

Светлана Абрамова

# Чабрец



# Светлана Сергеевна Абрамова

## Чабрец

*Текст предоставлен издательством*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=6151736](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6151736)*  
*Чабрец: Научная книга; 2013*

### **Аннотация**

Чабрец, тимьян, богородская трава... Издавна люди знали о поистине чудодейственных способностях этого растения. С его помощью отгоняли злых духов, его цветами украшали иконы, им лечили множество болезней. Пришла пора вспомнить секреты древних знахарей. Если вы готовы принять помощь природы, эта книга для вас.

# Содержание

Предисловие	5
Прогулка на природе	7
Сушим и храним по правилам	10
Рецепты красоты и здоровья	13
Конец ознакомительного фрагмента.	16

# Светлана Абрамова

## Чабрец

*Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.*

# Предисловие

Еще в древности люди стали замечать, что травы обладают удивительными свойствами. Одни растения могли остановить кровь, другие спасали человека, укушенного змеей, третьи унимали боль. Были и коварные травы. Вполне безобидные с виду, они таили в себе яд, порой смертельно опасный. Но и им находили применение. Знахари и жрецы, колдуны и простые люди – все они не могли обойтись без помощи трав. Конечно, простой пахарь, помимо пшеницы и ржи, знал еще подорожник да ароматную мяту, но по сравнению со знахарем он был никем. Целитель мог помочь многим, и природа была главным его оружием в борьбе с недугами. Он знал каждую травку в лесу и в поле и понимал, когда она может помочь, а когда – навредить.

Древнее предание гласит: однажды знахарь послал своего ученика в лес и велел принести ему несколько совершенно бесполезных растений. Ученик бродил весь день и вернулся ни с чем. У природы нет ничего бесполезного. Каждая травка может однажды пригодиться, важно знать, когда именно.

Сейчас все растения давно изучены и описаны дотошными ботаниками, а их целебные свойства, когда-то считавшиеся чудом, объяснены с научной точки зрения. Однако это не меняет сути вопроса. Конечно, сейчас многие секреты древних знахарей безвозвратно утеряны, но их с успехом заменя-

ет современная медицина, тем не менее порой гораздо лучше лечиться старыми добрыми травами. Это и приятней, и безопасней (если, конечно, уметь отличать целебные растения от ядовитых), и дешевле. А результат тот же. Да и как приятно лишний раз выбраться на природу, побродить по лесу или лугу. А волшебный аромат лета, спрятавшийся в засушенном букетике цветов? Это маленькое, но чудо. Конечно, невозможно уделить должное внимание всем растениям. Эта книга посвящена одному из них. У него немало имен: чабрец, тимьян, богородская трава... Да как бы его не называли, оно остается скромным, но очень-очень полезным.

# Прогулка на природе

В наше суетливое время – время компьютеров, урбанизации, постоянной спешки особенно ценятся минуты общения с природой. Но и на природе время можно провести с пользой. Я уверена, что прогулка на свежем воздухе и сбор растений – это и приятное, и полезное времяпрепровождение. Успокаиваются нервы, расшатанные постоянными стрессами сумасшедшей жизни, вы наконец-то отдыхаете... Чабрец цветет в мае-июне, так что приятные впечатления и хорошее настроение вам обеспечены. Прежде чем вы начнете собирать любое лекарственное растение, следует сначала ознакомиться с его морфологическими признаками, т. е. надо уметь отличить чабрец от схожих растений, принадлежащих к другим видам, в том числе и ядовитым. Не забудьте уточнить для себя, какие части растения требуются для заготовки, какие сроки благоприятны для сбора именно этого растения. Сроки, как правило, устанавливаются с учетом того, что в этот период времени в растении содержание и соотношение лекарственных веществ наиболее ценно (в начале вегетации или в конце, во время распускания листьев, цветения или плодоношения). Стебли с листьями и цветками заготавливайте только в сухую погоду, так как они быстро испортятся и загниют, если будут собраны после дождя. Не собирайте растения, которые поражены болезнями, насекомыми

ми, повреждены или сильно загрязнены. Они могут навредить вашему здоровью, вместо того чтобы принести пользу. По той же причине я не рекомендую вам заготавливать лекарственные травы в городе, особенно на обочинах дорог. Если вы собираете какие-то отдельные части лекарственной травы (например, листья), то необходимо заботиться о том, чтобы растение в целом не погибло и естественные запасы его не уменьшились. Если вы собираете стебли с листьями и цветками, то нельзя при этом выдергивать растение с корнями, тем более что это приведет к засорению лечебного сырья земель и вам придется его мыть, после чего потребуется специальная сушка.

