



آویشن یکی از گیاهان تیره نعنائیان است که در نواحی مختلف مدیترانه و برخی از نواحی آسیا می‌روید و امروزه در مناطق مختلف جهان و از جمله در ایران کشت و تولید می‌شود. این گیاه از گیاهان چندساله به شمار می‌رود و تا ارتفاع ۴۰ سانتیمتر رشد می‌نماید قسمت اعظم اسانس آویشن را فنل‌ها و هیدروکربن‌های مونوترپنی و الکل‌ها تشکیل می‌دهند که میزان آن یک درصد است. از لحاظ گیاه‌شناسی؛ جنس آویشن یکی از جنس‌های خانواده نعناع است که در زیر خانواده نپتودا قرار دارد. مبدأ پیدایش این جنس دوران سوم زمین‌شناسی است و در فلور خشکی‌پسند این دوره آن را یافته‌اند و به دنبال توسعه مناطق بخصوص در دوره پلئوسن و بعد از آن تا به امروز تکامل این جنس صورت گرفته است. گیاه آویشن شیرازی می‌تواند به‌عنوان طعم‌دهنده و نگه‌دارنده در مواد غذایی استفاده شود. از برگ‌های بسیار خوش‌عطر آن اغلب به‌عنوان ادویه یا دارو استفاده می‌شود.

واژه‌های کلیدی: آویشن، گیاه دارویی، اسانس، نعنائیان.

آویشن، پادشاه گیاهان دارویی، از کاشت تا فرآوری



مقدمه

گیاهان دارویی یکی از منابع مهم تولید دارو هستند که بشر سالیان دراز از آن‌ها استفاده نموده است. در سال‌های اخیر نیز گیاهان دارویی نه تنها ارزش خود را در زمینه تولید دارو از دست نداده‌اند بلکه اهمیت آن‌ها نیز فزونی یافته است به‌گونه‌ای که صنعت گیاهان دارویی یکی از معدود صنایع دارای رشد دورقمی است. داروهای به دست آمده از گیاهان دارویی به دلیل ماهیت طبیعی و وجود ترکیبات همولوگ دارویی در آن‌ها، با بدن انسان سازگاری بهتری دارند و معمولاً فاقد عوارض ناخواسته داروهای شیمیایی هستند این داروها به‌خصوص در مصرف طولانی و بیماری‌های مزمن بسیار مناسب‌تر هستند. مواد مؤثره موجود در گیاهان دارویی اگرچه توسط فرآیندهای ژنتیکی ساخته می‌شوند ولی عوامل محیطی نیز اثرات مهمی در تولید این ترکیبات دارند. با توجه به اثر محیط بر روی گیاهان دارویی و تغییر در مورفولوژی و مواد مؤثره آن‌ها برای استفاده اصولی و صنعتی از این گیاهان لازم است که هویت و ماهیت آن‌ها از منظر مختلف ژنتیکی، شیمیایی و تولیدی بررسی شود.

کشور ما از جمله کشورهای است که از دیرباز در مصرف گیاهان دارویی به‌صورت صنعتی و بومی پیشینه‌ای طولانی دارد. ایران به دلیل شرایط اقلیمی مناسب رویشگاه گسترده وسیعی از گیاهان دارویی بوده که بخشی از آن‌ها به‌صورت خام از جمله اقلام صادراتی کشور ما بوده‌اند. این پراکنش سبب شده است که فلور ایران بیشتر از فلور تمام اروپا باشد. ایران ۱۱ نوع اقلیم از ۱۴ نوع اقلیم موجود در تمام دنیا را داراست و حدود ۸۰۰۰ گونه گیاهی را در خود جای داده است. از این تعداد حدود ۱۸۰۰ گونه اندمیک ایران بوده و گونه‌هایی هستند که در هیچ جای دیگر یافت نمی‌شوند. لذا مطالعه آن‌ها برای نگهداری و بهره‌برداری از آن‌ها بسیار ضروری است. آویشن (Thy-mus) یکی از جنس‌های مهم تیره نعناع است که در تمام فارماکوپه‌های معتبر از پیکر رویشی آن به عنوان دارو یاد شده و خواص دارویی آن مورد تأیید قرار گرفته است. از حدود ۲۵۰ گونه از جنس آویشن، ۱۴ گونه در ایران وجود دارد. از بین ۱۴ گونه ذکر شده چهار گونه اندمیک ایران هستند. بیشترین پراکندگی این جنس در استان‌های شمالی و غربی کشور است. گیاه آویشن با داشتن اسانس و ترکیبات شیمیایی دارویی مختلف یکی از پر مصرف‌ترین گیاهان دارویی در جهان است. در بین داروهای تولید شده از گیاهان دارویی، این گیاه پس از نعناع در رتبه دوم قرار دارد.

