

آشنایی با گیاه دارویی آویشن باغی (*Thymus vulgaris* L.)

شاهین جهانگیرزاده خیای^{۱*}

۱. پژوهشکده چای، مؤسسه تحقیقات علوم باغبانی، سازمان تحقیقات، آموزش و ترویج کشاورزی، لاهیجان، ایران

* shjahangirzadeh@gmail.com

بیان مساله

آویشن باغی (*Thymus vulgaris* L.) گیاهی دارویی و معطر از خانواده نعنائیان (Lamiaceae) است که به دلیل خواص درمانی متعدد و کاربردهای گسترده در صنایع مختلف، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. این گیاه از دیرباز در طب سنتی و آشپزی مورد استفاده قرار گرفته است. در این مقاله، به بررسی جامع جنبه‌های مختلف این گیاه ارزشمند خواهیم پرداخت.

استفاده از آویشن باغی به عنوان گیاه دارویی و ادویه به هزاران سال پیش باز می‌گردد. در مصر باستان، از این گیاه در فرآیند مومیایی کردن استفاده می‌شد. یونانیان و رومیان باستان نیز از خواص درمانی آویشن آگاه بودند و از آن برای درمان مشکلات تنفسی و گوارشی بهره می‌بردند. در قرون وسطی، آویشن باغی به عنوان نمادی از شجاعت شناخته می‌شد و شوالیه‌ها اغلب تصویر این گیاه را بر روی سپرهای خود حک می‌کردند. در این دوران، همچنین از آویشن برای تصفیه هوا و جلوگیری از شیوع بیماری‌های واگیردار استفاده می‌شد. با گذشت زمان و پیشرفت علم، خواص درمانی آویشن باغی مورد مطالعه دقیق‌تر قرار گرفت و امروزه این گیاه جایگاه ویژه‌ای در طب مدرن و صنایع مختلف دارد.

گیاه‌شناسی و مورفولوژی

آویشن باغی (*Thymus vulgaris* L.) از نظر گیاه‌شناسی به راسته Lamiales، خانواده Lamiaceae (نعنائیان)، و جنس *Thymus* تعلق دارد. این گیاه چندساله و بوته‌ای دارای ساقه‌های چوبی و منشعب است که از قاعده گیاه رشد می‌کنند. ارتفاع گیاه معمولاً بین ۱۵ تا ۳۰ سانتی‌متر متغیر است، اما در شرایط مطلوب ممکن است تا

۴۰ سانتی‌متر نیز برسد. ساقه‌های جوان آویشن باغی چهارگوش و پوشیده از کرک‌های ریز هستند، در حالی که ساقه‌های مسن‌تر چوبی و قهوه‌ای رنگ می‌شوند. سیستم ریشه‌ای این گیاه گسترده و عمیق است، که به آن امکان می‌دهد در شرایط خشک و کم آب نیز دوام بیاورد و مواد غذایی را از اعماق خاک جذب کند.

از نظر مورفولوژی، برگ‌های آویشن باغی کوچک، بیضی شکل یا نیزه‌ای و نوک‌تیز هستند، با طولی بین ۵ تا ۱۵ میلی‌متر و عرض ۱ تا ۵ میلی‌متر. برگ‌ها به صورت متقابل روی ساقه قرار می‌گیرند و دارای دم‌برگ کوتاهی هستند. سطح برگ‌ها پوشیده از کرک‌های ریز است که به حفظ رطوبت گیاه کمک می‌کند، و حاشیه برگ‌ها اغلب کمی به سمت پایین پیچیده است. در سطح زیرین برگ‌ها، رگبرگ‌های برجسته قابل مشاهده است. برگ‌ها دارای غده‌های ترشحی حاوی اسانس هستند که عامل عطر و طعم خاص این گیاه می‌باشند. گل‌های آویشن باغی کوچک، دو لبه و به رنگ صورتی، بنفش کم‌رنگ یا سفید هستند. این گل‌ها در انتهای ساقه‌ها و به صورت خوشه‌ای یا گل‌آذین سنبله مانند ظاهر می‌شوند. هر گل دارای یک کاسبرگ لوله‌ای با ۵ دندانه و یک جام گل با ۲ لب است که لب بالایی دو شکافه و لب پایینی سه شکافه است. گیاه دارای ۴ پرچم است که معمولاً از جام گل بیرون زده‌اند. میوه آویشن باغی یک فندقه کوچک و گرد است که در داخل کاسه گل باقی می‌ماند و حاوی دانه‌های ریز است. شکل ۱، عکس گیاه، برگ و گل آویشن باغی را نشان می‌دهد.



