

Thymus vulgaris
(نعنائیان) Lamiaceae



آویشن

- طعم‌دهنده، ضد سرفه، خلط آور، ضد نفخ، ضد میکروب، ضد قارچ و ضد اسپاسم
- کمپسیون اروپا، مصرف گیاه دارویی آویشن را برای درمان سرفه و برونشیت تایید نموده است.
- در درمان سرماخوردگی و عفونت مجاری تنفسی فوقانی، سوءهاضمه، آسم، لارنژیت، گاستریت مزمن و سیاه سرفه موثر است.

گیاه آویشن با نام علمی *Thymus vulgaris* به خانواده نعنائیان یا Lamiaceae تعلق دارد.

مشخصات کلی:

- خانواده Lamiaceae : نعنائیان
- جنس *Thymus*
- گونه معروف *Thymus vulgaris* آویشن باغی

ویژگی‌های خانواده نعنائیان:

- دارای ساقه چهارگوش
- برگ‌های معطر
- گل‌های لوله‌ای شکل و دو لبه
- شامل گیاهان دارویی شناخته شده‌ای مانند ریحان، پونه، مرزنجوش، رزماری، و نعنا



فواید آویشن

- از گیاه آویشن بعنوان طعم‌دهنده، ضد سرفه، خلط آور، ضد نفخ، ضد میکروب، ضد قارچ، ضد اسپاسم، مورد استفاده قرار می‌گیرد. کمپسیون E مصرف آویشن را برای سرفه و برونشیت تایید نموده است.
- این گیاه در زکام و عفونت مجاری تنفسی فوقانی، سوءهاضمه، آسم، لارنژیت، گاستریت مزمن و سیاه‌سرفه موثر است.
- بعنوان مصرف خارجی برای التیام زخمهای ضعیف و همچنین دهانشویه استفاده می‌گردد.
- مقدار مصرف در گونه‌های مختلف، متفاوت است.

احتیاط مصرف:

در صورت مصرف طولانی‌مدت، رعایت احتیاط ضروری است؛ عصاره آویشن نباید به تنهایی (غلظت بالا) مورد مصرف قرار گرفته، بلکه باید رقیق شود.

شکل گیاه آویشن

گیاه آویشن سرده‌ای از تیره نعنائیان است که حدود ۳۵۰ گونه دارد. گیاه آویشن گیاهی است دارای حالت خشبی، کوچک و در پایین کاملاً چوبی است. تعداد ساقه گل‌دهنده در این گیاه از ۱۰ تا ۲۵ عدد متغیر (و گاهی ۶ عدد) است. برگها بندرت خطی، معمولاً کشیده یا کشیده تخم‌مرغی نوک‌تیز و در نصفه پایین حالت پهن دارند. برگها بدون دم‌برگ و رگبرگها در قسمت پایین دوتایی با تعداد کمی غده ترش‌خی بدون پایه دیده می‌شوند. گل‌های بزرگ و بندرت کشیده، دارای حالت انتهایی و دم که بندرت دیده میشود.

تمام اندام‌های هوایی بخصوص سرشاخه‌های گلدار *Thymus vulgaris* مورد استفاده دارویی قرار می‌گیرد و پس از برداشت اندامهای دارویی می‌بایست در سایه خشک شوند.

۱- آویشن باغی

- نام علمی *Thymus vulgaris*
- نام فارسی رایج: آویشن باغی، آویشن معمولی
- کاربرد: ضد سرفه، ضد باکتری، خلط‌آور، ضد التهاب دستگاه تنفسی
- مهم‌ترین ترکیبات: تیمول، کارواکرول
- پرکاربردترین گونه دارویی در جهان و در ایران

۲- آویشن شیرازی

- نام علمی *Zataria multiflora*
- نام فارسی رایج: آویشن شیرازی
- خانواده: Lamiaceae
- کاربرد: ضد عفونی‌کننده قوی، ضد قارچ، ضد التهاب، تقویت دستگاه گوارش
- مهم‌ترین ترکیبات: تیمول، کارواکرول، لینالول
- بومی ایران و افغانستان – یکی از قوی‌ترین گیاهان دارویی ایران

۳- آویشن کوهی

- نام علمی *Thymus kotschyanus*
- نام فارسی رایج: آویشن کوهی
- کاربرد: ضد سرفه، ضد نفخ، تقویت‌کننده گوارش، آرام‌بخش ملایم
- در مناطق کوهستانی ایران به‌ویژه البرز و زاگرس یافت می‌شود

۴- آویشن دنايي

- نام علمی *Thymus daenensis*
- نام فارسی رایج: آویشن دنايي
- کاربرد: ضد عفونی‌کننده، ضد قارچ، کمک به بهبود گلودرد
- بومی ایران؛ در نواحی زاگرس، به‌ویژه کوه‌های دنا

