

به نام خدا

گیاه اسطوخودوس و اولین زمان رویش آن به حدود ۲۵۰۰ سال قبل باز می‌گردد. پیدایش گیاه اسطوخودوس در منطقه خاورمیانه و در کشور هند بوده است، همانطور که اشاره شد این گیاه به دلیل بو و عطر فوق‌العاده خود در گذشته برای خوشبو کردن البسه و وسایل شخصی مورد استفاده قرار می‌گرفت. اسطوخودوس، گیاهی با کاربردهای بسیار زیاد در آشپزی است. علاوه بر این به علت زیبایی ظاهری که دارد، باعث زیبایی مرزها و باغ‌ها نیز می‌شود و از اوایل تابستان تا پاییز زیبایی خیره‌کننده‌ای به وسیله رنگ خود فراهم می‌کند.

با این که گیاه اسطوخودوس گیاهی است که در مدیترانه پرورش پیدا کرده اما در کشور انگلیس که آب و هوایی خنک دارد هم به خوبی رشد می‌کند و مدت‌ها است که در باغ‌های گیاهان دارویی انگلیسی جزء اصلی‌ترین گیاهان محسوب می‌شود. شاخ و برگ‌های خاکستری و سبز و گل‌های ریز و درشت آن باعث شده این گیاه یکی از زیباترین گیاهان باغ باشد. اگر چه همه اسطوخودوس‌ها بومی مدیترانه هستند، اما انواع مختلفی از این گیاه وجود دارد که در رنگ، شکوفه گل، فرم گل و اندازه‌های مختلف با هم تفاوت دارند. زمان شکوفه دادن این گیاه می‌تواند به طور چشمگیری در مکان‌های مختلف متفاوت باشد. جایی که یک گل اسطوخودوس در آغاز ماه ژوئن شکوفا می‌شود، تنها با فاصله کمتر از چند کیلومتر دورتر می‌تواند نتیجه بسیار متفاوتی داشته باشد. بر خلاف نام این گیاه، همه اسطوخودوس‌ها بنفش نیستند. برخی از آنها با رنگ‌های دیگر مانند صورتی کمرنگ، سفید و حتی زرد دیده می‌شوند. برگ‌ها همچنین می‌توانند از نظر شکل و رنگ متفاوت باشند. مردم معمولاً اسطوخودوس را با دو ویژگی خاص عطر و رنگ می‌شناسند. اما باید گفت که گل اسطوخودوس و روغن حاصل از آن دارای تاریخچه دارویی بالایی است. نام آن از ریشه لاتین lavare گرفته شده است که به معنای واقعی کلمه به معنای "شستشو" است. اولین استفاده از اسانس اسطوخودوس به مصر باستان برمی‌گردد. در آن جا، روغن اسطوخودوس در فرآیند مومیایی کردن نقش داشت. در دوره‌های بعدی، اسطوخودوس در چندین منطقه از جمله ایران، یونان باستان و روم به یک ماده افزودنی برای خوشبو کردن حمام مورد استفاده قرار می‌گرفت. در این فرهنگ‌ها معتقد بودند که اسطوخودوس به پاکسازی بدن و ذهن کمک می‌کند.



انواع اسطوخودوس:

۱۲ نوع اسطوخودوس وجود دارد که در ۴۵ گونه مختلف طبقه بندی می‌شوند. انواع بیشتری از اسطوخودوس هنوز کشف نشده اند. معروف ترین گونه‌های آن عبارتند از:

• اسطوخودوس فرانسوی

گونه ای از این گیاه به رنگ سفید است. اسطوخودوس فرانسوی دارای پیازه‌های بسیار بزرگ و گل‌های سفید شکوفه ای است که با رشد گیاه به رنگ صورتی و بنفش تبدیل می‌شوند. این گونه در آب و هوای تابستان و زمستان رشد می‌کند. اوایل بهار گل می‌دهد و در ژوئن و اواخر تابستان یا اوایل پاییز دو بار شکوفا می‌شوند. این گیاه به نور کافی نیاز دارد و به آب دهی کمتری احتیاج دارد. خاک مورد نیاز برای رشد این گیاه، خاک شنی است و در تابستان‌های معتدل و زمستان‌ها رشد می‌کند. اسطوخودوس فرانسوی نسبت به سایر اسطوخودوس‌ها از نظر بو و رنگ منحصر به فرد تر هستند. شکوفه‌ها به صورت طولانی از تابستان تا پاییز رشد می‌کنند. تفاوت عمده این نوع با انواع دیگر در این است که اسطوخودوس فرانسه تحمل دمای شدید را ندارد.

