



Чабрець (лат. Thymus)

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

Ткачова Наталія, фітотерапевт, нутріціолог

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

Реферат У статті розглянуто основні властивості чебрецю та його вплив на організм людини. Проведено систематичний огляд сучасної спеціалізованої літератури та актуальних наукових даних. Вказано хімічний склад та харчову цінність рослини, розглянуто використання чебрецю у різних видах медицини та ефективність його застосування при різних захворюваннях. Окремо проаналізовано потенційно несприятливі ефекти чебрецю на організм людини при певних медичних станах та захворюваннях. Розглянуто наукові основи дієт із застосуванням.

Ключові слова: чебрець, чебрець, чебрець, корисні властивості, потенційно небезпечні ефекти, побічні ефекти, корисні властивості, протипоказання, дієти

Корисні властивості

Таблиця 1. Хімічний склад чебрецю (за даними [Їжа +](#)).

У 100 г сухої трави чебрецю міститься:

Основні речовини:

Вуглеводи – 63,94 г

Харчові волокна – 37 г

Білки – 9,11 г

Вода – 7,79 г

Жири – 7,43 г

Цукор – 1,71 г

Ккал – 276

Мінерали:

Кальцій – 1890 мг

Калій – 814 мг

Магній – 220 мг

Фосфор – 221 мг

Залізо – 123,6 мг

Натрій – 55 мг

Цинк – 6,18 мг

Вітаміни:

Вітамін С – 50 мг

Вітамін Е – 7, 48 мг

Ніацин – 4,94 мг

Вітамін К – 1,7145 мг

Вітамін В6 – 0,55 мг

Тіамін – 0,513 мг

Рибофлавін – 0,399 мг

Фолати – 0,274 мг

Вітамін А – 0,19 мг ^[7]

У 100 г сирого листа чебрецю міститься:

Основні речовини:

Вода – 65,11 г

Вуглеводи – 24,25 г

Харчові волокна – 14 г

Білки – 5,56 г

Жири – 1,68 г

Ккал – 101

Мінерали:

Калій – 609 мг

Кальцій – 405 мг

Магній – 160 мг

Фосфор – 106 мг

Залізо – 17,45 мг

Натрій – 9 мг

Цинк – 1,81 мг

Вітаміни:

Вітамін С – 160, 1 мг

Ніацин – 1,824 мг

Рибофлавін – 0,471 мг

Вітамін В6 – 0,348 мг

Вітамін А – 0,238 мг

Тіамін – 0,048 мг

Фолати – 0,045 мг ^[8]

Що саме використовують і в якому вигляді

Лікарське значення має трава чебрецю, зібрана на початку цвітіння (квітучі стеблинки, відокремлені від дерев'янистих, грубих пагонів). Свіжозірваний і висушений чебрець має стійкий аромат, і трохи обпалюючий, пряний смак, з домішкою гіркоти. Трава чебрецю використовується для приготування рідкого екстракту чи відвару, настою чи тинктури.

Застосовується з лікувальною метою також чай із чебрецем. Зовнішньо знаходить чебрець застосування в ароматичних ваннах, компресах, примочках, полоскання ^[3].

Лікувальні властивості

Трава чебрецю повзучого містить фенольні похідні терпенів (тимол, карвакрол, пінен, цимол, борнеол, лінелоол), тимувову кислоту, дубильні речовини, флавоноїди, тритерпени, органічні кислоти та гіркоти.

Трава чебрецю звичайного містить леткі олії (у складі яких терпени ліналол і терпінеол, борнеол, тимол, карвакрол), флавоноїди, урсолову та олеанову кислоти, гіркоти, камедь та дубильні речовини ^[9].

Чабрець використовується як відхаркувальний, знеболюючий, антибактеріальний, глистогінний засіб і як засіб, що стимулює шлункові функції. Застосовується при бронхітах, запаленні легень, бронхоектатичної хвороби. Як анагетик – у лікуванні радикулітів та невритів, при хворобах суглобів, м'язової системи та периферичних нервових стовбурів ^[3].

