



## مقاله دانش آموزی: مروری بر ویژگی‌های گیاه دارویی آویشن

حسین رئیسی \*

دانش آموز، بخش فلارد، لردگان، چهارمحال و بختیاری، ایران

\* (نویسنده مسئول: [englab1355@gmail.com](mailto:englab1355@gmail.com))

شناسه مقاله	چکیده
تاریخ دریافت مقاله: شهریور ۱۴۰۱ تاریخ پذیرش مقاله: آبان ۱۴۰۱ نوع مقاله: دانش‌آموزی موضوع: گیاه شناسی سنتی	این مقاله به طور کلی به توصیف ویژگی‌های گیاه آویشن می‌پردازد. آویشن، یکی از قدیمی‌ترین گیاهان دارویی و ادویه‌ای است. امروزه از این گیاه دارویی برای درمان بسیاری از بیماری‌ها مانند سرما خوردگی، گلو درد، سردرد، گرفتگی عضلات، دفع انگل‌های روده، سرفه‌های سخت، التهاب نایژه، سوزش گلو، درمان عفونت لثه و غیره استفاده می‌شود. از برگ آویشن در فرآورده‌های غذایی و همچنین از اسانس آن در نوشیدنی‌ها و صنایع دارویی، بهداشتی و آرایشی استفاده متنوعی می‌شود. روغن آویشن دارای خواصی نظیر ضداسپاسم، بادشکن، ضدقارچی، ضدباکتریایی، ضدعفونی کننده، ضدکرم، ضدرماتیسم، خلط‌آور، آنتی‌اکسیدان، نگهدارنده طبیعی غذا و تأخیردهنده پیری پستانداران می‌باشد. اسانس آویشن از جمله ده اسانس معروف است که جایگاه خاصی در تجارت جهانی دارد. تحقیقات زیادی بر روی آویشن در حال انجام می‌باشد و هر روزه با پیشرفت علم نیز موارد جدیدتری از خواص این گیاه برای درمان بیماران مبتلا به بیماری‌های مختلف پیدا می‌شود که یقیناً قابل ستایش است. واژگان کلیدی: آویشن، اسانس، گیاه دارویی.

### ۱. مقدمه

آویشن (*Thymus*) یکی از قدیمی‌ترین گیاهان دارویی و ادویه‌ای و از تیره نعناعیان (*Lamiaceae*) است. این گیاه علفی پایا، چند ساله و شبیه به پونه کوهی است که به صورت بوته‌های پرپشت در دامنه‌های خشک و بین تخته سنگ‌های نواحی مختلف مدیترانه از جمله کشورهای فرانسه، پرتغال، اسپانیا، ایتالیا، یونان و ایران می‌روید. نام علمی این گیاه از ریشه کلمه یونانی *Thyme* به معنای بوی خوش و ملایم گرفته شده است. وجود غده‌های ترشحی در سطح برگ‌ها و گل‌های گیاه عامل اصلی عطر و خواص دارویی موجود در آن است. بیشترین پراکندگی آویشن در ایران، در شمال و غرب کشور است که ۱۰ گونه در استان‌های شمالی، ۱۱ گونه

مربوط به استان‌های غربی، ۷ گونه در استان‌های مرکزی، یک گونه در فارس و دو نوع در کرمان وجود دارد. این گیاه در مناطق مختلف دارای اسامی متفاوت از جمله: آویشن، اوشن، آذربه، آذر روبه، سیسنبر، صعتر، اشمه کوهی و غیره می‌باشد. آویشن یکی از مهم‌ترین و شناخته شده‌ترین گیاهان دارویی در ایران است که از آن در صنایع غذایی، دارویی، بهداشتی و آرایشی استفاده متنوعی می‌شود. از این گیاه در بازار به صورت برگ خشک شده، روغن یا اسانس و عرق موجود است. روغن آویشن که تیمول نامیده می‌شود، یک عامل قوی ضد میکروبی است و به همین سبب، گیاه آویشن به‌عنوان یک گیاه ضد عفونی کننده شناخته شده است. روغن آویشن دارای خواصی نظیر ضد اسپاسم، بادشکن، ضد قارچ، ضد عفونی کننده، ضد کرم، ضد ماتیسم و خلط‌آور می‌باشد. اسانس آویشن از جمله ده اسانس معروف است که به دلیل داشتن دو ترکیب کارواکرول و تیمول دارای خواص دارویی ضد میکروبی، ضد باکتریایی، ضد نفخ، ضد قارچی، آنتی‌اکسیدان، نگهدارنده طبیعی غذا و تأخیر دهنده پیری پستانداران می‌باشد و جایگاه خاصی در تجارت جهانی دارد. چای آویشن داروی سنتی دردهای معده و روده می‌باشد. روغن این گیاه را روزگاری برای دفع انگل‌های روده، به‌خصوص کرم قلابدار، تجویز می‌کرده‌اند. آویشن همچنین یک داروی ضد گرفتگی عضلات می‌باشد و از آن برای درمان سوزش گلو، سرفه‌های سخت و التهاب نایژه استفاده می‌شود. محلول شستشوی دهان حاوی آویشن در درمان عفونت لثه مؤثر است. آویشن به‌عنوان ترکیبات معطر در اکثر فرآورده‌های غذایی مهم نظیر مشروبات و دسرهای لبنیاتی استفاده می‌شود. این گیاه به دلیل طعم تند و خاصیت ضد میکروبی‌اش، در تهیه خوراک‌های گوشتی مصرف می‌شود. از برگ خشک آویشن علاوه بر دمنوش به عنوان طعم دهنده انواع گوشت، سالاد، لبنیات و ادویه خورش‌ها استفاده می‌شود.