Теперь я хочу подробнее остановиться на сборе одного из самых целебных растений – чабреца. Его собирают в мае во время цветения.

Чабрец вам будет найти несложно, если знать, что он любит солнечные сухие места с каменистой или песчаной почвой. Это склоны холмов и гор, сосновые боры, берега рек, озер. Иногда чабрец образует большие заросли, которые заметны издалека в период цветения. Реже чабрец можно встретить в степи, где много других трав. Сбор лекарственных растений – это целое искусство, которое в старину знали намного лучше, чем в наше время. Каждый вид растения собирайте в отдельную тару, лучше всего для этой цели подходят мешочки, сшитые из натуральной ткани (хлопка, льна),



в них растения могут «дышать» и дольше сохранять свои лекарственные свойства, так что потом в них же можно хранить сырье. К сожалению, этого не скажешь о пластмассовых емкостях и пластиковых пакетах, в них растения очень быстро «задохнутся».

# Сушим и храним по правилам

После того как вы собрали достаточное количество травы чабреца, можете переходить к следующему этапу – сушке растений. Я не советую вам откладывать этот процесс, так как свежесобранная трава содержит довольно много влаги (до 85 %) и поэтому быстро загнивает, если ее не удалить вовремя. Причина этого заключается в том, что после прекращения поступления питательных веществ к растению сразу начинается процесс распада клеток, и трава увянет, если не принять меры. Распад клеток растения будет ускоряться в присутствии влаги, особенно при повышенной температуре (около 30 °С), когда лекарственное сырье уложено плотно и нет доступа воздуха к нему. Вещества, под действием которых происходит загнивание растения, сами разрушаются при нагревании более 40 °С. Поэтому, если вы своевременно и правильно высушите траву чабреца, разрушительное действие этих веществ быстро прекратится, следовательно, остановится разрушение ценных свойств и они сохранятся надолго. Но вам нужно иметь в виду, что нагревание сырья не должно происходить при температуре более 50 °С, иначе при таких условиях могут разрушиться и полезные лекарственные вещества. К сушке следует приступить не позднее 1–2 ч после сбора травы. Наземные части растения (листья,

цветки и стебли) нельзя мыть перед сушкой.

Для достижения нужного результата я рекомендую вам разложить лекарственное сырье на воздухе в тени (под навесом или на чердаке). Под прямыми солнечными лучами большинство растений теряет лечебные свойства. На ночь собранную траву обязательно уберите с улицы, чтобы роса не увлажнила растения. Смоченные росой листья, стебли и цветы темнеют, чернеют и утрачивают содержащиеся в них действующие вещества. На солнце сырье быстро «выгорит» и также потеряет свои лекарственные свойства. В деревянной даче или частном доме храните траву, подвешивая ее связанными пучками в затененных, хорошо проветриваемых местах. Для ускорения сушки я советую разложить растения на натянутой на раме марле или тонкой ткани.

Если вы собирали чабрец в дождливый период, то для его просушивания можно использовать обычную печь, в которых тепло удерживается продолжительное время, а растения высушиваются равномерно. В домашних условиях, если вы собрали небольшое количество сырья, подойдет и газовая духовка, но температура в ней не должна превышать 60 °С. При правильной сушке растения сохранят свою естественную окраску. Можете считать, что сушка окончена, если цветки и листья легко растираются в порошок, а стебли ломаются с треском и довольно легко, а не гнутся, как у свежей травы. Хорошо высушенное сырье нужно высыпать в мешочки из натуральных тканей, бумажные конвертики,

картонные коробки, деревянные ящики, обложенные чистой белой бумагой, стеклянные банки. В том случае, когда лекарственное растение (например, такое как чабрец) содержит эфирные масла, храните его только отдельно от другого сырья, лучше всего в стеклянных банках с притертыми пробками или в металлических банках с плотно закрывающейся крышкой. При упаковке в стеклянные банки, бумажные конверты, коробки и другие емкости внутрь вкладывайте листочки с названием вида растения, а также с указанием времени его сбора. Лекарственное сырье, помещенное в упаковку, вы можете хранить в жилой, хорошо проветриваемой и не слишком жаркой комнате, в темном шкафу (или кладовой). Срок хранения листьев, цветков и стеблей не превышает 3 лет. Следует также учитывать, что в домашних условиях очень сложно обеспечить идеальные условия для хранения по таким параметрам, как влажность, температура. Это приводит к порче растительного сырья, поэтому не рекомендую вам хранить сырье в домашних условиях более 1 года.