В офіційній медицині

Аптечні препарати на основі чебрецю:

- **Тимол** (у вигляді порошку), у складі якого *чебрець повзучий*. При анкілостомідозі (гельмінтному зараженні) призначають по 1 г кожні чверть години на чотириразовому прийомі, на голодний шлунок. При цьому суворо рекомендується спеціальна дієта, що виключає з раціону жири та алкоголь, дотримуватися якої потрібно до, протягом та після лікування. Курс лікування тимолом становить 3 доби. Напередодні курсу та в кінці застосовують сольове проносне. Тимол знищує паразитів (волосоголовіць, анкілостома, деякий американський, різні грибові) та знеболює. Протипоказано вживання препарату «Тимол» при декомпенсаторній функції серця, хворобах нирок та печінки, виразці шлунка та дванадцятипалої кишки, вагітності. Слабким розчином тимолу дезінфікують ротову порожнину. Як анагетик та антисептик тимол використовується у стоматології.
- **Трава чебрецю звичайного**, в упаковках.
- **Екстракт чебрецю звичайного** (рідина). Застосовується як відхаркувальне зілля та анагетик. Ефективний також при радикулітах та неврозах.
- **Пертусин** (у вигляді сиропу). Призначають дітям по одній десертній ложці при кашлюку, а дорослим – по столовій ложці як відхаркувальний препарат тричі на добу ^[9].

У народній медицині

- Як шлунковий засіб антибіотичного характеру та як відхаркувальний препарат, чебрець при кашлі застосовують у вигляді настою: столову ложку трав'яної сировини залити 400 мл окропу. Дати настоятися 10 хвилин і пити по столовій ложці до трьох разів на день.
- При зниженому виділенні шлункового соку на тлі здуття кишечника, за відсутності апетиту і як протиглистовий засіб *чебрець повзучий* рекомендують у вигляді настою, який готують так само, як і настій із чебрецю звичайного ^[9].
- Чай з чебрецем призначають при кишкових хворобах, захворюваннях легких і сечостатевої шляхів, при уповільненому травному процесі, бродінні в кишках, здутті і коліках, атонії шлунка (порушенні його моторної функції), при бронхіальній астмі,

кашлюку, глистної інвазії, порушення режиму сну, нервозності та алкоголізм. Щоб приготувати чай із чебрецю, потрібно одну столову ложку квіток та листя чебрецю запарити у 200 мл окропу. Дати настоятися та пити невеликими ковтками до двох склянок на добу.

- При шлунково-кишковому катарі готують настій: столову ложку суміші трави чебрецю, листя меліси, трави підмаренника запашного і листя лісової суниці (з розрахунку 1:4:5:10) настоюють у 300 мл окропу, відціджують і приймають по 100 мл три рази. .
- При катарі дихальних шляхів заварюють столову ложку трав'яного збору з трави чебрецю, запашного духмяного та листя суниці (в співвідношенні 2,5:2,5:5) у 400 мл окропу, дають настоятися, проціджують і приймають по дві столові ложки з інтервалом у три години.
- Чебрець від алкоголізму: при хронічному алкоголізмі ефективний 7% відвар з трави чебрецю, який приймають по 50 г двічі на добу протягом 2-4 місяців ^[10] .
- Чебрець дітям (при кашлюку як відвар або настій) дають, виходячи з віку дитини, по чайній або десертній ложці, теплого вигляді, до 4 разів на добу. Настій готують із розрахунку: 10 г трави чебрецю на 200 мл окропу ^[11] .
- При вологому кашлі рекомендують трав'яний чай: змішати по одній столовій ложці анісового насіння, листя евкаліпта, квіток ромашки та коров'яку, ісландського моху, чебрецю та 2 столові ложки листя мати-й-мачухи. Ложку збору запарити в 200 мл окропу, потім півгодини готувати на водяній бані. Охолодити та процідити. Залити отриману рідину кип'яченою водою до об'єму 0,2 літра та пити по чверті склянки тричі на добу не менше ніж півмісяця.
- При бронхіті з тривалим вологим кашлем приготувати збір з однієї столової ложки анісового насіння, квіток коров'яку, кореня солодки та 1,5 столової ложки чебрецю. Ложку трав'яного матеріалу запарити окропом (200 мл). Готувати на водяній бані чверть години, потім охолодити та процідити. Розбавити концентрований відвар до одержання об'єму 0,2 літра кип'яченою водою. Пити по 50 мл тричі щодня, приймаючи настій між їдою.
- При порушеннях режиму сну корисний чай (його застосовують і як заспокійливий засіб): готувати відвар з плодів глоду та шипшини, липового кольору та трави чебрецю, у співвідношенні 2:4:2:5 ^[5] .