• اسطوخودوس اسپانیایی

نوع بعدی اسطوخودوس به اسطوخودوس اسپانیایی مشهور است که نام خود را از سر گل‌های بنفش که در بالای گلبرگ‌های صورتی کم رنگ است، می‌گیرد. این گیاه از اواخر بهار تا پاییز یک فصل گل دهی طولانی دارد و گل‌ها را می‌توان در تمام سال در آب و هوای معتدل مشاهده کرد. به نور زیاد احتیاج دارد اما نیاز به آب دهی

کمی دارد. خاک مورد نیاز آن هم مانند اسطوخودوس نوع اول، خاک شنی است و در آب و هوای معتدل تابستانی رشد می‌کند.

• اسطوخودوس آنوک

اسطوخودوس آنوک نوع دیگری از اسطوخودوس‌ها است که از اوایل تا اوسط بهار گل می‌دهد و دارای گل‌های بنفش است. این گیاه در تابستان‌های گرم‌تر هم رشد می‌کند. به نور زیاد احتیاج دارد اما در برابر خشکی مقاوم است.

• اسطوخودوس آبی

اسطوخودوس آبی گیاهی با گل‌های نسبتاً بزرگ است و این گیاه به صورت گنبدی هستند و دارای رایحه ای بسیار خوشبو بوده و فقط یکبار در اوسط فصل تابستان رشد می‌کند. معمولاً خشک می‌شوند و به صورت زینتی در گلدان‌ها استفاده می‌شوند.

• اسطوخودوس انگلیسی

اسطوخودوس انگلیسی کوچک که گل‌های آن بسیار متراکم است و دارای گل‌های بنفش کم رنگ با رایحه ای بسیار معطر هستند. این گیاه به عنوان یکی از زیباترین اسطوخودوس‌ها شناخته می‌شود. این گیاه در اواسط تا اواخر بهار شکوفا می‌شود و همچنین پروانه‌ها و زنبورهای زیادی را به خود جذب می‌کند. اسطوخودوس‌های بزرگ دارای گل‌های بنفش کم رنگ هستند و بر روی پله‌ها رشد می‌کنند و دارای رایحه ای خوشبو است و همچنین شکوفایی آن از اواسط تا اواخر تابستان است و به نور خورشید زیاد و آب کم نیاز دارد.

• اسطوخودوس گروسو

گروسو نوع دیگری از اسطوخودوس است. شکوفه‌ها بنفش بسیار تیره با برگ‌های معطر باریک دارد. این گیاه می‌تواند در برابر زمستان‌های سرد ۱۵ درجه زیر صفر مقاومت کند و اگر در اواخر تابستان به طور مستقیم پس از گلدهی هرس شود سال‌ها می‌تواند ادامه یابد. گروسو معمولاً برای استخراج روغن اسطوخودوس استفاده می‌شود.

• اسطوخودوس پرتغالی یا سنبله

اسطوخودوس پرتغالی که به اسطوخودوس سنبله نیز معروف است، دارای گل‌هایی است که از انواع دیگر ساده تر و ظریف تر هستند. گل‌های این گیاه بنفش و صورتی کم رنگ هستند. این اسطوخودوس معمولاً در غذاها و نوشیدنی‌ها استفاده می‌شود. برگ‌های آن خوشبو و معطر هستند.

• اسطوخودوس مصری

اسطوخودوس مصری به دلیل داشتن برگ‌های خردار و دوقلو آن به عنوان یک گیاه سرخدار برگ نیز شناخته می‌شود. این نوع بوی متفاوتی دارد و از سایر اسطوخودوس‌ها رایحه کمتری دارد. این گیاه، فضای زیادی برای رشد دارد. گل‌ها در اواخر بهار شکوفا می‌شوند.

