

## ۴ خاصیت بی نظیر آویشن

گیاه آویشن دارای خواص بسیاری بوده و هزاران سال است که مردم از خواص درمانی آن استفاده می‌کنند.



همشهری آنلایین: گیاه آویشن دارای خواص بسیاری بوده و هزاران سال است که مردم از خواص درمانی آن استفاده می‌کنند.

این گیاه معطر پرخاصیت با برونشیت، پلاک دندان، التهاب پوستی، ریزش مو و غیره مقابله می‌کند. در این مطلب شما را با خواص اعجاب انگیز این گیاه مفید آشنا می‌کنیم.

### آویشن برای درمان سرفه

در طب سنتی از آویشن برای درمان مشکلات تنفسی مانند سرفه استفاده می‌شود. علاوه بر این، از آویشن برای مقابله با برونشیت نیز استفاده می‌شود.

نتایج پژوهش‌های متعدد نشان داده است که استفاده از این گیاه به همراه مواد طبیعی دیگر برای مقابله با مشکلات و بیماری‌های تنفسی موثر است. البته منظور از این حرف، اقدام به خوددرمانی نیست. شما در هر حال نیاز به نظر یک پزشک متخصص دارید.

هم اکنون پژوهشی روی بیش از هفت هزار بیمار مبتلا به برونشیت در حال انجام است و محققان تاثیر شربت آویشن و ریشه‌ی پامچال یا پریمولا را روی این افراد بررسی می‌کنند.

نتایج بررسی‌ها نشان می‌دهد که این شربت کمابیش به اندازه‌ی دو داروی ان-آستیل سیستئین و آمبروکسول در روان کردن ترشحات برونشیت موثر است.

نتایج بررسی‌های دیگر نیز نشان داده است که شربت تهیه شده از عصاره‌ی آویشن و عصاره برگ گیاه پیچک نیز تاثیر زیادی در تسکین سرفه دارد.

### روش استفاده

برای تسکین سرفه‌های خود بهتر است بخور دهید. برای این کار، دو قاشق غذاخوری آویشن را در یک پیاله آب جوش بریزید.

روی سرتان یک حوله یا پارچه ببندازید و به آرامی بخار ناشی از آویشن را تنفس کنید.

چند دقیقه بخور با آویشن کافیت تا مخاط بینی و حلق روان و تمیز شود.

### آویشن برای تسکین التهاب‌های پوستی

آویشن برای درمان زخم‌ها و برخی از بیماری‌های پوستی جزئی کارساز است، به خاطر اینکه حاوی مواد ضد عفونی کننده است.

این گیاه حاوی ضد قارچی و ضد میکروبی نیز می‌باشد. علاوه بر این ترکیبات این گیاه مانع از فعالیت‌های التهابی در پوست می‌شود. در نتیجه التهاب، درد، ورم و غیره کاهش پیدا می‌کند.

### روش استفاده

می‌توانید از این گیاه به عنوان کمپرس استفاده کنید. برای این کار پنج گرم آویشن خشک را در صد میلی‌لیتر آب جوش ریخته و به مدت ده دقیقه دم کنید.

سپس برای تسکین التهاب‌های جزئی پوست، آن را به صورت کمپرس روی مناطق مورد نظر قرار دهید.

آویشن برای درمان زخم‌ها و برخی از بیماری‌های پوستی مفید است

آویشن برای مقابله با ریزش موها

آویشن نقش مهمی در مقابله با آلوپسی (طاسی) دارد. متأسفانه این تاثیر صرفاً روی آلوپسی آره آتا یا ریزش موی منطقه‌ای است و آلوپسی آندروژنتیک (طاسی مردانه)، آلوپسی بعد از یائسگی مکانیسمی جداگانه دارند.

با وجود اینکه بررسی‌های گسترده‌ای در این باره انجام نشده است، اما نتایج برخی از پژوهش‌ها نشان می‌دهد که آویشن تاثیر مثبتی روی رویش دوباره‌ی موها دارد.

در یکی از این پژوهش‌ها، 86 فرد مبتلا به آلوپسی منطقه‌ای به مدت هفت ماه بررسی شدند. عده‌ای از این افراد به موهایشان روغن دارونما (روغنی که خاصیتی نداشته) زدند و گروهی دیگر ترکیب عصاره‌های روغنی آویشن، اسطوخودوس و چوب سدر را استفاده کردند.

در پایان بررسی‌ها، محققان در 44 درصد گروهی که از ترکیب عصاره‌های روغنی استفاده کردند، رویش مجدد موها را مشاهده کردند. بنابراین به نظر می‌رسد که نیاز به بررسی‌های تکمیلی بیشتری در این خصوص وجود دارد.

روش استفاده

توصیه می‌کنیم دو قطره از عصاره روغنی گیاه آویشن را داخل شامپوی روزانه‌ی خود بریزید. می‌توانید از این عصاره‌های روغنی برای ماساژ پوست سر نیز استفاده کنید.

برای این کار شش قطره عصاره‌ی روغنی اسطوخودوس و شش قطره عصاره‌ی روغنی آویشن را در صد میلی لیتر روغن بادام چکانده و مخلوط کنید.

قبل از رفتن به حمام این روغن را به کف سرتان بمالید و بیست دقیقه صبر کنید. در نهایت موها را با شامپوی معمولی خود بشویید.

آویشن برای مقابله با پوسیدگی دندان مفید است

آویشن برای مقابله با پلاک دندان  
پلاک دندان همان جرم‌های نرم و چسبناک دندان است. این جرم حاوی باکتری‌های مضر بوده و می‌تواند عاملی برای بروز بیماری‌های لثه و پوسیدگی دندان باشد.

اگر از همان ابتدا با این جرم‌های نرم مقابله نکنید، به مرور تبدیل به جرم‌های سختی شده و شما را به زحمت می‌اندازند.

آویشن حاوی ترکیبی به نام تیمول است که تاثیر مثبتی در مقابله با پوسیدگی دندان و برخی از باکتری‌های بیماری‌زای دهان مانند «ژنژیوالیس پورفیروموناس» دارد.

تیمول جزو ترکیبات موثر برخی دهانشویه‌های ضد عفونی کننده است که با جرم‌های دندانی مقابله می‌کنند.

روش استفاده

برای این کار می‌توانید از آویشن به عنوان دهانشویه استفاده کنید. پنج گرم گیاه خشک آویشن را در صد میلی لیتر آب جوش و به مدت ده دقیقه دم کنید.

سپس این محلول را خنک کرده و به عنوان دهانشویه استفاده کنید.

دهانشویه‌ای که تهیه کرده‌اید فاقد الکل بوده و می‌توانید با خیال راحت روزانه دو تا سه مرتبه با آن دهانتان را شسته و ضدعفونی کنید.