تاریخچه

آویشن کلمه‌ای است با ریشه پهلوی که نشان از قدمت هزاران ساله گیاه در شناخت و کاربرد آن نزد ایرانیان دارد و البته گونه‌های مشابه به این نام نیز خوانده می‌شدند. مصریان باستان آن را به عنوان یک دارو می‌شناختند و در شستشو و نیز به عنوان عطر مورد استفاده قرار می‌دادند و احتمالاً نام انگلیسی آن از نام مصری گیاه (Tham) مشتق شده باشد. در یونان باستان نیز علاوه بر استفاده در حمام در معابد می‌سوزاندند و در روم باستان از آن به عنوان ادویه در تهیه پنیر استفاده می‌شده است. این گیاه علفی چندساله، از خانواده Labia-tae و به انگلیسی Thyme و در کتاب سنتی فارسی با نام‌های «حاشا»، «اوشن» و «صعترالحمیر» نام برده شده است.

در ایران گونه‌های مختلفی از این گیاه به صورت علفی تا انواعی که به صورت درختچه هستند، می‌رویند و در بعضی از مناطق نیز در مزارع کاشته می‌شوند، این گیاه با اسامی محلی متفاوتی شناخته شده است، از جمله در همدان آن را «آزبه» در آذربایجان «کلیک اوتی» و در سایر مناطق «صعتر»، «اوشن»، «اشمه کوهی»، «سی سنبر» و «سوسنبر» نامیده می‌شود.

از نظر تاریخی و قدمت شناخت حاشاویا آویشن گیاهی است که به خصوص به عنوان ادویه معطر از زمان‌های قدیم مورد توجه بشر بوده و در عهد باستان در جوامع پیشرفته آن روز به عنوان بخورهای معطر و تصفیه‌کننده به خصوص در معابر به کار می‌رفته است. در یونان قدیم و روم باستان «آویشن» را به عنوان سبیل شجاعت و تهور می‌دانستند. در طب سنتی از نظر طبیعت، عده‌ای از حکمای معروف از جمله ابوعلی سینا و دیگران «حاشا» را گرم و خشک می‌دانند.

گیاهشناسی

آویشن (Thymus vulgaris L.) گیاهی است از تیره نعناعیان (Lamiaceae) که ساختار بوته‌ای دارد و دارای ساقه مستقیم و علفی یا چوبی و پر شاخه به ارتفاع ۱۰ تا ۳۰ سانتی‌متر و در بعضی موارد تا ۴۵ سانتی‌متر است. ساقه‌های منشعب این گیاه پوشیده از کرک‌های سفید رنگ است. برگ‌های آن معطر، تا حدودی همیشه سبز، متقابل، تقریباً بدون دمبرگ یا دارای دمبرگ بسیار کوتاه است. برگ‌ها خاکستری روشن، بیضوی-نیزه‌ای تا حالت کشیده یا لوزی شکل با طول پنج

تا ۱۵ میلی‌متر که عموماً کنار برگ‌ها برگشته است. سطح تحتانی برگ‌ها از گردی به رنگ متمایل به سفید یا نمد مانند پوشیده شده که دارای غده‌های فراوان اسانس است که به علت وجود چنین غده‌هایی، معمولاً گل‌ها به رنگ ارغوانی کم‌رنگ تا سفید به شکل لوله‌ای، دو لبه، صمغی و به طول پنج میلی‌متر دیده می‌شود. کاسبرگ‌ها کرکدار و غده مانند و دارای براکته‌های شیبه برگ می‌باشند.

در شاخه‌های فرعی، گل‌ها به صورت دسته‌های جانبی و ماریچی دیده شده و یا به صورت سرگل انتهایی بیضوی یا کروی شکل قرار می‌گیرند. همچنین کاسه گل به صورت زنگوله‌ای شکل با لبه دندان‌های کوتاه و صاف است.

زیستگاه طبیعی

آویشن، گیاه بومی غرب حوزه مدیترانه و جنوب استرالیا است که کشت آن در سایر نقاط دنیا نیز متداول شده است. آویشن در زمین‌های سخت و صخره‌ای و در مکان‌هایی با زهکشی خوب، سبز می‌شود.

