

# БОГОРОДСКАЯ ТРАВА.

## *Тимьян.*



Тимьян имеет очень длинную и благодарную историю. По мнению Филохора Афинского, прорицателя, толкователя и великого знатока жертвенных обычаев, именно тимьян (thymos) сжигался в огне наиболее древних жертвоприношений, во время которых воздерживались от любых возлияний вина и не бросали в огонь ни виноградную лозу, ни фиговое дерево. Почему же тимьян, а не кедр и не лавр, а также не ячменная мука, которую, согласно Плутарху, античная Пифия сжигала на алтаре Аполлона? Не потому ли, что само название, thymos «рождающий дым» (thymi-On), указывает, что именно этот вид кустарника наиболее подходит, чтобы породить дым, исходный элемент и основу акта жертвоприношения. В средневековье верили, что запах тимьяна помогает увидеть фей, а благородные дамы

вышивали на шарфах странствующим рыцарям веточки тимьяна.

### *История применения тимьяна*

Тимьяны использовались во многих странах во все времена, начиная с самой глубокой древности. Шумеры использовали тимьян в лечебных целях еще за 3000 до н.э. Разные виды тимьяна выращивали еще в Древнем Египте для ароматизации смол, используемых при бальзамировании. В Древней Греции молодые женщины носили сплетенные из тимьяна венки - как символ плодородия. Его целебные свойства греки использовали для улучшения пищеварения. За Альпы тимьян проник в XI веке. Первые упоминания о нем можно найти в "Физике" аббата Хильдегард фон Бинген и у Альберта Великого. Из травника П. А. Маттиолуса (Прага, 1563) почерпнуты сведения для всех позднейших травников, откуда они попали в народную медицину; там впервые подробно говорилось о "силе и действии" тимьяна. Помимо того, тимьян считают хорошим средством "для способствования месячным" у женщин, его назначают при угревой сыпи, нечистой коже и, с небольшой добавкой меда, как закрепляющее средство.

В средневековье тимьян считался магическим растением и символизировал активную деятельность. Существовало предание, что он вселяет храбрость в тех, кто употребляет его в пищу или же носит в ладанках. Тимьян упоминается во всех средневековых медицинских сочинениях, его применяли для лечения многих болезней, и особенно при укусах ядовитых насекомых. В средневековье большое распространение получил сок тимьяна, из которого делали концентрат и затем использовали в лечебных целях.

Всегда был популярен тимьян у славянских народов, которые в древности использовали его в языческих обрядах. Его народные названия: **чабрец, богородичная травка, лимонный дуняк, жадобник, жадовник**. В старинных русских травниках писали: "Богородицина трава имеет свойство укреплять желудок, голову, сердце, унимать рвоту и резь в животе, исправляет всякую дурноту в желудке, производит аппетит, прогоняет слячку и дурноту из головы, острит и укрепляет зрение, помогает от шума и звона в ушах". Часто применяли чабрец в быту, окуривали им коров после отела, молочные крынки, чтобы молоко не скисало, охотничьи и рыболовные снасти для счастливого лова. Чабрец вместе с растением Петров крест зашивали в ладанки и носили на шее, чтобы уберечься от злых духов. В России было принято в день успения Богородицы пучками чабреца украшать ее иконы. На Украине травой тимьяна набивали подушки и матрасы для крепкого и спокойного сна с приятными сновидениями.

Тимьян издавна использовали для лечения верхних дыхательных путей. Калпепер считал, что тимьян укрепляет легкие и избавляет от одышки. 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 1921-22 - против менингококка, дифтерийной палочки, туберкулезной палочки, стафилококка. Во время I Мировой войны в госпиталях масло тимьяна применяли для заживления ран и дезинфекции инструментов.

