



Чабрец (лат. *Thýmus*)

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

Ткачева Наталья, фитотерапевт, нутрициолог

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info, tkacheva.n@edaplus.info

Реферат. В статье рассмотрены основные свойства тимьяна и его воздействие на организм человека. Проведен систематический обзор современной специализированной литературы и актуальных научных данных. Указан химический состав и пищевая ценность растения, рассмотрено использование чабреца в различных видах медицины и эффективность его применения при различных заболеваниях. Отдельно проанализированы потенциально неблагоприятные эффекты тимьяна на организм человека при определенных медицинских состояниях и заболеваниях. Рассмотрены научные основы диет с его применением.

Ключевые слова: чабрец, чебрец, тимьян, полезные свойства, потенциально опасные эффекты, побочные эффекты, полезные свойства, противопоказания, диеты

Полезные свойства

Таблица 1. Химический состав тимьяна (по данным [Еда+](#)).

В 100 г сухой травы чабреца содержится:

Основные вещества:

Углеводы – 63,94 г

Пищевые волокна – 37 г

Белки – 9,11 г

Вода – 7,79 г

Жиры – 7,43 г

Сахар – 1,71 г

Ккал – 276

Минералы:

Кальций – 1890 мг

Калий – 814 мг

Магний – 220 мг

Фосфор – 221 мг

Железо – 123,6 мг

Натрий – 55 мг

Цинк – 6,18 мг

Витамины:

Витамин С – 50 мг

Витамин Е – 7,48 мг

Ниацин – 4,94 мг

Витамин К – 1,7145 мг

Витамин В6 – 0,55 мг

Тиамин – 0,513 мг

Рибофлавин – 0,399 мг

Фолаты – 0,274 мг

Витамин А – 0,19 мг ^[7]

В 100 г сырых листьев чабреца содержится:

Основные вещества:

Вода – 65,11 г

Углеводы – 24,25 г

Пищевые волокна – 14 г

Белки – 5,56 г

Жиры – 1,68 г

Ккал – 101

Минералы:

Калий – 609 мг

Кальций – 405 мг

Магний – 160 мг

Фосфор – 106 мг

Железо – 17,45 мг

Натрий – 9 мг

Цинк – 1,81 мг

Витамины:

Витамин С – 160,1 мг

Ниацин – 1,824 мг

Рибофлавин – 0,471 мг

Витамин В6 – 0,348 мг

Витамин А – 0,238 мг

Тиамин – 0,048 мг

Фолаты – 0,045 мг ^[8]

Что именно используют и в каком виде

Лекарственное значение имеет трава чабреца, собранная в начале цветения (цветущие стебельки, отделенные от деревянистых, грубых побегов). Свежесорванный и высушенный чабрец обладает стойким ароматом, и немного обжигающим, пряным вкусом, с примесью горечи. Трава чабреца используется для приготовления жидкого экстракта или отвара, настоя

или тинктуры. Применяется с лечебной целью также чай с чабрецом. Наружно находит чабрец применение в ароматических ваннах, компрессах, примочках, полосканиях [3].

Лечебные свойства

Трава чабреца ползучего содержит фенольные производные терпенов (тимол, карвакрол, пинен, цимол, борнеол, линолоол), тимоновую кислоту, дубильные вещества, флавоноиды, тритерпены, органические кислоты и горечи.

Трава чабреца обыкновенного содержит летучие масла (в составе которых терпены линалол и терпинеол, борнеол, тимол, карвакрол), флавоноиды, урсоловую и олеановую кислоты, горечи, камедь и дубильные вещества [9].

Чабрец используется как отхаркивающее, обезболивающее, антибактериальное, глистогонное средство и как средство, стимулирующее желудочные функции. Применяется при бронхитах, воспалении легких, бронхоэктатической болезни. Как анальгетик – в лечении радикулитов и невритов, при болезнях суставов, мышечной системы и периферических нервных стволов [3].

