

*Карманный  
целитель*



**Юрий Константинов**

# **ЧАБРЕЦ И ДУШИЦА**

**природные лекарства**



Карманный целитель

Юрий Константинов

**Чабрец и душица.  
Природные лекарства**

«Центрполиграф»

2015

## **Константинов Ю.**

Чабрец и душица. Природные лекарства / Ю. Константинов — «Центрполиграф», 2015 — (Карманный целитель)

Чабрец, или тимьян, применяют как противоглистное, дезинфицирующее и обезболивающее средство. Используют на повязках при радикулите, воспалении седалищного нерва. У тимьяна есть потогонное, противовоспалительное и противомикробное действие, поэтому его отвар поможет при лечении гриппа, ОРВИ, простудных заболеваний. Является природным стимулятором, оказывающим тонизирующее воздействие на организм. Благодаря этому его используют как успокаивающее во время стрессовых состояний, при неврастениях, а также для лечения депрессий, бессонницы и мигреней. Отвар снижает усталость, повышает работоспособность. Его употребление предотвращает развитие простатита, устраняет половую слабость... Душицу, или орегано, применяют для лечения неврозов, истерии, бессонницы, эпилепсии, атеросклероза, гастритов, заболеваний печени и желчного пузыря, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, атонии кишечника, гипертонической болезни. Используется при ангине, кашле, туберкулезе легких, диатезах, золотухе, задержке менструаций, общей слабости, головной боли, параличах, вялости пищеварения, для лечения ревматизма и гинекологических заболеваний.

# Содержание

Предисловие	5
Тимьян (Чабрец)	6
Выращивание тимьяна в саду	7
Польза тимьяна	9
Рецепты с тимьяном	11
Конец ознакомительного фрагмента.	13

# **Юрий Константинов**

## **Чабрец, душица. Природные лекарства**

### **Предисловие**

Вокруг нас есть множество растений, которые не только украшают собой природу, но и могут помочь при различных недугах. Но сколько из них мы знаем? Ромашка, чистотел, мать-и-мачеха, подорожник... А на самом деле практически каждое растение обладает теми или иными полезными свойствами. Не зря говорят, что главное богатство в жизни – информация.

Эта книга будет посвящена растениям, которые люди знают, но как-то больше в кулинарном плане. А ведь и тимьян (чабрец), и чабер садовый, и душица могут не только улучшить вкус блюд или напитков, но и помочь в лечении многих заболеваний. Причем их можно не только покупать в аптеке, но и выращивать у себя в саду.

Ученые выяснили, что эфирные масла, содержащие карвакрол (а он присутствует и в чабреце, и в чабере, и в душице), убивают многих микробов, а также паразитов, таких как лямблии. Именно поэтому список применения этих растений так обширен. А самое приятное лечение – это ванны с ароматическими травами или их эфирными маслами.

Кроме того, они активно используются в косметологии, поскольку могут помочь и в уходе за кожей, и в избавлении от неприятных состояний типа угрей, а также помогают поддерживать в здоровом состоянии кожу рук и ног и волосы тоже. Эти полезные сведения тоже будут приведены в книге. А поскольку сейчас все большее распространение набирает домашнее приготовление средств по уходу за кожей и волосами, то таким рецептам будет посвящена отдельная глава. В любой из них можно добавить ароматические масла лекарственных трав, от этого их действие станет еще более полезным.

## Тимьян (Чабрец)

Тимьян, или чабрец, по-латыни именуется *Thymus*, а у русских людей: богородская трава, боровой перец, верест, жадобник, лебюшка, лимонный душок, мухопал, чабрец, фимиамник, чебарка. Название «богородская трава» чабрец получил из-за существующей на Руси традиции в день Успения Богородицы букетиками из него украшать икону Божьей матери.

Относится тимьян к семейству Яснотковые (*Lamiaceae*), другое название этого же семейства – Губоцветные; и видов тимьяна очень много, точнее, несколько сотен, распространенных почти по всей Евразии (кроме тропиков), в Северной Африке и Гренландии. Выглядят тимьяны как низкорослые кустарнички и полукустарнички и относятся к эфиромасличным растениям.

