

## آویشن؛ فوق تخصص سلامت!

از نظر تراکم بالای آنتی اکسیدانی، آویشن یکی از برترین گیاهان جهان محسوب می شود و هزاران سال است به عنوان یک تقویت کننده کلی سلامت بدن مورد استفاده قرار می گیرد.



از نظر تراکم بالای آنتی اکسیدانی، آویشن یکی از برترین گیاهان جهان محسوب می شود و هزاران سال است به عنوان یک تقویت کننده کلی سلامت بدن مورد استفاده قرار می گیرد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از عصر ایران آویشن یکی از مشهورترین گیاهان جهان است که دیر زمانست نه تنها در پخت و پز مورد استفاده قرار می گیرد، بلکه دارای ویژگی های دارویی نیز است و به سلامت بدن انسان کمک می کند.

از جمله خواصی سلامت و درمانی آویشن می توان به توانایی آن در کاهش مشکلات تنفسی، تقویت سیستم ایمنی بدن، محافظت در برابر بیماری های مزمن، تحریک جریان خون، جلوگیری از عفونت های قارچی، بهبود سلامت قلب، و کاهش استرس اشاره کرد.

به گزارش "ارگانیک فکتس"، رایج ترین شکل از آویشن به نام علمی *Yhymus vulgaris* شناخته می شود. این بوته همیشه سبز هزاران سال است که به منظور کاربردهای دارویی و آشپزی مورد استفاده قرار می گیرد. آویشن گیاهی بومی منطقه مدیترانه و برخی مناطق مشخص در آفریقا است و قدمت استفاده از آن به دوران امپراتوری مصر باز می گردد.

از نظر استفاده در آشپزی، ساقه و برگ های آویشن در غذاهای مختلف به صورت کامل یا خشک شده مورد استفاده قرار می گیرد. آویشن به طور معمول به انواع مختلف سوپ، سس ها، و غذاهای گوشتی اضافه می شود و بیشتر به عنوان یک چاشنی خوشمزه کاربرد دارد. در همین راستا، برگ های آویشن را می توانید از ساقه جدا کرده و آن را تبدیل به یک ادویه سازید و یا کل گیاه را برای تغییر مزه به وعده های غذایی بزرگ یا خورش اضافه کنید.

از سوی دیگر، تاریخچه دارویی آویشن شامل استفاده از روغن آن می شود. برگ های آویشن می توانند برای دم کردن یک چای مفید به کار گرفته شوند و عصاره آویشن نیز می تواند با روغن ها یا کرم ها برای استفاده موضعی روی بدن کاربرد داشته باشد. در ادامه هر چه بیشتر با برخی از فواید سلامت آویشن آشنا می شویم.

### قابلیت ضد قارچی

تیمول، معروف ترین ماده تشکیل دهنده فعال موجود در آویشن است. این ترکیب ارگانیک طیف گسترده ای از آثار بر بدن انسان را ارائه می کند که از آن جمله می توان به جلوگیری از عفونت های قارچی و ویروسی اشاره کرد و در نتیجه به کاهش فشار بر سیستم ایمنی بدن کمک می کند.

### ظرفیت آنتی اکسیدانی

از نظر تراکم بالای آنتی اکسیدانی، آویشن یکی از برترین گیاهان جهان محسوب می شود و هزاران سال است به عنوان یک تقویت کننده کلی سلامت بدن مورد استفاده قرار می گیرد. آنتی اکسیدان های فنولیک موجود در آویشن از جمله لوتئین، زیگزانتین و تیمونین همگی به خنثی سازی و از بین بردن رادیکال های آزاد در بدن انسان کمک می کنند. رادیکال های آزاد محصولات جانبی خطرناکی هستند که از سوخت و ساز سلولی ناشی شده و با ایجاد آپوپتوز یا جهش خود به خود می توانند آسیب های جدی به سلول های سالم وارد کنند. این آنتی اکسیدان ها به جلوگیری از استرس اکسیداتیو در تمام سیستم های بدن و همچنین مسیرهای عصبی، قلب، چشم ها و پوست کمک می کنند.