В официальной медицине

Аптечные препараты на основе чабреца:

- **Тимол** (в виде порошка), в составе которого *чабрец ползучий*. При анкилостомидозе (гельминтном заражении) назначают по 1 г каждые четверть часа в четырехкратном приеме, на голодный желудок. При этом строго рекомендуется специальная диета, исключающая из рациона жиры и алкоголь, придерживаться которой нужно до, в течение и после лечения. Курс лечения тимолом составляет 3 суток. Накануне курса и в конце применяют солевое слабительное. Тимол уничтожает паразитов (волосоголовец, анкилостома, некатор американский, различные грибковые) и обезболивает. Противопоказано употребление препарата «Тимол» при декомпенсаторной функции сердца, болезнях почек и печени, язве желудка и двенадцатипалой кишки, беременности. Слабым раствором тимола дезинфицируют ротовую полость. Как анальгетик и антисептик тимол используется в стоматологии.
- **Трава чабреца обыкновенного**, в упаковках.
- **Экстракт чабреца обыкновенного** (жидкость). Применяется как отхаркивающее средство и анальгетик. Эффективен также при радикулитах и неврозах.
- **Пертуссин** (в виде сиропа). Назначают детям по одной десертной ложке при коклюше, а взрослым – по столовой ложке как отхаркивающий препарат трижды в сутки [9].

В народной медицине

- Как желудочное средство антибиотического характера и как отхаркивающий препарат, чабрец при кашле применяют в виде настоя: столовую ложку травяного сырья залить 400 мл кипятка. Дать настояться 10 минут и пить по столовой ложке до трех раз ежедневно.
- При сниженном выделении желудочного сока на фоне вздутия кишечника, при отсутствии аппетита и как противоглистное средство *чабрец ползучий* рекомендуют в виде настоя, который готовят также, как и настой из чабреца обыкновенного [9].

- Чай с чабрецом назначают при кишечных болезнях, заболеваниях легких и мочеполовых путей, при замедленном пищеварительном процессе, брожении в кишках, вздутии и коликах, атонии желудка (нарушении его моторной функции), при бронхиальной астме, коклюше, глистной инвазии, как мочегонное средство, при нарушениях режима сна, нервозности и алкоголизме. Чтобы приготовить чай из чабреца, нужно одну столовую ложку цветков и листьев чабреца запарить в 200 мл кипятка. Дать настояться и пить небольшими глотками до двух стаканов в сутки.
- При желудочно-кишечном катаре готовят настой: столовую ложку смеси травы чабреца, листьев Melissa, травы подмаренника душистого и листьев лесной земляники (из расчета 1:4:5:10) настаивают в 300 мл кипятка, процеживают и принимают по 100 мл три раза ежедневно.
- При катаре дыхательных путей заваривают столовую ложку травяного сбора из травы чабреца, подмаренника душистого и листьев земляники (в соотношении 2,5:2,5:5) в 400 мл кипятка, дают настояться, процеживают и принимают по две столовых ложки с интервалом в три часа.
- Чабрец от алкоголизма: при хроническом алкоголизме эффективен 7%-ный отвар из травы чабреца, который принимают по 50 г два раза в сутки на протяжении 2-4 месяцев [10].
- Чабрец детям (при коклюше как отвар или настой) дают, исходя из возраста ребенка, по чайной или десертной ложке, в теплом виде, до 4 раз в сутки. Настой готовят из расчета: 10 г травы чабреца на 200 мл кипятка [11].
- При влажном кашле рекомендуют травяной чай: смешать по одной столовой ложке анисовых семян, листьев эвкалипта, цветков ромашки и коровяка, исландского мха, чабреца и 2 столовых ложки листьев мать-и-мачехи. Ложку сбора запарить в 200 мл кипятка, затем полчаса готовить на водяной бане. Охладить и процедить. Залить полученную жидкость кипяченой водой до объема 0,2 литра и пить по четверти стакана три раза в сутки не менее полумесяца.
- При бронхите с продолжительным влажным кашлем приготовить сбор из одной столовой ложки анисовых семян, цветков коровяка, корня солодки и 1,5 столовых ложки тимьяна. Ложку травяного материала запарить кипятком (200 мл). Готовить на водяной бане четверть часа, затем охладить и процедить. Разбавить концентрированный отвар до получения объема 0,2 литра кипяченой водой. Пить по 50 мл трижды ежедневно, принимая настой между приемами пищи.
- При нарушениях режима сна полезен чай (его применяют и как успокоительное средство): готовить отвар из плодов боярышника и шиповника, липового цвета и травы тимьяна, в соотношении 2:4:2:5 [5].