## Виды тимьяна

- **Тимьян блошиный (*Thymus pulegioides*)** - имеет розовые цветки, цветение происходит в июне - августе.
- **Тимьян лимонный (*Thymus citriodorus*)** - образовавшийся естественным образом гибрид тимьяна блошиного и тимьяна обыкновенного, цветки лиловые, цветоносы до 30 см высотой цветение в июне - июле. Кроме того, к виду лимонных тимьянов относятся и местные испанские разновидности ***Thymus zygis* L.**, ***Thymus hirtus* Willd.** и ***Thymus hiemalis* Lange.** - испанский лимонный чабрец.
- **Тимьян обыкновенный (*Thymus vulgaris*)** - цветоносы до 15 см высотой, существуют различные сорта, цветки могут быть белыми, красными и т.д.
- **Тимьян ползучий (*Thymus serpyllum*)** - цветоносы до 15 см высотой, имеются сорта с различной окраской цветков (белые, розовые, карминные), цветение происходит в июле - августе. Существуют также сорта с различной окраской листвы (золотистой, серебристо-зеленой, с окаймлением).

В России имеются также эндемики (от греческого "эндемос" - местный - виды, характерные только для определенного места обитания), такие как **тимьян красивенький (*Thymus pulchellus*)**, произрастающий в Западном Предкавказье, и **тимьян клоповый (*Thymus cimicinus*)**, растущий в восточной части Восточно-Европейской равнины и на Южном Урале. Оба вида исчезающие, так как страдают от различных факторов, в том числе от выпаса скота, а тимьян клоповый также активно собирает местное население в качестве лекарственного сырья.

**Чабрец, или тимьян (*Thymus*)**, – обширный род растений семейства **Губоцветных / Lamiaceae**, насчитывающий около 350 видов. Центр их происхождения – Средиземноморье. Центрами видообразования являются Испания, где отмечено 37 разновидностей, из которых 24 являются эндемиками и Турция с 58 видами и 30 эндемиками. Почти все тимьяны – душистые невысокие полукустарнички с одревесневающими, часто лежащими стеблями и травянистыми цветоносными побегами. Отдельные виды тимьяна трудны для определения даже специалистам.

Наиболее известны два из них – **тимьян (чабрец) обыкновенный (*Thymus vulgaris*)** и **тимьян (чабрец) ползучий (*Thymus serpyllum*)**, или богородская трава. Иногда название “чабрец” относят только к последнему виду.

Все виды тимьянов, даже дикорастущие имеют коммерческое значение. Тимьяны культивируют во многих странах как пищевое растение – в качестве приправы, декоративное – для садов и цветников, и техническое – для получения эфирного масла. Основными поставщиками тимьяна на рынок являются Испания, Франция, Польша, Венгрия, Турция. Все турецкие тимьяны поступают на рынок под наименованием **Kekik**. Все испанские разновидности, собираемые в диком виде, также продаются под общим наименованием **Tomilo**.

К промышленно важным чабрецовым маслам относится эфирное масло, полученное из ***Thymus zygis* L.** Главный поставщик масла чабреца этого вида - Испания. Основной вид местного чабреца - ***Thymus zygis* L. var. *gracilis* Bois.**, другой вид - ***Thymus zygis* L. var. *floribundus* Bois.** Содержание фенолов 50-60%. Другие виды (***Thymus zygis* L. var. *capitatus* W.K.** и ***Thymus zygis* L. var. *loscossi* W.K.**) применяются реже. Первый имеет очень низкое содержание фенолов (2%), 12-35% 1,8-цинеола и 3% цитралей, который придают лимонный аромат маслу, второй имеет запах майорана и лавра. Эти виды используют для ароматизации оливкового масла. Другой производитель масла - Марокко, где производство его было начато французскими колонистами. Выход эфирного масла 1%.

