



خواص آویشن؛ ۶ خاصیت دارویی این گیاه شگفت‌انگیز

آویشن گیاهی است دارای خواص بسیار که امروزه ما اغلب آن را به صورت خشک‌شده و به‌عنوان چاشنی در غذاها استفاده می‌کنیم. از زمان‌های دور تاکنون، آویشن با خواص درمانی بسیاری جایگاه ویژه‌ای نزد مردم اعصار مختلف داشته و دارد. برای آشنایی با خواص آویشن، با ما همراه شوید.

آویشن گیاهی است دارای خواص بسیار که امروزه ما اغلب آن را به صورت خشک‌شده و به‌عنوان چاشنی در غذاها استفاده می‌کنیم. از زمان‌های دور تاکنون، آویشن با خواص درمانی بسیاری جایگاه ویژه‌ای نزد مردم اعصار مختلف داشته و دارد. برای آشنایی با خواص آویشن، با ما همراه شوید.

آویشن نه تنها یکی از ادویه‌های محبوب در آشپزی امروزی است، استفاده از آن به عنوان دارویی شفابخش و ضامن سلامت، تاریخچه‌ای بسیار طولانی دارد. در دوران رم باستان، از این ماده برای جلوگیری از مسمومیت استفاده می‌شد و اگر کسی دچار مسمومیت می‌شد، در آب حمامش آویشن می‌ریختند تا جلوی تأثیرات مخرب مسمومیت را بگیرند. در زمانی که هنوز یخچال وجود نداشت و نگهداری از مواد غذایی دشوار بود، آویشن را در پخت غذا استفاده می‌کردند تا تأثیر مخرب گوشت فاسدشده را کم کند و از بیماری‌های ناشی از غذاهای ناسالم جلوگیری کند. قبل از این‌ها که آنتی‌بیوتیک‌ها، بیوتیک‌ها، جدید به بازار بیایند، برای مداوای زخم‌ها از روغن آویشن استفاده می‌شد.

شاید شما قبلاً بدون این‌ها متوجه شده باشید؛ این گیاه دارویی استفاده کرده‌اید. تیمول، فعال‌ترین عنصر آویشن، به دلیل داشتن خاصیت ضدباکتری و ضدقارچ، در تهیه واکس‌ها، دهان‌شویه‌ها، و پمادهای موضعی مثل Vicks VapoRub به کار رفته است. این حقیقت که این مارک‌های محصولات قدیمی اما نه چندان طبیعی، از تیمول به عنوان جز کلیدی در ترکیب خود استفاده می‌کردند، مهر تأییدی است بر خواص دارویی غیرقابل انکار این گیاه پرخاصیت.

در ادامه‌ی این مقاله در مورد این گیاه شگفت‌انگیز و فوق‌العاده اطلاعات بیشتری در اختیار شما قرار می‌دهیم که به‌سادگی در زندگی روزانه‌ی شما مورد استفاده قرار می‌گیرد و تأثیر زیادی بر سلامت‌تان دارد.

خواص آویشن

خواص آویشن

آویشن به‌طور کلی در بهبود وضعیت سیستم ایمنی، دستگاه‌های تنفسی، گوارشی، عصبی و بخش‌های دیگر بدن تأثیر بسیاری دارد. زمانی که پای سلامتی به میان می‌آید، این گیاه مانند یک موتورخانه‌ی قوی عمل می‌کند.

۱. آویشن در بهبود گلودرد مؤثر است

روغن آویشن یکی از قوی‌ترین ضد میکروب‌ها، طبیعی است که به عنوان دارویی مؤثر در درمان گلودرد استفاده می‌شود. روغن آویشن حاوی کارااکرول است. به همین دلیل یکی از مهم‌ترین روغن‌ها برای تسکین گلودرد محسوب می‌شود.

