

*Карманный
целитель*



Юрий Константинов

ЧАБРЕЦ И ДУШИЦА

природные лекарства



Юрий Константинов
Чабрец и душица. Природные лекарства
Серия «Карманный целитель»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=9753958

Чабрец, душица. Природные лекарства./ Константинов Ю.: Центрполиграф; Москва; 2015
ISBN 978-5-227-05580-4

Аннотация

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	4
Тимьян (Чабрец)	5
Выращивание тимьяна в саду	6
Польза тимьяна	8
Рецепты с тимьяном	10
Тимьян в косметологии	14
Отвар тимьяна для лица	14
Маска от прыщей с тимьяном	14
Косметический лед с тимьяном	14
Крем с тимьяном	14
Против увядания кожи	15
Для волос	15
Для ног	15
Чабер (Кондари)	16
Выращивание чабера в саду	17
Польза чабера	18
Рецепты с чабером	19
Душица (Орегано)	20
Выращивание душицы в саду	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22

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, боровай 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 светлюбивое, 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 потребуется пересадка.

Для этого осенью почву перекапывают на глубину 22–25 см и вносят на 1 м² по 2–3 кг органических удобрений и нитрофоску (30–40 г). Почва для высадки семян или черенков должна быть легкой, влагопроницаемой, желательна смесь 1:1 из торфа и песка. Рано весной почву рыхлят, добавляя на 1 м² 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 м². 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 высадке черенками или при очень ранней высадке 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 м²).

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.

◆ Трава 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.

◆ Трава руты – 30 г, трава тимьяна (чабрец) – 20 г, листья мяты перечной – 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.

◆ 8 ст. л. цветков тимьяна залить 500 мл качественной водки. Убрать на 2 недели в темное место. Принимать по 35 капель 3 раза в день и натирать настойкой онемевшие части тела после инсульта.

◆ 1 ст. л. травы тимьяна залить 2 стаканами воды, довести до кипения и сразу же снять с огня. Укутав, оставить на 1 час. Потом процедить и принимать 1/3 стакана 3 раза в день перед едой.

Этот отвар восстанавливает работу мозга после сотрясения, устраняет головную боль, укрепляет нервную систему и улучшает сон. Курс лечения – от 6 месяцев до 1 года.

◆ 1 ст. л. сушеной травы тимьяна залить 0,5 л кипятка и настаивать в закрытой посуде, хорошо укутав, 40 минут, процедить; выпить за 4 приема в течение дня. Помогает при стрессе и хронической усталости.

◆ Трава руты душистой – 5 г, трава будры плющевидной – 5 г, ягоды земляники лесной – 10 г, листья мяты перечной – 5 г, побеги хвоща полевого – 10 г, трава зверобоя продырявленного – 10 г, листья мать-и-мачехи – 10 г, лепестки розы белой – 20 г, трава тимьяна – 20 г, семена укропа – 20 г, трава сушеницы лесной – 30 г, трава пустырника пятилопастного – 30 г. Заварить 5 г смеси на 500 мл кипятка, томить 30 минут и принимать по 150 мл 3 раза в день за 15–20 минут до еды. Вкус полученного настоя будет слегка горький. Применяется при головокружении и экстрасистолах при нормальном артериальном давлении.

◆ Трава тимьяна ползучего – 10 г, трава дымянки – 10 г, трава приворога – 10 г, трава шандры (конская мята) – 10 г, трава фиалки трехцветной – 10 г, листья мяты перечной – 10 г, корневище аира – 10 г, трава тысячелистника – 10 г. 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка. Кипятить на слабом огне 3–5 минут, отставить с огня, остудить, процедить. Пить по 1 стакану 3 раза в день при холецистите и холангите.

◆ Кора дуба – 25 г, корневище аира – 25 г, трава тимьяна (чабрец) – 25 г, листья ореха грецкого – 25 г. 1 ч. л. смеси настоять в течение 6 часов на 1 стакане холодной воды, довести до кипения, варить 3–5 минут, отставить с огня, остудить, процедить. Пить глотками в течение дня. Применяется при поносе.

