

مینا جعفری نژاد

گیاهان را دریابید

دوستان من سلام!

برای درک طبیعت باید چشم دل داشت؛ باید عاشق بود و عشق خداوندی را در برگ برگ این گیاهان با ارزش دید. وقتی در کنار آب روان، پونه‌های وحشی زرد و بنفش را دیدید، خدا را حس خواهید کرد. وقتی روی تپه‌ها و سرراشایی کوه‌ها، آویشن سبزپوش را دیدید، بوی مهرنآن آن را حس خواهید کرد. وقتی عطر شیرین نرگس و اقاقی را بوئیدید، خدا را درک خواهید کرد. وقتی دستتان در تماس با گیاه سوزان «گزنه» تاول زد، عظمت خدا را درک خواهید کرد. وقتی حتی در قوطی‌های حلبی عطاران، گل‌ها و گیاهان خشک شده را دیدید، باز خداوند را حس خواهید کرد. دورتر نروید، سبزی‌ها و میوه‌ها هم از مواهب الهی هستند. چه زیباست وقتی درک کنید که خداوند هیچ گیاهی را بدون فایده نیافریده است و بدانی که تمام گیاهان خواص با ارزشی دارند و هر کدامشان به تنهایی، دنیایی درد و بیماری را درمان خواهد کرد. کافی است با چشم دل بنگرید. کافی است بخواهید و بخوانید!

حالا سری به سبزی فروشی‌ها می‌زنیم. اکثر ما خواص سبزی خوردن را نمی‌دانیم. اینک به اختصار به شرح یکی از این سبزی‌ها می‌پردازیم. اکثریت مردم، «ریحان بنفش و سبز» را می‌شناسند. عطر دل‌انگیز آن‌را دوست دارند و بیشتر با کیاب مصرف می‌کنند. گروهی از مردم «ریحان» را دوست ندارند و از لیست سبزی خوردن‌ها یشان حذف می‌کنند. اینک ما به آنان خواهیم گفت، «ریحان» چیست؟ و چگونه در مورد خواص بسیارش از خود دفاع خواهد کرد؟

«لئونوس کارلیه» در کتاب «سبزی‌ها و میوه‌های شفابخش» در مورد بوته ریحان چنین می‌گوید: خواص طبی و دارویی ریحان نیز از زمان‌های بسیار قدیم شناخته شده و معروف گردیده است. «پلین» گیاه شناس معروف رم آن‌را در مورد مرض صرع و حمله مصرف می‌کرد. «سن برنارد» حکیم شفادهنده در هزارسال پیش، «ریحان» را برای معالجه بیماران مالیتولیایی و رفع حالت وسواسی در آنان مصرف می‌کرد.

برای غم و اندوه و ضعف اعصاب: بیست تا پنجاه گرم گل و ساقه و برگ ریحان را در یک لیتر آب جوش به مدت دوازده دقیقه دم کنید. بعد آن‌را صاف کرده با عسل یا شکر تصفیه نشده شیرین کنید. بعد از هر غذا یک فنجان از آن‌را مصرف کنید.

برای سیاه سرفه: بیست گرم از گل و ساقه و برگ «ریحان» را با بیست گرم «آویشن» مخلوط کنید و یک لیتر آب جوش را روی آن بریزید و بگذارید دوازده دقیقه دم بکشد. بعد دو قاشق سوپ‌خوری عسل را با آن اضافه کنید و هر نیم ساعت چند قاشق از آن را به بیماران مبتلا به سیاه سرفه بدهید.

و در مورد «تب و گریب» چنین گفته است: بیست گرم گل و ساقه و برگ ریحان را در یک لیتر آب سرد بریزید و آن‌را روی آتش بگذارید تا به جوش آید و چند دقیقه بجوشد. سپس آن را صاف کنید و با شکر یا عسل شیرین سازید. وقتی سرد شد، در هر روز چند جرعه از آن بنوشید. این روش را در مورد «گلو درد و آنژین» هم می‌توان انجام داد.

برای برطرف کردن «میگرن و انواع سر درد»: پنج تا ده گرم از «ریحان» را در یک فنجان آب جوش مدت دوازده دقیقه بگذارید دم بکشد. بعد آن را صاف کنید و با عسل یا شکر شیرین کنید و بعد از هر غذا یک فنجان از آن را مصرف نمایید.

تخم ریحان را پس از زایمان به عنوان قاعده‌آور و تب‌بر به کار می‌برند. در «اندونزی» تخم ریحان به عنوان ملین خورده می‌شود و در لیموناد می‌ریزند و آن‌را برای رفع دل درد می‌خورند. از برگ‌های آن به عنوان ضد اسپاسم، بادشکن و مسکن و آرام‌کننده استفاده می‌شود. در «هندوستان» از گل ریحان به عنوان بادشکن و مُدر استفاده می‌کنند. تخم آن را که لعابدار است، به صورت دم‌کرده در مورد سوزاک و اسهال خونی و اسهال مزمن می‌خورند.

«باد روح» را به فارسی «ریحان کوهی» می‌گویند. تخم این گیاه در ایران به «تخم شربتی» مشهور است. این گیاه، شبیه ریحان است. برگ‌های آن ریزتر و ساقه آن مربع شکل، گل آن مایل به سرخی، اسانس آن کمتر از ریحان و تخم آن ریزتر از تخم ریحان پرورشی است، ولی همان طور سیاه است. تخم آن را «تخم شربتی» می‌نامند، زیرا معمول است قبل از خوردن در شربت قند می‌ریزند و چند دقیقه‌ای می‌گذارند متورم شود و مصرف می‌کنند. محل رویش آن در ایران، اطراف تهران، همدان، خراسان در دوهزار و سی صد متر ارتفاع از سطح دریا و در کرمانشاه در ارتفاعات هزار و پانصد متری و در خرمشهر و بلوچستان و در آذربایجان در اطراف تبریز می‌روید.

آقای «حسین میرحیدر» در کتاب «معارف گیاهی» (جلد اول) در مورد «بوته ریحان» چنین گفته‌اند: «ریحان» از نظر طبیعت کمی گرم و خشک است. بازکننده گرفتگی‌های دماغی و محلل ورم‌های جمیع اعضاست و برای ضعف معده و بادهای غلیظ، مفید است. عصاره آن با شکر برای رفع درد سینه و تنگی نفس و سرفه و مضمضه و جویدن آن برای زخم‌های دهان و بوییدن آن برای رفع سر درد گرم مزاجان نافع است.

کوبیده تخم ریحان با صمغ عربی برای قطع شکم روش نافع است و خوردن جوشانده چهل گرم در هزار گرم آب آن نیز برای اسهال مفید است. در کشورهای «آفریقای» از برگ و سرشاخه‌های ریحان به صورت حمام گرم در مورد سرطان معده استفاده می‌کنند. در «چین» از برگ‌های ریحان به عنوان تونیک مقوی، بادشکن، کمک به تقویت هاضمه استفاده می‌شود. از جوشانده برگ‌های آن برای شست و شوی زخم و جراحی استفاده می‌کنند. در «هندوچین» از خاکستر ریشه ریحان برای رفع ناراحتی‌های پوستی استفاده می‌شود. دم‌کرده تخم ریحان مسکن است و درجه حرارت بالای بدن را کاهش می‌دهد. در تمام خطه «تایوان، هندوچین، فیلیپین» از تخم ریحان به عنوان مُلَین برای رفع یبوست مزاج استفاده می‌شود. جوشانده