

## گیاه اسطوخودوس



نام علمی: Lavender

اسطوخودوس در بیشتر نقاط دنیا به حالت خودرو می‌روید، مخصوصاً در جنوب فرانسه مناطق مدیترانه و در تورنتو به مقدر زیاد وجود دارد و بسته به شرایط محیط و خاک به انواع مختلف ظاهر می‌شود.

اسطوخودوس گیاهی است چندین ساله به ارتفاع حدود نیم متر با برگ‌های متقابل، باریک، دراز، سبز رنگ و پوشیده از کرک‌های سفید پنبه‌ای. گل‌های آن به رنگ بنفش و به صورت سنبله است. قسمت مورد استفاده این گیاه، گلها و سرشاخه‌های گلدار آن است. اسطوخودوس بوی بسیار مطبوعی دارد.

طعم آن تلخ است و بعلت بوی مطبوع آن در عطر سازی مصرف می‌شود.

اسانس اسطوخودوس که از تقطیر گل و سرشاخه‌های گلدار این گیاه به دست می‌آید مایعی است زردرنگ یا زرد مایل به سبز که دارای بوی مطبوعی است.

### ترکیبات شیمیایی

اسانس اسطوخودوس دارای حدود 40 درصد استات لینالیل است همچنین در آن ترکیباتی نظیر اسید بوتیریک، اسید پروپیونیک و اسید والریک، لینالول آزاد و ژرامبول وجود دارد.

### خواص دارویی

اسطوخودوس از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است. برای رفع خستگی و آرامش چند قطره روغن اسطوخودوس را در وان آب گرم ریخته و برای مدت یک ربع ساعت در آن دراز بکشید، گرفتگی‌ها را باز می‌کند، مقوی معده است، معرق است و تب را پائین می‌آورد، صفرا بر بوده و کبد را بکار می‌اندازد و بیماری‌های کبدی را برطرف می‌کند، ضد تشنج است، برای تقویت عمومی بدن خوب است، از آن می‌توان بعنوان مسهل و تمیزکننده استفاده کرد. برای رفع فراموشی و تقویت حافظه از دم کرده اسطوخودوس استفاده کنید، برای برطرف کردن غم

و اندوه هر روز دم کرده اسطوخودوس بنوشید، اگر دست و پای شما خواب می‌رود از این گیاه استفاده کنید، زردی را برطرف می‌کند، برای رفع حالت تهوع و سرگیجه مفید است، سردرد و سردردهای یکطرفه را درمان می‌کند، برای معالجه ضعف اعصاب مفید است، طپش قلب را از بین می‌برد، آسم را برطرف می‌کند، اسطوخودوس درمان کننده رماتیسم، آرتروز و نقرس است، برای برطرف کردن بوهای نامتناسب در منزل چند قطره روغن اسطوخودوس را در آب ریخته و بگذارید به آرامی بجوشد عطر مطبوعی را در هوا پخش می‌کند.

طرز استفاده :

1) دم کرده اسطوخودوس: حدود 5 گرم سرشاخه گلدار یا گل این گیاه را در یک لیتر آبجوش ریخته و به مدت 10 دقیقه دم کنید. مقدار مصرف این دم کرده 3-4 فنجان در روز است.

2) کمپرس اسطوخودوس: 30 گرم گل یا سرشاخه گلدار این گیاه را با یک لیتر آبجوش مخلوط کرده و به مدت 10 دقیقه دم کنید.