◆ 1 ст. л. сухой травы тимьяна ползучего залить 1 стаканом кипятка и настаивать под крышкой 15 минут, процедить; пить по 1 стакану 2 раза в день. Применяется при атонии кишечника.

◆ 1 ст. л. травы тимьяна залить 2 стаканами воды, довести до кипения и сразу же снять с огня. Укутав, оставить на 1 час. Потом процедить и принимать по 1 стакану 2 раза в день за

40 минут до еды. Применяется при дисбактериозе. Спустя 2 месяца кишечная микрофлора восстановится полностью. Такой же отвар рекомендован при гастрите с пониженной кислотностью.

◆ Свежую измельченную траву тимьяна слоями уложить в банку и залить медом, месяц настаивать в темном прохладном месте, затем варить на кипящей водяной бане 30–40 минут, процедить, остаток отжать. Хранить в холодильнике. Принимать при метеоризме, заболеваниях пищеварительного тракта.

◆ 1 ст. л. травы тимьяна залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут под крышкой, процедить, принимать по 50 мл 3–4 раза в день до еды при холецистите, цистите.

◆ Измельчить 100 г сухой травы тимьяна до порошкообразного состояния. Смешать его с 500 г меда, поставить на водяную баню и томить в течение часа на слабом огне, постоянно помешивая. Принимать каждый вечер перед сном по 1 ч. л. Хранить в холодильнике. Применяется при катаракте.

◆ Взять в равных долях траву тимьяна, корневище аира и молодые шишки сосны, перемешать. 15 г смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать в горячей духовке 2 часа, процедить и принимать по 50 мл 2–3 месяца при ночном недержании мочи.

◆ Взять в равных частях корни лопуха, корни калгана, кору ивы, лист земляники, лист брусники, лист черной смородины, траву тимьяна и траву спорыша. 100 г сухой измельченной смеси залить 1 л водки, настаивать в темном месте 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 25–30 капель 3 раза в день за 30 минут до еды, запивая настоем листа мелиссы, при аденоме предстательной железы.

◆ Смешать в равной пропорции: корневище девясила, цветки ромашки, траву чистотела, побеги барбариса, листья березы повислой, траву герани луговой, корневище гравилата, траву лабазника, траву лапчатки гусиной, траву мяты перечной, корневище солодки, траву чабреца. Залить 2 ст. л. измельченного сбора 400 мл холодной воды, настоять 6–8 часов, нагреть до кипения в закрытой посуде (не кипятить), настоять в тепле один час, процедить. Выпить весь настой в теплом виде через полчаса после еды. Применяется при воспалительных заболеваниях женских органов.

◆ Трава зверобоя, листья крапивы, кора крушины – по 1 части, трава тимьяна, листья мать-и-мачехи, корневища аира – по 2 части. Заварить в термосе 2 ст. л. измельченной смеси на 0,5 л крутого кипятка, настоять ночь, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в сутки при остром вагините.

◆ Взять по 1 ч. л. листьев мать-и-мачехи, корневищ аира болотного, листьев крапивы, травы хвоща полевого, травы тимьяна, по 2 ч. л. коры крушины, травы зверобоя. Измельчить и смешать. 8 ч. л. сбора залить 2–3 стаканами кипятка. Можно настаивать в термосе, можно укутать емкость с отваром и поставить настаиваться в теплое место на полчаса, затем процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день при лечении эндометрита.

◆ Свежий сок травы тимьяна принимать по 15 капель 3 раза в день при болях внизу живота при геморрое.

◆ 2 ст. л. сухой травы тимьяна залить 1 стаканом воды, довести до кипения, прокипятить 1 минуту, отставить с огня и дать настояться 1 час. Процедить. Принимать по 1/2 стакана после еды 3 раза в день при аллергических реакциях, сахарном диабете и фурункулезе.