سازگاری

آویشن گیاهی مدیترانه‌ای است و در طول رویش به هوای گرم و نور کافی نیاز دارد. این گیاه، خشکی دوست بوده و به سهولت قادر به تحمل کم آبی و خشکی است. آویشن به آب ایستایی حساس است به طوری که این امر می‌تواند سبب خشک شدن آن شود. خاک‌های سبک حاوی ترکیبات کلسیم و با ضخامت زیاد سطح‌الارض، خاک‌های مناسبی برای کشت آویشن است و خاک‌های سنگین مناسب نیستند زیرا این نوع خاک‌ها سبب کاهش شدید عملکرد پیکر رویشی و اسانس آن می‌شود. pH مناسب خاک نیز برای کاشت آویشن بین چهارو نیم تا هشت است.

اکولوژی

آویشن گیاهی است که به طور طبیعی در شرایط مرزعه‌ای در نواحی نیمه‌خشک 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 (چهار تا شش برابر تحت نور اضافی و ۲/۵ تا پنج برابر تحت نور طبیعی) نسبت به گیاهان ۴۰ روزه دارد.

کشت این گیاه در زمین‌های گود و زمین‌هایی که سبب آب ایستایی شود مناسب نیست، زیرا به غرقابی بودن زمین به شدت حساس است. در فصول سرد و زمستان چنانچه روی گیاهان را برف نپوشاند ممکن است تحت تأثیر سرما قرار گرفته و خشک شوند.

چون نور نقش عمده‌ای در افزایش کیفیت و کمیت اسانس آویشن دارد توصیه می‌شود برای کشت آن از مناطق آفتابی و از دامنه‌های جنوبی تپه‌ها استفاده شود. خاک‌های سبک حاوی ترکیبات کلسیم و با ضخامت زیاد سطح‌الارض خاک‌های مناسبی برای کشت آویشن هستند. خاک‌های سنگین برای کشت این گیاه مناسب نیست و سبب کاهش عملکرد پیکر رویشی و اسانس آن می‌شود.

شیعی گیاه

اسانس، ماده مؤثر آویشن است. اسانس آویشن مایعی است زرد یا قهوه‌ای مایل به قرمز تیره با بوی مطبوع و طعم تند و پایدار و خنک‌کننده که از تقطیر برگ‌ها و سر شاخه‌های گل‌دار استخراج می‌شود. اسانس آویشن که به اسانس تم موسوم است بر اثر تقطیر با بخار آب به دست می‌آید. این اسانس در مجاورت نور فاسد می‌شود و باید در محل خنک، شیشه‌های در بسته کاملاً پر و دور از نور نگهداری شود. وزن مخصوص آن بین ۰/۹۱۵ تا ۰/۹۳۵ گرم بر سانتی‌متر مکعب است.

تناوب کشت

آویشن حداقل چهار تا شش سال در یک مکان باقی می‌ماند، برنامه‌ریزی برای کود دهی آن حائز اهمیت است. با کاربرد میزان مناسب کود دامی پوسیده قبل از کشت بایستی تأمین نیاز غذایی آن را تضمین کرد از این رو تناوب کشت برای این گیاه مهم است.

آویشن را باید با گیاهانی به تناوب کشت نمود که دوره رویشی کوتاهی داشته باشند و مدت کوتاهی بعد از کاشت برداشت شوند. به طور معمول در فصل بهار قبل از کشت ۵ تا ۸۰ کیلوگرم در هکتار اکسید پتاس به همراه ۴۰ تا ۶۰ کیلوگرم در هکتار ازت در اختیار گیاهان قرار می‌گیرد. از سال دوم قبل از وجین علف‌های هرز همه ساله فصل بهار باید ۳ تا ۵ کیلوگرم در هکتار ازت در اختیار گیاهان قرار گیرد.

شرایط کاشت و پرورش آویشن

آویشن از جمله گیاهانی است که به آسانی کم آبی را تحمل می‌کند. به طور کلی گیاه آویشن در مناطقی با آب و هوای نیمه خشک تا معتدل و همچنین تحت گرما و دمای بالا می‌تواند رشد کند. شرایط آب و خاک و همچنین میزان نوری که به گیاه می‌رسد از مهم‌ترین عوامل تأثیرگذار بر رشد این گیاه هستند. در این قسمت به طور مختصر برخی از نیازهای اکولوژیکی گیاه آویشن را مورد بررسی قرار می‌گیرد.