در مطالعه‌ای که به تازگی توسط دانشکده‌ی بهداشت دانشگاه علوم پزشکی لودز در لهستان انجام گرفته، روغن آویشن به ۱۲۰ گونه‌ی مختلف باکتری‌ها، جداشده از بیماران مبتلا به عفونت‌های حفره دهان، دستگاه تنفسی، ادراری و تناسلی واکنش نشان داده است. نتایج حاصل از این پژوهش نشان می‌دهد روغنی که از گیاه آویشن گرفته می‌شود، فعالیت بسیار قوی در برابر تمامی سویه‌های بالینی دارد. این روغن حتی بر روی سویه‌های مقاوم به آنتی‌بیوتیک، اثر بسیار خوبی دارد. دفعه‌ی بعد که گلودرد داشتید، حتماً مقداری آویشن به سوپ خود بیفزایید و چای آویشن بنوشید زیرا که تسکین‌دهنده درد و از بین‌برنده‌ی میکروب است.

۲. باعث کاهش فشار خون و کلسترول می‌شود

خواص آویشن در کاهش فشار خون

مصرف آویشن منجر به تولید موادی می‌شود که ضد فشار خون هستند. به همین دلیل این گیاه فوق‌العاده؛ العاده، انتخاب مناسبی برای کسانی است که از علائم فشار خون بالا رنج می‌برند. مطالعه‌ای که به‌تازگی روی حیوانات انجام شده، نشان داده که عصاره‌ی آویشن می‌تواند ضربان قلب افرادی را که فشار خون بالا دارند، کاهش دهد.

این پژوهش هم‌چنین نشان داده است که در اثر مصرف آویشن، سطح کلسترول خون، تری‌گلیسیرید و کلسترول بد (لیپوپروتئین کم‌چگالی) نیز کاهش یافته است؛ این درحالی است که هم‌زمان سطح کلسترول خوب (لیپوپروتئین پرچگالی) افزایش یافته است. به جای این که به غذا بیش از اندازه نمک اضافه کنید، گیاهان و ادویه‌جات مفیدتر مثل آویشن را در وعده‌های غذایی روزانه‌ی خود بگنجانید.

۳. از مسمومیت غذایی جلوگیری می‌کند

آویشن نه تنها می‌تواند از آلودگی مواد غذایی جلوگیری کند، بلکه می‌تواند از غذاهایی که قبلاً آلوده شده‌اند آلاینده‌ها را زدایی کند. در جریان مطالعات متعددی که در میکروبیولوژی مواد غذایی (Food Microbiology) منتشر شده است، محققان دریافته‌اند که روغن آویشن می‌تواند کاهویی را که با شیگلا (ارگانیزم عفونی که مسبب اسهال است) و می‌تواند آسیب‌های جدی به روده وارد کند) آلوده شده است، آلاینده‌ها را زدایی کند. شستن محصول در محلولی که فقط حاوی یک درصد روغن آویشن است، می‌تواند تعداد باکتری‌های شیگلا را به زیر مقدار قابل تشخیص کاهش دهد.

با افزودن آویشن به وعده‌های غذایی بعدی، در واقع می‌توانید احتمال ابتلا به بیماری‌های ناشی از غذای مسموم و آلوده را کاهش دهید. آویشن تازه را به سالادی که خودتان درست می‌کنید، اضافه کنید تا سبزیجات خامی که در آن استفاده کردید، سالم‌تر شوند و با اطمینان بیشتری آنها را مصرف کنید.

۴. شما را سر حال می‌کند

سرحال شدن - خواص آویشن

محققان کارواکول موجود در این گیاه دارویی را مورد مطالعه قرار داده‌اند و نتایج این مطالعات نشان می‌دهد که این ماده تأثیر بسیار مثبتی بر حال و روحیه‌ی فرد دارد. نتایج پژوهشی که در سال ۲۰۱۳ منتشر شد، نشان داد زمانی که کارواکول به مدت هفت روز متوالی بین حیوانات توزیع شد، سطح دوپامین و سروتونین در قشر جلوی مغز و هیپوکامپ افزایش یافت؛ دوپامین و سروتونین، دو انتقال‌دهنده‌ی عصبی مهم هستند.