◆ 2 ст. л. травы тимьяна залить 500 мл кипятка, настаивать 2 часа, процедить и принимать 2 раза в день до еды по 1/2 стакана при половой слабости у мужчин.

◆ 30 г измельченной травы тимьяна сложить в стеклянную тару и залить 150 мл спирта или водки. Емкость закрыть и настаивать при комнатной температуре 10 дней. Затем настойку процедить и применять внутрь после еды по 15 капель три раза в день, использовать для растираний и примочек. Принимается в качестве отхаркивающего средства при

кашле, при простудных заболеваниях, используется как растирание при болях в мышцах и суставах.

◆ 2 ст. л. сухой травы тимьяна залить 1 стаканом кипятка, настаивать 3 часа, процедить, пить настой 3 раза в день по 1 ст. л. при ишиасе, неврите, радикулите.

◆ 20 г тимьяна залить 1 л кипятка, настоять под крышкой до полного охлаждения. Пить теплым по 1/2 стакана 4 раза в день при поясничнокрестцовой невралгии.

◆ 3 ст. л. травы тимьяна залить 100 мл водки. Настаивать в темном месте 21 день, процедить, траву отжать. Использовать для растираний при болях в суставах и пояснице, при ревматизме.

◆ 100 г высушенной травы тимьяна залить 1 л белого сухого вина. Настаивать неделю, периодически встряхивая емкость. Затем настойку довести до кипения, снять с огня, укутать и настаивать 4–6 часов, процедить. Принимать 2–3 раза в день до еды по 30 мл. Эта настойка укрепляет здоровье, лечит простудные заболевания, снимает спазмы желудка, помогает при головных болях, способствует отделению желчи, облегчает течение нервных расстройств и помогает в борьбе с бессонницей.

◆ 1 ст. л. смеси взятых поровну трав черники и тимьяна обыкновенного залить 1 стаканом кипятка и настаивать 30 минут, процедить. Пить при простуде, гипертонии, воспалительных процессах, сахарном диабете, анемии после еды по 100 мл.

Тимьян в косметологии

В состав тимьяна кроме перечисленных выше веществ входят яблочная и уксусная кислоты, дубильные, противовоспалительные вещества.

Экстракт тимьяна, содержащий тимол, используется как тонизирующее и противомикробное средство, его вводят в лосьоны, кремы для нормальной и проблемной жирной кожи, шампуни и пены для ванн. Хороший эффект дает применение средств с экстрактом тимьяна для очищения нормальной и жирной кожи. Экстракт хорошо помогает при акне. Его применяют также для укрепления волос и укрепления и восстановления структуры ногтей. Зачастую эфирное масло тимьяна применяют в парфюмерии для отдушки косметических средств – крема, туалетного мыла, помад, лосьонов и зубных паст.

Отвар тимьяна для лица

◆ 4 ст. л. сухой травы тимьяна залить 1 л кипятка в термосе и настаивать 2 часа. Процедить и использовать по мере надобности, можно хранить 1 сутки в холодильнике. Если ежедневно умываться на ночь этим настоем, то кожа лица станет гладкой, нежной и надолго останется молодой. Также отваром тимьяна можно умываться и мыть руки, как бактерицидным средством. Отвар можно заморозить в формочках и кубиками льда протирать по утрам лицо. Летом такие протирания помогут справиться с сухостью кожи и не дадут возможности появиться прыщам.

Маска от прыщей с тимьяном

◆ 1 яичный белок размешать с 2 ч. л. растертой веточки алоэ или аптечного геля алоэ, добавить 1 ч. л. измельченной травы тимьяна или 3 капли масла тимьяна. Все тщательно смешать и нанести на кожу, через 15 минут смыть прохладной водой.