## گردش خون

تراکم بالای آهن و دیگر مواد معدنی ضروری در آویشن آن را به گیاهی ایده آل برای تحریک تولید گلبول های قرمز و در نتیجه تقویت گردش خون و اکسیژن رسانی به سیستم ها و اندام های حیاتی در کل بدن تبدیل کرده است.

### سلامت قلب

ترکیب سرشار از آنتی اکسیدان ها، مواد معدنی، و ویتامین ها در آویشن آثار کوچکی بر قلب دارد اما پتاسیم و منگنز عناصر کلیدی موجود در این گیاه هستند که به سلامت قلب کمک می کنند. پتاسیم یک گشادکننده طبیعی عروق است به این معنی که می تواند به کاهش تنش در سیستم قلبی عروقی با شل کردن عروق خونی و کاهش فشار خون کمک کند. این شرایط می تواند با جلوگیری از تصلب شرایین و سکتة های مغزی، حملات قلبی و بیماری عروق کرونر قلب هر چه بیشتر به عمر انسان اضافه کند.

### تقویت بینایی

تراکم بالای کاروتنوئیدها و ویتامین A در آویشن این گیاه را به یک عامل آنتی اکسیدانی موثر برای سلامت چشم ها و بینایی تبدیل کرده است. کاروتنوئیدها می توانند به خنثی سازی رادیکال های آزاد در سیستم چشمی انسان کمک کنند، روند بیماری انحطاط ماکولا را کند سازند و از ابتلا به آب مروارید جلوگیری کنند.

### سیستم ایمنی بدن

سطوح بالای ویتامین C موجود در آویشن آن را به یک تقویت کننده طبیعی سیستم ایمنی بدن تبدیل می کند. ویتامین C تولید گلبول های سفید خون را تحریک می کند که نخستین خط دفاعی در سیستم ایمنی بدن انسان محسوب می شوند. همچنین، ویتامین C نقشی کلیدی در تولید کلاژن ایفا می کند که برای تولید و ترمیم سلول ها، عضلات، بافت ها و رگ های خونی ضروری است.

### کاهش استرس

یکی از ویتامین های موجود در آویشن ویتامین B6 است که اثر قدرتمندی بر انتقال دهنده های عصبی مشخص در مغز انسان دارد که به طور مستقیم با هورمون های استرس در ارتباط است. مصرف منظم آویشن در رژیم غذایی می تواند به بهبود خلق و خوی شما کمک کند و در مواجهه با افکار استرس زا ذهن شما را آرامش می بخشد.

### مشکلات تنفسی

یکی از شناخته شده ترین و پر سابقه ترین موارد استفاده از آویشن در پزشکی سنتی کاربرد آن به عنوان عاملی برای سلامت دستگاه تنفسی بوده است. اگر از برونشیت، آسم مزمن، گرفتگی بینی، سرماخوردگی، آنفلوآنزا، سینوس های بسته شده، یا آلرژی های فصلی رنج می برید، آویشن به عنوان یک ماده خلط آور و ضد التهاب به از بین بردن خلط و مخاط در دستگاه تنفسی کمک می کند، با تسکین التهاب به تنفس هرچه بهتر کمک می کند، و از رشد میکروبی که به بیماری منجر می شود، جلوگیری می کند. دم کرده برگ های آویشن و تبدیل آن به یک چای قدرتمند بهترین روش برای دستیابی به این شرایط و تسکین و درمان بیماری های تنفسی است.

### هشدار پایانی

افرادی که دارای معده حساس هستند باید توجه داشته باشند که مصرف زیاد آویشن می تواند به ناراحتی دستگاه گوارش منجر شود، اما به طور کلی این گیاه به عنوان یک ماده آلرژی زا شناخته نمی شود و می تواند به طور مرتب در رژیم غذایی جای بگیرد.

مترجم: محمد مهدی حیدرپور