

آویشن

دکتر فراز مجتبی

گروه فارماکوگنومی، دانشکده داروسازی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

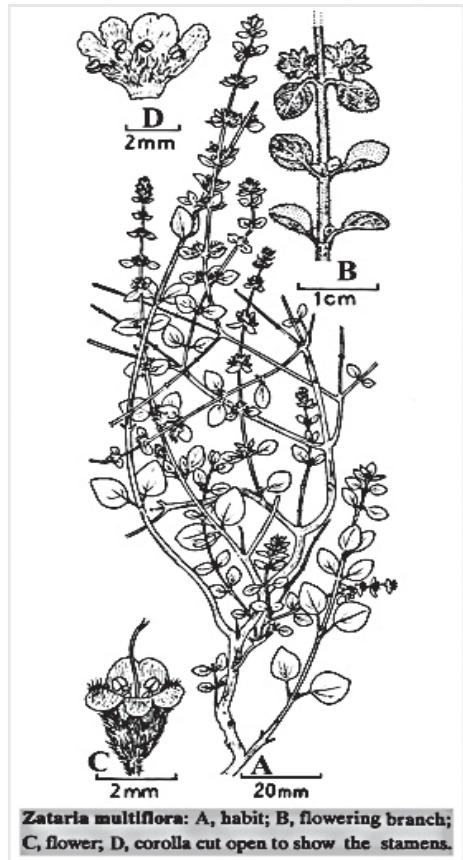
بسیار تن و نافذ دارد. پنج خط برجسته و مشخص روی پهنهک برگ‌های بیضوی کشیده، باریک و نوک تیز آن نیز مشاهده می‌گردد. آویشن باریک گیاهی پایا به صورت بوته‌ای با انشعابات زیاد دارای گل‌های ارغوانی کمنگ است و در نواحی کوهستانی بخش‌های مرکزی ایران به فراوانی رویش دارد. برگ‌ها و گل‌های گیاه به عنوان بخور، جهت برطرف نمودن سرماخوردگی‌ها و نیز ضد عفونی‌کننده و ضد التهاب مصرف سنتی دارد.

۳ - آویشن شیرازی یا آویشن پهنه (Saatar) مجموعه برگ‌های سبز نقره‌ای رنگ، ساقه و شاخه‌های باریک و سفید و گل‌های سفید کوچک تخم مرغی شکل گیاه آویشن شیرازی یا صturner با نام علمی Zataria multiflora از تیره نعنای (Labiatae) است. برگ‌های گیاه، گرد یا کمی بیضوی شکل بوده، پشت و روی آن شدیداً کرک دار به رنگ سبز مایل به سفید و دارای بویی مطبوع است. آویشن شیرازی گیاهی پایا، بوته‌ای، با ساقه‌های بسیار منشعب و نقره‌ای رنگ کاملاً چوبی شده است که گل‌های بسیار کوچک به رنگ سفید و مجتماعع در پای برگ‌ها داشته، بومی استان فارس و به خصوص اطراف شیراز و نیز دیگر استان‌های

در طب سنتی و گیاه درمانی ایران، گیاه آویشن بسیار شناخته شده است و از آن به فراوانی استفاده می‌شود. انواع آویشن در طب گیاهی وجود دارد که سه نوع آن معروف‌تر هستند:

۱ - آویشن یا آبشم (Kotschyan Thyme) قطعات از ساقه‌های چهارگوش، برگ‌های پهن و نوک تیز با خطوط برجسته و گل‌های لوله‌ای به رنگ قرمز یا متمالی به قرمز و بسیار خوشبو متعلق به گیاه آویشن، کهله‌یک اوئی یا کاکوتی با نام علمی Thymus kotschyanus از تیره نعنای (Labiatae) است. این آویشن گیاهی پایا می‌باشد که به صورت بوته‌های کوچک کوسنی شکل بومی نواحی مرتفع کوهستان‌های ایران است. این نوع آویشن به صورت دم کرده جهت برطرف کردن نفخ و دردهای مفاصل و معده و بخور آن جهت رفع سرماخوردگی و نیز پودر آن به عنوان چاشنی مصرف سنتی دارد.