Зовнішньо:

- При зубному болю змочений у спиртовій настійці чебрецю ватний тампон прикладають до хворого зуба.
- Напар із чебрецю використовують для компресів на нариви, фурункули, для полоскань при гінгівітах та стоматичних виразках.
- Припарки з трави чебрецю прикладають на уражені ділянки при паралічах, невралгіях та ревматизмі.
- Напаром з квіток чебрецю (їдальня ложка на 200 мл окропу) промивають очі при запаленнях.
- Розтерте до порошкоподібного стану листя і квітки чебрецю дають понюхати при непритомності.
- Дітям при рахіті призначають водні процедури: жменя квіток і листя чебрецю наполягають у п'яти літрах окропу. Настій додають у наповнену водою ванну. Таку купіль необхідно приймати двічі на тиждень ^[10] .
- Дорослим при болях у суглобах, при артритах, міозитах, ревматизмі, невритах корисно приймати ванну зі чебрецем: 200 г трав'яної сировини доводять майже до кипіння на

повільному вогні у 4 літрах води. Настояють і проціджений настій вливають у повну ванну ^[11].

У східній медицині

Серед рецептів Авіценни чебрець рекомендується у складі збору, як засіб для м'якого та щадного дроблення та виведення каменів із нирок. У рівних частинах пропонується змішати лаванду, чебрець, листя та ягоди суниці, мелісу, м'яту та котовник. Суміш заварювати та пити як чай ^[3].

У наукових дослідженнях

Науковий інтерес до чебрецю і його властивостей зберігається з давніх-давен і до сьогодні.

Ретельному вивченню компонента ефірної олії чебрецю – *карвакролу* – присвячена робота дослідників М. Хотта, Р. Наката, М. Катцукава та ін ^[12].

Е. М. А. Даукан та А. Абдулла проаналізували лікарське значення трави *чебрецю звичайного*, підкреслюючи антиоксидантний та антибактеріальний вплив рослини ^[2].

Бубенчикова В. Н. та Старчак Ю. А. дали оцінку протизапальному ефекту, що виникає при застосуванні трави *чебрецю Палласа*. Ці ж автори описують мінеральні та амінокислотні компоненти (в якісних та кількісних характеристиках), що містяться в *чебреці блошиним*. Також у роботі Бубенчикової В. Н. і Старчак Ю. А. висвітлено питання фармакологічної активності різноманітних видів роду чебрецевих (а саме - відхаркувальні властивості *чебрецю блошиного*, *чебрецю Маршалла* і *чебрецю крейдяного*) ^{[13], [14], [15]}.

Опис чебрецю як ароматичної та пряної культури є метою дослідження Аніщенко І. Є., Кучерової С. В., Жигунова О. Ю. ^[16]

Регулювання ваги

Чебрець стимулює травні процеси, прискорює ліпідний обмін. Це робить пряність цінним помічником організму, якщо йдеться про жирнішу і важку їжу.

У кулінарії

Ефірна олія чебрецю застосовується в консервній та лікєро-горілчаній промисловості. У кулінарії це пряність, що широко використовується в соліннях, маринадах, у приготуванні м'ясних та рибних страв. Чебрець як приправа надає пікантну ноту та закусочним кулінарним виробам та основним стравам.

Сир, запечений із чебрецем

Щоб приготувати таку оригінальну закуску, знадобиться: одна упаковка м'якого десертного сиру (слабосолених сортів), столова ложка нарізаного свіжого чебрецю, половина столової ложки оливкової олії, сіль і чорний свіжомелений перець, половинка червоного гострого перцю, подрібненого і очищеного для сервірування.

Розігріти духовку до середньої температури. Викласти сир на лист пергаменту і посипати нарізаним чебрецем. Побризкати оливковою олією і додати сіль і мелений чорний перець за смаком. Запікати сир в духовці близько 10 хвилин (доки маса не почне плавитися). Подавати з нарізаним червоним перцем та скибками білого хліба ^[17].

У косметології

Ефірна олія чебрецю входить до складу шампунів для зміцнення волосся. Благотворно позначається його дія на проблемній шкірі, схильній до висипань та запалень, що робить його незамінним компонентом у кремах та лосьйонах. Олію чебрецю використовують не тільки в парфумерно-косметичній промисловості, а й у миловаренні. Тимол є складовою лікувальних зубних паст і еліксирів, які мають яскраво виражені бактерицидні властивості ^[4].