Стебли у него прямостоячие или лежащие (например, у тимьяна ползучего). От стеблей отходят травянистые побеги. Листья темно-зеленого, у некоторых видов светло-зеленого цвета, плотные, небольшие. Цветет тимьян мелкими цветками белого, лилового, реже розового цвета. В средней полосе России цветение происходит в августе.

Итог цветения – мелкие горошины диаметром 5–6 миллиметров.

На территории России и сопредельных государств произрастает свыше 170 видов тимьяна. Чаще всего используются в медицине, парфюмерии и кулинарии тимьян ползучий и близкие к нему виды.

В разных местах растут тимьян блошиный, тимьян ползучий, тимьян Маршалла, тимьян уральский, тимьян сибирский, тимьян крымский, тимьян дагестанский, тимьян жигулевский, тимьян Палласа, тимьян малолистный и др.

Тимьян, как и любое растение, содержит в себе много разных веществ. В частности, до 0,1–0,6 % эфирного масла, основным компонентом которого является тимол – до 30 % и карвакрол; дубильные вещества, горечи, минеральные вещества, камедь, органические пигменты, урсоловая и олеаноловая кислоты, витамины группы В, С, каротин, а также ряд ценных макро- и микроэлементов – кальций, калий, магний, фосфор, натрий, цинк, селен, медь, марганец, железо. Лучше всего полезные свойства чабреца проявляются во время цветения растения, поэтому тогда его и собирают.

В пищу тимьян употребляют в малых дозах: как приправу для супов, овощных, рыбных, мясных блюд, творожных, крупяных изделий, а также в домашнем консервировании. Это растение применяют при изготовлении сыров, для ароматизации чая, напитков.

Сушеные листья тимьяна в плотно закрытой емкости долго сохраняют аромат.

## Выращивание тимьяна в саду

Это растение светолюбивое, засухоустойчивое, предпочитает плодородные почвы с нейтральной или слабокислой реакцией. В средней полосе России хорошо зимует при достаточном снежном покрове.

Вырастить его у себя на участке несложно. Размножается он делением куста, черенками или семенами.

Если делится кустик, но лучше всего это делать весной, выкопать его и аккуратно разделить на части.

Если данный вид тимьяна относится к стелющимся, то это значит, что отростки сами укореняются в земле, пуская корешки. Тогда молодые растения обрезают от материнского, выкапывают и высаживают на нужное место.

Для тимьяна выбирают защищенный от холодных ветров участок, хорошо освещенный солнцем, с легкими хорошо дренированными плодородными почвами. Лучше посадить его после культур, под которые вносили органические удобрения.

Миниатюрные виды, образующие подушки, лучше размножать одревесневшими черенками по 3–5 см в самом начале весны. Высаживать в землю дома, а корни они дадут на вторую-третью неделю.

Семена можно сразу высаживать в грунт, и потом не потребуются пересадка.

Для этого осенью почву перекапывают на глубину 22–25 см и вносят на 1 м<sup>2</sup> по 2–3 кг органических удобрений и нитрофоску (30–40 г). Почва для посадки семян или черенков должна быть легкой, влагопроницаемой, желательно смесь 1:1 из торфа и песка. Рано весной почву рыхлят, добавляя на 1 м<sup>2</sup> по 10–15 г сернокислого аммония и хлористого калия и 15–20 г суперфосфата. Сформированные затем грядки тщательно разравнивают.

Семена высевают рано весной на глубину 0,5 см. Норма высева – 1,5–2,0 г на 1 м<sup>2</sup>. То есть лучше всего высаживать через 2–3 см рядами не глубже 1 см. Чтобы получить хорошие дружные всходы, грядку после посева укрывают пленкой. Без укрытия всходы появляются только через 2–3 недели.

До появления всходов нужно тщательно следить за почвой, рыхлить ее после дождя, не допуская образования корки, иначе всходы задохнутся без доступа кислорода.

