

## الريحان مفيد للزكام ونزلات البرد



أثبتت دراسة مصرية جديدة أن "أوراق نبات الريحان تساعد على علاج الزكام ونزلات البرد الحادة. وأوضحت المهندسة بديعة حسن - خبيرة تصنيف وتعريف النباتات - أن "أوراق الريحان تحتوي على مجموعة من المواد الفعّالة والزيوت التمتطيرة التي تملك آثاراً مسكنة للصداع الشديد، وللسعال، فضلاً عن أنها تخفف الرشح والزكام، وتطهر المجاري التنفسية، وتقتل البكتيريا. وقالت المهندسة المصرية - التي أجرت الدراسة على عينة من المرضى - : إن طريقة الإستخدام تتمثل في نقع ملعقة صغيرة من أوراق الريحان الجافة والقمم الزهرية في كوب ماء مغلي، ثمّ تغطيته لمدّة تتراوح بين 10 و15 دقيقة، ثمّ تحليته بالسكر أو عسل النحل، مؤكدة إمكان إستخدام أوراق الريحان أيضاً مع النعناع لتسكين المغص، وإدرار البول.