شکل ۱. گیاه، برگ و گل آویشن باغی

نیازهای اکولوژیک و شرایط کشت آویشن باغی

آویشن باغی گیاهی سازگار و مقاوم است که در شرایط محیطی متنوعی رشد می‌کند، اما برای تولید بهینه نیازهای خاصی دارد. این گیاه به نور کامل خورشید نیاز دارد و در مناطق آفتابی با حداقل ۶ ساعت تابش مستقیم روزانه، بهترین رشد را دارد. آویشن باغی به خاک‌های سبک، شنی و آهکی با pH بین ۰/۵ تا ۰/۸ و زهکشی عالی سازگار است. این گیاه نسبت به رطوبت زیاد و خاک‌های سنگین حساس است و در چنین شرایطی مستعد بیماری‌های ریشه می‌شود. بطوری که اگر این گیاه در زمین‌های گود و زمین‌هایی که سبب آب ایستایی شود مناسب نیست، زیرا به غرقابی بودن زمین به شدت حساس است. از نظر دمایی، آویشن باغی گیاهی مقاوم است و می‌تواند دماهای بین ۲۰- تا ۴۰ درجه سانتیگراد را تحمل کند، اما دمای بهینه برای رشد آن بین ۱۸ تا ۲۵ درجه سانتیگراد است.

آبیاری منظم در مراحل اولیه رشد ضروری است، اما پس از استقرار گیاه، آویشن باغی به خشکی مقاوم می‌شود و

نیاز به آبیاری کمتری دارد. کوددهی متعادل با کودهای آلی یا کمپوست به بهبود عملکرد کمک می‌کند، اما استفاده بیش از حد از کودهای نیتروژنه می‌تواند کیفیت اسانس را کاهش دهد. هرس منظم نه تنها به حفظ فرم گیاه کمک می‌کند، بلکه باعث تحریک رشد جدید و افزایش تولید برگ و اسانس می‌شود. برداشت معمولاً در اوایل دوره گلدهی، زمانی که میزان اسانس در بالاترین حد خود است، انجام می‌شود.

زیستگاه طبیعی

آویشن باغی بومی مناطق مدیترانه‌ای است و زیستگاه طبیعی آن شامل جنوب اروپا و شمال آفریقا می‌شود. این گیاه به طور خودرو در کشورهایی مانند اسپانیا، فرانسه، ایتالیا، یونان، مراکش و ترکیه یافت می‌شود. در زیستگاه طبیعی خود، آویشن باغی معمولاً در مناطق خشک و نیمه خشک، در ارتفاعات بین ۰ تا ۲۰۰۰ متر از سطح دریا رشد

ترکیبات یا مواد مؤثره آویشن باغی

آویشن باغی حاوی طیف گسترده‌ای از ترکیبات شیمیایی است که مسئول خواص دارویی و عطر و طعم خاص این گیاه هستند. مهم‌ترین گروه این ترکیبات، اسانس روغنی فرار است که حدود ۱ تا ۲.۵ درصد وزن خشک گیاه را تشکیل می‌دهد. اجزای اصلی این اسانس شامل مونوترپن‌ها و سزکوئی‌ترین‌ها هستند. تیمول، ماده‌ای فنولی، عمده‌ترین ترکیب اسانس آویشن باغی است که معمولاً ۳۰ تا ۷۰ درصد کل اسانس را تشکیل می‌دهد و مسئول اصلی خواص ضد میکروبی گیاه است. کارواکرول، ایزومر تیمول، دیگر ترکیب مهم است که معمولاً ۰.۵ تا ۵ درصد اسانس را شامل می‌شود. سایر ترکیبات مهم اسانس عبارتند از پاراسیمین (۱۰-۲۵ درصد)، گاما-ترینین (۵-۱۰ درصد) و لینالول (۳-۶ درصد). ترکیب دقیق و نسبت این اجزا می‌تواند بسته به شرایط اقلیمی، ژنتیک گیاه و مرحله رشد متفاوت باشد.

