



Тимьян и его возможности

Досье на чабрец

В Средневековье веточки тимьяна знатные дамы прикрепляли к щитам своих рыцарей как символ мужества, храбрости и легкой победы. Неудивительно, ведь в переводе с греческого *thymos* – «дух, мужество, сила». Славяне считали его оберегом от порчи, злых сил и использовали в любовной магии. Прошли века, но слава этого растения не померкла. Врачи и кулинары и по сей день не перестают восхищаться большими возможностями этого неброского представителя флоры.

Универсальный солдат

Чабрец, фимиам, чепчик, материйка – у тимьяна много имен, но еще больше полезных свойств: его листья, стебли и соцветия насыщены флавоноидами, каротином, витаминами С и В, железом, кальцием и калием. Чабрец незаменим при лечении астмы, бронхита и кашля – эффективно снимает воспаление и оказывает отхаркивающее действие, вот почему его часто включают в состав сиропов и таблеток от кашля. Кроме того, обладает выраженным антибактериальным и противовирусным эффектом. Антисептические свойства тимьяна, который использовали для бальзамирования древние египтяне, пригождаются и сегодня – помогают снять воспаление при укусах насекомых и ускоряют заживление ран и порезов. Уникален чабрец и тем, что до сих пор у большинства микробов не вырабатывается к нему устойчивость. Чай из тимьяна поднимает настроение – проясняет мысли, помогает забыть о бессонных ночах и неврозах. Фитотерапевты заметили еще одно удивительное свойство чабреца: он позволяет преодолеть робость, избавиться от комплексов и стать более уверенным в себе. Капнув несколько капель масла этого растения в аромалампу, можно улучшить атмосферу в доме и нейтрализовать болезнетворные микробы.

Пригодится фимиам и в делах интимных – его отвар применяют для лечения эректильных нарушений. Женщины использовали растение для поддержания красоты. С его помощью можно решить массу проблем с кожей – от фурункулеза до угревой сыпи и дерматита. Косметика, в состав которой входит экстракт тимьяна, делает кожу более упругой и гладкой, разглаживает мимические морщины и улучшает цвет лица. Гели для душа и мыло с эфирным маслом чабреца не только снимают усталость, но и прекрасно воздействуют на кожу, смягчая ее и уменьшая воспаления.

ВАЖНО ПОМНИТЬ!

Со столь мощным по воздействию растением стоит быть осторожным. Применение отваров тимьяна противопоказано при беременности и кормлении грудью, гепатите, проблемах со щитовидной железой и почками.



Вкус & цвет

Сложно представить без такой приправы, как чабрец, европейскую кухню. Он входит в состав знаменитой смеси прованских трав, великолепно подчеркивает вкус сыров, незаменим при запекании и мариновании ягнятины и свинины. Еще тимьяном часто приправляют блюда из бобовых. И не только благодаря чудесному аромату – это растение волшебным образом нейтрализует вздутие живота, которое часто могут вызывать фасоль и горох. Также отвар чабреца снимает отеки, уменьшает чувство голода и поэтому эффективен при диетах. Экстракт чабреца даже добавляют в специальные диетические таблетки и мармелад – пряный насыщенный вкус уменьшает тягу к сладкому и при этом не способствует накоплению калорий.

Успокаивающий и отхаркивающий отвар из чабреца

Насыпьте в эмалированную посуду 1/2 столовой ложки измельченного сухого тимьяна, затем влейте 1 стакан кипятка и держите на водяной бане 30 мин. Затем процедите отвар и долейте до первоначального объема. Принимать по 1/3 стакана трижды в день перед едой.

Релаксационная ванна с тимьяном

1-1,5 стакана сухого сырья залить 1 л кипятка, нагревать в течение полчаса на водяной бане, затем отвар процедить и добавить в ванну.

Витаминный чай из чабреца и калины с медом

Высушенное растение заливают кипятком, кипятят 5 мин, процеживают, добавляют сок калины, мед, перемешивают и разливают в бутылки, охлаждают.

На 50 г чабреца – 3 стакана сока калины, 1 стакан меда, 3 л воды.