## Что полезного в тимьяне

Трава тимьяна официальна в большинстве стран мира. Она входила в отечественную Фармакопею I-VII-го изданий. Эфирное масло входило в отечественную Фармакопею I-III-го изданий. Трава тимьяна содержит горькие и дубильные вещества, тритерпеноиды, камедь, смолу, флавоноиды, яблочную, тимоловую (сапониновую), урсоловую, олеановую, хлорогеновую, хинную и другие кислоты, а также эфирное масло, в состав которого входят тимол, корвакрол, пинен, п-цимол, лимонен, линалилацетат, геранилацетат, 1,8-цинеол, гераниол, цитраль, линалоол, борнеол, терпинеол, терпинен, цингиберин, эукалиптол, борнилацетат, нерилацетат, цитронеллаль, минеральные соли. Трава тимьяна обладает седативным, болеутоляющим, антиспазматическим, отхаркивающим, противовоспалительным, ранозаживляющим, слабоснотворным действием. Эфирное масло тимьянов содержит среди прочих компонентов тимол – ароматное вещество, обладающее сильным антисептическим действием. Тимол, тимоловое масло, настой и жидкий экстракт травы тимьяна широко применяются в медицинской практике в качестве антисептического средства при воспалении слизистых оболочек полости рта, как средство против кашля. Часто применяется тимол в стоматологии. Фармацевтическая промышленность использует тимоловое масло для приготовления зубных порошков и паст, различных парфюмерных изделий.

## Почему он такой

Тимьян является источником эфирного масла, которое чаще всего содержат много фенольных соединений (главным образом, тимол и карвакрол), обладающих сильными бактерицидными свойствами. Тимол и карвакрол в эфирных маслах сопровождаются большим количеством пара-цимена и  $\gamma$ -терпинена. В эфирных маслах чабреца неудачного качества эти компоненты начинают преобладать, снижая количество тимола и карвакрола, а, следовательно, и бактерицидные свойства эфирного масла. В зависимости от **преимущественного состава** эфирного масла тимьяны классифицируются обычно на 3 основных типа:

1. Тимольный тип (содержит главным образом тимол до 60-70%, карвакрол – 10-15%).
2. Карвакрольный тип (содержит в основном карвакрол до 60%, тимол – 15-20%).
3. Лимонный тип (содержит цитраль, линалоол и гераниол и имеет лимонный запах с нотой розы и бергамота, до 80% линалоола, до 30% тимола и до 15% карвакрола).

Тимьян обычный представлен **всеми** тремя типами. Тимьян ползучий, характерный прежде всего для южных стран – Испании, Марокко и Ближнего востока относится ко второму типу, вообще, чем южнее тимьян, тем больше карвакрола в нем накапливается. Однако, характерным признаком всех тимьянов, служит особый «дегтярный» запах и сладковатый вкус.

## Что и как у него едят

Благодаря очень пряному, ароматному запаху и острому, пряному, горьковатому вкусу, листья тимьяна всегда использовались как приправа, либо отдельно, либо в составе различных смесей. Заготавливают тимьян во время цветения, срезая верхние части облиственных побегов без грубых одревесневших оснований стебля. Сушат в тени. Хранить тимьян можно обмолоченным или в пучках, которые потом можно положить в готовящееся блюдо целиком, а перед подачей удалить. Так в блюдо перейдет меньше горечи.

Как пряное кулинарное растение тимьян **особенно** ценится в очень многих странах и является одним из основополагающих европейской кухни. Особенно типична эта специя для Франции, где тимьян – один из ключевых компонентов в «*bouquet garni*» и *Herbs de Provence*. Тимьян сажали в Средиземноморских садах под деревьями, чтобы привлечь пчел к опылению. Пчелы обожают тимьян, а тимьяновый мед является изысканным деликатесом.

В Великобритании тимьян – самая популярная кулинарная трава после мяты. В Центральной Европе, тимьян больше всего используется для супов, рыбы, мяса, домашней птицы и яиц. Его часто комбинируют с майораном для колбас и паштетов. Подходит тимьян к жирным блюдам – жареному на сале картофелю, свинине, баранине, супам-рагу из гороха и фасоли. Он придает им приятный вкус и способствует лучшему пищеварению.

Особенно хорош тимьян как добавка к говяжьим и куриным бульонам.

