

# آویشن



نحوه استفاده : خوراکی

نام علمی *Thymus serpyllum*

## گیاه شناسی:

آویشن گیاهی است علفی، دارای شاخه‌های زیاد و چوبی به ارتفاع تا ۳۰ سانتی متر که در نواحی کوهستانی در بین تخته سنگ و به ویژه در کشورهای اروپایی می‌روید. ساقه‌های آویشن پوشیده از کرک و برگ‌های کوچک زیادی است. برگ‌های آن کوچک، لوزی شکل، نوک تیز و به صورت متقابل، بر روی ساقه قرار دارند. این برگ‌ها به رنگ خاکستری روشن و با بوی بسیار نافذ است و دارای دم برگ‌های کوچکی نیز می‌باشد. گل‌ها کوچک، گلی رنگ و یا سفید و به صورت مجتمع در انتهای ساقه قرار گرفته‌اند. قسمت مورد استفاده‌ی گیاه، گل و به ویژه برگ‌های آن است. این گیاه، به طور محدود و برای تهیه‌ی داروها، در ایران کشت می‌گردد.

## خواص داروئی:

محمد زکریای رازی معتقد است آویشن نفخ شکن، موجب حرارت بدن و هضم غذا است. آویشن به عنوان گیاهی ضد عفونی کننده شناخته شده است. محلول شستشوی دهان که حاوی آویشن باشد در درمان عفونت لثه موثر است و به همین دلیل برای تهیه برخی از دهانشویه‌ها، خمیر دندان‌ها نیز به کار می‌رود. آویشن در درمان بیماری مجاری تنفس فوقانی از قبیل برونشیت و آسم تاثیرات مفیدی دارد و برای معالجه سرفه و گلودرد استفاده می‌شود.

جوشانده آویشن برای درمان اسهال و پیچش روده بسیار توصیه می شود.

چای دم کرده آن را نیز برای درمان عفونت گوش میانی، نفخ و تهوع استفاده می کنند،

آویشن یکی از بهترین داروهای گیاهی برای تقویت اعصاب، درمان افسردگی، خستگی و بی خوابی مفید است و مصرف آن موجب کاهش فشارخون و چربی خون می شود.

آویشن ضد تشنج، صرع و نفخ بوده و برای تقویت بینایی و معده هم مفید است.

در طب سنتی از این گیاه به عنوان ضد اسپاسم، رفع تنگی نفس و سرفه، سوءهاضمه، درمان سیاه سرفه، برونشیت، عفونت ریه، سرماخوردگی، آنفلوآنزا، نفخ و گرفتگی های عضلانی استفاده می شود.



دارای اثرات

آویشن

ضدقارچی و ضدباکتریایی قوی است و این خاصیت به دلیل وجود تیمول و کارواکرول در اسانس این گیاه است.

برای درمان و کاهش ریزش مو کافیست موی سر را با محلول رقیق اسانس آویشن شستشو دهید تا سبب افزایش جریان خون در پوست سر و قوی شود و از ریزش مو جلوگیری کند .

در التهاب حنجره و لوزه ها و برای درمان آفت به صورت غرغره کردن استفاده شود. برای این منظور، یک استکان از پودر گیاه را در چهار استکان آب جوش آهسته به مدت ۲۰ دقیقه جوشانیده و پس از صاف کردن، برای شست و شوی دهان استفاده شود.

## یک دمنوش عالی برای درمان بسیاری از بیماری ها

اگر ۱۰ گرم آویشن را در یک لیتر آبجوش دم کرده و با کمی عسل به بیماران مبتلا به تنگی نفس، مشکلات کلیه و مثانه، درد مفاصل و سیاتیک بدهید در رفع بیماری آنها موثر واقع خواهد شد.

## مصرف آویشن برای این افراد ممنوع است

در بعضی منابع اشاره شده است که مصرف زیاد آویشن یا عصاره آن در دوران بارداری می تواند احتمال سقط جنین را افزایش دهد. بنابراین توصیه شده است که خانمهای حامله بهتر است از مصرف این گیاه خودداری کنند.

مطالعات نشان می دهد که آویشن می تواند روند انعقاد خون را با تاخیر مواجه کند. بنابراین کسانی که قرار است تحت عمل جراحی قرار بگیرند، از دو هفته قبل از عمل جراحی، نباید آویشن استفاده کنند .