۲ - آویشن باریک (Wild Thyme) شامل برگ‌های کشیده و نوک تیز و ساقه‌ای نازک، کمی قرمز رنگ و چهارگوش گیاه آویشن باریک با نام علمی Ziziphora clinopodioides از تیره Labiateae (نعنای) است که رنگ سبز کمنگ و بویی



■ منبع جغرافیایی

این گیاه بومی قسمت‌های مرکزی و جنوب اروپا، بالکان و قفقاز است. در اروپای مرکزی، شرق آفریقا، هند، ترکیه، مراکش و آمریکای شمالی در سطح وسیعی کشت می‌شود. صادرات آن، اکثراً از کشورهای اسپانیا، مراکش، فرانسه، بلغارستان و مجارستان به دیگر نقاط جهان صورت می‌گیرد.

■ ترکیب‌های مهم

مهم‌ترین ترکیب گیاه اسانس آن است که به

جنوبی ایران است. آویشن پهن به صورت دم کرده جهت بر طرف نمودن ناراحتی‌های معده، دردهای استخوانی و به صورت بخور در رفع سرماخوردگی‌ها مصرف سنتی دارد.

عرق حاصل از تقطیر سرشاخه‌های گیاه نیز به مصارف ذکر شده می‌رسد. آویشن شیرازی به دلیل صفات ظاهری اختصاصی خود از دیگر آویشن‌ها (آویشن، آویشن باریک) کاملاً متفاوت بوده و هیچ‌گاه با آن‌ها اشتباه نمی‌شود. نام علمی جنس آن «زاتاریا» یا «ساتاریا» (Zataria) مشخص می‌نماید که نام قدمی «صعر» اشاره کامل به این گیاه دارد (۱). در ایران ۱۶ نوع آویشن رشد می‌کند که تعدادی از آن‌ها در بازار دارویی کشور وارد می‌شوند.

در سال‌های اخیر گونه *Thymus vulgaris* به نام آویشن باغی یا آویشن اروپایی که به تازگی در ایران کاشته شده، به جای آویشن ارایه می‌گردد. آویشن باغی، گیاهی است علفی، دارای شاخه‌های زیاد و چوبی به ارتفاع تا ۳۰ سانتی‌متر، که در نواحی کوهستانی بین تخته سنگ‌ها به ویژه در کشورهای اروپایی می‌روید. ساقه‌های آن پوشیده از کرک و برگ‌های کوچک زیادی است، برگ‌های آن کوچک، لوزی شکل و نوک تیز و به صورت متقابل روی ساقه قرار دارند. این برگ‌ها به رنگ خاکستری روشن با بوی بسیار نافذ است و دارای دمبرگ‌های کوچکی است، گل‌ها، کوچک، گلی‌رنگ، یا سفید و به صورت مجتمع در انتهای ساقه قرار دارند. قسمت مورد استفاده گیاه، گل و به ویژه برگ‌های آن است، این گیاه به طور محدود و برای تهییه دارو، در ایران کشت می‌شود.

فرآورده‌ها به عنوان ضدسرفه و خلط‌آور مجوز دارند، ولی مسلماً داروسازان می‌توانند بیماران را در سایر موارد مصرفی (که در بالا اشاره شد، دهنشیوه، ضدنفخ، ضداسپاسم گوارشی و ...) راهنمایی کنند. همچنین در برونشیت، سیاه‌سرفه، و نزله‌ها به خوبی می‌توان از آن استفاده کرد. خاصیت ضدمیکروب تیمول، بسیار قوی است و حدود ۲۵ بار از فل در مورد تعدادی از میکروب‌ها بیشتر است.

