

# مصرف ریحان در دوران بارداری؛ آری یا نه؟!

ریحان یکی از سبزی های مورد استفاده ما ایرانی ها در سبزی خوردن است که عطر و طعم فوق العاده ای دارد. این سبزی و تخم آن در [طب سنتی ایرانی](#) جایگاه خاصی دارد؛ با هم خواص آن را مرور می کنیم. امام صادق علیه السلام در مورد ریحان می فرمایند: **الْحَوَكُ بِقَلَّةٍ الْأَنْبِيَاءِ، أَمَا إِنَّ فِيهِ ثَمَانَ خِصَالٍ: يَمْرِيٌّ وَ يَفْتَحُ السُّدُودَ وَ يَطَيِّبُ الْجُشَاءَ وَ يَطَيِّبُ النَّكَهَةَ وَ يَشْهِي الطَّعَامَ وَ يَسْئَلُ الدَّاءَ وَ هُوَ أَمَانٌ مِنَ الْجُذَامِ وَ إِذَا اسْتَقَرَّ رَجُلٌ فِي جَوْفِ الْإِنْسَانِ قَمَعَ الدَّاءَ كُلَّهُ؛** ریحان، سبزی انبیاست و در آن هشت خاصیت است: هضم کننده است، رگ ها و مجاری را باز می کند، بازدم را خوشبو می سازد، بدن را بوی خوش می بخشد، اشتها آور است، درد را از بدن بیرون می برد، از جذام در امان می دارد و چون وارد معده شود درد را به کلی از بین می برد.

ریحان با نام علمی *OCIMUM BASILICUM L* در انگلیسی *Basil*، *Sweetbasil* خوانده می شود و از خانواده ی نعناعیان *Labiatae* است.

## نام های رایج ریحان عبارتند از:

صعتر هندی، نازبویه، شاهسفرم، سلطان الریاحین، ضمیران، ریحان الملک، ضمیران

در تخم ریحان ترکیباتی نظیر روغن خوشبو، لعاب، لینالول، استراگل، سینئول، اوژنول، متیل کاوی کول، اوسیمن، سینامات متیل، مواد قلیایی، آنتول در برگ ریحان ماده ای به نام اوسیمن وجود دارد. قسمت مورد استفاده ی دارویی ریحان سرشاخه های گل دار و برگ های تازه یا خشک شده ی آن است.

## مصرف ریحان در دوران بارداری

در بارداری به دلیل اثر تحریک کننده ی رحم و سقط آوری، همچنین اثر موتاژنیک ترکیب موجود در روغن فرار آن (استراگل) نباید مصرف شود. البته مصرف آن به اندازه ی مقدار کمی که در سبزی خوردن استفاده می شود مشکلی ایجاد نمی کند بلکه به صورت دارویی و دمکرده نباید استفاده شود.

## مصرف ریحان در دوران شیردهی

در مادران شیرده به خاطر اثر موتاژنیک جزئی فرار آن یعنی استراگل نباید مصرف شود.

تداخلات دارویی و ریحان

با توجه به نبود مستندات علمی، بهتر است با احتیاط مصرف شود.

## موارد منع مصرف ریحان

- مصرف طولانی مدت آن به خاطر پتانسیل اثر سرطان زایی ترکیب استراگل ممنوع است.

- مصرف این گیاه در اطفال و یا کودکان نوپا ممنوع است که به خاطر جزء سمی استراگل آن می باشد.

- مضرّ دماغ است.