دهای مناسب گیاه

گیاه آویشن برای رشد نیازمند هوای گرم است و در برابر سرما چندان مقاوم نیست. قدرت جوانه‌زنی و رشد این گیاه در ماه‌های سرد سال بسیار کندتر از فصل‌های تابستان و بهار است. از این رو توصیه می‌شود که بذرها را در زمینی که دمای آن ۱۰ تا ۱۵ درجه سانتی‌گراد باشد بکارند. البته می‌توان این گیاه را شش الی هفت هفته پیش از گرم شدن هوا در گلدان کاشت و پس از افزایش دما آن را به زمین انتقال داد. همچنین کاشت این گیاهان در مزرعه تأثیر بیشتری بر ترکیبات معطر آویشن نسبت به کاشت آن در گلخانه دارد، علت این موضوع دمای پایین مزرعه در شب است. به طور کلی دمای مناسب برای کاشت گیاه آویشن حدود ۲۱ درجه سانتی‌گراد است.

نور مناسب گیاه

آویشن از جمله گیاهانی است که برای رشد نیاز به دریافت نور کافی دارد. این گیاه در بدو رشد، نسبت به سایه حساس است و در صورتی که در معرض آفتاب قرار بگیرد، رشد بهتری خواهد داشت. از این رو توصیه می‌شود که این گیاه بر سطوح شیب‌دار و دامنه‌های جنوبی کشت شود.

رطوبت مناسب برای گیاه آویشن

آویشن یکی از گیاهانی است که به غرقابی بودن زمین حساسیت دارد. در واقع آویشن در خشکی شرایط بهتری دارد؛ به همین جهت، بهتر است که این گیاه در زمین‌های عمیقی که آب و سطح زمین فاصله کمی نسبت به یکدیگر دارند، کشت نشود.

خاک مناسب برای گیاه آویشن

خاک یکی از مهم‌ترین مواردی است که در رشد گیاهان مؤثر است. بهترین خاک برای کاشت گیاه آویشن، خاک سبک حاوی ترکیبات کلسیم است که pH آن بین ۴/۵ تا ۸ باشد. در صورت سنگین و مرطوب بودن خاک یا در شرایطی که مواد غذایی خاک به اندازه نباشد، رشد گیاه تحت تأثیر قرار خواهد گرفت و عملکرد مطلوبی نخواهد داشت.

زراعت: کاشت، داشت، برداشت

کاشت

آویشن از طریق بذر، قلمه و تقسیم بوته تکثیر می‌شود، عدم یکنواختی پوشش مزرعه همواره به عنوان یک مشکل در کشت مستقیم بذر است به همین خاطر روش کشت دیگری ارائه می‌شود که تولید نشاء بذری در بستر گلخانه یا قفسه‌های سلولی و سپس انتقال نشاءها به مزرعه است. بذور آویشن طی یک تا دو هفته در دمای ۲۲-۱۲ درجه سانتی‌گراد (۵۴ تا ۹۰ درجه فارنهایت) جوانه می‌زنند. گاهی اوقات جوانه‌زنی توسط نور تسریع می‌شود.

به علت وجود اختلافات در وضعیت رشد، زمان گلدهی و تولید در گیاهان حاصل از کشت مستقیم بذر که میزان یکنواختی را در مزرعه پایین می‌آورد، بهتر است ژنوتیپ‌های مرغوب را انتخاب کرده و آن‌ها را به وسیله قلمه تکثیر نمود که عدم یکنواختی در مزرعه و محصول کاهش یابد. قابل ذکر است که این اختلافات به خاطر وجود دگرگشتی بالا و هتروزیگوسیتی در این گیاه است. آویشن به آسانی از قلمه‌های پنج الی هفت سانتی‌متری در بهار تکثیر می‌شود. هورمون‌های افزایش‌دهنده ریشه برای تکثیر ممکن است مفید باشند. در تحقیقی مشخص شده که کشت بذر آویشن نسبت به کشت قلمه آن، عملکرد بیشتری را تولید می‌نماید.

داشت

در تحقیقی برای بررسی اثرات ازت در مقادیر مختلف بر روی رشد و میزان اسانس *T. vulgaris* در طی چهار فصل در ازبکستان مشخص شد که عملکرد ماده خشک گیاه با افزایش مصرف ازت افزایش می‌یابد. میزان گل اسانس از ۷۸/۰ تا ۳/۱ درصد و درصد تیمول از ۲۶/۸۷ تا ۵۸/۵۷ درصد متغیر بود و کود ازته هیچ اثر معنی‌داری بر میزان کل اسانس و یا درصد تیمول نداشت. به طور معمول در فصل بهار قبل از کشت ۵۰ تا ۸۰ کیلوگرم در هکتار اکسید پتاس به همراه ۴۰ تا ۶۰ کیلوگرم در هکتار ازت در اختیار گیاهان قرار می‌گیرد. از سال دوم ریش قبل از وجین علف‌های هرز همه ساله فصل بهار باید ۳۰ تا ۵۰ کیلوگرم در هکتار ازت در اختیار گیاهان قرار گیرد.