Точно также популярен тимьян и в Ближневосточной кухне. Свои разновидности тимьяна в каждой ближневосточной стране добавляют в приправу *zahtar*. Египетская приправа *dukka*, состоящая из фундука, кунжута, кумина, кориандра, черного перца, также включает в себя тимьян. Эти приправы смешивают с оливковым маслом и едят с лепешками или местными молодыми сырами.

Тимьян популярен и в обеих Америках. Креольская смесь для чернения состоит из тимьяна, соли, красного и белого перца, орегано, чесночного и лукового порошка. Кусочки рыбы опускают в расплавленное масло, затем покрывают этой смесью и жарят очень быстро в толстостенной сковороде без добавления масла. Идея этого состоит в быстром обжаривании специй, не давая им сгореть. Ямайская приправа *Jerk* – восхитительное соединение специй, часто содержит тимьян.

Крошечные листья лимонного тимьяна придают мягкий, лимонный аромат нежному мясу, рыбе и блюдам из птицы. Для освежающей чашки травяного чая, можно заварить лимонный тимьян вместе с мятой. Лимонный тимьян является отличным дополнением к травяному уксусу.

## *Тимьян – в медицине народов мира*

В народной медицине тимьян был необычайно популярен всегда. Основное действие настоев его травы – антибактериальное, отхаркивающее, спазмолитическое.

Настой травы тимьяна принимают внутрь как отхаркивающее и противовоспалительное средство при острых простудных заболеваниях, туберкулезе легких, одышке, бронхиальной астме, при желудочно-кишечных коликах, изжоге, при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, метеоризме, запорах, при лихорадке, головных болях, детских инфекциях, эмфиземе и актиномикозе легких, дисменорее, отите, ушибах, скрофулезе, дерматомикозах головы, как ранозаживляющее, диуретическое, антигельминтное (при солитере и власоглаве) средство, а также для ароматических ванн.

Настоем травы моют голову при стойких головных болях, при себорее, им же освежают рот. Эфирное масло в народной медицине рекомендуется при инсульте и ревматизме, а в странах Западной Европы - при острых респираторных заболеваниях для растираний.

Во Франции трава тимьяна используется как антиспазматическое, противоглистное, ранозаживляющее, восстанавливающее эпителизацию тканей, особенно при ожогах кислотами, средство. Данные ванны полезны ослабленным и большим ревматизмом детям.

В Болгарии настой тимьяна применяется при бронхиальной астме, пневмонии, гастритах, желудочных коликах, язве двенадцатиперстной кишки, метеоризме; наружно (ванны) - при неврозах, невралгии, ревматизме, в виде полосканий - при стоматите.

В Германии трава тимьяна используется в период цветения при заболеваниях органов дыхания, особенно при кашле, входит в состав сборов от кашля, а также как ранозаживляющее и ароматическое для ванн.

В Австрии трава тимьяна используется в виде настоя, тинктуры, экстракта при гастрите, метеоризме, как противоглистное, противосудорожное и дезинфицирующее средство.

В Польше трава тимьяна применяется как бактерицидное, противовоспалительное, успокаивающее и улучшающее аппетит средство при воспалениях почек, печени, при невралгии, суставном ревматизме, бронхите, бронхиальной астме и др.

В индо-тибетской медицине тимьян используется при ожогах кожи; в индийской в виде отвара применяется при гастритах, заболеваниях печени; в монгольской – как отхаркивающее при заболеваниях верхних дыхательных путей.

Эфирное масло чабреца входит в состав лучших зубных паст. Семена чабреца в Пакистане используются как антигельминтное средство.

Многие врачи считают, что чабрец при правильном его применении намного эффективнее других противовоспалительных средств, но его нельзя применять неограниченно, так как это может привести к гипофункции щитовидной железы.

Тимьян оказывает общеукрепляющее действие на организм, особенно при интенсивном умственном труде, бессоннице.



