

خواص فوق العاده این گیاه را از دست ندهید

ریحان گیاه بسیار متنوعی است که علاوه بر عطر بسیار خوبی که دارد دارای خواص درمانی زیادی نیز می باشد. این سبزی منبع خوبی از آهن بوده و از پیری زودرس پوست جلوگیری می کند.

ریحان که به نام های نازبو، شاهسپریم و شاهسپرغم هم شناخته می شود گیاهی یک ساله از تیره نعنائیان است که در انواع ریحان سبز و ریحان بنفش یافت می شود.

ریحان فواید زیادی برای بدن دارد که ما در این مقاله به طور کامل خواص سبزی ریحان تازه و خشک، چای و گل ریحان را برای سلامتی، بارداری، لاغری، معده، دیابت و پوست و مو شرح داده ایم.

ریحان حاوی آنتی اکسیدان های ضد بیماری است

یکی از خواص اسانس ریحان، توانایی آن در مبارزه با صدمات رادیکال های آزاد و مراقبت از ساختار دی ان ای و سلول های بدن است. ریحان حاوی دو نوع آنتی اکسیدان فلاونوئید مهم حلال در آب به نام های اورینتین (orientin) و وایسینر (viceninare) است که از گلبول های سفید خون، محافظ سیستم ایمنی بدن، و همچنین ساختارهای سلولی که در آنها دی ان ای ذخیره می شود، مراقبت می کنند.

آنتی اکسیدان های موجود در ریحان از تغییر شکل کروموزوم ها که موجب جهش سلولی و رشد سلول های سرطانی می شود، پیشگیری می کنند. در بدن به دلیل مواد سمی موجود در رژیم غذایی، آلودگی های محیط زیست و تابش نور خورشید، تنش اکسایشی رخ می دهد. در تنش اکسایشی، تعداد رادیکال های آزاد بیماری زا در بدن افزایش می یابد و بدن مستعد ابتلا به سرطان می شود. اما آنتی اکسیدان های ریحان، با اکسیده شدن مبارزه می کنند و در عین حال از اثرات پیری می کاهند.

خواص ریحان برای پوست

توجه : پیش از مصرف هرگونه ماسک بر روی صورت و نواحی حساس بدن، با مالیدن مقداری کمی از آن بر روی پوست دست خود به مدت حداقل ۲۰ دقیقه، از نداشتن حساسیت نسبت به آن اطمینان حاصل نمایید.

۱. آکنه و جوش صورت

برگ های ریحان دارای خواص ضد باکتری و ضد التهابی قوی هستند و با از بین بردن باکتری های پوست صورت به درمان آکنه و جوش صورت کمک می کنند.

۲. جوش های سر سیاه

ریحان تازه به پیشگیری و درمان جوش های سر سیاه و لکه های پوستی کمک می کند.

ماسک صورت برگ ریحان برای جوش

برگ های تازه و مرطوب ریحان را له کرده و بر روی صورت بگذارید پس از ۱۵ دقیقه برگ ها را برداشته و صورت را با آب سرد خوب بشویید.

۳. جوان سازی پوست صورت

مقادیر بالای آنتی اکسیدان های موجود در ریحان و همچنین خواص ضد التهابی ریحان با پاک سازی پوست صورت و بهبود خاصیت کشسانی پوست به درمان چین و چروک پوست و جوان سازی پوست صورت کمک می کند.

۴. روشن کننده و درخشان کننده پوست

ریحان به پاک سازی پوست صورت از سلول های مرده کمک کرده و به روشن کردن و درخشان کردن پوست کمک می کند.

ماسک صورت با ریحان

۱ قاشق چای خوری پودر ریحان خشک شده را با ۱ قاشق چای خوری زردچوبه و آب یک لیمو ترش تازه ترکیب کنید و بر روی صورت بمالید، بگذارید ۱۵ دقیقه بماند و سپس با آب سرد خوب بشویید.

ویژگی‌های ضد التهابی ریحان

ریحان حاوی اسانس‌های قوی، از جمله اوژنول (eugenol)، سیترونلول (citronellol) و لینالول (linalool) است. این اسانس‌ها، نوعی بازدارنده‌های آنزیمی هستند که التهاب موجود در بدن را کاهش می‌دهند. التهاب عامل اصلی بیشتر بیماری‌ها مانند بیماری قلبی، روماتیسم مفصلی و بیماری‌های التهابی روده است.

درمان زخم ناشی از گزیدگی

اگر حشره ای شما را گزید شما می‌توانید برای درمان زخم ناشی از گزیدگی به راحتی از ریحان استفاده کنید. ریحان دارای خواص ضدالتهابی می‌باشد و برای درمان زخم ناشی از گزیدگی موثر می‌باشد.

با سرطان مبارزه می‌کند

بررسی‌های بالینی تغذیه و سرطان نشان می‌دهد، ریحان حاوی گیامغذی‌هایی است که به‌طور طبیعی می‌تواند از بروز سرطان پوست، کبد، سرطان دهان و سرطان ریه ناشی از وجود مواد مضر شیمیایی جلوگیری کند. همچنین ریحان فعالیت آنتی اکسیدانی را افزایش داده و سلول‌های مضر را از بین می‌برد و جلوی رشد تومورهای سرطانی را می‌گیرد.