علاوه بر اسانس، آویشن باغی حاوی گروه‌های دیگری از ترکیبات زیست‌فعال است. فلاونوئیدها گروه مهمی از این ترکیبات هستند که شامل لوتئولین، آپی‌ژنین و نارینجین می‌شوند و خواص آنتی‌اکسیدانی و ضد التهابی قوی دارند. اسیدهای فنولی مانند اسید رزمارینیک، اسید کافئیک و اسید کلروژنیک نیز در آویشن باغی یافت می‌شوند که دارای خواص آنتی‌اکسیدانی قابل توجهی هستند. تری‌ترین‌ها، گروه دیگری از ترکیبات موجود در این گیاه هستند که شامل اورسولیک اسید و اولئانولیک اسید می‌شوند و خواص ضد التهابی و ضد سرطانی نشان داده‌اند. همچنین، آویشن باغی منبع خوبی از ویتامین‌ها (به ویژه ویتامین C و A) و مواد معدنی (مانند آهن، منگنز و کلسیم) است. این ترکیب غنی و متنوع از مواد مؤثره، آویشن باغی را به یک گیاه دارویی ارزشمند با طیف گسترده‌ای از خواص درمانی تبدیل کرده است.

خواص دارویی و درمانی

آویشن باغی دارای طیف گسترده‌ای از خواص درمانی است که بسیاری از آن‌ها توسط مطالعات علمی تأیید شده‌اند. یکی از مهم‌ترین خواص این گیاه، اثرات ضد میکروبی قوی آن است. اسانس آویشن باغی، به ویژه به

می‌کند. این گیاه به طور خاص در دامنه‌های آفتابگیر، تپه‌های سنگلاخی، مراتع خشک و حاشیه جنگل‌های مدیترانه‌ای یافت می‌شود.

در زیستگاه طبیعی، آویشن باغی به خاک‌های سبک، شنی و آهکی با زهکشی عالی سازگار شده است. این گیاه قادر است در خاک‌های فقیر و سنگلاخی که برای بسیاری از گیاهان دیگر نامناسب هستند، رشد کند. آویشن باغی به نور کامل خورشید نیاز دارد و در مناطقی که حداقل ۶ ساعت تابش مستقیم روزانه دریافت می‌کنند، بهترین رشد را دارد. این گیاه خشکی دوست است و بخوبی می‌تواند دوره‌های طولانی کم آبی را تحمل کند، که این ویژگی آن را برای سازگاری با اقلیم مدیترانه‌ای با تابستان‌های گرم و خشک مناسب می‌سازد. از نظر دمایی، آویشن باغی گیاهی مقاوم است و می‌تواند دامنه دمایی وسیعی را تحمل کند، اگرچه در مناطق با زمستان‌های ملایم و تابستان‌های گرم بهترین رشد را دارد. این سازگاری‌های اکولوژیکی به آویشن باغی اجازه می‌دهد تا در شرایط محیطی چالش برانگیز که بسیاری از گیاهان دیگر قادر به رشد در آن نیستند، شکوفا شود.

با توجه به شرایط اقلیمی مورد نیاز این گیاه اکثر مناطق کشور ایران برای کشت آن مناسب می‌باشند اما از آنجایی که گیاه آویشن باغی گیاهی اسانس دار است مانند سایر گیاهان اسانس دار در شرایط گرم و خشک اسانس بیشتری تولید می‌کند و همچنین بحث تولید کشت این گیاه در مناطق البرز، خراسان، فارس، کرمان، همدان، اصفهان و یزد متداول تر می‌باشد. از نظر تحمل به شوری آویشن باغی گیاهی نسبتاً حساس بحساب می‌آید و مانند اکثر گیاهان تا حدود ۴ دسی‌زیمنس بر متر را تحمل می‌کند و پیشنهاد می‌گردد در خاک‌های شور کشت نگردد. در رابطه با تحمل به گرما و سرما گزارش شده است که تحمل خوبی به این دو تنش محیطی دارد و تاکنون هیچ گزارشی درباره ایجاد محدودیت در تولید توسط تنش‌های دما بالا و پایین در گزارش نشده است. از نظر عملکرد در هکتار نیز بر اساس گزارش‌های موجود در سال اول کمتر از یک تن، در سال دوم بین یک تا یک و نیم تن و از سال سوم به بعد بطور متوسط حدود چهار تن در هکتار محصول خشک گزارش شده است.

