Чабрец, полезные свойства и противопоказания

Лето. Таврические степи. Длинные дни, короткие ночи. Солнце раскаленным шаром висит над головой в бело-голубом, как старые вылинявшие джинсы, небе. Жарко. Очень жарко. Горячий ветер дует в лицо, оставляя на губах горький привкус. И запах…! Как описать словами запах? Словами можно описать события и явления, звук и форму. Запах можно описать лишь ощущениями. Запах может возбуждать или успокаивать, напоминать о доме, о празднике, о детстве. Запах будит память. Не логически построенную по датам и событиям, а эмоциональную, способную пробудить самые глубокие чувства.

Чабрец. Это свобода, это ветер, пригибающий к земле ковыль. Это яркие летние звезды и терпкий дым костра. Это сладкая горечь детских воспоминаний.

Его запах яркий, сильный, запоминающийся. А саму травку и заметишь то не сразу. Тонкие веточки с мелкими листочками, разрастаются от корня во все стороны. Ветвятся, образуя «подушки» на сухих склонах балок, глинистых осыпях, а иногда даже на камнях. Растение не из редких, встречается от Крыма до Пскова.

На юге тимьян распускается в начале лета, а севернее начало цветения приходится на август. Размножается довольно легко, семенами или побегами. Растение настолько неприхотливо, что его без труда можно вырастить на участке. Чабрец растет плотно, образуя дернину. Долго и обильно цветет. В последнее время его все чаще используют в ландшафтном дизайне, совмещая красоту для глаз и пользу для тела.

Видов, гибридов и разновидностей душистой травы так много, что занесено в фармакопеи под одним именем – тимьян ползучий. Или тимьян обыкновенный. Или тимьян красивенький. Одним словом – чабрец. А еще дикая мята, богородичная травка, трава Елены, фимиамник, фимбра и заатар. В таком количестве имен нет ничего необычного. Тимьян служит человеку с начала времен.

Греки называли его «дыханием жизни» и травой Елены. Ведь именно из слез знаменитой красавицы, которые она проливала со стен Трои и вырос чабрец. У кельтов тимьян служил ключом к тайнам «народа холмов», стоило лишь умыться росой, собранной с его цветов. А в Египте чабрец был посвящен Серапису – богу подземного мира и плодородия.

Это культовое растение в прямом смысле слова. Именно чабрец сжигали на алтарях Древней Греции и Рима. В ясли, устланные чабрецом положили новорожденного Христа. Эту траву наделяли силой отводить зло и укреплять дух. Неслучайно шотландские горцы пили чай из тимьяна перед сражением. А нежные средневековые барышни вышивали его побеги на одежде своих рыцарей, чтобы придать им мужество и смелость.

Тимьян – символ воинской доблести и воли к победе. Казачья трава. Даже высохшие стебли хранят неповторимый аромат летней степи и дома. Покидая станицу или уходя на Сiчь, казак обязательно брал с собой веточку.

Букетик тимьяна был обязательным атрибутом крестьянского дома. Можно сказать, незаменимым талисманом. Он отгонял нечисть, не давал «шалить» домовому, помогал хозяевам в каждодневных заботах, привлекал суженого, сохранял лад в семье, усиливал мужскую силу и берег здоровье детей. Во время эпидемий им окуривали помещения, им обкладывали свежую дичь и убоину, чтобы предохранить от порчи. Для славян растение считалось универсальным лекарственным средством «от всего». И как может в скромных веточках сиреневыми цветочками помещаться такая сила? Неужели обман?! Нисколько! Вся сила в запахе. До сих пор ни одному шедевру химической промышленности не удалось достичь богатства и полноты натурального аромата. Запах тимьяна помогает раскрыться неуверенным в себе натурам, эмоционально раскрепощает и пробуждает чувства.

Биоэнергетики утверждают, что аромат чабреца «ухаживает» за положительными человеческими качествами, выводя их на первый план и усиливая энергетику. Он подавляет раздражение и злость, снимает напряжение, страх и неуверенность. Неслучайно запах этого растения начиная с 17 века считался регулятором мозговой деятельности. Его вкладывали в ладанку и носили, не снимая на шее, зашивали в подушки, чтобы избавиться от бессонницы и кошмаров.

Чабрец одно из немногих растений к фитонцидам которого микробы не могут выработать устойчивость. Это свойство, которое выгодно отличает чабрец от огромного количества антибиотиков было подтверждено документально. Тимьян успешно боролся с возбудителями сибирской язвы, тифа и туберкулезной палочки. В военных госпиталях времен Первой Мировой им обрабатывали хирургический инструмент.

Все это благодаря многокомпонентному химическому составу. И в первую очередь эфирному маслу, богатому фенолами. Преобладающим компонентом является тимол и флавоноиды, а еще урсолиновая и олеановая кислоты. Именно тимол является главной причиной такого сильного бактерицидного воздействия тимьяна. Этот компонент в десятки раз сильнее химических веществ, применяемых для дезинфекции.

Спектр действия «букета» полезных свойств тимьяна исключительно широк. Внутрь его принимают как отхаркивающее или болеутоляющее. Используют при нарушении обмена веществ и нервных расстройствах. А наружно для ванн, полосканий и компрессов. Им можно заменять нашатырный спирт при обмороках. Отвар чабреца хорошо успокаивает изнуряющий кашель при коклюше. Неслучайно именно эта трава входит в состав всем известного препарата «пертуссин».

Тимьян снимает отеки и облегчает состояние при заболеваниях суставов. Он незаменим при гнойных поражениях кожи и дерматитах. Полезен он для женщин – нормализует менструальный цикл. Как успокаивающее показан при бессоннице и головных болях.

Используя тимьян ползучий для лечения нельзя забывать, что это сильнодействующее средство. Трава чабреца противопоказана при беременности и болезнях щитовидной железы. С осторожностью используют его при аритмии, нарушениях в работе печени и почек.

Кроме того, нельзя забывать, что чабрец -- пряность. Вспомните всем известные «Прованские травы», тимьян неизменный компонент этой смеси. Если добавить щепотку к мясу или рыбе это придаст блюду пикантность, усилит вкус горохового или фасолевого супа.