برداشت

برداشت آویشن، نقطه بحرانی در مدیریت زراعی این گیاه محسوب می‌شود. به طور کلی، بهترین زمان جمع‌آوری اندام رویشی (برگ‌ها و

ساقه‌های جوان) حاوی مواد مؤثر هنگامی است که گیاه در مرحله گل‌زدایی باشد. زمان برداشت مناسب برای آویشن در مناطق مختلف، متفاوت است و در تحقیقی در کرج، زمان برداشت مناسب، مرحله شروع گلدهی ذکر شده است و ارتفاع مناسب برداشت نیز ۱۰ سانتی‌متر از سطح خاک گزارش شده است.

فناوری‌های پس از برداشت

به طور معمول آویشن در حجم زیاد در آفتاب خشک می‌شود اما کیفیت محصول نهایی بسیار کم بوده است. با استفاده از خشک‌کردن مصنوعی می‌توان کیفیت محصول را کنترل کرد. به عبارت دیگر، یک خشک‌کن با جریان هوای تحت فشار مناسب است. آویشن بایستی در دمای پایین‌تر از ۴۰ درجه سانتی‌گراد برای کاهش اتلاف عطر در جریان تبخیر، خشک شود و رنگ سبز خود را حفظ کند. محصول خشک شده باید پروسه جدا کردن برگ از ساقه‌ها و غربال کردن را برای حذف گرد و غبار طی کند تا محصول یکنواختی تولید شود. اسانس آویشن را از اندام هوایی تازه آویشن می‌توان به وسیله سیستم تقطیر بخار استخراج کرد. اسانس در غدد کوچک روی برگ‌ها ذخیره شده است. عملکرد و کیفیت اسانس بسته به ساختار ژنتیکی گیاه، مرحله بلوغ گیاه، زمان برداشت، محیط و عملیات استخراج فرق می‌کند.

جمع‌آوری بذر

اگر هدف از کاشت آویشن جمع‌آوری بذر باشد، محصول را سالی یک‌بار و آن هم در آغاز مرحله رسیدن بذر باید برداشت کرد. تأخیر در برداشت مناسب نیست زیرا بذرها پس از رسیدن به اطراف ریزش می‌کنند. اندام‌های برداشت شده را باید در سایه خشک نمود، سپس بذرها را به ترتیب بوجاری، تمییز و بسته‌بندی کرد. برای تولید محصولات خشک شده، برداشت باید در زمان گل‌دهی انجام شود و کل شاخساره گیاه بریده شود (حدوداً از ارتفاع ۱۵ سانتی‌متری). برای تولید محصولات تر، فقط سرشاخه‌های گیاه بریده شود تا گیاه قدرت تولید شاخه‌های جوان را داشته باشد. در صورت انجام برش‌های سنگین، عوامل بیماری‌زا می‌توانند منجر به مرگ گیاهان شوند. بنابراین برش‌ها باید با ابزارهای تیز انجام شوند تا در ساقه‌ها شکاف ایجاد نشود. همچنین برداشت مکرر ضروری است و ارتفاع برش باید طوری باشد که مقداری شاخ و برگ بعد از برش بر روی گیاه باقی بماند.



تفاوت انواع آویشن‌ها

مطالعات نشان می‌دهد که گیاهان کاکوتی، مرزه، آویشن دارابی و آویشن شیرازی علی‌رغم تفاوت‌های ریختی و رویشگاهی که با گیاه آویشن برگ باریک دارند اغلب با نام آویشن برگ باریک معرفی و شناخته می‌شوند. اما با مقایسه مشخصات ظاهری و رویشگاهی می‌توان به راحتی این گیاهان را از هم تفکیک نمود. انواع آویشن‌های مذکور و تفاوت‌های آن به تفکیک توضیح داده می‌شود.