دلیل وجود ترکیباتی مانند تیمول و کارواکرول، علیه طیف وسیعی از باکتری‌ها، قارچ‌ها و ویروس‌ها موثر است. این خاصیت باعث شده آویشن باغی در درمان عفونت‌های مختلف از جمله عفونت‌های تنفسی، پوستی و دهانی کاربرد داشته باشد. همچنین، این گیاه دارای خواص خلط‌آور و ضد سرفه قابل توجهی است که آن را برای درمان سرماخوردگی، برونشیت و سایر مشکلات تنفسی مفید می‌سازد. خاصیت ضد اسپاسم آویشن باغی نیز می‌تواند به کاهش سرفه و تسکین دردهای عضلانی کمک کند. علاوه بر این، آویشن باغی دارای خواص ضد التهابی قوی است که در درمان بیماری‌های التهابی مانند آرتريت روماتوئید و بیماری‌های التهابی روده مفید است.

از دیگر خواص درمانی مهم آویشن باغی می‌توان به اثرات آنتی‌اکسیدانی قوی آن اشاره کرد. ترکیبات فنولی و فلاونوئیدی موجود در این گیاه می‌توانند با رادیکال‌های آزاد مبارزه کنند و از آسیب سلولی جلوگیری نمایند. این ویژگی می‌تواند در پیشگیری از بیماری‌های مزمن و فرآیند پیری نقش داشته باشد. آویشن باغی همچنین به بهبود عملکرد دستگاه گوارش کمک می‌کند. این گیاه می‌تواند به بهبود هضم، کاهش نفخ و تسکین اسپاسم‌های روده کمک کند. خواص ضد میکروبی آن نیز در مبارزه با عفونت‌های گوارشی مفید است. مطالعات نشان داده‌اند که آویشن باغی می‌تواند به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کند، که این امر در پیشگیری و درمان بیماری‌های عفونی مفید است. برخی تحقیقات همچنین اثرات ضد افسردگی و ضد اضطراب آویشن باغی را نشان داده‌اند، اگرچه در این زمینه به مطالعات بیشتری نیاز است. با توجه به این طیف گسترده از خواص درمانی، آویشن باغی به عنوان یک گیاه دارویی ارزشمند در طب سنتی و مدرن شناخته می‌شود.

روش تکثیر گیاه آویشن

آویشن باغی را می‌توان به چند روش مختلف تکثیر کرد، که هر کدام مزایا و کاربردهای خاص خود را دارند. اولین و رایج‌ترین روش، تکثیر از طریق بذر است. بذره‌های آویشن باغی را می‌توان در اوایل بهار یا اواخر پاییز مستقیماً در زمین اصلی کاشت یا ابتدا در گلخانه کشت کرد و سپس نشاءها را به زمین اصلی منتقل نمود. بذرها باید در عمق کم (حدود ۳-۲ میلی‌متر) کاشته شوند و در دمای ۱۵ تا ۲۰ درجه سانتیگراد، معمولاً طی ۱۴ تا ۲۱ روز جوانه می‌زنند. روش دوم، تکثیر از طریق قلمه است که معمولاً در اواخر بهار یا اوایل تابستان انجام می‌شود. قلمه‌های ساقه به طول ۱۰-۸ سانتی‌متر از گیاهان سالم و قوی تهیه شده و پس از حذف برگ‌های پایینی، در محیط کشت مناسب یا مستقیماً در خاک کاشته می‌شوند. استفاده از هورمون‌های ریشه‌زایی می‌تواند به تسریع فرآیند ریشه‌دهی کمک کند. روش سوم، تقسیم بوته است که معمولاً در اوایل بهار یا اواخر پاییز انجام می‌شود. در این روش، بوته‌های بالغ و چند ساله را از خاک بیرون آورده و به چند قسمت تقسیم می‌کنند، به طوری که هر قسمت دارای ریشه و شاخه‌های سالم باشد. سپس هر قسمت را به عنوان یک گیاه جدید در محل جدید می‌کارند. این روش برای تکثیر سریع گیاهان با ویژگی‌های مطلوب مناسب است. روش چهارم، خوابانیدن است که کمتر رایج است اما برای تکثیر گیاهان بزرگ و مسن مفید است. در این روش، شاخه‌ای از گیاه مادر را خم کرده و قسمتی از آن را زیر خاک قرار می‌دهند تا ریشه تولید کند، سپس شاخه ریشه‌دار را از گیاه مادر جدا کرده و به عنوان یک گیاه جدید می‌کارند. انتخاب روش تکثیر مناسب بستگی به عواملی مانند مقیاس تولید، امکانات موجود، زمان سال و هدف از تکثیر (حفظ ویژگی‌های خاص یا ایجاد تنوع ژنتیکی) دارد. شکل ۲ بذر و نشاء آویشن را نشان می‌دهد.