Наружно:

- При зубной боли смоченный в спиртовой настойке чабреца ватный тампон прикладывают к больному зубу.
- Напар из чабреца используют для компрессов на нарывы, фурункулы, для полосканий при гингивитах и стоматических язвах.
- Припарки из травы чабреца прикладывают на пораженные участки при параличах, невралгиях и ревматизме.
- Напаром из цветков чабреца (столовая ложка на 200 мл кипятка) промывают глаза при воспалениях.
- Растертые до порошкообразного состояния листья и цветки чабреца дают понюхать при потере сознания.

- Детям при рахите назначают водные процедуры: горсть цветков и листьев чабреца настаивают в пяти литрах кипятка. Настой добавляют в наполненную водой ванну. Такую купель необходимо принимать дважды еженедельно [10].
- Взрослым при болях в суставах, при артритах, миозитах, ревматизме, невритах полезно принимать ванну с чабрецом: 200 г травяного сырья доводят почти до кипения на медленном огне в 4 литрах воды. Настаивают и процеженный настой вливают в полную ванну [11].

В восточной медицине

Среди рецептов Авиценны чабрец рекомендуется в составе сбора, как средство для мягкого и щадящего дробления и вывода камней из почек. В равных частях предлагается смешать лаванду, тимьян, листья и ягоды земляники, Melissa, мяту и котовник. Смесь заваривать и пить как чай [3].

В научных исследованиях

Научный интерес к тимьяну и его свойствам сохраняется с давних времен и по сегодняшний день.

Тщательному изучению компонента эфирного масла тимьяна – *карвакрола* – посвящена работа исследователей М. Хотта, Р. Наката, М. Катцукава и др [12].

Э. М. А. Даукан и А. Абдулла проанализировали лекарственное значение травы *тимьяна обыкновенного*, подчеркивая антиоксидантное и антибактериальное воздействия растения [2].

Бубенчикова В. Н. и Старчак Ю. А. дали оценку противовоспалительному эффекту, возникающему при применении травы *тимьяна Палласа*. Эти же авторы описывают минеральные и аминокислотные компоненты (в качественных и количественных характеристиках), содержащиеся в *тимьяне блошином*. Также в работе Бубенчиковой В. Н. и Старчак Ю. А. освещен вопрос фармакологической активности разнообразных видов рода тимьяновых (а именно – отхаркивающие свойства *тимьяна блошиного*, *тимьяна Маршалла* и *тимьяна мелового*) [13],[14],[15].

Описание тимьяна как ароматической и пряной культуры является целью исследования Анищенко И. Е., Кучеровой С. В., Жигунова О. Ю. [16]

Регуляция веса

Чабрец стимулирует пищеварительные процессы, ускоряет липидный обмен. Это делает пряность ценным помощником организма, если речь идет о более жирной и тяжелой пище.

В кулинарии

Эфирное масло чабреца применяется в консервной и ликероводочной промышленности. В кулинарии это пряность, широко используемая в соленьях, маринадах, в приготовлении мясных и рыбных блюд. Чабрец как приправа придает пикантную ноту и закусочным кулинарным изделиям и основным блюдам.

Сыр, запеченный с тимьяном

Чтобы приготовить такую оригинальную закуску, понадобится: одна упаковка мягкого десертного сыра (слабосоленых сортов), столовая ложка нарезанного свежего тимьяна, половина столовой ложки оливкового масла, соль и свежемолотый черный перец, половинка красного острого перца, измельченного и очищенного от семян, свежий белый хлеб для сервировки.

Разогреть духовку до средней температуры. Выложить сыр на лист пергамента и посыпать нарезанным тимьяном. Взбрызнуть оливковым маслом и добавить соль и молотый черный перец по вкусу. Запекать сыр в духовке около 10 минут (до тех пор, пока масса не начнет плавиться). Подавать с нарезанным красным перцем и ломтями белого хлеба ^[17].