Косметический лед с тимьяном

◆ 1 ст. л. с горкой измельченной травы тимьяна залить 1,5 стаканами кипятка и дать настояться (пока сам не остынет). В это время можно подержать лицом над паром тимьяна в течение 10 минут. Потом протереть лицо льдом, чтобы поры сузились. Остывший настой тимьяна заморозить в формочках для льда и использовать утром для протирания лица после контрастного умывания.

Крем с тимьяном

◆ *Для жирной кожи.* В стеклянной посуде растопить на водяной бане 30 г сливочного масла, добавить к нему 1 ст. л. измельченной травы свежего или сушеного тимьяна и держать на бане 20 минут. В смесь добавить 1 ст. л. растопленного пчелиного воска, все тщательно размешать, охладить и хранить в холодильнике.

Этот крем применяется вечером, на хорошо очищенную кожу, за час до сна. Через полчаса кожу промокнуть бумажной салфеткой, чтобы снять ту часть крема, что не впиталась.

◆ *Для сухой кожи.* 1 ст. л. свежей или сушеной измельченной травы тимьяна уложить на дно стеклянной баночки и залить 100 г хорошего оливкового масла. Дать настояться сутки, потом поставить смесь на водяную баню на 2 часа. Снять с огня, дать немного остыть,

процедить через марлю в баночку, в которой масло будет храниться, снова поставить на водяную баню и добавить 1 ст. л. отдельно растопленного пчелиного воска. Крем остудить и через час уже можно применять. Хранится он до полугода, не меняя своих свойств.

Против увядания кожи

2 ст. л. свежей или сухой травы тимьяна ползучего залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час в эмалированной посуде под крышкой, процедить, добавить в половину настоя столько крахмала, чтобы получилась каша, нанести на лицо на полчаса, смыть оставшимся настоем.

Для волос

◆ 2 ст. л. измельченной травы тимьяна смешать с 1 яйцом и промассировать чистую кожу головы этой смесью. Надеть полиэтиленовую шапочку, сверху что-нибудь утепляющее (платок, полотенце), держать час, потом смыть.

Эта маска подходит для истонченных, жирных волос и для лечения перхоти.

Если на голове есть сухая перхоть, а волосы тусклые и сухие, то в эту маску можно добавить 1 ст. л. меда.

◆ 2 ст. л. травы тимьяна залить подогретым маслом и настаивать сутки, процедить. Хранить в холодильнике. Втирать в корни волос за полчаса до мытья. Помогает для укрепления волос.

◆ В 1 ст. л. репейного масла добавить 3 капли масла тимьяна и 2 капли масла лимона. Эту смесь масел втирать в корни волос и держать 20 минут, после чего вымыть голову с шампунем. Помогает укрепить корни при выпадении волос.

◆ 2 ст. л. травы тимьяна залить 1 л воды и кипятить на медленном огне, пока объем жидкости не уменьшится вдвое, остудить, процедить, втирать в корни волос и споласкивать волосы после мытья. Способствует усилению роста волос.

Для ног

В любое используемое средство для ухода за ногами добавить 2 капли эфирного масла тимьяна. Втирать в ступни после душа. Помогает от неприятного запаха и грибка.

Также можно делать горячие ванночки для ног с 1 ст. л. измельченной травы тимьяна и 2 листиками лавра. Ополаскивать ноги после ванночки не нужно, пусть отвар впитается. Такая ванночка является профилактикой грибка, снимает зуд, дезодорирует и смягчает кожу ступней.

Чабер (Кондари)

Многие считают, что чабрец и чабер – это одно и то же. Это правда в том смысле, что в некоторых областях России чабрец называют чабером. Но это неправда потому, что в биологии чабрец и чабер – два различных растения, хоть и относящихся к одному семейству Яснотковых.

Чабер садовый (который еще называют «чобр, чабор, чебчик, чембарь, шебер, чабер душистый, перечная трава») – однолетнее травянистое растение семейства Яснотковых (старое название семейства – Губоцветные). В диком виде у нас он встречается на Кавказе и Алтае.