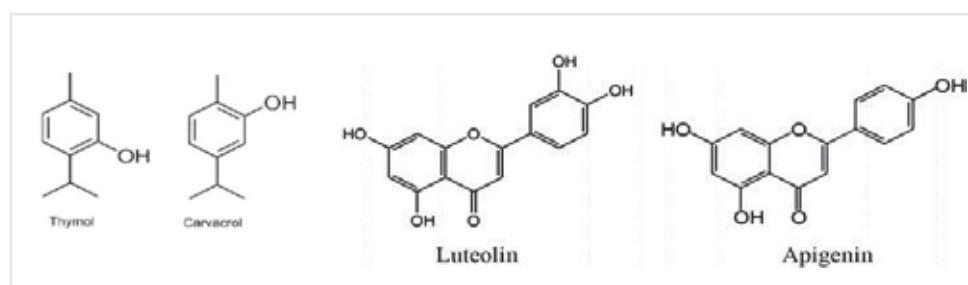
همچنین در بعضی محصولات موضعی، به عنوان ضدخارش، ضدمیکروب، مالشی قرمزکننده و محرک، محلول‌های حمام و محلول‌های غرغره برای کاهش تورم دهان و گلو مصرف می‌شود. کاربرد دیگر آویشن، مصرف آن به صورت پودر، در بعضی از ادویه‌جات و ترشی‌ها است. همچنین به طور مستقیم و یا همراه با گیاهان دیگر، به عنوان معطرکننده، طعم‌دهنده و ضدنفخ در صنایع غذایی مصرف زیادی دارد. در طب عوام، اکثرأ به خاطر اثرات مسکن، ضداسپاسم و ضدنفخ از آن استفاده می‌کنند.

■ مهم‌ترین اثرهای گزارش شده آویشن باغی
سقط جنین، آرژی‌زا، ضددرد، ضدحساسیت، ضدآلزایمر، ضدارتربیت، ضدمیکروب، ضدسلولیت،

میزان ۲/۵ - ۱ درصد در برگ‌های آن وجود دارد، مهم‌ترین اجزای آن تیمول و کارواکرول است (شکل ۱) که به ترتیب ۷۰ - ۳۰ و ۳۰ - ۱۵ درصد اسانس را تشکیل می‌دهند. ترکیب‌های دیگر اسانس شامل لینالول، سیمن، تیمن و الفا-پین هستند، این ترکیب‌ها و درصد آن‌ها به شرایط محل کشت، زمان برداشت و سایر شرایط جغایی‌ای ارتباط دارد (۲). در این گیاه فلاونوئید [مانند آپی‌ژنین، لوئولین و ...] (شکل ۱)، تری‌ترپن و مشتق‌ات اسید کافئیک هم گزارش شده است (۳). در اسانس گیاه *Th. kotschyanus* هم مواد فنلی (شامل تیمول و کارواکرول)، عمدۀ مواد را (حدود ۶۰ درصد) تشکیل می‌دهند (۱۷).

■ اثرهای مهم

صرف خوارکی آویشن اثر خلط‌آور و ضدسرفه خوبی دارد. به همین دلیل محصولات زیادی به‌ویژه به صورت شربت (و قطره و قرص) از آن تهیه شده و در داروخانه‌های کشور موجود است. این داروها از انواع آویشن‌های ایرانی و نیز از آویشن اروپایی ساخته شده و ممکن است تک گیاه یا حاوی گیاهان افزودنی باشند. با آن‌که این



شکل ۱- ترکیب‌های مهم گیاه آویشن باغی

مقدار مصرف عادی آن برای افراد بالای یک سال ۶-۳ گرم برگ خشک، در یک نوبت و تا روزی سه بار تکرار است. افراد کمتر از یک سال نیم تا ۱ گرم از گیاه یا معادل آن از فرآوردهای آویشن را روزی چند بار می‌توانند استفاده کنند. همچنین، میزان مصرف تنفس آن ۴۰ قطره سه بار در روز برای بزرگسالان و تا یک ششم این مقدار برای افراد زیر یک سال مناسب است. مصرف شربت‌های مختلف، برحسب دستور کارخانه‌های سازنده می‌باشد.

دم کرده ۵ گرم در صد میلی‌لیتر آب، به عنوان غرغره یا دهان‌شویه و یا مصارف موضعی توصیه شده است.