## Эфирное масло ТИМЬЯН БЕЛЫЙ (Thymus zygis)

Выпускаемое компанией ВИВАСАН *Масло Тимьян* - *мощный стимулятор иммунитета при инфекционных заболеваниях*. Эффективно при заболеваниях верхних дыхательных путей (насморк, воспаление носоглотки), при воспалении в бронхах и легких - устраняет застойные явления. Обладает анальгетическим действием при суставных болях, миозитах, невритах. Ароматические ванны с *маслом Тимьян* тонизируют вегето-сосудистую систему, способствуют повышению артериального давления у гипотоников и нормализации процессов пищеварения (снимают спазмы, устраняют брожение и газообразование в желудке и кишечнике), выводят шлаки из организма, устраняют боли при менструации, снимают воспалительные процессы в мочеполовой системе. Как сильный антисептик масло тимьяна способствует заживлению ран, помогает при кожных заболеваниях (экзема, дерматиты, чесотка и т.д.), обладает противогрибковым действием (лечит кандидоз и др. грибковые заболевания), способствует лечению заболеваний мочеполовой системы (циститы, уретриты, вагинит). Противоглистное средство.

В косметологии тимьяновое масло применяется для укрепления волос, способствует восстановлению структуры ногтей. Масло верхней ноты.

**Энергетика масла:** придает мужество, усиливает жажду деятельности, помогает преодолеть робость. Развивает тонкие духовные мотивации - сострадание, сопереживание. Способствует обновлению энергии, усиливает ауру.

### Основные свойства:

- иммуностимулирующее
- тонизирующее
- противовоспалительное
- анальгетическое
- противоастматическое
- ранозаживляющее
- антисептическое
- рассасывающее
- противогрибковое
- противоглистное
- шлаковыводящее
- ветрогонное
- противоревматическое
- повышающее кровяное давление

### Показания к применению:

- кашель, простуда, бронхит и астма
- артрит, подагра, ревматизм
- спортивные травмы
- порезы, раны, ожоги
- экзема, сыпь, дерматиты, чесотка, грибок и т.п.
- шрамы, келлоидные рубцы
- нарушение кровообращения
- нарушение пищеварения, метеоризм
- пониженное кровяное давление
- болезни мочеполовой системы (циститы, уретриты, вагинит)
- менструальные боли
- очистка от шлаков, целлюлит
- выпадение волос, ломкие ногти

**Противопоказания:** Не рекомендуется применять при беременности, сильной гипертонии, эпилепсии, гиперчувствительности кожи, детям до 6 лет!

### Применение:

- **Аромалампа:** 3-5 к. (простуда, грипп, гипотония, для повышения работоспособности и концентрации внимания, для дезинфекции воздуха)
- **Ароматические ванны:** 5 к. на эмульгаторе (цистит, уретрит, налаживание пищеварения, выведение шлаков)
- **Массаж:** 5к. на 10 мл массажного масла (боли в мышцах и суставах)
- **Растирания:** 7-8к. на 10г основы (боли в суставах, ревматизм, растяжения связок, миозиты, невралгии, гайморит)
- **Вагинальные тампоны** (гинекологические заболевания): 3-5 капель на 10-15 мл функционального масла или простерилизованного рафинированного растительного масла на тампакс, ставить на ночь через день. На курс 10 процедур.
- **Обогащение косметических средств:** 3 к. масла на 5 г шампуня (укрепление волос)
- **Ванночки для укрепления ногтей:** 3к. масла на эмульгаторе на 1 л воды.

**Состав:** эфирное масло тимьяна белого 100%



## Крем ТИМЬЯН

Предлагаемый компанией ВИВАСАН *крем Тимьян*, сохраняя все целебные свойства чабреца, обладает широким спектром воздействия на организм. Активными компонентами крема являются: *эфирные масла тимьяна, эвкалипта, горной сосны, болотной сосны, розмарина, лимона, камфары, римской ромашки, масло соевых бобов, масло сладкого миндаля, экстракт пихты серебристой*.