طبق داده‌های این پژوهش، کارواکول مولکولی است که باعث فعال‌تر شدن مغز می‌شود و با تنظیم انتقال‌دهنده‌های عصبی به وضوح بر فعالیت مغز اثر می‌گذارد. نتایج این مطالعات نشان داده است که اگر آویشن به‌طور منظم و به مقدار کم مصرف شود، باعث می‌شود حس و حال بهتری داشته باشید.

۵. خواص ضد سرطانی دارد

خواصی که این گیاه دارد، می‌تواند در مبارزه با تومورها و سرطان اثربخش باشد. به‌خصوص کارواکول که ترکیب اصلی سازنده‌ی این گیاه پرخاصیت است، خاصیت ضد تومور بودن از خود نشان داده و آویشن را به گیاهی مفید برای مبارزه با سرطان تبدیل کرده است.

اخیراً پژوهشی نیز در کشور چین انجام شده و نتایج آن را Anti-Cancer Drugs منتشر کرده است. این پژوهش نشان می‌دهد کارواکول باعث جلوگیری از تکثیر و پخش شدن رده‌های سلولی‌سرطان روده‌ی بزرگ می‌شود. به‌طور کلی تحقیقات نشان می‌دهند که کارواکول پتانسیل زیادی برای پیشگیری و درمان سرطان روده‌ی بزرگ دارد.

۶. آویشن درمان طبیعی برونشیت است

چندین قرن است که از آویشن برای درمان سرفه و برونشیت استفاده می‌کنند. در مطالعه‌ی zwnj&؛ ای که توسط مؤسسه‌ی zwnj&؛ Practice for Internal Medicine and Pneumology&؛ در آلمان انجام شد، از درمانی خوراکی که ترکیبی که از آویشن و پیچک بود استفاده شد. گروهی که با این دارو تحت درمان قرار گرفتند، کاهش ۵۰ درصدی میزان سرفه داشتند و این پیشرفت در درمان این گروه، دو روز زودتر از گروهی که شبه‌ی zwnj&؛ دارو به آنها تجویز شده بود حاصل شد. علاوه بر این، گروهی که با ترکیب آویشن و پیچک درمان شدند، بیشتر از گروه دیگر دچار عوارض جانبی نشدند و می‌توان گفت این درمان اصلاً عوارض جانبی جدی در پی نداشت.

تحقیقات بیشتر این موضوع را تأیید کرده و نشان می‌دهد که آویشن درمان طبیعی و بسیار مؤثر برونشیت است. خاستگاه آویشن

آویشن گیاهی است متعلق به خانواده‌ی zwnj&؛ نعناع (Lamiaceae). این گیاه از تیره‌ی zwnj&؛ نعناعیان و سرده‌ی zwnj&؛ اوریگانوم است. این گیاه در حال حاضر در سراسر جهان کشت می‌شود و برگ‌های آن معمولاً خشکانده شده و به عنوان چاشنی در آشپزی مورد استفاده قرار می‌گیرد. زنبورها نیز جذب گل‌های آویشن می‌شوند؛ عسل آویشن سیسیل (در ایتالیا) از صدها سال پیش مشهور است. این گیاه انواع مختلفی دارد اما آویشن فرانسوی رایج‌ترین آنهاست.