В диком виде оно впервые было замечено на восточном побережье Средиземноморья. А уже в IX веке благодаря монахам чабер попал на территорию Центральной Европы. В отличие от перца, имбиря и гвоздики стоимость чабера была невысокой и поэтому он очень быстро завоевал широкую популярность.

Эта ароматная приправа понравилась жителям древней Греции и Рима. Немного позже об этом растении узнали в Скандинавии, Германии и Англии, где и сейчас его используют в кулинарии.

Святая Хидельгарда из Бингена рекомендовала это растение от подагры, а французские и немецкие фармацевты в 1582 году внесли чабер в перечень лекарственных растений в качестве желудочного и стимулирующего средства. Во французском городе Монпелье, начиная с эпохи Средневековья, 28 декабря каждого года проводится праздник, посвященный чаберу.

В настоящее время чабер произрастает на территории многих стран и континентов – Австралии, Северной и Южной Америки, Азии, а также Европы.

Широко применяется чабер садовый, но в пищу и для лечения используется еще и чабер зимний – многолетнее растение с более грубым вкусом.

Выращивание чабера в саду

Он относится к скороспелым растениям, то есть период от всходов до начала уборки составляет всего 60–80 дней. К почвам неприхотлив, относительно холодостоек. При этом светолюбив и хорошо растет на плодородных легких почвах.

У чабра слаборазвитые корни, которые проникают только в верхние слои грунта.

Почву под чабер глубоко перекапывают с осени, предварительно вносят 4–5 кг/м² перепревшего навоза или компоста. Весной вносят минеральные удобрения (13–17 г/м² аммиачной селитры, 30 г/м² суперфосфата, 8–10 г/м² хлористого калия), которые надо равномерно заделать на 3/4 глубины перекопки почвы.

Сеют чабер в грунт рано весной, рядами через 20–30 см. В средней полосе России возможен подзимний посев в ноябре, когда наступят устойчивые холода.

Семена заделывают на глубину 0,5–1 см, прикатывают катком или прижимают доской. При подзимнем посеве всходы присыпают торфом или перегноем. Всходы прореживают, оставляя растения в рядке через 15–20 см. По мере необходимости проводят прополку в рядках, рыхлят междурядья и поливают.

Стебель у чабера ветвистый, высотой 20–30 см, у некоторых форм – до 60 см. Листья остrokонечные, мелкие. Цветки светло-лиловые, фиолетовые, розоватые или почти белые. Период цветения с июня по октябрь.

Зелень чабера убирают в начале цветения. Растения срезают на высоте ветвления стебля. С 1 м² можно получить свыше 1 кг свежей и 250–400 г сушеной зелени.

Сбор проводят в ясную, сухую погоду. Растение нужно срезать у основания стебля, промыть в проточной воде, а затем связать в небольшие снопы

и сушить в затененном месте. Когда растение высохнет, его раскладывают в банки и закрывают. В таком виде чабер сохраняется до двух лет.

Польза чабера

Молодые стебли и листья чабера садового богаты минеральными солями, каротином, витамином С, фитонцидами и эфирными маслами. В условиях средней полосы содержание витамина С – до 28 мг%. Запах зелени пряный, приятный. Основными компонентами эфирных масел являются карвакрол, цимол, борнеол, цинеол, пинен и другие терпены, придающие чаберу приятный перечный аромат. Именно поэтому его использовали как заменитель перца.

Чабер идет в пищу и на лекарство. В кулинарии используют листики чабера, собранные с самой его верхушки, – именно они обладают наиболее тонким и изысканным пряным ароматом. Можно использовать и свежие листья, и высушенные. Будет хорош в салатах, а также сочетается с рыбой. Придает пикантный запах мясным блюдам из свинины, баранины, птицы; добавляют его в фарши, соусы, супы, а также кладут в отварную капусту. Используют при варке фасоли и гороха, а также в маринадах и соленьях из огурцов и помидоров.