■ مصرف در بارداری و شیردهی

گرچه ممکن است مصرف در این دوران خطراتی در پی نداشته باشد، ولی چون در این مورد مطالعه‌های کاملی نشده، بنابراین، بهتر است مصرف با دستور پزشک صورت گیرد.

البته، در دنیا گونه‌های فراوان دیگری از آویشن مشاهده می‌شود از جمله Thymus zigys که گیاه مناسبی برای استخراج تیمول می‌باشد^(۴).

مطالعه‌های فارماکولوژی - اثر ضداسپاسم و ضدپروستاگلاندین آویشن در آزمایش روی عضلات صاف نای خوک تأیید شده است^(۵). دیده شده که انسان آویشن شیرازی به خوبی انقباض‌های ناشی از دیلازیاسیون سلولی را مهار کرده و بدین ترتیب توانایی مهار اسپاسم با مشاهای مختلف را دارد^(۶). خاصیت ضداسپاسمی این گیاه را به ترکیب‌های فنلی آن نسبت می‌دهند^(۷). گفته شده که فلاونوئیدهای گیاه آویشن انقباض‌های ناشی از

ضدباکتری، ضدسرطان، ضدام، ضدالتهاب، ضدموتاژن، ضداسیدان، ضدتب، ضدغفونی کننده، ضداسپاسم، ضدقارچ، ضدکرم، ضداحتقان، ضدسرفه، ضدنفخ، ضدزخم‌های داخلی، ضدکرم آسکاریس، قابض، بازکننده برونش‌ها، آنتاگونیست کلسیم، معرق، خلط‌آور، کاهش‌دهنده چربی خون، کاهش‌دهنده پرفشاری خون، محرك سیستم ایمنی بدن، حشره‌کش، کاهش‌دهنده ترشحات بزاقی، مسکن و محرك. خواص دیگر آن شامل خاصیت مدری، ضدغفونی کننده مجاری ادراری و ضدکرم می‌باشند.

■ طریقه و میزان مصرف

تهیه چای: روی ۲ گرم از پودر برگ آویشن، یک لیوان آب جوش ریخته و پس از ۱۵ - ۱۰ دقیقه صاف کرده و نوشیده شود.

داروهای گیاهی تهیه شده از آویشن، اکثراً به شکل مایع و شربت می‌باشند که با استفاده از راهنمای مصرف دارو باید مصرف شود. همچنین به صورت چای‌های کیسه‌ای مختلف، که اکثراً حاوی ۲ گرم پودر و یا خردشده برگ گیاه است، در دسترس می‌باشد.

■ عوارض

تاکنون در مورد عارضه ناشی از مصرف مقادیر خوراکی آویشن یا فرآورده‌ای وابسته، گزارشی داده نشده، ولی ممکن است در موارد محدودی دردهای شکمی ایجاد کند یا باعث کلaps موقتی شود.

مصرف خوراکی آویشن، در صورت وجود کولیت، نارسایی قلبی و در زمان بارداری توصیه نمی‌شود.

شدن. معیار تشخیصی، آزمون Amsel و رنگ‌آمیزی گرم بود، دو فرآورده زاتاریا و مترونیدازول (هر دو به صورت کرم واژینال) به مدت ۵ شب، تجویز شدند. بعد از این زمان، مشکلات بیماران و مقایس Amsel آن‌ها به طور معنی‌داری در هر دو گروه کاهش یافت. اثر این دو فرآورده در درمان واژینوز باکتریایی شبیه به هم بود (۱۳).

در یک مطالعه باز اتفاقی کنترل شده با دو گروه موازی، اثر ژل ۱/۰ درصد گیاه زاتاریا روزی ۴ بار تا ۲ هفته، در درمان زخم‌های استوماتیتی ناشی از کاندیدا در مقایسه با ژل ۲ درصد میکونازول نیز بررسی شده است. سطح ارتیم در هر دو گروه به طور معنی‌داری کاهش یافت و تفاوت معنی‌داری بین دو گروه مشاهده نشد. نتایج نشان داد که ژل زاتاریا ارتیم‌های سطحی را بیشتر از میکونازول کاهش می‌دهد ولی از نظر کاهش تعداد کولنی‌های سطحی به اندازه میکونازول عمل نمی‌کند (۱۴).