В косметологии

Эфирно масло тимьяна входит в состав шампуней для укрепления волос. Благоприятно сказывается его действие на проблемной коже, склонной к высыпаниям и воспалениям, что делает его незаменимым компонентом в кремах и лосьонах. Масло тимьяна используют не только в парфюмерно-косметической промышленности, но и в мыловарении. Тимол является составляющей лечебных зубных паст и эликсиров, которые обладают ярко выраженными бактерицидными свойствами ^[4].

Другие виды использования

Растение – продуктивный медонос.

Чабрец засевают для укрепления почвы на крутых, или сползающих склонах ^[4].

Опасные свойства чабреца и противопоказания

Чабрец может вызвать осложненные аллергические реакции у людей с индивидуальной непереносимостью. Прежде чем использовать растение в лечебных целях, необходимо сделать простой тест: промыть настоем чабреца подколенную впадину. Если в течение часа после нанесения жидкости на коже не проявляется раздражение, процедуры с наружным или внешним применением чабреца можно продолжать.

Чабрец при беременности противопоказан, также как опасен он для лиц с патологиями и болезнями почек, язвой желудка и 12-перстной кишки. «Большинство врачей полагают, что чабрец, при правильном его применении, значительно эффективнее других противовоспалительных средств, но его не следует использовать неограниченно, поскольку это может спровоцировать гипофункцию (ослабление деятельности) щитовидной железы» ^[11].

Ботаническое описание

Это полукустарниковый многолетник семейства Губоцветные (Яснотковые).

Происхождение названия

Другие названия чабреца, закрепившиеся за растением в народной традиции: *фимиамник*, *чабер*, *жадобник*, *богородская трава*, *лимонный душик*.

Родовое научное имя чабреца – «**тимьян**» (лат. «*Thymus*»). Одной из версий происхождения слова является восхождение к производной форме от греческого глагола, обозначающего «окуривать благовониями (фимиамом)».

Виды

Современная ботаника насчитывает свыше 200 видов рода тимьяновых. Распространены и наиболее изучены следующие виды тимьяна:

1. **Тимьян ползучий** – широко представлен на территории всей Евразии. Растение с значительным лекарственным потенциалом, используемое как в народной, так и в официальной медицине. Высокопродуктивный медонос;
2. **Тимьян обыкновенный** – ареал произрастания северо-запад Средиземноморья, французский юг, Испания, отдельные регионы России. Используется в медицине как источник лекарственного сырья;
3. **Тимьян холмовый** – родина растения Закавказье. Эфирнонос, используемый в парфюмерной индустрии, кулинарии, консервной промышленности;
4. **Тимьян Каллье** – эндемик Крымского полуострова, медонос, имеющий и кормовое значение;
5. **Тимьян ранний** – встречается в европейском, кавказском регионах. Вид имеет декоративное значение ^{[1],[2]}.
6. **Тимьян Кочи** – произрастает в ближневосточном регионе и Закавказье. Используется как лекарственное растение и пряность;
7. **Тимьян Маршалла** – встречается в Европе, Средней Азии и на Дальнем востоке. Виду угрожает вымирание;
8. **Тимьян Талиева** – растет в северо-восточной части Европы, на Урале. Занесен в Красные книги отдельных российских областей;

Чабрец ползучий – невысокий полукустарник (высотой около 20 см), со стелющимися побегами и отходящими перпендикулярно от них прямыми тонкими стеблями. Листорасположение супротивное, листья яйцевидные, на коротких черешках. Мелкие цветки лиловато-розового или фиолетового цвета собраны в соцветие головку. Период цветения – середина лета. Плоды (орешки) формируются в августе. Растет чабрец на лесных полянах, на сухих песчаных грунтах, в сосновых лесах, на холмах, склонах, в степях ^[3].

Условия выращивания

Растение относят к теплолюбивым. Способ размножения семенной, основным условием для получения всходов является повышенная влажность почвы. Взрослые растения плохо адаптируются к влаге. Недостаток освещения и тепла негативно сказывается на темпе всходов, и приводит к дальнейшему снижению эфирного масла в сырье. Участок под чабрец вспахивают на глубину до 0,3 м. В осенние месяцы вспаханную землю культивируют. Ранней весной почву обрабатывают повторно и засевают семена чабреца (глубина посева 1 см), выдерживая междурядный интервал до 0,5 м. Посевная норма около 70 г материала на 100 кв. м. Перед посевом грунт подкармливают органическими удобрениями. Цветение и формирование плодов происходит на втором году жизни растения. Посевы необходимо регулярно очищать от сорняков, почву на участке размягчать и распахивать ^[4].