Следует внимательно следить за сорняками, потому что мелкие растения тимьяна сорняки могут просто забить. Чтобы такое не случилось, при желании и семена можно проращивать дома, а потом уже растения высаживать в грунт.

При проращивании дома ростки нужно сразу же перенести в прохладное хорошо освещенное место. Полив должен быть умеренным, верхний слой почвы должен подсыхать, иначе ростки просто загниют. Частые всходы прореживают либо пикируют в отдельные ящики, каждый росток должен иметь место примерно 2 x 2 см. Через 2 месяца ростки уже можно высаживать в грунт. Делать это можно в любое время, но не поздней осенью, ибо саженцы до наступления морозов должны привыкнуть.

Цветение у тимьяна начинается на второй год, однако при посадке черенками или при очень ранней посадке семенами можно ожидать цветения уже в первый год осенью.

Если его высаживают летом, то лучше посадить в тени и выбрать для этого облачный день после дождя. Первые недели после посадки растение нужно поливать и рыхлить вокруг него землю. Грядку с тимьяном нужно регулярно пропалывать.

При появлении первой пары листьев всходы прореживают, оставляя между растениями в ряду по 20 см. В первый год у тимьяна срезают выборочно отдельные веточки. Под зиму растения укрывают перегноем или окучивают. Со второго года тимьян начинают убирать в

июне, во время цветения. Стебли срезают на 5 см выше уровня земли. После каждой срезки растения поливают, подкармливают коровяком (1:5) и рыхлят почву. Подкормки органикой чередуют с минеральными (по 10–15 г азотных, фосфорных и калийных удобрений на 1 м<sup>2</sup>).

При заготовке зелени впрок срезают цветущие побеги, связывают их в пучки и сушат в тени. После сушки удаляют деревянистые части растения и хранят сухую массу в плотно закрытой таре.

Тимьян в малоснежные зимы иногда вымерзает, поэтому лучше высадить часть растений в горшок и выращивать как комнатную культуру. Весной они могут послужить маточным растением.

Кстати, декоративную форму тимьяна с пестрыми белыми листьями и сильным запахом лимона можно выращивать на окне.



## Польза тимьяна

В кулинарии и производстве различных напитков используют листья тимьяна (чабреца), например они входят в известную смесь специй «прованские травы». Стебли вместе с листьями и цветками можно заваривать как чай.

Эфирное масло тимьяна применяют для отдушки косметических средств: туалетного мыла, помад, крема, зубных паст, а также в фармацевтической промышленности.

Тимьян для лечения использовался с глубокой древности, причем считалось, что он способен возвращать не только здоровье, но даже и жизнь. Им окуривали помещения, изгоняя злых духов. В античные времена, в Древней Греции, его приносили в дар богине любви и красоты Афродите. Римляне принимали ванны с тимьяном для восстановления сил и при инфекционных заболеваниях.

В некоторых французских госпиталях еще в XII в. для дезинфекции воздуха и «отпугивания» болезни сжигали антисептические травы – тимьян и розмарин. До Второй мировой войны масла тимьяна и ромашки использовались для стерилизации медицинских инструментов.

В XVII в. тимьян считался стимулятором мозговой деятельности, а в XVIII в. его включали во многие медицинские препараты. Еще в 1887 г. был доказан бактерицидный эффект тимьянового масла против бациллы сибирской язвы, в 1889 г. – против тифа, в 1921 г. – против менингококка, дифтерийной палочки, туберкулезной палочки, стафилококка.

Тимьян в народной медицине применяли как противоглистное, дезинфицирующее и обезболивающее средство. Впоследствии выяснилось, что так действует выделенный из тимьяна тимол. Отвары и порошок использовались на повязках при радикулите, воспалении седалищного нерва. В виде отвара или мази на меду применяли для «очищения груди и легких», поскольку он способствует отхаркиванию и успокаивает боли. Так же в качестве отхаркивающего применяли экстракт и отвар листьев. У тимьяна есть потогонное, противовоспалительное и противомикробное действие, поэтому его отвар поможет при лечении гриппа, ОРВИ, простудных заболеваний.

