

## آوبشن و خواص مفید آن

مصرف خوراکی آوبشن دارای اثر خلط آور و ضد سرفه‌ی خوبی می‌باشد. به همین دلیل محصولات زیاد به ویژه به صورت شربت از آن تهیه شده است.



مصرف خوراکی آوبشن دارای اثر خلط آور و ضد سرفه‌ی خوبی می‌باشد. به همین دلیل محصولات زیاد به ویژه به صورت شربت از آن تهیه شده است.

آوبشن گیاهی است علفی، دارای شاخه‌های زیاد و چوبی به ارتفاع تا 30 سانتی متر که در نواحی کوهستانی در بین تخته سنگ و به ویژه در کشورهای اروپایی می‌روید.

ساقه‌های آوبشن 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.

تاریخچه:

آوبشن باغی نوع کشت شده آوبشن وحشی (*Thymus serpyllum*) است. نام لاتین آوبشن وحشی که به عنوان &#171;مادر آوبشن؛ شناخته شده، شاید به دلیل کاربرد سنتی آن برای درمان ناراحتی‌های دوران یائسگی از رشد مارگونه گیاه گرفته شده است.

Pliny آن را به عنوان پادزهر نیش مار و سم جانوران دریایی و همچنین درمان سردرد توصیه می‌کند.

رومیان نیز آوبشن را می‌سوزاندند زیرا باور داشتند که دود آن عقرب را دور می‌کند.

منبع جغرافیایی:

این گیاه، بومی قسمت‌های مرکزی و جنوب اروپا، بالکان و قفقاز است. در اروپای مرکزی، شرق آفریقا، هند، ترکیه، مراکش و آمریکای شمالی، در سطوح وسیع کشت می‌گردد. صادرات آن، اکثر از کشورهای اسپانیا، فرانسه، بلغارستان و مجارستان به دیگر نقاط جهان صورت می‌گیرد.

ترکیبات مهم:

مهم‌ترین ترکیب گیاه، اسانس آن است که به میزان 2/5-1 درصد در برگ‌های آن وجود دارد. مهم‌ترین اجسام اسانس شامل تیمول و کارواکرول که به ترتیب از 70 تا 30 درصد اسانس و 30 تا 15 درصد اسانس را تشکیل می‌دهند.

کاربرد دیگر آوبشن، مصرف آن به صورت پودر در بعضی ادویه‌جات و ترشی‌هاست، هم چنین به طور مستقیم و یا همراه با دیگر گیاهان، به عنوان بو، مزه و ضد نفخ در صنایع غذایی مصرف زیادی دارد.

ترکیبات دیگر شامل لینالول، سیمن، تیمن و آلفا پی‌ن هستند. این ترکیبات و درصد آن‌ها به شرایط محل کشت، زمان برداشت و سایر شرایط جغرافیایی، بستگی دارد.

اثرات مهم:

مصرف خوراکی آویشن دارای اثر خلط آور و ضد سرفه‌ی خوبی می‌باشد. به همین دلیل محصولات زیاد به ویژه به صورت شربت از آن تهیه شده است. هم چنین در برونشیت، سیاه‌سرفه و نزله‌ها، به خوبی می‌توان از آن استفاده کرد.

خاصیت ضد میکروب تیمول، بسیار قوی و حدود 25 بار از فنل در مورد تعدادی از میکروب‌ها، بیشتر است.

هم چنین در بعضی محصولات موضعی، به عنوان ضد خارش، ضد میکروب، مالشی قرمز کننده و محرک، محلول‌های حمام و محلول‌های غرغره برای کاهش تورم دهان و گلو، مصرف می‌شود.

کاربرد دیگر آویشن، مصرف آن به صورت پودر در بعضی ادویه‌جات و ترشی‌هاست، هم چنین به طور مستقیم و یا همراه با دیگر گیاهان، به عنوان بو، مزه و ضد نفخ در صنایع غذایی مصرف زیادی دارد.

در طب عوام، اکثراً به خاطر اثرات مسکن، ضد اسپاسم و ضد نفخ، از آن استفاده می‌کنند.