۵- آویشن خزری

- نام علمی *Thymus transcaspicus*
- نام فارسی رایج: آویشن خزری
- کاربرد: کمتر از بقیه گونه‌ها استفاده دارویی دارد، اما خواص مشابه دارد
- پراکندگی محدود در شمال و شمال شرق ایران



هشدارهای مصرف آویشن

- در دوران بارداری و شیردهی با دوز توصیه شده منع مصرف ندارد.
 - اسانسهای موجود در آویشن برای برخی افراد حساسیت‌زا هستند؛ مثلاً تیمول، تحریک‌کننده غشای مخاطی و پوست است که مصرف بیش از اندازه باعث ایجاد مسمومیت با علائمی شامل: سرگیجه، حالت تهوع، درد در دستگاه گوارش، سردرد، اغتشاش ذهنی و در دوز شدید سبب ایست قلبی است.
 - عصاره آویشن با داروهای سرکوب‌کننده ایمنی تداخل مصرف دارد.
 - در افراد دیابتیک با مشورت پزشک مصرف شود.
- مشاوره پزشکی قبل از استفاده در افراد با نارسایی قلبی یا هیپرتونی و افراد مبتلا به تب بالا یا بیماری عفونی مورد نیاز است.

کاشت و برداشت گیاه آویشن:

بر حسب حداکثر میزان اسانس زمان برداشت این گیاه مشخص میشود که بیشترین مقدار اسانس در زمان گلدهی و گل دادن کامل است که از نظر زمانی معادل فروردین تا اوایل پاییز خواهد بود. گونه *Thymus daenesis* بومی ایران است که در استانهای اردبیل، زنجان، کردستان، آذربایجان، همدان، اصفهان، چهارمحال بختیاری، فارس، یزد، تهران، قزوین و لرستان می‌روید.

اجزاء و مواد موثره



سرشاخه‌های هوایی آویشن حاوی تانن، ساپونین و اسانس است.

آویشن در محصولات دینه

آویشن جدا از کاربردهای گسترده‌ای که در طب سنتی دارد، در محصولات دارویی شرکت دینه نیز بکار رفته است. این گیاه با خواص ضدعفونی کننده، ضدسرفه و تسکین دهنده برای درمان مشکلات تنفسی نیز شناخته شده است. از جمله محصولات دینه که در ترکیب خود آویشن دارند می توان به شربت دیپکت، بخور اکالیپتوس اینهالر، شربت آوی پکت و شربت پدی کاف اشاره کرد. استفاده از آویشن در این محصولات کمک می‌کند تا اثرات درمانی آن‌ها برای تسکین سرفه، مشکلات تنفسی و بهبود وضعیت گلو و ریه‌ها خیلی بیشتر شود.

[خرید شربت آوی پکت](#) | [خرید شربت دیپکت](#) | [خرید شربت پدی کاف](#) | [خرید تنتور استنشاقی](#)



خواص برجسته گیاه آویشن

۱- آویشن برای تقویت سیستم ایمنی بدن

ترکیبات فعالی که در گیاه آویشن موجود است یکی از دلایل اصلی مؤثر بودن آن در تقویت سیستم ایمنی، بدن است. مهم ترین ترکیبات شیمیایی موجود در این گیاه شامل تیمول (Thymol) و کارواکرول (Carvacrol) هستند که خواص آنتی بیوتیکی، ضد باکتریایی و همچنین ضد ویروسی قوی دارند. این ترکیبات می توانند به طور مستقیم با انواع عوامل بیماری مانند باکتری و ویروس مقابله کنند تا از عفونت و بیماری جلوگیری شود.

علاوه بر این تیمول خاصیت ضد عفونی کنندگی بسیار قوی دارد و به کاهش عفونت های داخلی و خارجی بدن کمک می کند. این ترکیب توانایی این را دارد که به راحتی دیواره های سلولی باکتری ها را شکسته و آن ها را نابود کند. از طرفی، کارواکرول نیز به عنوان یک آنتی اکسیدان طبیعی عمل کرده و به کاهش آسیب های ناشی از رادیکال های آزاد در بدن کمک می کند. این امر باعث تقویت سیستم ایمنی و کاهش خطر ابتلا به بیماریها میشود.

۲- آویشن و کاهش التهاب

از دیگر عواملی که باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می شود، کاهش التهاب های مزمن است. التهابات مزمن می توانند به سیستم ایمنی فشار وارد کنند و باعث کاهش توانایی آن در مقابله با عوامل بیماری زا شوند. گیاه آویشن دارای خواص ضدالتهابی قوی است که می تواند به کاهش التهابات در بدن کمک کند. این ویژگی، به ویژه در افرادی که از بیماری های التهابی مانند آرتریت روماتوئید رنج می برند، بسیار مفید است.