۱. آویشن برگ باریک

آویشن برگ باریک به نام‌های اوریشوم موری، اوریشوم چمنی هم شناخته می‌شود. این گیاه دارای برگ‌های سبزرنگ خطی تا سرنیزه‌ای باریک و نوک‌تیز است که طول برگ آن ۱ تا ۲ و عرض آن ۲ تا ۵ میلی‌متر است، یعنی نسبت طول به عرض برگ چهار به یک است. برگ این گیاه در سطح عرصه به رنگ سبز روشن است و پس از خشک شدن تخت و تا نشده است و معمولاً از رگبرگ میانی تا نمی‌شود.

۲. آویشن شیرازی

آویشن شیرازی به نام‌های آویشن برگ‌پهن، آویشن شهری و آویشن پهن نیز شناخته می‌شود. آویشن شیرازی به راحتی از بقیه گیاهان قابل تشخیص است و در بین بیشتر کشاورزان و عطاری‌ها به نام آویشن برگ‌پهن شناخته می‌شود. شکل برگ در گیاه آویشن شیرازی پهن، گرد و تخت با قاعده تقریباً قلبی شکل است در حالی که در گیاهان دیگر برگ‌ها باریک و خطی و سرنیزه‌ای است. گل‌ها در طول ساقه و به صورت چرخه‌ای قرار دارد. فصل گل‌دهی و میوه‌دهی بهار و اوایل تابستان است. منوترپین‌های فنلی شامل تیمول و کارواکرول از ترکیبات شاخص اسانس در آویشن شیرازی هستند. رویشگاه آویشن شیرازی در روی صخره‌ها و تخته‌سنگ‌ها است و در استان فارس در جاده سروستان، دریاچه مهارلو، فسا، فیروزآباد و استهبانات می‌روید.

۳. آویشن دارابی

این گیاه در زبان محلی به نام آویشن باریکو هم شناخته می‌شود. در گیاه آویشن دارابی شکل برگ‌ها باریک و نوک‌تیز است. قاعده برگ در محل اتصال به ساقه، باریک می‌شود. برگ‌ها بدون دم‌برگ و سطح زیرین برگ دارای رگبرگ میانی برجسته نیست. گل‌ها در طول ساقه و به صورت چرخه‌ای ادامه دارد. فصل گل‌دهی و میوه‌دهی اواخر تابستان و اوایل پاییز است. ترکیب غالب اسانس در این گیاه کارواکرول است. رویشگاه این گیاه صخره‌ها و تخته‌سنگ‌ها است و در شرق استان فارس در شهرهای سروستان، استهبانات و داراب رویش دارد.



برخی گونه‌های گیاهی شبیه به آویشن

۱. گیاه مرزه بختیاری

مرزه بختیاری به نام‌های مرزه کوهی، مرزه وحشی و اوریشوم باریکو در قسمت‌های مختلف استان شناخته می‌شود. در جنس مرزه برگ‌ها خاکستری‌رنگ، باریک، نوک‌گرد، لوله شده و دارای تاشدگی طولی است. گل‌های سفید در طول ساقه و به صورت چرخه‌ای قرار دارد. فصل گل‌دهی و میوه‌دهی اواخر تابستان و اوایل پاییز است. شباهت زیادی بین ترکیبات شیعیایی اسانس مرزه و آویشن وجود دارد.

در گیاه مرزه نیز همانند آویشن، مهم‌ترین ترکیبات شیعیایی اسانس مربوط به گروه منوترپنوئیدها (به‌خصوص فنلی تیمول و کارواکرول) و فلاونوئیدها است. رویشگاه این گیاه صخره‌ها و تخته‌سنگ‌ها است. گیاه مرزه در غرب استان (سپیدان)، مرکز (شیراز، کوار و مرودشت)، شمال (اقلید و ده‌بید) رویش دارد.

۲- گیاه کاکوتی کوهی

در گیاه کاکوتی کوهی برگ نوک‌تیز، غیر لوله‌ای و بدون تاشدگی است. گل‌آذین در این گیاه به صورت کپه‌ای است که هر دو خصوصیت، شبیه آویشن برگ باریک است.

تنها راه تشخیص این گیاه از آویشن باریک، عطر و بوی آن است که در کاکوتی بسیار ملایم و به راحتی قابل تفکیک است. فصل گل‌دهی و میوه‌دهی بهار و اوایل تابستان است. رویشگاه این گیاه واریزه‌ای است و در استان در مناطق سپیدان و دشت ارژن رویش دارد.

خواص و کاربرد

آویشن دارای اثرات ضد قارچی و ضد باکتریایی قوی است و این خاصیت به دلیل وجود تیمول و کارواکرول در اسانس آویشن است. مشخص شده است که اسانس آویشن دارای اثرات ضد اسپاسم، ضد سرفه و خلط‌آور است.