Чабрец отлично переносит зимовку под снегом, требует умеренного полива и хорошо воспринимает в качестве удобрения компост и костную муку. Когда растение отцвело, кусты

целесообразно подрезать на 2/3. В жаркую погоду полив лучше производить под корень. На протяжении всего вегетационного сезона можно размножить чабрец делением куста ^[5].

Сбор чабреца приходится на пору цветения (середина лета). Скошенное свежее сырье сразу же перерабатывают для получения эфирного масла или сушат. Сушить чабрец нужно в местах с достаточным доступом свежего воздуха, под навесом, разложив траву тонким слоем и время от времени перемешивая. Правильно высушенный чабрец определяется по степени ломкости сухих стеблей. Сухую траву обмолачивают и очищают полученную массу от грубых стеблей. Срок хранения сырья до 2 лет ^[6].

Литература

1. Википедия, [источник](#)
2. Medicinal and Functional Values of Thyme, [источник](#)
3. Справочник травника/Сост. В.В. Онищенко. – Х.: Фолио, 2006. - 350 с. – (Мир увлечений).
4. Мамчур Ф. И., Гладун Я. Д. Лекарственные растения на приусадебном участке. - К. Урожай, 1985. - 112 с., ил.
5. Лечебный цветник. Школа цветовода (журнал). № 3 (36), июль 2017. – С. 25
6. Справочник по заготовкам лекарственных растений / Д. С. Ивашин, З. Ф. Катина, И. З. Рыбачук и др. – 6-е изд., исп. и доп. – К.: Урожай, 1989. – 288 с.: ил.
7. Spices, thyme, dried, [источник](#)
8. Thyme, fresh, [источник](#)
9. Кархут В.В. Живая аптека – К. Здоровье, 1992. – 312 с., ил., 2, арк. ил.
10. Кархут В. В. Лекарства вокруг нас. – К.: Здоровье, 1993. – 232 с.
11. Носаль И. М. От растения – к человеку. – К.: Веселка, 1993. – 606 с.
12. Carvacrol, a component of thyme oil, activates PPAR α and γ and suppresses COX-2 expression, [источник](#)
13. ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ ТРАВЫ ТИМЬЯНА ПАЛЛАСА, [источник](#)
14. АМИНОКИСЛОТНЫМ И МИНЕРАЛЬНЫМ СОСТАВ ТРАВЫ ТИМЬЯНА БЛОШИНОГО, [источник](#)
15. ОТХАРКИВАЮЩЕЙ АКТИВНОСТИ РАСТЕНИЙ РОДА ТИМЬЯН, [источник](#)
16. ТИМЬЯН - ЦЕННАЯ ПРЯНО-АРОМАТИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЕЁ ПРИМЕНЕНИЕ, [источник](#)
17. Cheese baked with thyme, [источник](#)
18. 17 Facts About Thyme, [источник](#)

Расширенная HTML версия статьи приведена на сайте edaplus.info.

Thyme - useful properties, composition and contraindications

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief of the project EdaPlus.info

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info, tkacheva.n@edaplus.info

Получено 20.10.17

Реферат. В статье рассмотрены основные свойства тимьяна и его воздействие на организм человека. Проведен систематический обзор современной специализированной литературы и

актуальных научных данных. Указан химический состав и пищевая ценность растения, рассмотрено использование чабреца в различных видах медицины и эффективность его применения при различных заболеваниях. Отдельно проанализированы потенциально неблагоприятные эффекты тимьяна на организм человека при определенных медицинских состояниях и заболеваниях. Рассмотрены научные основы диет с его применением.

Abstract. The article discusses the main properties of thyme and its effect on the human body. A systematic review of modern specialized literature and relevant scientific data was carried out. The chemical composition and nutritional value of the plant are indicated, the use of thyme in various types of medicine and the effectiveness of its use in various diseases are considered. The potentially adverse effects of thyme on the human body under certain medical conditions and diseases are analyzed separately. The scientific foundations of diets with its use are considered.