شکل ۲. بذر و نشا آویشن

احداث باغ آویشن باغی

برای احداث باغ گیاه آویشن باغی، ابتدا باید مکانی مناسب با خاک سبک و زهکشی خوب انتخاب کرد. آویشن باغی به نور کامل خورشید و هوای خشک نیاز دارد، بنابراین منطقه‌ای آفتابگیر و با شیب ملایم برای این منظور ایده‌آل است. قبل از کاشت، خاک را با افزودن کمپوست یا کود دامی پوسیده غنی کنید و pH خاک را بین ۶.۵ تا ۷.۵ تنظیم نمایید.

کاشت آویشن باغی می‌تواند از طریق بذر یا قلمه انجام شود. برای کاشت از طریق بذر، در اوایل بهار یا اواخر پاییز، بذر را به صورت سطحی در خاک بکارید و با لایه نازکی از خاک بپوشانید. فاصله بین ردیف‌ها را حدود ۳۰ تا ۴۵ سانتی‌متر در نظر بگیرید. اگر از قلمه استفاده می‌کنید، قلمه‌های ۱۰ تا ۱۵ سانتی‌متری را در اواخر بهار یا اوایل تابستان در خاک مرطوب بکارید.

نگهداری از باغ آویشن باغی نسبتاً آسان است. این گیاه به آبیاری کم نیاز دارد و فقط در دوره‌های خشکسالی طولانی باید آبیاری شود. هرس منظم برای حفظ شکل و تشویق رشد جدید ضروری است. برداشت برگ‌ها و سرشاخه‌های آویشن باغی را می‌توان از اواسط تابستان تا اوایل پاییز، قبل از گلدهی، انجام داد. با رعایت این نکات، می‌توانید یک باغ آویشن باغی سالم و پربار داشته باشید.

مراقبت‌های زراعی

در پرورش آویشن باغی، انتخاب محل کاشت مناسب اهمیت زیادی دارد. این گیاه به خاک‌های سبک و زهکش‌دار نیاز دارد و در مناطق آفتابی بهتر رشد می‌کند. قبل از کاشت، خاک را با کود حیوانی پوسیده غنی کنید. بذر را در اوایل بهار در عمق کم بکارید و فاصله ردیف‌ها را حدود ۳۰ سانتی‌متر در نظر بگیرید. آبیاری منظم اما با حجم کم انجام دهید، زیرا آویشن به خشکی نسبی مقاوم است. هرس منظم باعث رشد پرپشت و افزایش عملکرد گیاه می‌شود. هرس را در اوایل بهار و اواخر تابستان انجام دهید. در بهار، ساقه‌های خشک و آسیب‌دیده را حذف کنید و در تابستان، پس از برداشت اول، گیاه را تا یک سوم ارتفاع کوتاه کنید تا رشد مجدد تحریک شود.

برای مبارزه با آفات و بیماری‌ها، بهداشت مزرعه را رعایت کنید و علف‌های هرز را به طور مرتب وجین نمایید. در صورت مشاهده آفاتی مانند شته یا کنه، از روش‌های کنترل بیولوژیک یا سموم گیاهی استفاده کنید. برداشت آویشن را زمانی که گیاه به گل نشسته است، انجام دهید. این کار معمولاً در اواخر بهار یا اوایل تابستان صورت می‌گیرد. برای خشک کردن، ساقه‌ها را در دسته‌های کوچک ببندید و در مکانی سایه و خشک آویزان کنید. با رعایت این نکات، می‌توانید محصولی با کیفیت و عملکرد

بالا داشته باشید. توجه داشته باشید که هرس صحیح نه تنها باعث افزایش تولید می‌شود، بلکه به حفظ سلامت گیاه و جلوگیری از پیری زودرس آن کمک می‌کند.

