

## به نام خدا

آویشن گیاهی از تیره نعناعیان و با خواص درمانی بسیاری است. این گیاه به صورت طبیعی بومی مناطق کوهستانی بوده و در ایران نیز در کوهستان های زاگرس و به وفور در استان چهارمحال و بختیاری می‌روید. در ادامه به بررسی خواص آویشن کوهی می‌پردازیم.

از برگ و ساقه های جوان آویشن در اواخر بهار و تیر ماه می توان استفاده کرد به این صورت که آنها را به صورت چاشنی همراه غذا مصرف می کنند و یا آنها را خشک کرده بصورت پودر در می آورند و به عنوان معطر کننده به غذاهایی همچون کوکو، نیمرو و شامی کباب اضافه می کنند.

### 1. درمان نفخ معده

یکی از خواص آویشن کوهی اثربخشی آن در درمان نفخ معده است. این گیاه حاوی ترکیباتی با طبع تلخ و خنک است که به دستگاه گوارش در هضم بهتر مواد غذایی کمک می‌کند. همچنین در بسیاری از مسمویت‌های غذایی با رفع انقباضات و گرفتگی‌های عضلات معده و روده به درمان سریع‌تر مسمویت‌ها و دفع مواد زائد از روده‌ها کمک می‌کند. برای بهره‌گیری از این مزیت آویشن می‌توانید آن را تهیه و پودر کرده و در بسیاری از غذاها به خصوص همراه با گوشت ترکیب کرده تا هم طعم و بوی دلچسبی به غذاهای خود بدهید و هم به هضم بهتر پروتئین‌های پیچیده موجود در گوشت‌ها کمک کنید.

### ۲. درمان بوی بد بدن

آویشن می‌تواند مانند یک دئودورانت در فصول گرم سال به کمک شما آید. این گیاه می‌تواند بوی نامطبوع عرق بدن را به میزان چشم‌گیری کاهش دهد. برای استفاده می‌توانید ۵۰ گرم پودر آویشن را با دو لیتر آب مخلوط کرده و بجوشانید و سپس آن را صاف کرده و هنگام حمام آن را در وان خود بریزید.

### ۳. درمان بوی بد دهان

آویشن دارای خواص ضد عفونی‌کننده بسیاری است و برای درمان عفونت‌های دهان، لثه‌ها و دندان‌ها نیز توصیه می‌شود. این گیاه همچنین بوی بد دهان را از بین می‌برد. برای استفاده از این مزیت آویشن می‌بایستی آن را در آب جوشانده و پس از صاف کردن از آن برای غرغره کردن دهان استفاده کنید.

### ۴. درمان سینوزیت

همان طور که در پاراگراف قبل اشاره شد، آویشن دارای خواص ضد عفونی کننده بوده و به درمان عفونت‌های بدن کمک می‌کند. از همین رو این گیاه می‌تواند درمان مناسبی برای سینوس‌های عفونی باشد.

#### ۵. درمان سرفه

یکی دیگر از خواص آویشن کوهی تاثیر آن در درمان سرفه‌های خشک و ویروسی است. این گیاه ضد اسپاسم بوده و به همین دلیل می‌تواند سرفه‌های خشک را درمان کند. همچنین این گیاه باعث کاهش دوره‌های سرما خوردگی شده و شربت آن برای درمان انواع سرماخوردگی‌های ویروسی توسط پزشکان تجویز می‌شود. علاوه بر شربت آن شما می‌توانید مخلوط جوشانده و صاف شده آویشن را برای بخور دادن مورد استفاده قرار دهید و بدین ترتیب هم به درمان سرماخوردگی و هم عفونت‌های سینوسی کمک کنید.

#### ۶. درمان ضعف و بی حالی

آویشن سرشار از اسیدهای آمینه بوده و در درمان ضعف و بی حالی موثر است. همچنین این گیاه با دارا بودن مقادیر بالایی آهن می‌تواند درمان مناسب و مکملی برای کم خونی فقر آهن باشد.

#### ۷. درمان روماتیسم

آویشن برای درمان دردهای روماتیسم مفصلی نیز توصیه می‌شود. همچنین علاوه با دارا بودن طبع سرد خود و افزایش تعریق در بدن می‌تواند به درمان تب نیز کمک کند و باعث خروج هر چه سریع‌تر عفونت‌ها از بدن شود.