ترکیب اصلی روغن عصاره‌ی zwnj&؛ آویشن، تیمول است که به آن خاصیت ضد عفونی‌ی zwnj&؛ کننده بخشیده است. به همین دلیل روغن آویشن معمولاً در دهان‌شویه‌ی zwnj&؛ ها و خمیردندان‌ی zwnj&؛ ها مورد استفاده قرار می‌گیرد. این روغن میکروب‌ی zwnj&؛ ها و عفونت دهان را از بین برده و از دندان در مقابل پلاک و پوسیدگی محافظت می‌کند. تیمول هم‌ی zwnj&؛ چنین قارچ‌ی zwnj&؛ ها را نیز از بین می‌برد و به صورت تجاری در تهیه‌ی zwnj&؛ ضد عفونی‌ی zwnj&؛ کننده‌ی zwnj&؛ های دست و کرم‌ی zwnj&؛ های ضد قارچ استفاده می‌شود.

آویشن علاوه بر کاروکرول، حاوی انواع فلاونوئیدها از جمله آپیزنین (apigenin)، نارینژین (naringenin)، لوتولین (luteolin) و تیمونین (thymonin) است. این فلاونوئیدها قدرت آنتی‌اکسیدان این گیاه را افزایش می‌دهد.

۲۸ گرم از آویشن تازه، حاوی این مواد است:

۲۸ کالری؛
۶٫۸ گرم کربوهیدرات؛
۱٫۶ گرم پروتئین؛
۰٫۵ گرم چربی؛
۳٫۹ گرم فیبر؛
۴۴٫۸ میلی‌گرم ویتامین سی؛
۱۳۳۰ واحد ویتامین A؛
۴٫۹ میلی‌گرم آهن؛
۰٫۵ میلی‌گرم منگنز؛
۱۱۳ میلی‌گرم کلسیم؛
۴۴٫۸ میلی‌گرم منیزیم؛
۰٫۱ میلی‌گرم ربیوفلاوین؛
۰٫۲ میلی‌گرم مس؛
۰٫۱ میلی‌گرم ویتامین B6؛
۱۷۱ میلی‌گرم پتاسیم.

تاریخچه‌ی آویشن

خواص آویشن - تاریخچه

قرن‌ها پیش مصریان هوشمندانه از آویشن برای مومیانی کردن استفاده می‌کردند. آویشن به دلیل

داشتن تیمول زیاد، باکتری‌ها و قارچ‌ها؛ و زدن می و برد و ماده‌ها؛ و ای فوق‌العاده برای مومیایی کردن است.

در دوران باستان، آویشن نماد شجاعت، مردانگی و قدرت بود. سربازان رومی به نشانه‌ها؛ و ای احترام شاخه‌ها؛ و ای از برگ‌ها؛ و ای آویشن را مبادله می‌کردند. یونانی‌ها و رومی‌ها؛ و ای دسته‌ها؛ و ای آویشن را به منظور پاک‌سازی خانه‌ها؛ و ای معابد خود می‌سوزاندند. آنها هم‌چنین برای مصرف دارویی، آویشن را در آب حمام خود استفاده می‌کردند.

در قرون وسطی در اروپا، برگ‌ها؛ و ای آویشن را زیر بالش می‌گذاشتند تا خواب آرامی داشته باشند. در آن دوران هم‌چنین آویشن را در تابوت‌ها؛ و ای نیز قرار می‌دادند، چون مردم اعتقاد داشتند باعث می‌شود فرد متوفی با دلگرمی قدم به زندگی بعدی خود بگذارد. نحوه‌ها؛ و ای استفاده از آویشن

این گیاه در تمامی طول سال، هم به‌صورت تازه و هم خشک‌شده؛ و ای آسانی در دسترس است. آویشن تازه عطر دلپذیرتری دارد اما دسترسی به آن نسبت به آویشن خشک‌شده کمی دشوارتر است. اگر آویشن تازه تهیه کردید، می‌توانید آن را یک تا دو هفته در یخچال نگهدارید. آویشن خشک باید در جای خنک و تاریک نگهداری شود و در حالت مطلوب، تا ۶ ماه ماندگاری دارد.