برداشت

زمان برداشت آویشن باغی معمولاً زمانی است که گیاه به گل نشست، یعنی اواخر بهار یا اوایل تابستان. بهترین زمان روز برای برداشت، صبح زود پس از خشک شدن شبنم است، زیرا در این زمان میزان اسانس گیاه در بالاترین حد خود قرار دارد. برداشت را می‌توان با قیچی باغبانی یا داس انجام داد، ساقه‌ها را از حدود ۱۰ سانتی‌متری سطح زمین

قطع کنید تا گیاه فرصت رشد مجدد داشته باشد. برای خشک کردن، ساقه‌ها را در دسته‌های کوچک ببندید و در مکانی سایه، خشک و دارای تهویه مناسب آویزان کنید. دمای مناسب برای خشک کردن بین ۲۰ تا ۳۰ درجه سانتی‌گراد است. می‌توانید از خشک‌کن‌های مخصوص نیز استفاده کنید، اما دقت کنید دما از ۳۵ درجه بیشتر نشود تا کیفیت اسانس حفظ شود. پس از خشک شدن کامل، که معمولاً ۷ تا ۱۰ روز طول می‌کشد، برگ‌ها را از ساقه جدا کرده و در ظروف تیره و دربسته نگهداری کنید. با رعایت این نکات، می‌توانید محصولی با کیفیت بالا و ماندگاری خوب داشته باشید. شکل ۳ برداشت آویشن را نشان می‌دهد.



شکل ۳. برداشت آویشن باغی از مزرعه

فرآوری و استخراج مواد مؤثره

فرآوری و استخراج مواد مؤثره آویشن باغی فرآیندی مهم برای بهره‌برداری از خواص دارویی و اقتصادی این گیاه ارزشمند است. روش‌های اصلی استخراج شامل تقطیر با بخار آب، استخراج با حلال و روش‌های نوین مانند استخراج با سیال فوق بحرانی می‌شود. تقطیر با بخار آب روشی سنتی و مؤثر است. در این روش، بخار آب از میان گیاه خشک شده عبور می‌کند و اسانس را همراه خود می‌برد. سپس، این مخلوط سرد شده و

اسانس از آب جدا می‌شود. این روش برای تولید اسانس خالص مناسب است. استخراج با حلال، روشی دیگر است که در آن از حلال‌های آلی مانند اتانول یا هگزان استفاده می‌شود. این روش برای استخراج ترکیبات محلول در چربی مؤثر است، اما نیاز به دقت بیشتری دارد تا باقیمانده حلال در محصول نهایی نماند. روش استخراج با سیال فوق بحرانی، تکنیکی مدرن است که از دی‌اکسید کربن تحت فشار و دمای بالا استفاده می‌کند. این روش اسانس

- ✓ از نظر دمایی، گیاهی مقاوم است و می‌تواند دماهای بین ۲۰- تا ۴۰ درجه سانتیگراد را تحمل کند، اما دمای بهینه برای رشد آن بین ۱۸ تا ۲۵ درجه سانتیگراد است.
- ✓ آبیاری منظم در مراحل اولیه رشد ضروری است، اما پس از استقرار گیاه، به خشکی مقاوم می‌شود و نیاز به آبیاری کمتری دارد.
- ✓ کوددهی متعادل با کودهای آلی یا کمپوست به بهبود عملکرد کمک می‌کند، اما استفاده بیش از حد از کودهای نیتروژنه می‌تواند کیفیت اسانس را کاهش دهد.
- ✓ هرس منظم نه تنها به حفظ فرم گیاه کمک می‌کند، بلکه باعث تحریک رشد جدید و افزایش تولید برگ و اسانس می‌شود.
- ✓ برداشت معمولاً در اوایل دوره گلدهی، زمانی که میزان اسانس در بالاترین حد خود است، انجام می‌شود.