Тимьян является природным стимулятором, оказывающим тонизирующее воздействие на организм. Благодаря этому его используют как успокаивающее во время стрессовых состояний, при неврастениях, а также для лечения депрессий, бессонницы и мигреней. Отвар из листьев тимьяна (проще говоря, чай) снижает усталость, повышает работоспособность, его можно использовать для снижения симптомов хронической усталости.

В виде ванн тимьян полезен при нервных заболеваниях, радикулите, ревматизме, кожных сыпях, заболеваниях суставов, мышц.

Как наружное средство для растирания используют смеси, содержащие эфирное масло тимьяна. Эфирное масло также используют в лечении легочных заболеваний, астении, атонии кишечника, хлороза, коклюша, микоза.

Регулярное употребление тимьяна в блюдах устраняет гнилостное брожение в кишечнике, предотвращает образование газов и вздутие живота, способствует более качественному перевариванию жирной пищи.

Тимьян считается растением, незаменимым для мужского здоровья, его употребление предотвращает развитие простатита, устраняет половую слабость и препятствует раннему семяизвержению.

Сок из свежесобранного растения применяют при простудах, воспалительных процессах верхних дыхательных путей, для устранения дисбактериоза, проблем с пищеварением, хронического колита, при воспалении придатков и болезненных менструациях.

Пчелиная пыльца, содержащая пыльцу тимьяна, дает антисептический эффект, помогает при кашле, возвращает физические силы и стимулирует работу мозга при умственном труде.

Список применения весьма обширен, однако и противопоказания к применению есть. И знать их необходимо. Итак, **тимьян (чабрец) противопоказан при пиелонефрите, гепатите, заболеваниях щитовидной железы, мерцательной аритмии, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, заболеваниях желудка с повышенной кислотностью.**

**Тимьян нельзя употреблять при беременности**, поскольку он может вызывать повышение тонуса гладкой мускулатуры матки и спровоцировать выкидыш, а вот кормящим женщинам пить чай с тимьяном крайне полезно, это значительно усиливает выработку молока.

Здоровые люди должны помнить, что длительное применение средств на основе тимьяна может привести к развитию гипотиреоза.

## Рецепты с тимьяном

◆ 1 ч. л. сухих или свежих цветов тимьяна залить 1 стаканом кипятка, настоять 5—10 минут, процедить и пить как чай, можно добавить мед. Такой чай (как сейчас говорят, «тизана», то есть чай из травы) улучшает работу желудка, устраняет изжогу, снимает головную боль, является профилактическим средством от простудных заболеваний. Если этот чай выпить с утра на голодный желудок, то он благотворно влияет на микрофлору кишечника и помогает в борьбе с дисбактериозом. Примочки из отвара тимьяна прикладывают к месту укуса пчел, ос, комаров и других насекомых.

◆ Настой тимьяна смешать с 1 ст. л. смеси алоэ с медом в соотношении 1:1. Полученное лекарство принимать при кашле по 1 ст. л. 3—4 раза в день.

◆ 1 ст. л. травы тимьяна залить 1 стаканом кипятка, накрыть крышкой. Настаивать 15 минут, процедить и принимать по 1/2 стакана 3 раза в день в теплом виде при заболеваниях дыхательных путей.

При ангине, фарингите и стоматологических заболеваниях полоскать таким теплым настоем полость рта и горло 3—4 раза в день.

◆ Пучок цветущего промытого тимьяна залить 2 стаканами кипятка, 30 минут греть на водяной бане, влить в отвар кипяченую воду до первоначального объема, а потом добавить 2 ст. л. сока чеснока, 250 г меда и все хорошо перемешать. Готовую смесь хранить в плотно закрытой стеклянной банке в холодильнике. Принимать при кашле по 1 ч. л. после еды 2 раза в день. Сироп можно хранить длительное время. Для детей такое лекарство можно готовить без чеснока.