مهم‌ترین اثرات گزارش شده آویشن باغی:

سقط کننده جنین، آلرژی زا، ضد درد، ضد آلرژی، ضد آگزایمر، ضد آرتريت، ضد میکروب، ضد سلولیت، ضد باکتری، ضد سرطان، ضد ادم، ضد التهاب، ضد موتازن، ضد اکسیدان، ضد تب، ضد عفونی کننده، ضد اسپاسم، ضد قارچ، ضد کرم، ضد احتقان، ضد سرفه، ضد نفخ، ضد زخم داخلی، ضد کرم آسکاریس، قابض، بازکننده و برونش‌ها، آنتاگونیست کلسیم، معرق، خلط آور، کاهش دهنده‌ی چربی خون، کاهش دهنده‌ی پرفشاری خون، محرک سیستم ایمنی بدن، حشره کش، کاهش دهنده‌ی ترشحات بزاقی، مسکن و محرک.

طریقه و میزان مصرف:

تهیه چای:

بر روی 2 گرم از پودر برگ آویشن، یک لیوان آب جوش ریخته و پس از 15-10 دقیقه صاف کرده و می‌نوشیم.

داروهای گیاهی تهیه شده از آویشن، اکثراً به شکل مایع و شربت می‌باشند که با استفاده از راهنمای همراه دارو، باید مصرف شود. هم چنین به صورت تی‌بگ‌های مختلف، که اکثراً حاوی 2 گرم پودر و یا خرد شده‌ی برگ آویشن است، در دسترس قرار می‌گیرد.

خواص دیگر آن، شامل خاصیت ادرار آور، ضد عفونی کننده‌ی مجاری ادرار و ضد کرم است.

عوارض جانبی

تاکنون در مورد عارضه‌ی جانبی ناشی از مصرف مقادیر خوراکی آویشن یا فرآورده‌های وابسته، گزارشی داده نشده است؛ ولی ممکن است در موارد معدودی، دردهای شکمی را ایجاد نماید و یا باعث گرفتگی موقتی گردد.

نکته‌ی دیگر آن که استفاده‌ی داخلی از تیمول با وجود کولیت، نارسایی قلبی و در زمان حاملگی، توصیه نمی‌گردد.

مقدار مصرف عادی آن برای افراد بالای یک سال، 6-3 گرم برگ خشک، در یک نوبت و روزی 3-1 مرتبه تکرار این مقدار می‌باشد.

افراد کم‌تر از یک سال، 1-0/5 گرم از گیاه یا معادل آن از فرآورده‌های آویشن را روزی چند مرتبه می‌توانند مصرف کنند.

هم چنین، میزان مصرف تنبور آن، 40 قطره تا سه بار در روز از این مقدار برای بزرگسالان و تا یک ششم این مقدار، برای افراد زیر یک سال، مناسب است.

مصرف شربت‌های مختلف، بر حسب دستور کارخانه‌ی سازنده می‌باشد.

افزون بر این، دم کرده‌ی 5 گرم درصد میلی لیتر آب، به عنوان غرغره یا دهان‌شویه و یا مصارف موضعی، توصیه شده است.

مصرف در حاملگی و شیردهی:

گرچه ممکن است مصرف در این دوران، خطراتی در بر نداشته باشد ولی چون مطالعات در این مورد کامل نشده است، لذا بهتر است مصرف با نسخه‌ی پزشک صورت گیرد.

نکات قابل توجه:

1- گیاهانی با نام آویشن پهن، آویشن باریک و آویشن شیرازی که در عطاری‌ها و یا بازار ایران وجود دارد، گیاهانی متفاوت از آویشن بوده ولی به علت شباهت در بعضی ترکیبات و یا شباهت ظاهری، بدین نام‌ها نامیده شده‌اند. راجع به این آویشن‌ها، توضیحات لازم ارائه شده است.

2- گونه‌ی دیگری از آویشن با نام علمی *Thymus zygis* که شباهت بسیار نزدیکی از نظر ظاهری و ترکیبات، با گونه‌ی اصلی دارد، در بعضی نقاط دنیا به جای آویشن اصلی (*Thymus vulgaris*) مصرف می‌شود. گونه‌ی مذکور در ایران رویش ندارد.

3- به بعضی از گونه‌های گیاه *Thymus* در ایران آویشن اطلاق می‌شود. این گیاه در مناطق زیادی از ایران در شمال، غرب و مرکز از جمله مازندران، گیلان، آذربایجان، زنجان، کردستان، اطراف تهران و اطراف قزوین می‌روید.

4- آویشنی که در اکثر کتب گیاهان دارویی دنیا به عنوان استاندارد و گونه اصلی دارویی نوشته شده است *Thymus vulgaris* می‌باشد که به طور محدود در ایران کشت می‌گردد و اکثر گیاهانی که تحت نام آویشن در بازارهای ایران عرضه می‌شوند، از نظر جنس و گونه متفاوت می‌باشند ولی در اثرات دارویی مشابهت دارند.