У чабера сильный вкус, поэтому его надо класть с осторожностью, чтобы он не перебил все остальные вкусы блюда. Его листья не режут и не измельчают, а используют целыми, поскольку иначе они придают блюду горький вкус.

Сушеную траву чабера желательно хранить в темном и сухом месте в стеклянной или фарфоровой емкости, плотно закрытой крышкой.

Чабер, употребляемый в небольших количествах, возбуждает аппетит, способствует лучшему усвоению пищи, оказывает бактерицидное, противогельминтное и закрепляющее действие. Пряную траву заваривают как чай и употребляют при желудочно-кишечных расстройствах. В Азербайджане на основе чабера делают бодрящий напиток, куда еще входят тысячелистник и чабрец. Напиток обладает лекарственными свойствами, оказывает кровоостанавливающее и болеутоляющее действие.

Народная медицина применяет листья чабера, содержащие эфирное масло, как возбуждающее аппетит, отхаркивающее, потогонное, болеутоляющее, сильное бактерицидное средство.

Настой травы используют при тахикардии, головных болях, головокружении, метеоризме, острых респираторных заболеваниях, головной боли, мигрени, спазмах желудка и кишечника, диарее.

Сок из чабера очень хорошо успокаивает боль, уменьшает отек при укусах пчел.

Чабер рекомендуется при простудах, насморке, ревматизме, от кишечных паразитов, как потогонное средство.

Эфирное масло чабера обладает спазмолитическим, бактерицидным действием, его применяют внутрь при желудочно-кишечных заболеваниях в качестве болеутоляющего и закрепляющего средства.

Наружно чабер применяют, например, при ревматизме – помогают ванны, примочки. Сок растения облегчает состояние при укусах пчел: он успокаивает боль и уменьшает отек.

В настоящее время в ряде стран чабер признали официальным лекарственным растением, к примеру, во Франции и Германии. А недавние исследования доказали наличие у чабера сильных антиоксидантных свойств, что позволяет использовать его в качестве профилактического средства от старения и онкологических заболеваний.

Чабер противопоказан при гипертонии, беременности, а также в случае индивидуальной непереносимости.

Рецепты с чабером

◆ 1,5 ч. л. листьев чабера заварить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать 20 минут, процедить, пить 3 раза в день равными порциями, а также полоскать горло при ангинах и простудах. К тому же такой чай поможет при тошноте и рвоте.

◆ При зубной боли листья чабера прикладывают к больному зубу или жуют.

◆ Настой чабера: 10 г листьев на 1 стакан воды залить в непрозрачную посуду и настаивать в прохладном темном месте месяц. Принимать по 25–30 капель 2–3 раза в день.

Рюмка вина с чайной ложкой настоя чабера поможет при несварении желудка.

◆ Отвар чабера: 10 г листьев на 200 мл воды, прокипятить на водяной бане 25–30 минут. Принимать по 1 ст. л. 2–3 раза в день при поносах, кровоточащем геморрое, гастрите, дизентерии, желудочных болезнях.

Душица (Орегано)

И это растение тоже относится к семейству Яснотковых (или Губоцветных). Народных названий у нее множество: душимянка, душиница, духовый цвет, пчелолоб, материнка, мята лесная, блошничник, боровая костоломная трава, клоповная, трава клоповая, ладанка.

Родина ее – побережье Средиземного моря и Северная Америка. Душицу выращивали еще в Древнем Египте и Древней Греции. Сейчас ее возделывают во многих странах Европы, Азии и Северной Америки. А в диком виде душицу можно встретить на всей территории России, на Кавказе, в Западной и Средней Сибири, Средней Азии и Казахстане, нет ее только на Крайнем Севере и Дальнем Востоке.

Растет она обычно группами из нескольких растений в хвойных и смешанных лесах, на их опушках, полянах и вырубках, на суходольных и пойменных лугах. Цветет в июне-августе. Плоды созревают в августе-сентябре.