◆ Корень алтея – 50 г, трава тимьяна (чабрец) – 50 г. Все измельчить и перемешать. 4 ч. л. смеси залить 1 стаканом холодной воды, настоять 2 часа, довести до кипения, отставить и остудить. Процедить, выпить в 3 приема за день. Применяется при инфекционных заболеваниях бронхов.

◆ 50 г сухой травы тимьяна залить 200 мл 70 % спирта и оставить для настаивания в темном прохладном помещении на одну неделю, периодически взбалтывая. Готовую настойку процедить и принимать по 20–25 капель с водой для профилактики гриппа. Срок хранения настойки составляет три года.

◆ Цветки первоцвета – 10 г, трава росянки – 10 г, корень солодки – 10 г, корень фиалки душистой – 10 г, трава тимьяна (чабрец) – 40 г. 4 ч. л. сбора настоять на 1 стакане холодной воды в течение 2 часов. Вскипятить 3–4 минуты, остудить, процедить. Выпить в 3 приема в течение дня. Применяется при инфекционных заболеваниях бронхов.

◆ Трава тимьяна (чабрец) – 10 г, листья мать-и-мачехи – 10 г, трава фиалки трехцветной – 10 г, корень девясила высокого – 10 г, плоды аниса – 10 г. 4 ч. л. сбора настоять на 1 стакане холодной воды 2 часа. Довести до кипения, отставить, остудить, выпить в 3 приема за день. Применяется при инфекционных заболеваниях бронхов.

◆ Листья мать-и-мачехи – 5 г, цветки коровяка – 5 г, цветки мальвы лесной – 10 г, цветки мака самосейки – 10 г, трава тимьяна (чабрец) – 10 г, плоды аниса – 5 г, корень алтея лекарственного – 10 г, корень солодки – 25 г. 1 ст. л. сбора настоять на 1 стакане холодной воды в течение 2 часов, потом вскипятить и варить 3–4 минуты, отставить с огня и остудить, процедить отвар и выпить теплым в несколько приемов за один день. Применяется при трахеобронхите, хроническом бронхите, сухом бронхите.

◆ Трава росянки – 10 г, корень пиона – 10 г, корень фиалки душистой – 10 г, трава тимьяна (чабрец) – 10 г, листья мать-и-мачехи – 40 г. 4 ч. л. сбора настоять на стакане холодной воды 2 часа. Довести до кипения, отставить, остудить, выпить в 3 приема за день. Применяется при астме и инфекционных заболеваниях бронхов.

♦ Травы чабреца – 15 г, семена фенхеля – 15 г, корень алтея – 15 г, лист мяты перечной – 5 г, корень солодки – 10 г. 1 ст. л. сбора залить 1 стаканом холодной воды на 2 часа, затем варить 3–5 минут, настоять 15 минут, процедить. Пить теплым при бронхите и трахеобронхите в несколько приемов в течение дня.

♦ 1 ст. л. измельченной травы тимьяна залить 1 стаканом кипятка и настаивать в закрытом термосе 2 часа. Процедить. Принимать настой 3–4 раза в день после еды: взрослым по 1 столовой ложке, а детям – по 1 чайной. Помогает избавиться от бронхита.

Также этот настой можно втирать в область грудной клетки, а сверху прикладывать бумажный листочек (размером с половинку тетрадной страницы), намазанный тонким слоем козьего жира. 2–3 ночи, проведенные с таким «горчичником», способны полностью излечить бронхит.

♦ 1 ст. л. сухой травы тимьяна залить 1 стаканом горячей воды, довести до кипения, настаивать 1 час. Процедить и принимать отвар 3 раза в день по 1 ст. л. до еды при кашле.

♦ Травы руты – 30 г, трава тимьяна (чабрец) – 20 г, листья Melissa – 40 г. 1 ст. л. смеси настоять на 1 стакане холодной воды в течение 3 часов, потом варить 4 минуты, отставить с огня и настаивать еще 15 минут, процедить. Выпивать в день 1–2 стакана. Применяется при атеросклерозе.

## **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.