پماد حاصل از اسانس آویشن برای درمان برخی بیماری‌های پوستی کاربرد دارد. شستن سر با محلول رقیق اسانس آویشن سبب افزایش جریان خون در پوست سر و قوی شدن غده‌های مو و در نتیجه جلوگیری از ریزش مو می‌شود. در علم آروماتراپی (رایحه درمانی یا عطر درمانی) از اسانس آویشن استفاده می‌شود.

عوارض استفاده بیش از حد گیاه آویشن

گیاه آویشن در مواردی که برای استفاده عادی یا درمانی مصرف شود، فاقد عوارض و ایمن است. اما ممکن است استفاده از فرآورده‌های این گیاه در برخی افراد ایجاد آلرژی و حساسیت کند. ماده تیمول موجود در گیاه آویشن ممکن است باعث کاهش ضربان قلب، افت دمای بدن، بروز حالت تهوع، استفراغ، سرگیجه، سردرد و تأخیر در روند انعقاد خون شود. همچنین استفاده بیش از حد دمنوش آویشن موجب یبوست خواهد شد. در برخی کتب طب سنتی اشاره به اثر سقط‌کنندگی آویشن شده است برای همین مصرف آن برای زنان حامله و باردار توصیه نمی‌شود.

فرآوری

اسانس آویشن از گیاه تازه و به روش تقطیر با آب استخراج می‌شود. طی یک پژوهش، خشک کردن گیاه آویشن در دمای ۳۵ درجه موجب کاهش میزان اسانس آن می‌شود. اسانس آویشن از سرشاخه‌های گل‌دار گیاه استحصال می‌شود. وزن هر میلی‌لیتر اسانس ۹/۰ تا ۹/۵ گرم است. این اسانس بی‌رنگ با بوی مطبوع و طعم تند است. از هر ۱۰۰ کیلوگرم گیاه تازه، تقریباً ۱/۵ تا ۲ کیلوگرم اسانس استحصال می‌شود. اسانس آویشن که به اسانس تیم (Thyme) معروف است دارای فنل‌هایی مثل تیمول و کارواکرول (۴۰ درصد) و دارای سیمن، لینا لول، پینن و ... است. تیمول و کارواکرول مهم‌ترین اجزاء اسانس هستند.

ارزش تغذیه‌ای آویشن

گیاه پرخاصیت آویشن دارای طبیعت گرم و خشک است. آویشن تازه غنی از آب، انرژی، فیبر، مواد مغذی گیاهی، ویتامین‌ها و مواد معدنی برای رشد و سلامت کلی بدن است. برگ‌های آن سرشار از پتاسیم، کلسیم، منگنز، آهن، منیزیوم و سلنیوم است که برای عملکرد طبیعی بدن ضروری هستند. همچنین گیاه آویشن شیرازی منبع خوبی از ویتامین‌ها به ویژه ویتامین‌های B کمپلکس، ویتامین A، ویتامین K، بتاکاروتن، ویتامین C و اسید فولیک است. جالب است بدانید که ۱۰۰ گرم آویشن تازه حاوی حدود ۲۴/۴۵ گرم کربوهیدرات است.

مصارف غذایی

آویشن در انواع غذاها شامل غذاهای پختنی، گوشت و فرآورده‌های گوشتی، ادویه‌جات و چاشنی‌ها و غیره استفاده می‌گردد. روغن سفید

آویشن، تنتور و عصاره مایع آن به عنوان ترکیبات معطر در اکثر فرآورده‌های غذایی مهم شامل: مشروبات الکلی (مثل لیکور) و غیرالکلی، دسرهای لبنیاتی منجمد، ژلاتین‌ها و دسرهای محتوی آرد برنج و ... استفاده می‌شود. به طور متوسط حداکثر میزان استفاده از آن کمتر از ۳/۰۰۰ درصد است.

آفات و بیماری‌های آویشن

مهم‌ترین آفت مشاهده‌شده بر روی آویشن شپشک آرد آلود (mealy bugs) است. مهم‌ترین بیماری‌های مشاهده‌شده بر روی آویشن کپک خاکستری (Graymold) است که عامل آن Botrytis Cinerea Pers.ex Fr است. بیماری شایع دیگر پوسیدگی طوقه است که عامل آن Rnizioctonia Solani Kuehn است.