#### ۸. درمان مشکلات مربوط به مو

آویشن در ترکیب با سایر مواد می‌تواند به تقویت ریشه‌های مو کمک کرده و از ریزش مو جلوگیری کند. از جمله ترکیبات ساخته شده با آویشن کوهی می‌توان ترکیب آن با روغن زیتون را نام برد که می‌تواند به بهبود رشد موها منجر شود. همچنین آویشن کوهی می‌تواند باعث ضخیم‌تر شدن تارهای مو شده و از موخوره نیز جلوگیری می‌کند. آویشن در ترکیب با آلوئه‌ورا می‌تواند به درمان شوره سر کمک کرده و باعث از بین رفتن شوره سر شود. برای این کار کافی است روغن آویشن را خریداری کرده و آن را با روغن آلوئه‌ورا ترکیب کنید و پیش از شست و شوی سر در حمام روی سر مالیده و پس از ماساژ حدوداً ۳ دقیقه‌ای سر را بشویید.

#### ۹. کنترل سطوح فشار خون

یکی دیگر از خواص آویشن کوهی درمان و کنترل فشار خون بالا است. این گیاه با دارا بودن ترکیبات تلخی در ساختار خود می‌تواند باعث کاهش فشار خون شود.

## ۱۰. بهبود تراکم استخوانی

آویشن کوهی سرشار از ماده معدنی کلسیم، ویتامین K، آهن، منگنز و روی بوده و می‌تواند برای سلامت استخوان‌ها و بهبود تراکم استخوانی پیشنهادی عالی باشد. این ماده به رشد استخوان‌های بدن کمک کرده و خطر ابتلا به بیماری‌هایی نظیر پوکی استخوان را به تعویق می‌اندازد.

## ۱۱. درمان مشکلات پوستی

یکی دیگر از خواص آویشن کوهی در رابطه با درمان‌های پوستی، کمک به رفع جوش‌های سر سیاه است. ممکن است روش‌های بسیاری را برای پاک کردن جوش‌های سرسیاه امتحان کرده باشید، اما باید گفت، آویشن یک درمان آسان و کم‌هزینه است. برای بهره‌گیری از این روش درمانی کافی است پودر آویشن را در آب بجوشانید و با آن صورت خود را بخور دهید. پس از گذشت حدود ۱۵ دقیقه بخور دادن صورت، جوشانده حاصل را صاف کرده و از یک پنبه برای پاک کردن و تمیز کردن صورت از آن استفاده کنید. با تکرار این روش می‌توانید تاثیرات راضی‌کننده آن را بر لطافت و روشنی پوست خود به وضوح مشاهده کنید.

## ۱۲. درمان زخم پای ورزشکار

زخم پای ورزشکار یکی از بیماری‌های قارچی است که غالباً ورزشکاران را مبتلا می‌کند. علت این زخم‌ها تعریق بیش از حد و پوشیدن کفش‌های اسپرت است که معمولاً در فصول گرم نیز شیوع بیشتری دارد. آویشن با خاصیت ضدعفونی‌کنندگی خود می‌تواند با قارچ‌های زخم پا مبارزه کرده و به بهبود و درمان زخم پای ورزشکار کمک کند. برای بهره‌گیری از این روش درمانی بایستی دو قاشق پودر آویشن کوهی را در آب جوشانده و سپس به یک تشت آب اضافه کنید و پس از مخلوط کردن پاهای خود را در آن قرار داده و شست و شو دهید. برای مشاهده نتایج بهتر توصیه می‌شود حتماً بین انگشتان پاها را با دست مالش داده تا مطمئن شوید مخلوط حاصل بین انگشتان پا نیز نفوذ کند. پس از آن پاها را با آب شست و شو داده و حتماً با حوله‌ای تمیز به خوبی خشک کنید.

## مضرات استفاده از آویشن کوهی، آس بویه، ککلیک اوتی

مصرف آویشن برای افراد آلرژیک مورد منع مصرف دارد. از این گذشته زنان باردار، شیرده و کودکان نیز نباید

ازافشره‌ی خوراکی آویشن استفاده کنند.

## طریقه مصرف آویشن کوهی، آس بویه، ککلیک اوتی

روش مصرف معمولی:

- (20-30) گرم ساقه گلدار را در یک لیتر آب جوش دم کرده روزانه 4 تا 5 فنجان بنوشید .
- به صورت عرق: یک فنجان بعد از غذا میل نمایید.

## ترکیبات آویشن کوهی، آس بویه، ککلیک اوتی

اسانس روغنی فراربنام سرپوله - ترپن الکل - ایزومران اورسولیک اسید - اولئانولویک اسید - پنین - ال پنین

- دی الپنین - سیمن - پی سیمن - تیمول - پاراتیمول - ترپن - بورنیل استات - لینالول - بورنئول -

کارواکرول .

## منابع:

سایت ایسنا (<https://www.isna.ir/news/kermanshah/>) (۴۸۶۸)

سایت اول فارس (<https://www.avalfars.ir/>)

فصلنامه علمی پژوهشی گیاهان دارویی (<http://jmp.ir/>)

سایت دکتر سایننا (<https://www.dr.saina.com/>)