#### - گیاه‌شناسی

آویشن، گیاهی است پر شاخه و دارای ساقه‌های چوبی به ارتفاع ۱۰ تا ۳۰ سانتی‌متر که به حالت وحشی و به‌صورت بوته‌هایی پر پشت در دامنه‌های خشک و بین تخته سنگ‌ها و در کوهستان‌ها تا ارتفاعات ۱۲۰۰ متری و حتی گاهی بیشتر می‌روید. ریشه چوبی و منشعب آن که ظاهر ناهموار دارد و به راحتی در زمین‌های سخت و درون تخته سنگ‌ها نفوذ می‌کند. ساقه‌های منشعب این گیاه پوشیده از کرک و برگ‌های کوچک آن دارای ظاهر لوزی شکل و متقابل بر روی ساقه است. رنگ برگ‌های آن خاکستری روشن است. دمبرگ بسیار کوتاهی نیز پهنک برگ آن را به ساقه ارتباط می‌دهد. ظاهر کلی پهنک برگ این گیاه عموماً کنار برگشته دارد و در سطح تحتانی پوشیده از گردی به رنگ مایل به سفید است. گل‌های آن به رنگ سفید، کوچک، متعدد، معطر و مجتمع به صورت دسته‌هایی در قسمتهای انتهایی ساقه می‌باشد. از حالات غیر طبیعی این گیاه یکی آنست که بعضی از پایه‌های آن گل‌های فاقد پرچم دارند، در حالیکه در برخی از پایه‌ها پرچم‌ها زودتر از مادگی رشد پیدا می‌کند.

#### - نیازهای اکولوژیکی

آویشن، بومی مناطق مدیترانه‌ای و گیاهی چند ساله است، ولی در آب و هوای سرد تنها یک سال دوام می‌آورد و در طول رویش به هوای گرم و نور کافی نیاز دارد. این گیاه، خشکی دوست بوده و به سهولت قادر به تحمل کم‌آبی و خشکی است. خاک‌های سبک حاوی ترکیبات کلسیم خاک‌های مناسبی جهت کشت آویشن است. برای کشت آن از مناطق آفتابی و از دامنه‌های جنوبی تپه‌ها باید استفاده شود. خاک‌های سبک حاوی ترکیبات کلسیم و با ضخامت زیاد سطح الارض خاک‌های مناسبی می‌باشند. تهویه خاک نقش عمده‌ی در افزایش عملکرد دارد. رطوبت و آبیاری زیاد نه تنها برای رویش این گیاه مناسب نیست بلکه سبب کاهش کیفیت و کمیت اسانس گیاه می‌شود.