خالص‌تری تولید می‌کند و برای محیط زیست سازگارتر است.

پس از استخراج، محصول باید در ظروف تیره رنگ و دربسته در دمای خنک نگهداری شود تا کیفیت آن حفظ شود. برای مصارف خانگی، می‌توانید از روش‌های ساده‌تری مانند دم کردن یا خیساندن در روغن نیز استفاده کنید. توجه داشته باشید که استخراج صنعتی نیاز به تجهیزات تخصصی و دانش فنی دارد. برای مصارف خانگی، استفاده از گیاه خشک شده یا دم‌کرده آن نیز می‌تواند مفید باشد.

جمع‌بندی

آویشن باغی به دلیل خواص درمانی متعدد و کاربردهای گسترده در صنایع مختلف، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. این گیاه، در شرایط محیطی متنوعی رشد می‌کند، اما برای تولید بهینه نیازهای خاصی دارد:

- ✓ این گیاه به نور کامل خورشید نیاز دارد و در مناطق آفتابی با حداقل ۶ ساعت تابش مستقیم روزانه، بهترین رشد را دارد.
- ✓ به خاک‌های سبک، شنی و آهکی با اسیدیته بین ۰/۵ تا ۰/۸ و زهکشی عالی سازگار است.
- ✓ این گیاه نسبت به رطوبت زیاد و خاک‌های سنگین حساس است و در چنین شرایطی مستعد بیماری‌های ریشه می‌شود.

پیام ترویجی

آویشن باغی به دلیل خواص درمانی متعدد و کاربردهای گسترده در صنایع مختلف، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. این گیاه، در شرایط محیطی متنوعی رشد می‌کند، اما برای تولید بهینه به نور کامل خورشید، خاک‌های سبک، شنی و آهکی با زهکشی مناسب نیاز دارد. آبیاری منظم در مراحل اولیه رشد گیاه ضروری است. استفاده بیش از حد کودهای نیتروژنه موجب افت کیفیت اسانس می‌گردد. هرس منظم باعث تحریک رشد جدید و افزایش تولید برگ و اسانس می‌شود.

منابع

- خورشیدی، ج. (۱۳۹۴). ارزیابی اکوتیپ‌های مختلف آویشن دناپی در رویشگاه طبیعی و تحت تنش کم آبی مزرعه، رساله دکتری. دانشکده علوم و مهندسی کشاورزی، دانشگاه تهران
- محمدی، س. (۱۳۹۸). بررسی تنوع ترکیب پذیری و دورگ گیری بین گونه‌ای در برخی از گونه‌های آویشن (*Thymus spp.*) به منظور گزینش ژنوتیپ‌های برتر. رساله دکتری. دانشکده علوم و مهندسی کشاورزی، دانشگاه تهران
- محمدی، س.، تبریزی رائینی، ل.، شکرپور، م.، هادیان، ج.، شولز، ه. (۱۳۹۹). بررسی ترکیب‌پذیری عمومی خصوصیات مورفولوژی و فیتوشیمیایی در جمعیت‌های مختلف آویشن دناپی (*Thymus daenesis Celak*) در آزمون پلی کراس، علوم باغبانی ایران، ۵۱(۲)، ۳۰۵-۲۹۵
- Fachini-Queiroz, F. C., et al. (2012). Effects of thymol and carvacrol, constituents of *Thymus vulgaris* L. essential oil, on the inflammatory response. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, 2012.
- Leal, F., et al. (2017). *Thymus vulgaris* L., *Thymus zygis* subsp. *sylvestris* (Hoffmanns. & Link) Cout., and *Thymbra capitata* (L.) Cav.: A critical review of their ethnomedicinal uses and phytopharmacological properties. Frontiers in Pharmacology, 8, 380.
- Mohammadi, S., Tabrizi, L., Shokrpour, M., Hadian, J. (2020). Morphological and phytochemical screening of some *Thymus* ecotypes (*Thymus spp.*) native to Iran in order to select elite genotypes. Journal of Applied Botany and food Quality. 93, 186-196
- Nabavi, S. M., et al. (2015). Plants belonging to the genus *Thymus* as antibacterial agents: From farm to pharmacy. Food Chemistry, 173, 339-347.