

# آویشن

## دکتر فراز مجاب

گروه فارماکونوزی، دانشکده داروسازی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

بسیار تند و نافذ دارد. پنج خط برجسته و مشخص روی پهنک برگ‌های بیضوی کشیده، باریک و نوک تیز آن نیز مشاهده می‌گردد.

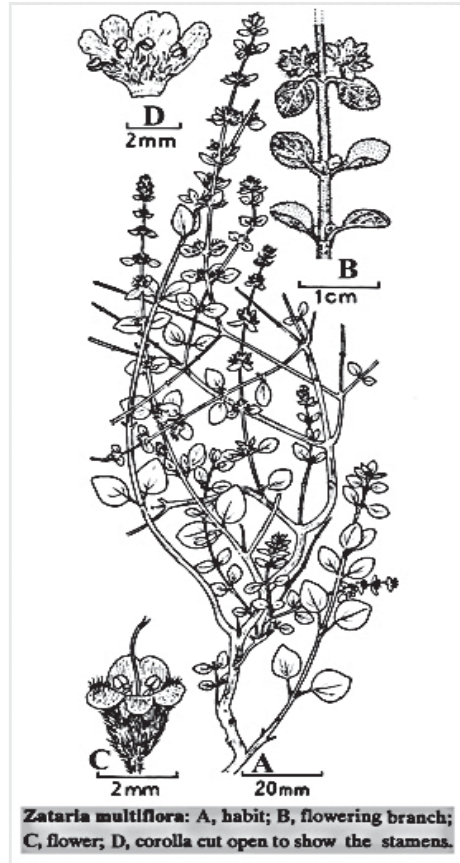
آویشن باریک گیاهی پایا به صورت بوته‌ای با انشعابات زیاد دارای گل‌های ارغوانی کم‌رنگ است و در نواحی کوهستانی بخش‌های مرکزی ایران به فراوانی رویش دارد. برگ‌ها و گل‌های گیاه به‌عنوان بخور، جهت برطرف نمودن سرماخوردگی‌ها و نیز ضدعفونی‌کننده و ضدالتهاب مصرف سنتی دارد.

۳ - آویشن شیرازی یا آویشن پهن (Saatar) مجموعه برگ‌های سبز نقره‌ای رنگ، ساقه و شاخه‌های باریک و سفید و گل‌های سفید کوچک تخم‌مرغی شکل گیاه آویشن شیرازی یا صعتر با نام علمی *Zataria multiflora* از تیره نعنا (Labiatae) است. برگ‌های گیاه، گرد یا کمی بیضوی شکل بوده، پشت و روی آن شدیداً کرک‌دار 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 گل‌هایی بسیار کوچک به رنگ سفید و مجتمع در پای برگ‌ها داشته، بومی استان فارس و به‌خصوص 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 (Kotschyian Thyme) قطعات از ساقه‌های چهارگوش، برگ‌های پهن و نوک تیز با خطوط برجسته و گل‌های لوله‌ای به رنگ قرمز یا متمایل به قرمز و بسیار خوشبو متعلق به گیاه آویشن، کهلیک اوتی یا کاکوتی با نام علمی *Thymus kotschyianus* از تیره نعنا (Labiatae یا Lamiaceae) 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 به‌عنوان چاشنی مصرف سنتی دارد.

۲ - آویشن باریک (Wild Thyme) شامل برگ‌های کشیده و نوک تیز و ساقه‌ای نازک، کمی قرمز رنگ و چهار گوش گیاه آویشن باریک با نام علمی *Ziziphora clinopodioides* از تیره نعنا (Labiatae) است که رنگ سبز کم‌رنگ 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 معدی، 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 قدیمی «صعتر» 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 به‌ویژه 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 به‌ویژه برگ‌های آن است، این گیاه به‌طور محدود و برای تهیه دارو، در ایران کشت می‌شود.

