

# Тимьян обыкновенный – награда растению

Его слава как символа мужества и залога победы прошла сквозь века – в средневековой Европе благородные дамы вышивали на рубашках своих рыцарей веточку тимьяна или прикрепляли на доспехи живое растение. Тимьян считали «путеводной травой», помогающей успешно преодолеть любую дорогу и победить в битве.

→ С тех давних времен и до сих пор тимьян обыкновенный широко используется для лечения простудных заболеваний дыхательных путей. Его целебные свойства высоко ценятся и сегодня – так, исследовательский комитет г. Вюрцбурга (Германия) «История развития фитотерапии» присвоил ему гордый титул «Лекарственное растение 2006 года».

Научные исследования фармацевтической компании «Бионорика АГ» помогли установить тонкие механизмы воздействия экстракта этого лекарственного растения на организм человека. Своими уникальными свойствами тимьян обязан эфирному маслу, особо ценными компонентами которого являются монотерпены тимол и карвакрол. Полученные данные способствовали созданию современных лекарственных средств, максимально раскрывающих потенциал растения. В частности, экстракт тимьяна с высоким содержанием тимола является основным действующим веществом препарата Бронхипрет, применяемого при кашле. Вещества, содержащиеся в тимьяне, помогают значительно сократить частоту и интенсивность приступов кашля. Действие тимьяна в препарате дополняется эффектом комбинации биологически активных веществ, получаемых из плюща и корней первоцвета.

При создании препарата Бронхипрет учитывалось, что оптимальный эффект от его применения возможен лишь в том случае, когда действующие вещества поступают в пораженный орган в необходимой концентрации. Следовательно, активные компоненты перорально применяемого средства должны пройти по пищеварительному тракту неповрежденными и сохранить максимальную активность, достигая верхних дыхательных путей.

Специально для исследования фармакодинамических свойств Бронхипрета зарубежными специалистами под руководством доктора Роберта Бишоффа была создана инновационная сенсорная система – «искусственный нос». С помощью этой установки было



Тимьян обыкновенный (*Thymus vulgaris*)

## Краткие сведения

- Тимьян относится к семейству губоцветных. Наиболее распространены два вида: тимьян обыкновенный (*Thymus vulgaris*) и тимьян белый (*Thymus zygis*).
- В разных частях растения тимьяна обыкновенного определяется не менее 1,2% эфирного масла, которое содержит 20-25% тимола, 3-10% карвакрола и другие терпены. Кроме того, в экстракте тимьяна присутствуют дубильные вещества, в частности розмариновая кислота, а также флавоноиды, сапонины и кофейная кислота.
- Экстракт тимьяна обыкновенного способствует разжижению и отхождению мокроты, снимает спазм бронхов, оказывает противовоспалительное, антибактериальное и противовирусное действие.
- Вещества, содержащиеся в тимьяне, помогают значительно сократить частоту и интенсивность приступов кашля.

показано, что уже через 30 мин после приема препарата отмечается высокое содержание тимола в выдыхаемом воздухе, причем этот эффект сохраняется в течение нескольких часов. Сам прибор и процесс исследования протестированы в Институте аналитической химии и радиохимии Университета Леопольда-Франца г. Инсбрука (Австрия).

Экстракт тимьяна обладает сложным механизмом воздействия, исследование которого приводит к открытию все новых и новых свойств растения. Лишь недавно рабочая группа под руководством профессора Ойгена Ферсполя из Института фармацевтической и медицинской химии университета г. Мюнстера (Германия) в ходе опытов на животных обнаружила, что экстракт тимьяна активизирует подвижные реснички в бронхах и бронхиолах. Кроме того, определенные компоненты экстракта эффективно снимают бронхоспазм, воздействуя на  $\beta_2$ -рецепторы в легких. Оба этих механизма способствуют ускоренному очищению дыхательных путей от скопившейся мокроты.

Основным условием эффективности препаратов из тимьяна является высокое содержание тимола. Как отмечает руководитель компании «Бионорика», профессор Михаэль Попп, повышенная концентрация тимола в растительном экстракте связана с высоким качеством используемых растений. По словам профессора, специалисты компании полностью контролируют процессы селекции посевного материала, а также выращивания и сбора растений. Также в компании разработаны и запатентованы специальные технологии сушки и экстракции, обеспечивающие тщательную и щадящую переработку растительного сырья. Такой подход позволяет не только в полной мере раскрыть потенциал растения, но и добиться беспрецедентной стандартизации получаемого экстракта. ■

#### ИНФОРМАЦИЯ

**Источник:** Ausgezeichnet: Echter Thymian. Bionorica 1/2006

**Перевод:** Михаил Фирстов

## Новое об известном

### Зеленый чай – против эпидемии остеопороза?

Длительное употребление чая способствует укреплению костей, – к таким выводам пришли сотрудники больницы Университета Ченг Кунг в Тайване. Согласно результатам проведенного исследования для достижения эффекта необходимо выпивать около двух чашек чая ежедневно на протяжении шести лет.

В данном исследовании, результаты которого были опубликованы в журнале Archives of Internal Medicine, приняли участие 1037 мужчин и женщин в возрасте старше 30 лет, которые предварительно прошли специальное обследование для определения минеральной плотности костной ткани. Около половины участников исследования ежедневно употребляли чай на протяжении года и более. Большинство из них предпочитали зеленый чай или оолонг без молока.

Ученые выяснили, что у тех, кто регулярно пил чай на протяжении 6–10 лет, минеральная плотность кости в исследовании была на 2,3–6,2% выше, чем у лиц, не употреблявших этот напиток. В то же время при более короткой продолжительности потребления чая заметных преимуществ не отмечалось.

Данные тайваньских ученых подтверждаются в британском исследовании, результаты которого опубликованы в одном из последних номеров American Journal of Clinical Nutrition. В исследовании приняли участие 1134 женщины, регулярно употребляющие чай, а также 122 женщины, не употреблявшие этот напиток вовсе. Полученные данные свидетельствуют о том, что у любительниц чая остеопороз наблюдается реже, чем у тех, кто избегает его потребления.

Ученые связывают такой эффект чая с тем, что некоторые вещества в его составе способны стимулировать формирование костной ткани, а также препятствовать ее чрезмерной резорбции. На сегодня изучены полифенолы зеленого чая, известные как эпигаллокатехин (epigallocatechin, EGC), галлокатехин (gallic catechin, GC) и галлокатехин галлат (gallic catechin gallate, GCG). Наибольшей активностью в отношении костной ткани обладает эпигаллокатехин. Таким образом, предполагается, что зеленый чай может способствовать профилактике остеопороза.

*Источник:* [www.bienhealth.com](http://www.bienhealth.com)