در یک مطالعه هم اثر بالینی عصاره آویشن شیرازی روی دیسمونوره اولیه بررسی شده است (۱۵). این مطالعه به روش کارآزمایی بالینی دوسوکور روی ۱۰۸ دانشجوی ۱۸ تا ۲۴ سال با دیسمونوره اولیه انجام گرفت. افراد به طور تصادفی در سه گروه مساوی (۳۶ نفره) قرار گرفتند.

گروه اول تحت درمان با دارونما و گروه دوم و سوم به ترتیب تحت درمان با اساسن ۱ و ۲ درصد آویشن شیرازی قرار گرفتند. میانگین شدت درد در این سه گروه به ترتیب ۷/۴، ۳/۱ و ۲/۶ درصد کاهش یافت. بر اساس این نتایج، به نظر می‌رسد عصاره آویشن شیرازی بتواند به عنوان یک داروی گیاهی مؤثر در درمان دیسمونوره اولیه

دپلاریزاسیون سلوی را به خوبی مهار می‌کند و باعث انسداد کانال کلسیم می‌شود (۸). محققان دیگر نیز به اثرات ضددردی و ضدالتهابی عصاره‌های گیاه آویشن شیرازی پی‌برده بودند (۹، ۱۰).

مطالعه‌های بالینی روی گیاه آویشن (فقط در ایران انجام گرفته) و مطالعه بالینی در خارج از کشور یافت نشد).

گیاهان آویشن به‌واسطه داشتن مواد اسانسی (حاوی تیمول، کارواکرول و ...)، اثر ضدبakterij و ضدقارچی بسیار مناسبی از خود نشان می‌دهند. بر این اساس اثر ضدکاندیدایی آن نیز بررسی شده (۱۱) و فرآورده‌هایی (در ایران) به صورت کرم واژینال از آن تهیه شده است.

در یک پژوهش اثر گیاه آویشن شیرازی روی واژینوز باکتریایی و تریکوموناس واژینالیس (in vitro و in vivo) نشان داده شده، در این مطالعه، تأثیر گیاه با قرص خوارکی مترونیدازول روی ۴۲۰ بیمار مبتلا به واژینوز باکتریایی، تریکوموناس واژینالیس یا هر دو با هم بررسی گردید، مقایسه عالیم بالینی تفاوت معنی‌داری بین گروه‌های دریافت‌کننده قرص مترونیدازول با کرم واژینال زاتاریا نشان نداد. گروه‌های تحت درمان با این دو دارو تفاوت معنی‌داری نسبت به گروه شاهد، از نظر نتایج آزمون اسمیر مرطوب نشان دادند. کرم واژینال زاتاریا همان اثرهای قرص خوارکی مترونیدازول را در بهبود عالیم بالینی و نیز در درمان واژینوز باکتریایی نشان داد (۱۲).

در مطالعه دیگری در کاشان، همین اثر روی ۹۰ زن متأهل (دامنه سنی ۱۸ تا ۴۰ سال) بررسی شده است، این افراد به دو گروه ۴۵ نفره تقسیم

می کردنده، یک گروه داروی گیاهی و گروه دیگر دارونما را نیز دریافت می نمودند. تفاوت معنی داری در دو گروه درمانی مشاهده نشد. به نظر می آید یک داروی بالقوه ارزان و بی خطر بوده قادر است التهاب و تشکیل پولیپ را کاهش دهد و همچنین موجب بهداشت و سلامتی مخاط را در این بیماران می شود (۱۶).