در آزمایش‌های روی حیوانات مشخص شد، عصاره‌ی ریحان از بدن در برابر سرطان و مرگ‌ومیر مراقبت می‌کند و در همان حال می‌تواند بافت‌های سالم و سلول‌ها را از اثرات منفی درمان‌های مربوط به سرطان مانند پرتو درمانی یا شیمی درمانی دور نگه دارد. درواقع می‌توان از عصاره‌ی ریحان به‌عنوان نوعی روش درمانی مکمل سرطان استفاده کرد. این عصاره حتی برای افرادی که تحت انواع درمان‌های سنتی هستند نیز کاربرد دارد.

سلامت و تقویت معده

ریحان در ایتالیا به شکل ویژه ای استفاده می‌شود چرا که برگ ریحان اثر آرام بخشی دارد و باعث می‌شود تا شما احساس پر بودن و سنگین بودن معده را نداشته باشید ، این کار باعث می‌شود تا اسید معده شما به حداقل برسد.

کاهش فشار خون بالا

مطالعات انجام شده نشان می‌دهد که ریحان سرشار از پتاسیم می‌باشد و برای تنظیم فشار خون موثر است ، روغن چرب دانه های ریحان دارای اثرات کاهندگی فشار خون دارد. گیاه ریحان باعث می‌شود تا مانع از زیاد شدن فشار خون در بدن شود و با توجه به خواص آن باعث کاهش فشار خون می‌شود.

حاوی ویژگی‌های ضد باکتریایی است

یکی دیگر از خواص اسانس‌های ریحان، محافظت از بدن در برابر رشد باکتری‌های مضر است. در بررسی‌ها مشخص شده که عصاره‌ی ریحان حتی می‌تواند جلوی رشد گونه‌های مقاوم باکتری‌هایی را که به درمان‌های آنتی بیوتیکی پاسخ نمی‌دهند، بگیرد. هنگامی که محققان دانشگاه علوم پزشکی دانشگاه لودز در لهستان، درمورد اثر فعالیت ضدباکتریایی روغن ریحان روی بیماری‌هایی مانند ای-کولی (E.coli) و باکتری‌های قدرتمند دیگر جمع‌آوری‌شده از بیماران مبتلا به عفونت بررسی کردند، به این نتیجه رسیدند که ریحان علیه گونه‌های مختلف باکتری‌ها عمل کرده و جلوی رشد آنها را می‌گیرد. دستیابی به این نتیجه، محققان را تشویق کرد تا درمورد چگونگی مبارزه‌ی ریحان و دیگر اسانس‌های ضدباکتری با بیماری‌ها و عفونت‌های مقاوم در برابر آنتی بیوتیک نیز تحقیق کنند.

پیشگیری از ابتلا به آلزایمر و زوال عقل

ریحان می‌تواند از ترشح آنزیم استیل کولین استراز جلوگیری کند ، این آنزیم باعث ضعف حافظه می‌شود که توسط ریحان از ترشح آن جلوگیری می‌شود. عصاره ریحان باعث می‌شود تا عملکرد شناختی بدن بهبود پیدا کند و همچنین از بیماری‌های مختلف مانند بیماری آلزایمر و زوال عقل جلوگیری می‌کند.

حاوی ویژگی‌های ضد میکروبی است

اسانس‌های ریحان، ضد میکروب هستند و طیف وسیعی از باکتری‌ها، مخمرها، قارچ‌ها و ویروس‌ها را از میان برمی‌دارند. این بدین معناست که می‌توانید، مراقبت از بدن در برابر ویروس کاندیدا و انواع مشکلات پوستی را نیز به فهرست بلند خواص ریحان بیفزایید.

آداپتوژنی که ضد اضطراب است

بررسی‌ها نشان می‌دهد که ریحان، آداپتوژنی طبیعی است و مانند داروی گیاهی به بدن کمک می‌کند تا با شرایط اضطراب‌آور سازگاری یابد و اثرات مضر عوامل مضطرب‌کننده روی عملکردهای بدن را خنثی کند.

به‌طور مثال، محققان به خرگوش‌هایی که در محیط پراسترس قرار داشتند، برگ‌های تازه ریحان دادند. پس از مدت کوتاهی سطح تنش اکسایشی در آنها بسیار کم شد. در بررسی دیگر، سیستم قلبی-عروقی و تنفسی خرگوش‌ها پس از ۳۰ روز مصرف روزانه دو گرم برگ ریحان، در برابر عوامل اضطراب‌زا قوی شد. همچنین کاهش بسیار قند خون و افزایش معناداری در فعالیت آنتی اکسیدانی آنها مشاهده شد.

افسردگی را برطرف می‌کند

ریحان به افرادی که به اختلالات روانی یا خلق‌وخوی، مانند افسردگی و اضطراب مبتلا هستند نیز کمک می‌کند. این گیاه همچون داروی ضد افسردگی عمل می‌کند و روی عملکرد مغز درون قشر آدرنال، اثر مثبت می‌گذارد. درواقع ریحان، انتقال‌دهنده‌های عصبی را که مسئول تنظیم هورمون های شادی بخش و انرژی‌زا هستند، تحریک می‌کند.

سلامت استخوان و دندان

ریحان دارای منبع مفیدی از ویتامین کا می باشد که برای حفظ و سلامت استخوان ها و دندان ها موثر است ، ویتامین کا موجود در ریحان می تواند به جذب کلسیم و جلوگیری از ضعیف شدن استخوان ها کمک کند.