# Рецепты красоты и здоровья

Растения с лекарственной целью могут использоваться в виде различных лечебных препаратов. Я постараюсь привести вам примеры всех наиболее часто употребляемых форм и рассказать о способах их приготовления. Перед непосредственным употреблением лекарственное сырье, как правило, должно пройти соответствующую обработку, из него вы можете приготовить лекарственную форму, удобную для лечения конкретного заболевания. Для этого нужно не просто измельчить растение, в большинстве случаев лекарственное сырье вы должны подвергнуть дополнительной обработке: действующие вещества извлекаются из растения с помощью жидкостей. Большинство таких веществ хорошо растворяется в воде, и только некоторые требуют растворения в специальной жидкости (спирте или жирах). После измельчения сырье настаивается или отваривается в соответствующей жидкости. Листья, цветки и стебли обычно измельчаются до частиц размером 1–5 мм, кожистые листья – до 1–2 мм, жесткие стебли – не более 2–3 мм. В домашних условиях вы можете приготовить многие лекарственные формы из чабреца. Кроме домашнего изготовления, имеются препараты чабреца, приготовленные фабричным способом и продающиеся в аптеках. Если вы зайдете в аптеку, то встретите чабрец в виде сухого лекарственного растения, также он входит в со-

став сборов с другими травами (их иногда называют чаями). Из собранной самостоятельно или приобретенной в аптеке травы чабреца вы можете приготовить в домашних условиях такие формы, как водный настой, отвар, спиртовая настойка, косметический лосьон, маски для лица и для волос. Кроме того, широко применяется в фармакологии и косметологии эфирное масло тимьяна (чабреца). Настои готовьте из наземных частей растений (цветков, соцветий, молодых листьев, травы). Отвары же в основном нужно делать из более грубых частей: крупных кожистых листьев и толстых стеблей, так как при кипячении лекарственные вещества, в том числе ароматические масла, быстро распадаются.

Для приготовления **настоя** измельченный растительный материал поместите в стеклянную, эмалированную или фарфоровую кастрюлю, сосуд. Залейте водой из расчета соотношения сырья и воды 1:10. Иногда настои «парят» в печи либо в духовке несколько часов. Чтобы получить 500 мл настоя чабреца нужно взять 50 г сухого растения и залить 500 мл воды. Следует учитывать, что в процессе приготовления настоя часть воды теряется, поэтому вначале ее надо налить немного больше, чем требуется. Для наружного применения можете делать более крепкие настои, т. е. готовить их из соотношения 1:5 и 1:7. В домашних условиях сухое сырье вам удобно будет дозировать столовыми, десертными и чайными ложками. 1 ст. л. содержит 15 мл жидкости или 3 г сухой травы, соответственно 1 дес. л. содержит 10 мл жидкости, 1 ч.

л. – 5 мл (1/3 1 ст. л.). Кастрюлю закройте крышкой и нагрейте на водяной бане в течение 15 мин. В домашних условиях водяная баня создается из большой кастрюли с кипящей водой и находящейся в ней маленькой кастрюли с настоем. Нагрев кастрюлю, настой снимите с огня и охладите через слой ваты, обернутой в марлю или тонкую чистую ткань, вату отожмите и добавьте кипяченой воды до необходимого по рецепту объема. Значит, если по рецепту требуется 400 мл готового настоя, вы готовите настой из расчета 1: 10; на 40 г сухого вещества берете 400 мл воды, после фильтрования количество воды уменьшается до 380 или 360 мл, вам необходимо добавить 20 или 40 мл соответственно. Для внутреннего применения настои должны быть менее концентрированными (1: 20 и 1: 30). Есть и другой способ приготовления настоя, при котором можно обойтись без водяной бани. Для этого измельченные части растений залейте кипятком, а через 15 мин профильтруйте и охладите. Такой способ вам должен быть хорошо известен, он используется каждый день при обычном заваривании чая.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.