کاهش التهاب ها در بدن باعث بهتر شدن عملکرد سیستم ایمنی می شود و بدن را قادر می سازد که بهتر و سریع تر به عوامل تهدید کننده پاسخ دهد. به همین دلیل است که، آویشن می تواند به عنوان یک گیاه ضدالتهابی طبیعی، به تقویت سیستم ایمنی کمک کند.

۳- بهبود عفونت های تنفسی با شربت آویشن

یکی از کاربرد های اصلی گیاه آویشن در تقویت سیستم ایمنی، درمان مشکلات تنفسی است. آویشن به دلیل اینکه خواص ضد عفونی کننده و ضد باکتریایی زیادی دارد، در درمان عفونت های تنفسی مانند سرفه، سرماخوردگی و گلو درد بسیار مؤثر است. مصرف دمنوش آویشن می تواند به تسکین التهاب گلو و باز کردن مجاری تنفسی کمک کند.

همچنین باید به این اشاره کرد که، عصاره آویشن در بسیاری از دارو های ضد سرفه و ضد عفونی کننده تنفسی به کار می رود. این گیاه بخصوص برای درمان عفونت های ریوی کاربرد دارد، زیرا می تواند به تقویت سیستم ایمنی در برابر عفونت های تنفسی کمک کرده و سرعت بهبودی را افزایش دهد.

۴- آویشن در برابر بیماری ویروسی

گیاه آویشن علاوه بر اینکه خواص ضد باکتریایی دارد، دارای خواص ضد ویروسی نیز می باشد. تحقیقات نشان داده اند که آویشن می تواند در مقابله با ویروس های مختلف مانند ویروس آنفولانزا و ویروس سرماخوردگی موثر باشد. ترکیبات موجود در آویشن می توانند به کاهش شدت علائم بیماری های ویروسی کمک کنند و از گسترش آن ها در بدن جلوگیری کنند.

۵- بهبود خواب و کاهش استرس

آویشن خواص زیادی دارد یکی دیگر از خاصیت های آن بهبود کم خوابی و کم کردن استرس شما است. مصرف دمنوش آویشن قبل از خواب، به تنظیم تولید ملاتونین (هورمون خواب) کمک کرده و بی خوابی را کاهش می دهد. خاصیت ضد التهابی آویشن میتواند از التهاب های عصبی که باعث استرس و اضطراب می شوند، جلوگیری کند.

بخور آویشن با تأثیر مستقیم بر دستگاه تنفسی و سیستم عصبی، احساس آرامش را افزایش داده و شرایط بهتری برای یک خواب عمیق و راحت فراهم می کند. ماساژ دادن روغن آویشن بر روی شقیقه ها و گردن، یکی دیگر از روش های مؤثر برای کاهش استرس و تنش های عضلانی است. این گیاه دارویی همچنین به کاهش سطح کورتیزول، که هورمون اصلی استرس در بدن است، کمک کرده و از بروز مشکلاتی مانند سردردهای عصبی و بی قراری جلوگیری می کند. مصرف منظم آویشن در رژیم غذایی می تواند عملکرد مغز را بهبود ببخشد و از بروز خستگی ذهنی جلوگیری کند. اگر به دنبال یک راهکار طبیعی برای آرامش بیشتر و خوابی بهتر هستید، گیاه آویشن یک انتخاب ایده آل است.

۶- کنترل فشار خون و ضربان قلب با گیاه آویشن

تحقیقات نشان داده اند که گیاه آویشن می تواند در کاهش فشار خون و بهبود عملکرد قلب نقش موثری داشته باشد. این گیاه با افزایش گردش خون و کاهش کلسترول بد (LDL)، به کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی کمک می کند. علاوه بر این، آویشن به دلیل خاصیت آنتی اکسیدانی خود، از سلول های بدن در برابر آسیب های اکسیداتیو محافظت کرده و به کاهش التهاب در عروق خونی نیز کمک می کند.

۷- آویشن برای سم زدایی بدن و بهبود عملکرد بدن

گیاه آویشن می تواند به دلیل ترکیبات خود، به سم زدایی بدن و بهبود عملکرد کبد کمک کند. مصرف دمنوش آویشن می تواند به دفع سموم از بدن، کاهش تجمع چربی در کبد و همچنین پیشگیری از بیماری های کبدی کمک کند. علاوه بر این، گیاه آویشن به بهبود عملکرد کلیه ها و افزایش میزان دفع سموم از طریق ادرار کمک می کند.