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

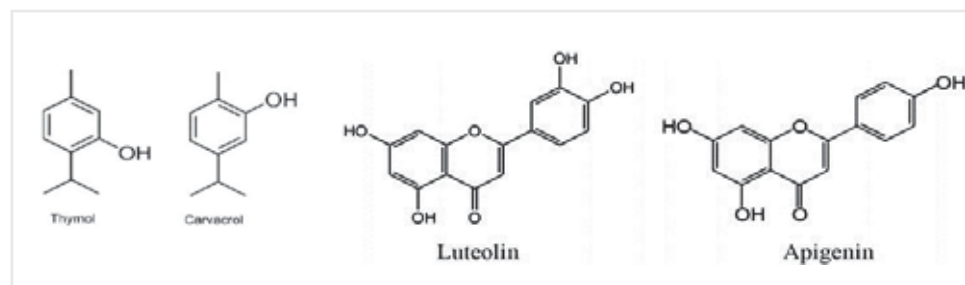
هم‌چنین در بعضی محصولات موضعی، به‌عنوان ضدخارش، ضد میکروب، مالشی قرمزکننده و محرک، محلول‌های حمام و محلول‌های غرغره برای کاهش تورم دهان و گلو مصرف می‌شود. کاربرد دیگر آویشن، مصرف آن به‌صورت پودر، در بعضی از ادویه‌جات و ترش‌ها است. هم‌چنین به‌طور مستقیم و یا همراه با گیاهان دیگر، به‌عنوان معطرکننده، طعم‌دهنده و ضدنفخ در صنایع غذایی مصرف زیادی دارد. در طب عوام، اکثراً به‌خاطر اثرات مسکن، ضداسپاسم و ضدنفخ از آن استفاده می‌کنند.

■ **مهم‌ترین اثرهای گزارش شده آویشن باغی**  
سقط جنین، آلرژی‌زا، ضد درد، ضد حساسیت، ضد آلزایمر، ضد آرتروز، ضد میکروب، ضد سلولیت،

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 آلفا - پینن هستند، این ترکیب‌ها و درصد آن‌ها به شرایط محل کشت، زمان برداشت و سایر شرایط جغرافیایی ارتباط دارد (۲). در این گیاه فلاونوئید [مانند آپی ژنین، لوتئولین و ...] (شکل ۱)، تری‌ترین و مشتقات اسید کافئیک هم گزارش شده است (۳). در اسانس گیاه *Th. kotschyanus* هم مواد فنلی (شامل تیمول و کارواکرول)، عمده مواد را (حدود ۶۰ درصد) تشکیل می‌دهند (۱۷).

### ■ اثرهای مهم

مصرف خوراکی آویشن اثر خلط‌آور و ضدسرفه خوبی دارد. به همین دلیل محصولات زیادی به‌ویژه به‌صورت 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 آن که این



شکل ۱ - ترکیب‌های مهم گیاه آویشن باغی

مقدار مصرف عادی آن برای افراد بالای یک سال ۳-۶ 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 فرآورده‌های آویشن را روزی چند بار می‌توانند استفاده کنند. هم‌چنین، میزان مصرف تنبور 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 میلی لیتر آب، به‌عنوان 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  $F2\alpha$  آویشن در آزمایش روی عضلات صاف نای خوک تأیید شده است (۵). دیده شده که اسانس آویشن شیرازی به‌خوبی انقباض‌های ناشی از دیپلاریزاسیون سلولی را مهار کرده و بدین ترتیب توانایی مهار اسپاسم با منشاهای 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، ضدادم، ضدالتهاب، ضدموثاژن، ضداکسیدان، ضدتب، ضدعفونی‌کننده، ضداسپاسم، ضدقارچ، ضدکرم، ضداحتقان، ضدسرفه، ضدنفخ، ضدزخم‌های داخلی، ضدکرم آسکاریس، قابض، بازکننده برونش‌ها، آنتاگونیست کلسیم، معرق، خلط‌آور، کاهش‌دهنده چربی‌خون، کاهش‌دهنده پرفشاری خون، محرک سیستم ایمنی بدن، حشره‌کش، کاهش‌دهنده ترشحات بزاقی، مسکن و محرک. خواص دیگر آن شامل خاصیت مدری، ضدعفونی‌کننده 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 به‌صورت 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 معدودی دردهای شکمی ایجاد کند یا باعث کلاپس موقتی شود.