خواص اسطوخودوس:

- اسطوخودوس یک گیاه دارویی با خواص فوق العاده است. مردم از اسطوخودوس برای سلامت و زیبایی استفاده می‌کنند.
- اسطوخودوس به دلیل بوی خوشی که دارد بیشتر در رایحه درمانی استفاده می‌شود. اعتقاد بر این است که رایحه ای که از روغن‌های گیاه اسطوخودوس به دست می‌آید، باعث تقویت آرامش و سلامتی می‌شود. گفته می‌شود که به کاهش استرس، اضطراب و حتی درد خفیف نیز کمک می‌کند.
- یک مطالعه نشان داد که استفاده از اسانس اسطوخودوس به علاوه مریم گلی و گل رز می‌تواند دردهای قاعدگی را کاهش دهد. به [درمان سرطان](#) و زوال عقل کمک می‌کند.
- همچنین اسطوخودوس می‌تواند به بیماران در بهبود عوارض جانبی درمان سرطان کمک کند.
- این گیاه به وسیله گیرنده‌های بویایی، پیام‌هایی به مغز می‌فرستند که می‌تواند بر خلق و خو تأثیر بگذارد. اسطوخودوس همچنین ممکن است به بزرگسالانی که از زوال عقل رنج می‌برند کمک کند.
- در گذشته، اسطوخودوس برای افرادی که از بی خوابی یا سایر اختلالات خواب رنج می‌بردند توصیه می‌شد. افراد بالش‌های خود را با گل‌های اسطوخودوس پر می‌کردند تا به آنها در خواب کمک کنند و یک خواب شبانه بهتری داشته باشند.
- امروزه متخصصان آروماتراپیست برای درمان سردرد عصبی یا بی‌قراری از اسطوخودوس استفاده می‌کنند.



سایر خواص:

- ✓ خواص اسطوخودوس بسیار گسترده است و بعضی اوقات حتی در ماساژ درمانی روغن اسطوخودوس را روی پوست اعمال می‌کنند که ممکن است هم به عنوان یک عامل آرامش بخش باشد و هم به عنوان خواب آور عمل کند.
- ✓ در آلمان، چای اسطوخودوس به عنوان یک مکمل برای درمان اختلالات خواب، بی‌قراری و سوزش معده کاربرد دارد. استفاده موضعی از روغن اسطوخودوس ممکن است به درمان بیماری بنام آلوپسی آئرا کمک کند که باعث می‌شود ریزش مو بالا برود.
- ✓ در یکی از منابع معتبر مورد مطالعه، مردم روغن‌هایی از اسانس‌های اسطوخودوس، آویشن، رزماری و سرو را بر روی مناطقی که موهایشان ریخته بود استفاده کردند که در نتیجه برخی از افراد طی هفت ماه رشد مجدد مو را تجربه کردند.
- روغن‌های اسطوخودوس هنگامی که روی پوست قرار می‌گیرند به درمان آگزما، آکنه، آفتاب سوختگی و ... کمک می‌کنند. اسطوخودوس یک روغن چند منظوره است. گفته می‌شود که دارای خواص ضدالتهابی، ضدقارچ، [ضدافسردگی](#)، ضدعفونی کننده، ضدباکتریایی و ضد میکروبی و همچنین ضداسپاسم، ضد درد، ضدعفونی کننده، سم زدایی دارد و برای فشار خون و آرامش اعصاب مفید است.
- ✓ تعدادی از مطالعات نشان می‌دهد که این روغن ممکن است مزایای ضد اضطراب به همراه داشته باشد. خواص درمانی اسطوخودوس هم بسیار زیاد است و ممکن است به تسکین اضطراب و [افسردگی بعد از زایمان](#) کمک کند.

