

آویشن، ضدآکنه و ضد فشارخون

آویشن گیاهی از خانواده نعناع است که در مصر باستان از آن برای مومیایی کردن استفاده می‌کردند در حالی که در یونان به عنوان عود کاربرد داشته است.



آویشن گیاهی از خانواده نعناع است که در مصر باستان از آن برای مومیایی کردن استفاده می‌کردند در حالی که در یونان به عنوان عود کاربرد داشته است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا، گیاه آویشن به دلیل خواص درمانی از قبیل نقش آن در درمان آکنه و فشارخون بالا شناخته شده است. افرادی که به آکنه مبتلا هستند مواد دارویی بسیاری را برای درمان این عارضه پوستی امتحان می‌کنند که اغلب نتیجه خوبی نمی‌گیرند. اما آویشن به دلیل دارا بودن خواص ضدباکتریایی ممکن است در آینده به عنوان عنصر مقابله‌کننده با آکنه مورد استفاده قرار گیرد. همچنین بررسی‌ها حاکی از آن است که این گیاه یک روش طبیعی بهتر از داروهای شیمیایی ضدآکنه برای درمان این عارضه عمل خواهد کرد.

از سوی دیگر نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد عصاره آویشن به طور چشمگیر میزان ضربان قلب را در موش‌های مبتلا به فشارخون بالا کاهش می‌دهد و همچنین به پایین آوردن میزان کلسترول کمک می‌کند. کارشناسان توصیه می‌کنند یکی از روش‌های مطمئن استفاده از آویشن برای کاهش ضربان قلب جایگزین کردن آن با نمک در مواد خوراکی است.

به گزارش هلتلاین، علاوه بر این از دیگر خواص آویشن می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

درمان سرفه با آویشن: روغن آویشن که از برگ‌های آن گرفته می‌شود اغلب به عنوان داروی طبیعی برای سرفه کاربرد دارد. در یک مطالعه مشخص شد ترکیب آویشن با برگ‌های گیاه «پاپیتال» به تسکین سرفه و دیگر علائم برونشیت کمک می‌کند

آویشن برای افزایش ایمنی بدن: تأمین تمامی ویتامین‌های مورد نیاز بدن در روز از طریق خوردن مواد غذایی تا حدودی سخت است. اما آویشن منبع غنی از ویتامین C و A است. همچنین از دیگر فوائد آویشن وجود مس، فیبر، منگنز و آهن در آن است.

خاصیت آویشن در گندزدایی کردن: گرد و خاک یکی از خطرناک‌ترین آلاینده‌های هوا در فضای خانه است که می‌توان برای از بین بردن آن از روغن آویشن استفاده کرد. روغن این گیاه دارای خواص ضدقارچی است.

خلاصی از آفات با آویشن: آویشن یکی از عناصر تشکیل دهنده بسیاری از حشره‌کش‌ها به حساب می‌آید و برای از بین بردن ویروس، باکتری‌ها، موش‌ها و دیگر جانوران موذی استفاده می‌شود. برای ساخت یک آفت‌کش خانگی چهار قطره از روغن آویشن را با روغن زیتون ترکیب کنید.

آویشن بهبوددهنده خلق و خو: روغن آویشن اغلب برای معطر کردن استفاده می‌شود چرا که حاوی ماده فعالی به نام «کارواکرول» است. در مطالعه انجام شده در سال 2013 مشخص شد کارواکرول با تأثیر روی فعالیت اعصاب موجب تقویت احساس سرحالی و شاد بودن در فرد می‌شود.