان له کرده سردردهای ناشی از سفر را برطرف می‌کند.

3) دم کرده ی 50 گرم ریحان که با عسل شیرین شده باشد برای برطرف کردن گلودرد و آنژین مؤثر است. برای درمان آسم نیز می‌توان جوشانده‌ی غلیظی از ریحان تهیه کرد و روزی چند مرتبه دهان را با آن شستشو داد. جوشانده ی سرد آن نیز تب بر است. پس در بیماری های تورمی گلو و سرما خوردگی حتماً از ریحان استفاده کنید.

4) دانه ی ریحان نیز به علت داشتن لعاب فراوان نرم کننده است و در رفع ورم کلیه و ترشحات زنانگی مفید است.

5) ریحان ضد دل پیچه است ، پس چه خوب است افرادی که دستگاه گوارش حساس دارند و سریع نفخ می‌کنند با غذا ریحان مصرف کنند.

- (6) ریحان در درمان اسهال هم مؤثر است . خوردن تخم بو داده‌ی ریحان برای درمان اسهال اثر شفا بخش دارد.
- (7) جوشانده‌ی ریحان گرفتگی دستگاه گوارش را رفع می‌کند و ضد تهوع و استفراغ است.
- (8) اسانس ریحان که بازلیک نام دارد ، بسیار معطر و ضد عفونی کننده ی دستگاه گوارش است و بوی سیر و پیاز را از دهان می‌برد. به همین دلیل یک پای ثابت نان و کباب، ریحان تازه است.
- (9) ریحان میکروب اسهال و وبا را می‌کشد و بوی آن پشه و مگس را فراری می‌دهد . ریحان را در باغچه‌ی منزل خود بکارید تا به این ترتیب با حشرات مزاحم مبارزه کنید.
- (10) به نظر می‌رسد که دانه ی ریحان برای رفع اثر زهر مارگزیدگی، هم بصورت خوراکی و هم اگر به روی محل زخم گذاشته شود، مؤثر است. عقیده ای هم وجود دارد که ریحان می تواند زگیل را درمان کند.

نظر بزرگان در مورد ریحان:

در حدیث است که امام صادق (ع) فرمود: ریحان سبزی پیامبران است و بدانید که هشت خاصیت در آن وجود دارد:

- 1- غذا را گوارا می‌کند.
 - 2- منفذها را باز می‌کند.
 - 3 و 4- دهان و باد گلو را خوشبو می‌سازد.
 - 5- اشتها را به غذا افزایش می‌دهد.
 - 6- مرض را از بین می‌برد.
 - 7- شخص را از بیماری جذام ایمن می‌گرداند.
 - 8- وقتی ریحان در شکم آدمی قرار گیرد، همه ی امراض را ریشه کن می‌سازد.
- در حدیث دیگر، امام کاظم (ع) فرمود : ریحان مرض سل را از بین می‌برد.