Крем Тимьян является, прежде всего, *идеальным средством от простуды*. **Экстракт тимьяна входит в состав препарата пертуссин**. При нанесении на область носогубного треугольника, спину и грудь крем благоприятно действует на дыхательные пути. Снимает спазм бронхов, обладает дезинфицирующим, противовоспалительным, отхаркивающим и иммуностимулирующим действием, благодаря наличию хвойных масел: *сосны, пихты, эвкалипта, кипариса*.

Входящее в состав *эфирное масло розмарина* обладает антисептическим, иммуностимулирующим и тонизирующим действием, снимает мышечную боль, а также улучшает рельеф кожи и омолаживает ее, способствуя обновлению клеток.

*Эфирное масло лимона* - лечит проблемную кожу, отбеливает пигментные пятна, ликвидирует сосудистый рисунок.

*Эфирное масло ромашки* - активное противовоспалительное и антисептическое средство. Содержащийся в ромашке *азулен* оказывает на кожу выраженное противовоспалительное, заживляющее, противоаллергическое действие.

*Сладкий миндаль*, богатый невысыхающими жирными маслами, а также ферментом *эмульсином*, витамином B2, белковыми и дубильными веществами, сахаром и камедью, эффективно питает, смягчает и увлажняет кожу, ускоряя процесс заживления мелких трещинок и порезов, и защищает её от неблагоприятного воздействия окружающей среды.

*Соевое масло (соя глицин)*, как и все масла, богатые незаменимыми жирными кислотами, восстанавливает эпидермальный барьер и влагоудерживающую способность кожи, а благодаря наличию токоферолов и фитостероинов обладает выраженным регенерирующим действием.

Входящий в состав крема *жидкий парафин* - смягчающее и увлажняющее средство, повышает упругость и эластичность кожи. Устраняет неприятное ощущение стянутости и сухости кожи и защищает её от вредного воздействия внешней среды и средств бытовой химии. Совместно с *цетеариловым спиртом* связывает воду, способствуя сохранению в коже влаги.

Крем Тимьян, наряду с противопростудным действием, также налаживает пищеварение, эффективен при многих заболеваниях желудочно-кишечного тракта (желчнокаменная болезнь, холецистит, дискинезия желчевыводящих путей, гастрит, запоры), обладает обезболивающим действием при менструальных болях, помогает при простатите и цистите. Крем также рекомендуется для гипотоников, так как повышает кровяное давление.

Крем наносят на соответствующее место 1-2 раза в день и затем мягко втирают круговыми движениями. При нанесении на кожу возможно покраснение и легкое жжение, т.к. крем стимулирует процессы микроциркуляции крови. Крем быстро впитывается, не оставляет жирных пятен, поэтому его можно использовать в любое время суток.

### Области применения:

- \* *частые простуда, насморк, бронхит, грипп* - смазать под носом, нанести на грудь и спину, сделать массаж стоп и растереть их кремом
- \* *для женщин: воспаление придатков матки, дисфункция яичников, болезненные менструации, цистит* - крем нанести на низ живота и на поясничную область
- \* *для мужчин: простатит, цистит* - крем нанести на низ живота, паховую область и промежность
- \* *нарушение пищеварения, запоры, атония кишечника, заболевания печени и желчного пузыря (холецистит, желчнокаменная болезнь, цирроз)* - крем нанести на область печени массажными круговыми движениями и принимать экстракт Артишока по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды
- \* *при гипотонии (пониженное артериальное давление)* - легкими массажными движениями нанести крем на лоб и виски
- \* *для повышения аппетита (у детей или после тяжелой болезни)* - крем нанести на область верхней губы под носом

**Состав:** эфирное масло тимьяна, минеральное масло (жидкий парафин), цетеариловый спирт, каприлик/каприк триглицерид, соя глицин, камфарное масло, эфирное масло эвкалипта, цетеарет - 20, масло сладкого миндаля, экстракт пихты серебристой, эфирное масло горной сосны, эфирное масло болотной сосны, эфирное масло розмарина, эфирное масло лимона, эфирное масло римской ромашки, ТЕА-карбомер, цетеарил сульфат натрия, лаурил сульфат натрия, имидазолидинил уреа, пропилпарабен