Собирают ее в период массового цветения и полного раскрытия цветочных бутонов (июнь-август). Если собирать позже, то содержание эфирного масла в ней будет меньше, а значит и качество травы будет хуже.

При заготовке срезают верхушки душицы на высоте 20–30 см от земли, а потом сушат их на открытом воздухе в тени или в хорошо проветриваемых помещениях. Проветривание нужно, потому что если температура воздуха в помещении или на солнце поднимется выше +40 °С, то из растения улетучатся эфирные масла и его польза станет минимальной. Сушку считают завершенной, если при сгибании стебли ломаются. Запах сухой душицы ароматный, вкус горьковато-пряный, слегка вяжущий, терпкий.

Хранят душицу отдельно от других лекарственных растений. При хранении растений целиком срок годности – один год, если же высушенную траву перетереть и положить в герметически закрывающуюся посуду, то можно хранить три года. Заготовку душицы в одних и тех же местах можно проводить не раньше, чем через 2 года.

Выращивание душицы в саду

Душица обыкновенная – стойкое и неприхотливое многолетнее растение, которое прекрасно растет в российском климате с его морозами и засухами. Растет на любых почвах, только не любит низины, где застаивается вода.

Душицу надо сажать в солнечном месте. Если сажать семенами, то можно и весной, и осенью, если размножать делением корневища, то приживется и весной, и осенью, и летом.

Если выращивать душицу из семян, то в грунт лучше высаживать рассаду. Семена на рассаду можно высевать в марте, тогда душица зацветет уже на первый год. Если же высадить семена в мае, то цветение начнется на второй год.

Сажать семена можно в купленную землю, универсальную для садовых культур. Можно добавить немного песка, чтобы сделать грунт более легким. В грунте делают бороздки, в которые раскладывают семена и присыпают их землей, не более 1 см. Потом землю немного поливают и накрывают либо пакетом, либо какой-нибудь плотной тканью, чтобы под ней было тепло и влажно. Именно это нужно для быстрого прорастания семян.

Время от времени надо проветривать посеы, при необходимости увлажнять. После всходов полиэтилен или ткань снимают. Когда у растений появятся два-три настоящих листочка, их надо рассадить в отдельные стаканчики.

Если семена сеяли в марте, в открытый грунт душицу высаживают в мае. Обычно растениям дают место в 30 x 50 см, для низкорослых сортов можно делать меньшие площади.

Если семена начали проращивать в мае, то в июне можно растения высадить на временное место в грунт на расстоянии 15 см друг от друга, а в августе пересадить их на постоянное место.

Уход за душицей такой же, как и за остальными садовыми культурами: полив, подкормки, удаление сорняков, рыхление почвы. Поливать душицу надо умеренно, так как при переизбытке или недостатке влаги содержание эфирного масла в растении снижается, растение плохо развивается. Начиная с третьего года после посева кусты душицы достаточно разрастаются, чтобы не давать расти сорнякам.

Душица – многолетнее растение и может расти на одном месте и 25 лет, но агрономы считают, что лучше его раз в 5 лет пересаживать на новое место и при этом делить корневища. При долгом выращивании на одном месте стебли вытягиваются, количество листьев уменьшается, растение плохо цветет.

В первый год после посадки душицы образовавшиеся соцветия удаляют до начала цветения. От этого куст становится гуще.

Чтобы у душицы было больше листьев, то после каждой срезки (2–4 раза за сезон) растение поливают и вносят органические (настой птичьего помета (1:15) или коровяка (1:6)) или минеральные удобрения. Если душица выращивается «для красоты», то можно не подкармливать, иначе она будет очень сильно расти и разрастаться.

Вредителей обычно отпугивает резкий запах растения. Изредка ее могут поражать цикадки – сосущие маленькие прыгающие насекомые, питающиеся соком.

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.