نتیجه‌گیری

گیاه آویشن از جمله گیاهان اسانس‌دار مهمی هست که در صنایع دارویی و غذایی از اسانس آن‌ها به وفور استفاده می‌شود. به دلیل ارزش بالای آن در صنایع دارویی، آرایشی، بهداشتی و همچنین صنایع غذایی، کشت و تولید انبوه آن در راستای تأمین نیاز داخلی کشور و حتی صادرات ضروری است. البته با عنایت به خواص متعدد دارویی و همچنین فرآورده‌های متعدد دارویی آن در جامعه، توجه بیشتر مسئولین، محققین و همچنین پزشکان را در تولید، فرآوری و مصرف صحیح آن می‌طلبد.

در این مقاله گیاه آویشن را به طور کامل مورد بررسی قرار گرفته است. این گیاه به دلیل عطر بسیار خوبی که دارد در برخی غذاها به عنوان ادویه مورد استفاده قرار می‌گیرد. همچنین دارای خواص دارویی معجزه‌آسایی است و برای درمان و پیشگیری از برخی بیماری‌ها مصرف می‌شود. این گیاه می‌تواند برای درمان بیماری‌های پوستی، مشکلات عصبی، درمان بی‌خوابی، کاهش فشار خون و غیره مصرف شود. البته علاوه بر مزایا و خواص شفافبخش، دارای برخی عوارض جانبی نیز هست که ممکن است در بعضی افراد موجب بروز مشکلات جدی شود.

لازم به ذکر است که این عوارض جانبی در اثر مصرف زیاد آویشن ممکن است رخ دهند و در غیر این صورت اگر از آن به مقدار کافی استفاده شود، هیچ خطری برای سلامتی ندارد.

منابع

محقق زاده، ع. مروت، م. ح. قاسمی، ی. شمس اردکانی، م. ر. ۱۳۸۵. کنکاشی در علوم پزشکی باستانی ایران، مجموعه مقالات بزرگداشت استاد دکتر محمدری، تهران: انتشارات فرهنگستان علوم پزشکی.

حسینی، ج. ۱۳۸۳. شناسایی و بررسی اکولوژیکی دو جنس از گیاهان معطر (Thymus, Ziziphora) در استان کردستان. فصلنامه پژوهشی تحقیقات گیاهان دارویی و معطر ایران، ۲۰: ۱۹۱.

زرگری، ع. ۱۳۶۹. گیاهان دارویی، چاپ ششم، انتشارات دانشگاه تهران.

امید بیگی، ر. ۱۳۷۹. تولید و فرآوری گیاهان دارویی. جلد سوم. چاپ دوم. انتشارات آستان قدس رضوی.

امید بیگی، ر. ۱۳۷۳. کشت گیاهان دارویی و نکاتی مهم پیرامون آن، ماهنامه دارویی رازی، سال پنجم. شماره ۷.

بقالیان، ک. ۱۳۷۹. نقدي بادي حسنعلی. گیاهان اسانس دار. چاپ اول، انتشارات اندرز.

مؤمنی، ت. خ. ۱۳۷۷. اسانس های گیاهی و اثرات درمانی آن‌ها. چاپ دوم، انتشارات دانشگاه تهران.

بابا خانلو، پ.، میرزا، م.، سفید کن، ف.، احمدی، ل.، برازنده، م. ۱۳۷۷. بررسی ترکیب‌های تشکیل‌دهنده کاکوتی کوهی Ziziphora clinopodioides Lam. تحقیقات گیاهان دارویی و معطر، ۲: ۱۱۴-۱۱۳.

صادقیان، س. ۱۳۹۹. چگونه آویشن را از گیاهان مشابه تشخیص دهیم. سازمان تحقیقات، آموزش و ترویج کشاورزی، نشر آموزش کشاورزی.

Buring D.1995. Wild flowers of Mediterranean. Dorling Kinderseley.

Morton JF.1997. Major medicinal plants, botany, culture and uses. Charles C. Thomas Publisher, Bannerstone House.

Putievsky E, Sanderwich D and Ron R. 1995. Growing spice plants from seeds or cuttings. Hort.

Rey C. Direct Field sowing of thyme (Thymus vulgaris L). Hort Absts.

McGimpsey J.1993. Thyme-Thymus valgaris. <http://www.crop.cri.n2/broadshe/thyme.htm>.

Leung AY and Foster S. 1996. Encyclopedia of common natural ingredients: used in food, drugs, and cosmetics. Wiley Interscience Publication – John Wily & Sons, In.