به کار رود (۱۵). تأثیر یک اسپری بینی تهیه شده از عسل و آویشن، روی رینوسینوزیت مزمن بعد از جراحی اندوسکوپیک سینوس بررسی شده است. این یک مطالعه بالینی دوسوکور تحت کنترل با دارونما و اتفاقی با ۶۴ بیمار بوده است. هر دو گروه بیماران رژیم استاندارد درمانی بعد از عمل را دریافت

منابع

۱. امین غ. ر. متدالول ترین گیاهان دارویی سنتی ایران. تهران: دانشگاه علوم پزشکی تهران؛ ۱۳۸۷: ۴۰ - ۳۸.
۲. صالحی سورمه‌ی م. ح. گیاهان دارویی و گیاه درمانی جلد ۱. تهران: انتشارات ذیای تغذیه؛ ۱۳۸۹.
۳. امامی ا، فضیحی ش. مهرگان ا. کتاب مرجع گیاهان دارویی جلد ۲. تهران: انتشارات اندیشه‌آور؛ ۱۳۹۲.
4. Tyler VE. Brady LR. Robbers JE. *Pharmacognosy*. Lea and Febiger, Philadelphia; 1988: 128.
5. Meister A. Bernhardt G. Christoffel V. Buschauer A. Antispasmodic activity of Thymus vulgaris extract on the isolated guinea - pig trachea: discrimination between drug and ethanol effects. *Planta Med* 1999; 65(6): 512-516.
6. Fare Foroosh MJ. The clinical study of Zataria multiflora essential oil in relieve of abdominal pain in irritable bowel syndrome. *Barij Essence Pharmaceutical Co* 2002; 5: 25-26.
7. Leung A. *Encyclopedia of Common Natural Ingredients*. Wiley-Interscience Publication; 1980: 309-311.
8. Van den Broucke CO. Lemli JA. Spasmolytic activity of the flavonoids from Thymus vulgaris. *Pharm Weekbl Sci* 1983; 5(1): 9-14.
9. Hosseinzadeh H. Ramezani M. Salmani G. Antinociceptive, anti - inflammatory and acute toxicity effects of Zataria multiflora Boiss. extracts in mice and rats. *J Ethnopharmacol* 2000; 73(3): 379-385.
10. Jaffary F. Ghannadi A. Siahpoosh A. Antinociceptive effects of hydroalcoholic extract and essential oil of Zataria multiflora. *Fitoterapia* 2004; 75(2): 217-220.
11. Khosravi AR. Eslami AR. Shokri H. Kashanian M. Zataria multiflora cream for the treatment of acute vaginal candidiasis. *Int J Gynaecol Obstet* 2008; 101(2): 201-202.
12. Abdali K. Jahed L. Amooee S. Zarshenas M. Tabatabaee H. Bekhradi R. Comparison of the effect of vaginal Zataria multiflora cream and oral metronidazole pill on results of treatments for vaginal infections including Trichomoniasis and bacterial vaginosis in women of reproductive age. *Biomed Res Int* 2015; 683-690.
13. Simbar M. Azarbad Z. Mojab F. Majd HA. A comparative study of the therapeutic effects of the Zataria multiflora vaginal cream and metronidazole vaginal gel on bacterial vaginosis. *Phytomedicine* 2008; 15(12): 1025-1031.
14. Amanlou M. Beitollahi JM. Abdollahzadeh S. Tohidast-Ekrazi Z. Miconazole gel compared with Zataria multiflora gel in the treatment of denture stomatitis. *Phytother Res* 2006; 20(11): 966-969.
15. ایروانی م. بررسی اثرات بالینی عصاره آویشن شیرازی بر دیسمنوره اولیه. *فصلنامه گیاهان دارویی* ۱۳۸۸؛ ۶۰ (۳۰)۹: ۵۴ - ۶۰.
16. Hashemian F. Baghbanian N. Majd Z. Rouini MR. Jahanshahi J. Hashemian F. The effect of thyme honey nasal spray on chronic rhinosinusitis: a double - blind randomized controlled clinical trial. *Eur Arch. Otorhinolaryngol* 2015; 272(6): 1429-1435.
17. Sefidkon F. Jamzad Z. Yavari. Behrouz R. Nouri Shargh D. Essential oil composition of Thymus kotschyanus Boiss. and Hohen from Iran. *J Essent. Oil Res* 1999; 11(4): 459-460.