در بسیاری از دستور غذاها، نوع خشک‌شده؛ و ای این گیاه را می‌توان جایگزین نوع تازه‌ها؛ و ای آن کرد. یک قاشق چای‌خوری از برگ خشک‌شده؛ و ای آویشن معادل یک قاشق غذاخوری آویشن تازه‌ها؛ و ای خردشده است.

این گیاه را می‌توان به روش‌های مختلف مصرف کرد. رایج‌ترین آن، استفاده از آن به عنوان سبزی تازه یا خشک‌شده در غذاهای مختلف است. برای مقاصد دارویی، می‌توانید آویشن را به شکل چای، شربت، مکمل یا عصاره‌ها؛ و ای روغنی استفاده کنید.

زمانی که آویشن را به آشپزخانه‌ها؛ و ای خود بیاورید و در زندگی روزانه از آن استفاده کنید، چه به صورت تازه و چه به شکل خشک‌شده، این گیاه سالم و خوشمزه‌ها؛ و ای را می‌توانید به خوراکی‌ها؛ و ای هاپی مثل مرغ، ماهی، گوشت قرمز، سبزیجات (به خصوص لوبیا، بادمجان، هویج و کدوسبز)، پنیر (به خصوص پنیر بزر)، پاستا، انواع سوپ‌ها؛ و ای سس‌ها؛ و ای دسرهای ترشیجات اضافه کنید. گزینه‌ها؛ و ای هاپی پیش روی شما واقعاً بی‌پایان است. اگر طعم آویشن را دوست داشته باشید، می‌توانید آن را به هر غذایی که دوست دارید اضافه کنید.

در چه غذاهایی می‌توان آویشن استفاده کرد

آویشن در غذا - خواص آویشن

اگر می‌خواهید آویشن را در غذاهای خانگی خود استفاده کنید، ما به شما دستور‌ها؛ و ای عمل‌ها؛ و ای پیشنهاد می‌کنیم تا بتوانید با استفاده از آن‌ها؛ و ای هاپی با بو و طعم خوش آویشن را برای اولین بار تجربه کنید. برای ماهی از آویشن تازه ولی برای مرغ از آویشن خشک‌شده استفاده کنید. یا می‌توانید در انواع سوپ‌ها؛ و ای (هر کدام که باب میل‌تان بود) از مقدار کمی آویشن استفاده کنید. هشدارهایی در مورد استفاده از آویشن

مصرف آویشن به مقدار معمول در غذا مشکلی به وجود نمی‌آورد. اگر آویشن برای مصارف دارویی به مقدار بسیار زیاد مصرف شود، در کوتاه‌مدت مسئله‌ها؛ و ای پیش نمی‌آید ولی ممکن است در بلندمدت باعث ایجاد مشکلات گوارشی شود.

زنان باردار و شیرده نباید برای مصارف دارویی، بیش از حد از آویشن استفاده کنند. اگر به انواع گیاهان خانواده‌ها؛ و ای نعناع حساسیت دارید، احتمال دارد به آویشن هم حساسیت داشته باشید.

زنانی که به هورمون‌ها؛ و ای حساس هستند، مثل کسانی که مبتلا به سرطان سینه، سرطان تخمدان، سرطان رحم،

فیبروئیدهای رحمی یا اندومتریوز هستند، آویشن ممکن است در بدن؛شان مانند استروژن عمل کند. اگر چنین شرایطی دارید، به؛zwnj&هیچ؛zwnj&وجه از آویشن استفاده نکنید.

اگر از آویشن به مقدار زیاد استفاده کنید، ممکن است باعث لخته شدن خون؛zwnj&تان شود. پس اگر هرگونه اختلالات انعقادی دارید، یا در حال حاضر از رقیق؛zwnj&کننده؛zwnj&های خون استفاده می؛zwnj&کنید، نباید زیاد آویشن بخورید. به همین دلیل نیز نباید ۲ هفته قبل از عمل جراحی از آویشن استفاده کرد.