آویشن گیاهی است که به طور طبیعی در شرایط مزرعه‌ای در نواحی نیمه خشک تا معتدل گرم در دماهای بالا و تشعشع شدید آفتاب رشد می‌کند. آویشن در مراحل اولیه دارای رشد خیلی کند بوده و در مراحل بعدی نمو، مخصوصاً ۶۰ روز بعد یک افزایش سریع در تجمع ماده خشک (۴ تا ۶ برابر تحت نور اضافی و ۵ تا ۵/۲ برابر تحت نور طبیعی) نسبت به گیاهان ۴۰ روزه دارد. میزان آب خاک و رژیم‌های نوری به طور معنی‌داری رشد کلنی‌های آویشن (وزن خشک ریشه و اندام هوایی) را تغییر می‌دهند و بین شرایط نوری و میزان رطوبت خاک اثر متقابل وجود دارد. تأثیر افزایش رطوبت خاک در شرایط نور طبیعی به اندازه نور اضافی قابل توجه نبوده است و افزایش رطوبت خاک در شرایط نور طبیعی، تأثیری به مراتب کمتر از شرایط نور اضافی دارد. به هر حال در شرایط نور اضافی و رطوبت خاک ۷۰ درصد، بالاترین میزان فتوسنتز و اسانس گیاه مشاهده می‌شود و کمترین میزان اسانس نیز در شرایط نور طبیعی و ۵۰ درصد رطوبت خاک ذکر گردیده است. خاک مزرعه آویشن بایستی به خوبی زهکشی شده باشد و در صورت نیاز بایستی با استفاده از آهک اصلاح شود. اگر چه آویشن در شرایط خیلی خشک و بدون بارندگی رشد می‌کند ولی عملکرد آن کاهش می‌یابد و اساساً آبیاری، عملکرد را افزایش می‌دهد.

### - ترکیبات آویشن

آویشن به عنوان گیاه دارویی مورد استفاده در طب سنتی و نیز گیاه دارویی مؤثر در فرماکوپه‌های معتبر جهان به ثبت رسیده است. آویشن دارای طبع گرم بوده و در برگ‌های خشک این گیاه پروتئین، چربی، ترکیبات قندی، املاح معدنی، ویتامین‌های B1، B2 و B3 یافت می‌شود. سرشاخه‌های این گیاه حاوی اسانس، تانن‌ها، ساپونین‌ها، و ضد عفونی‌کننده‌های گیاهی است. این گیاه سرشار از تانن‌های نعناعیان، پلی‌متوکسی فلاوون‌ها، تری‌ترپن‌ها و پلی‌ساکاریدها می‌باشد. اسانس آویشن نیز دارای ترکیبات مانند تیمول، کارواکرول، سیمن، ال پینن، بورنئول، تانن، لینالول، اسید اولئانولینک است. مهم‌ترین ترکیبات موجود در اسانس آویشن‌ها تیمول و کارواکرول هستند. این‌ها دو ترپنویید هستند که تنها در تعداد محدودی از گونه‌های گیاهی از جمله آویشن‌ها وجود دارند.

### - زراعت آویشن

برای آماده‌سازی زمین، در فصل پاییز، کودهای حیوانی مورد نیاز به خاک اضافه شده و سپس با شخم مناسبی تا عمق ۲۰ تا ۲۵ سانتی‌متری خاک مخلوط می‌شود. اوایل بهار پس از خرد کردن کلوخه‌ها، زمین را باید برای کشت کاملاً تسطیح کرد. از طریق بذر یا تکثیر رویشی می‌توان آویشن را کشت کرد. از طریق بذر به دو روش مستقیم و غیر مستقیم کاشت صورت می‌گیرد. آویشن حداقل ۴ تا ۶ سال در یک مکان باقی می‌ماند. بذرها در ردیف‌هایی به فاصله ۴۰ تا ۵۰ سانتی‌متر بطور مستقیم در زمین اصلی کشت می‌شوند. عمق بذر نباید از ۰/۵ سانتی‌متر بیشتر باشد. تکثیر رویشی آویشن به وسیله تقسیم بوته انجام می‌گیرد. پس از خارج کردن بوته‌های دو ساله سالم و عاری از هر گونه آلودگی قارچی آنها را به چند قسمت تقسیم کرده و در زمین اصلی کشت می‌نمایند. فصل پاییز یا اوایل بهار زمان مناسبی برای تکثیر رویشی آویشن است. بوته‌ها باید در ردیف‌هایی به فاصله ۵۰ سانتی‌متر (فاصله دو بوته در طول ردیف ۲۵ سانتی‌متر) کشت شوند. آبیاری منظم و وجین علفهای هرز ضرورت دارد. در سال اول رویش فقط یک بار محصول را می‌توان برداشت کرد. در حالی که از سال دوم رویش به بعد، ۲ تا ۳ بار می‌توان اقدام به برداشت کرد. اولین برداشت همزمان با آغاز گل‌دهی (اواسط بهار)، دومین برداشت در آغاز دومین مرحله گل‌دهی (اواسط تابستان) و سومین و آخرین برداشت نیز در اواسط پاییز (آبان ماه) صورت می‌گیرد. گیاهان از فاصله ۱۰ تا ۱۵ سانتی‌متری از سطح زمین برداشت می‌شوند.