- ✓ یک مطالعه در سال ۲۰۱۶ نشان داد که روغن اسطوخودوس به رشد چشمگیر مو منجر می‌شود.
- ✓ این گیاه برای پوست و زیبایی بسیار مورد توجه است و معمولاً در کرم‌ها و شامپوها برای کمک به پاکسازی پوست مورد استفاده قرار می‌گیرد. همچنین دارای خواص دارویی بسیاری است.
- ✓ اسطوخودوس دارای خاصیت ضد عفونی کننده و ضد التهابی است که می‌تواند به بهبود سوختگی‌های جزئی و نیش‌های حشرات کمک کند. تحقیقات نشان می‌دهد که ممکن است این گیاه برای درمان افسردگی و بی‌قراری مفید باشد.
- برخی مطالعات حاکی از آن است که مصرف اسطوخودوس به عنوان دمنوش می‌تواند به مشکلات گوارشی مانند استفراغ، حالت تهوع، گاز روده، معده و تورم شکم کمک کند. علاوه بر کمک به مشکلات گوارشی، از اسطوخودوس برای تسکین سردرد، دندان درد و زخم استفاده می‌شود.
- ✓ یک مطالعه منتشر شده در مجله پزشکی میکروبیولوژی پزشکی نشان داد که روغن اسطوخودوس می‌تواند در مبارزه با عفونت‌های ضد قارچ موثر باشد. گیاه اسطوخودوس با از بین بردن غشای سلول‌های قارچی باعث ضد عفونی کردن و از بین رفتن قارچ‌ها می‌شود.
- ✓ روغن اسطوخودوس مقدار درد را که پس از عمل لوزه انجام می‌شود، کاهش می‌دهد. البته برای تایید کامل اثر روغن اسطوخودوس به عنوان یک مسکن موثر، تحقیقات بیشتری لازم است.
- ✓ بسیاری از زنان بعد از بلوغ، طیف وسیعی از علائم را در مرحله قبل از قاعدگی تجربه می‌کنند، که معمولاً به عنوان سندرم قبل از قاعدگی (PMS) شناخته می‌شوند. هیچ درمان واحدی در سطح جهانی به عنوان داروی موثر شناخته نمی‌شود. در نتیجه، بسیاری از خانم‌ها به درمان‌های جایگزین مانند آروماتراپی روی می‌آورند. این مطالعه نتیجه گرفت که رایحه درمانی اسطوخودوس می‌تواند علائم عاطفی و بی‌قراری‌های قبل از قاعدگی را کاهش دهد.
- ✓ اسطوخودوس می‌تواند علائم آسم را تسکین دهد و به دلیل اثرات ضد التهابی ممکن است باعث بهبود آسم برونشیت شود. روغن اسانس اسطوخودوس بر روی سلامت تنفس، برطرف کننده التهاب آلرژیک و ... تاثیر دارد و همچنین برای سلامت قلب و کاهش فشارخون بسیار مفید است.
- ✓ گرگرفتگی یک علامت شایع یائسگی است که بسیاری از خانم‌ها را درگیر می‌کند. باعث احساس ناگهانی گرما در بدن می‌شود و می‌تواند پوست صورت را شل کرده و باعث تعریق شود. اما بر اساس مطالعه ای که در ماه سپتامبر سال ۲۰۱۶ در مجله انجمن پزشکی چین منتشر شده است، بخور اسطوخودوس به مدت ۲۰ دقیقه دو بار در روز ممکن است به کاهش علائم یائسگی کمک کند.

مراقبت های استفاده از اسطوخودوس:

روغن اسطوخودوس ممکن است در برخی از افراد باعث سوزش پوست یا واکنش آلرژیک شود. اگر بعد از استفاده از اسطوخودوس، تهوع، استفراغ یا سردرد داشتید، بلافاصله باید مصرف آن را قطع کنید. از آن جا که مصرف روغن اسطوخودوس می تواند اثرات سمی داشته باشد، باید این روغن زیر نظر پزشک مصرف شود. اسطوخودوس یک آنتی هیستامین طبیعی است. یک مطالعه در سال ۱۹۹۹ در داروسازی J Pharm نشان داد که روغن اسطوخودوس واکنش های آلرژیک را بر طرف می کند. با اضافه کردن روغن اسطوخودوس به ریمیل، می توانید مزه هایی ضخیم تر و بلندتر داشته باشید.

منابع:

سایت فروشگاه اینترنتی زعفران بهرامن
(<https://shop.bahramansaffron.com/blog/104/>)

ترجمه و جمع آوری: واحد تحقیق و توسعه شرکت [زعفران بهرامن](#)