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

دیپلاریزاسیون سلولی را به خوبی مهار می کند و باعث انسداد کانال کلسیم می شود (۸). محققان دیگر نیز به اثرات ضددردی و ضدالتهابی عصاره های گیاه آویشن شیرازی پی برده بودند (۹، ۱۰).

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

گیاهان آویشن به واسطه داشتن مواد اسانسی (حاوی تیمول، کارواکرول و ...)، اثر ضدباکتری و ضدقارچی بسیار مناسبی از خود نشان می دهند. بر این اساس اثر ضدکاندیدیایی آن نیز بررسی شده (۱۱) و فرآورده هایی (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 خوراکی مترونیدازول روی ۴۲۰ بیمار مبتلا به واژینوز باکتریایی، تریکوموناس واژینالیس یا هر دو با هم بررسی گردید، مقایسه علایم بالینی تفاوت معنی داری بین گروه های دریافت کننده قرص مترونیدازول با کرم واژینال زاتاریا نشان نداد. گروه های تحت درمان با این دو دارو تفاوت معنی داری نسبت به گروه شاهد، از نظر نتایج آزمون اسمیر مرطوب نشان دادند. کرم واژینال زاتاریا همان اثرهای قرص خوراکی مترونیدازول را در بهبود علایم 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

شدند. معیار تشخیصی، آزمون Amsel و رنگ آمیزی 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 مقیاس Amsel آن ها به طور معنی داری 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 ۰/۱ درصد گیاه زاتاریا روزی ۴ بار تا ۲ هفته، در درمان زخم های استوماتیتی ناشی از کاندیدا در مقایسه با ژل ۲ درصد میکونازول نیز بررسی شده است. سطح اریتم در هر دو گروه به طور معنی داری کاهش یافت و تفاوت معنی داری بین دو گروه مشاهده نشد. نتایج نشان داد که ژل زاتاریا اریتم های سطحی را بیشتر از میکونازول کاهش می دهد ولی از نظر کاهش تعداد کولنی های سطحی به اندازه میکونازول عمل نمی کند (۱۴).

در یک مطالعه هم اثر بالینی عصاره آویشن شیرازی روی دیسمنوره اولیه بررسی شده است (۱۵). این مطالعه به روش کارآزمایی بالینی دوسو کور روی ۱۰۸ دانشجوی ۱۸ تا ۲۴ سال با دیسمنوره 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 اسانس 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 می رسد عصاره آویشن شیرازی بتواند به عنوان یک داروی گیاهی مؤثر در درمان دیسمنوره اولیه

می‌کردند، یک گروه داروی گیاهی و گروه دیگر دارونما را نیز دریافت می‌نمودند. تفاوت معنی‌داری در دو گروه درمانی مشاهده نشد. به نظر می‌آید یک داروی بالقوه ارزان و بی‌خطر بوده قادر است التهاب و تشکیل پولیپ را کاهش دهد و همچنین موجب بهداشت و سلامتی مخاط را در این بیماران می‌شود (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 انقافی با ۶۴ بیمار بوده است. هر دو گروه بیماران رژیم استاندارد درمانی بعد از عمل را دریافت

#### منابع

1. امین غ ر. متداول‌ترین گیاهان دارویی سنتی ایران. تهران: دانشگاه علوم پزشکی تهران؛ ۱۳۸۷: ۴۰ - ۳۸.
2. صالحی سورمقی م ح. گیاهان دارویی و گیاه درمانی جلد ۱. تهران: انتشارات دنیای تغذیه؛ ۱۳۸۹.
3. امامی ا، فصیحی 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. Siahpoush 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 - Ekrad 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؛ ۹(۳۰): ۶۰ - ۵۴.
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 kotschyianus* Boiss. and *Hohen* from Iran. *J Essent. Oil Res* 1999; 11(4): 459-460.