## ۲. بحث و نتیجه‌گیری

از این مقاله نتایج مختلف و جالبی می‌توان گرفت. گیاهان موجوداتی هستند که علاوه بر اینکه وجود آن‌ها برای طبیعت ضروری است، در درمان مریضی‌های مختلفی نیز مؤثر هستند. البته در این مقاله فقط به بحث درباره گیاه آویشن پرداختیم، اما انشاءالله در مقاله‌های بعدی به توصیف کامل گیاهان مختلف دیگر می‌پردازیم. گیاه آویشن در درمان امراض مختلفی اثر بخش و مفید می‌باشد از جمله بیماری‌هایی همچون سرما خوردگی، رفع سفیدی چشم، رفع سنگینی گوش و ناشنوایی، تسکین درد دندان، تصفیه کردن خون، سوزش معده سرفه‌های سخت و التهاب نایژه و غیره. در ضمن خواص، ترکیبات، نیازهای اکولوژیکی و نوع زراعت هر گیاه با گیاه دیگر بسیار متفاوت است، که باید به آن‌ها توجه کرد.

در نهایت توصیه می‌شود تا جایی که می‌توانند از منابع گیاهی که سالم و طبیعی هستند استفاده کنند. اما یکی از مهم‌ترین اهداف بنده از نوشتن این مقاله این بود که از طریق این مقاله از مسئولان زحمت‌کش وزارت منابع طبیعی و جهاد کشاورزی تقدیر و تشکر کنم و سپس از مسئولان زحمت‌کش، خدوم و پرکار وزارت منابع طبیعی و جهاد کشاورزی می‌خواهم که لطفاً مراقبت و محافظت از جنگل‌ها و مناطق طبیعی را بیشتر کنید. نه تنها برای حفاظت از خود طبیعت و گیاهان بلکه مهم‌تر از آن برای حفاظت از حیوانات حیات وحش. برای مثال ما خودمان در نزدیکی کوهی معروف، زیبا و تاریخی به نام کوه ریگ زندگی می‌کنیم. در چند سال قبل در کوه ریگ گیاهانی همچون آویشن بی‌نهایت زیاد بود ولی متأسفانه این گیاهان را مردم و کسانی که به کوه می‌روند با ایجاد آتش‌سوزی و یا از ریشه‌کن کردن، از بین برده‌اند. بنده به واسطه این مقاله از شما مسئولان عزیز خواشمنم که مراقبت و حفاظت خود را از کوه‌هایی مثل کوه ریگ بیشتر و بیشتر کنید. من حسین رئیسی از شما مسئولان عزیز می‌خواهم که کمی نظارت خود را بر جنگل‌ها و منابع طبیعی بیشتر کنید. همچنین، به شما عزیزان و تمام کسانی که این مقاله را مشاهده می‌کنند توصیه می‌کنم برای درمان بیماری‌ها از گیاهان دارویی استفاده کنید.

## ۳. سپاسگذاری

بنده از تمام کسانی که در نوشتن این مقاله به من کمک کردند، نهایت سپاس و تشکر را دارم. ابتدا از خانواده‌ام و سپس از تمام کسانی که حتی کوچکترین کمک را به بنده در نوشتن و چاپ این مقاله کردند از جمله: جناب آقای ظهراب رئیسی، سهراب رئیسی، فرود رئیسی، سعید رئیسی، زهرا رئیسی، جواد شاهرخی، زمان عبداللهی، علی محمودی نهایت تقدیر و تشکر را دارم.

## ۴. منابع

- Ghasemi Pirbalouti, A., Emami Bistghani, Z. and Malekpoor, F., 2015. An overview on genus *Thymus*. *Journal of Medicinal Herbs*, 6(2): 93-100.
- Mozaffarian V. 2006. A Dictionary of Iranian Plant Names. *Farhang Mosavar Publ., Tehran, Iran*. (In Persian).
- Omidbaigi, R. 2009. Production and Processing of Medicinal Plants. Vol. 2. *Behnashr Publisher, Mashhad, Iran*. (In Persian)
- Omidbaygi, R. 2007. Production and Refinery Medicinal Plants. Fourth edition. *Astan Ghods press, Mashhad, Iran* (In Persian).
- Zargari, A. 1990. Medicinal plants, Iran: *Tehran University Press*. Vol. 4, 28-42. (In Persian)