

خواص آویشن

خواص آویشن (Thymes) گسترده است و در درمان انواع بیماری تا سلامت و زیبایی پوست و مو کاربرد دارد، در ادامه با خواص آویشن و عوارض آن آشنا شوید.



خواص آویشن (Thymes) گسترده است و در درمان انواع بیماری تا سلامت و زیبایی پوست و مو کاربرد دارد، در ادامه با خواص آویشن و عوارض آن آشنا شوید.

آویشن یکی از قدیمی ترین گیاهان دارویی و ادویه ای است. تیموس کلمه ای یونانی و به معنای قدرت و شهامت است که نشانه ای از قدرت درمانی و شفابخش بودن این گیاه است. گونه های متعدد و متفاوتی از گیاه آویشن وجود دارد. آویشن کوهی نوعی از این گیاه است که بیشتر در مناطق معتدل می روید و نوع پرورشی آن به آویشن شیرازی معروف است، این دو نوع آویشن از نظر شکل ظاهری و طعم با هم متفاوت هستند. خواص آویشن کوهی بسیار بیشتر از خواص آویشن شیرازی است. این گیاه بوی بسیار مطبوع و مزه تندی دارد. خوردن تازه آن به صورت سبزی با غذا بسیار مفید است.

خواص آویشن (طبیعت و خواص دارویی آویشن)

ضد نفخ شکم، موجب گرمی تن (طبیعت آویشن گرم و خشک است) و سهولت گوارش غذا
درمان پیچش روده (دل پیچه) و اسهال
درمان بیماری های دستگاه تنفسی شامل زکام (سرماخوردگی)، برونشیت، آسم و گریپ
از بین برنده سستی و رخوت تن
درمان عفونت قسمت های مختلف بدن (دارای خاصیت ضدعفونی کننده)
تقویت دید
تقویت نیروی جنسی
کاهش ریزش مو
تسکین درد رحم و درد سیاتیک
دیگر کاربردها و خواص آویشن

مواد مؤثره آویشن در صنایع غذایی به مقادیر فراوان کاربرد دارد. از تیمول و کارواکرول آن به عنوان نگهدارنده مواد غذایی در صنایع غذایی استفاده می شود.

اسانس آویشن خاصیت شدید ضد باکتریایی و ضد قارچی دارد.

از مواد مؤثره این گیاه در صنایع آرایشی و بهداشتی و در تهیه کرم ها، عطرها، لوسیون ها، دهان شویه ها و پماد استفاده می شود.

مواد مؤثره آویشن از ترکیبات ضد ریزش مو در عصاره های گیاهی مورد استفاده در شامپو می باشد.

از اسانس و عرق آویشن به عنوان آروماتراپی (درمان با مواد معطر) استفاده شده و در خمیر دندان نیز به عنوان يك ماده ضد باکتری مورد استفاده قرار می گیرد.

خواص دمنوش آویشن

دمنوش آویشن به هضم غذا کمک می نماید و ضد سرفه و خلط آور است و در برونشیت، سیاه سرفه و التهاب دستگاه تنفس فوقانی استفاده می گردد. دم کرده آن برای سسکه، دل پیچه، قطره قطره ادرار کردن، خرد کردن سنگ مثانه و تسکین دردهای قاعدگی بسیار نافع است. اگر ۵ تا ۱۰ گرم آویشن را در یک لیتر آب جوش دم کرده و با کمی عسل به بیماران مبتلا به تنگی نفس و کلیه و مثانه و درد مفاصل و سیاتیک دهیم، موثر واقع خواهد شد. برای جلوگیری از ریزش مو ۲۰ گرم گیاه آویشن را در یک لیتر آب جوشانده آن را هر چند روز یک بار به سر بمالید.

تهیه دمنوش آویشن و مقدار مصرف

برای تهیه دمنوش آویشن، یک قاشق مرباخوری آویشن خشک شده را داخل دو لیوان آب جوش بریزید. قوری را روی شعله غیر مستقیم قرار دهید تا دم بکشد، سپس به مقدار دلخواه، عسل به آن بیفزایید و میل نمایید، هم چنین می توانید موقع دم کشیدن، به آن لیمو عمانی نیز اضافه کنید.

عوارض جانبی، موارد احتیاط و منع مصرف

ماده تیمول موجود در این گیاه کمی سمی می باشد بنابراین در مصرف و خوردن آویشن و ترکیبات آن زیاده روی نکنید.

افراط در مصرف آویشن ممکن است باعث ایجاد سرگیجه، اسهال و استفراغ شود. عضلات قلب را ضعیف می کند و در اثر تحریک کلیه ها موجب بروز البومین در ادرار می شود. در بعضی منابع اشاره شده است که مصرف زیاد آویشن یا عرق آویشن در دوران بارداری می تواند احتمال سقط جنین را افزایش دهد. بنابراین توصیه شده است که خانم های حامله بهتر است از مصرف این گیاه خودداری کنند. مصرف آویشن ممکن است موجب سرعت لخته شدن خون شود. به همین دلیل افرادی که باید تحت عمل جراحی قرار گیرند، حداقل ۲ هفته قبل از عمل جراحی، از مصرف آویشن خودداری کنند. از مصرف روغن فرار آویشن به صورت خوراکی باید خودداری کرد و فقط به صورت استعمال خارجی کاربرد دارد و علائم مسمومیت با این گیاه و با روغن فرار آن تهوع، استفراغ، درد معده، سرگیجه و در نهایت تشنج و اغما است. در صورت بروز عوارض آویشن می توان از دم کرده نعنا استفاده کرد.