Інші види використання

Рослина – продуктивний медонос.

Чебрець засівають для зміцнення ґрунту на крутих, або сповзаючих схилах ^[4].

Небезпечні властивості чебрецю та протипоказання

Чебрець може спричинити ускладнені алергічні реакції у людей з індивідуальною непереносимістю. Перш ніж використовувати рослину з лікувальною метою, необхідно зробити простий тест: промити настоєм чебрецю підколінну западину. Якщо протягом години після нанесення рідини на шкірі не проявляється подразнення, процедури із зовнішнім або зовнішнім застосуванням чебрецю можна продовжувати.

Чебрець при вагітності протипоказаний, також як небезпечний він для осіб з патологіями та хворобами нирок, виразкою шлунка та 12-палої кишки. «Більшість лікарів вважають, що чебрець, при правильному його застосуванні, значно ефективніший за інші протизапальні засоби, але його не слід використовувати необмежено, оскільки це може спровокувати гіпофункцію (ослаблення діяльності) щитовидної залози» ^[11].

Ботанічний опис

Це напівчагарниковий багаторічник сімейства Губоцвіті (Ясноткові).

походження назви

Інші назви чебрецю, що закріпилися за рослиною в народній традиції: *фіміамник, чабер, жадобник, богородська трава, лимонний душок*.

Родове наукове ім'я чебрецю – « **чебрець** » (лат. « *Thymus* »). Однією з версій походження слова є сходження до похідної форми від грецького дієслова, що означає «закурювати пахощами (фіміам)».

Види

Сучасна ботаніка налічує понад 200 видів роду чебрецевих. Поширені та найбільш вивчені такі види чебрецю:

1. **Чебрець повзучий** - широко представлений на території всієї Євразії. Рослина із значним лікарським потенціалом, що використовується як у народній, так і в офіційній медицині. Високопродуктивний медонос;
2. **Тим'ян звичайний** - ареал зростання північно-захід Середземномор'я, французький південь, Іспанія, окремі регіони Росії. Використовується у медицині як джерело лікарської сировини;
3. **Чебрець пагорбовий** - батьківщина рослини Закавказзя. Ефіронос, що використовується у парфумерній індустрії, кулінарії, консервній промисловості;
4. **Тим'ян Калльє** – ендемік Кримського півострова, медонос, що має і кормове значення;
5. **Чебрець ранній** - зустрічається в європейському, кавказькому регіонах. Вид має декоративне значення ^{[1], [2]} .
6. **Тим'ян Кочі** – виростає у близькосхідному регіоні та Закавказзі. Використовується як лікарська рослина та пряність;
7. **Тим'ян Маршалла** – зустрічається у Європі, Середню Азію та Далекому сході. Виду загрожує вимирання;
8. **Тим'ян Талієва** – зростає у північно-східній частині Європи, на Уралі. Занесений до Червоних книг окремих російських областей;

Чебрець повзучий - невисокий напівчагарник (заввишки близько 20 см), з пагонами, що стелиться і відходять перпендикулярно від них прямими тонкими стеблами.

Листорозташування супротивне, листя яйцеподібні, на коротких черешках. Дрібні квітки фіолетового або лілового-рожевого кольору зібрані в суцвіття голівку. Період цвітіння – середина літа. Плоди (горішки) формуються у серпні. Ростає чебрець на лісових галявинах, на сухих піщаних ґрунтах, у соснових лісах, на пагорбах, схилах, у степах ^[3] .

Умови вирощування

Рослина відносять до теплолюбних. Спосіб розмноження насіннєвої, основною умовою для одержання сходів є підвищена вологість ґрунту. Дорослі рослини погано адаптуються до вологи. Нестача освітлення та тепла негативно позначається на темпі сходів, і призводить до подальшого зниження ефірної олії у сировині. Ділянку під чебрець виорюють на глибину до 0,3 м. Осінні місяці орану землю культивують. Провесною ґрунт обробляють повторно і засівають насіння чебрецю (глибина посіву 1 см), витримуючи міжрядний інтервал до 0,5 м. Посівна норма близько 70 г матеріалу на 100 кв. м. Перед посівом ґрунт підготовують органічними добривами. Цвітіння та формування плодів відбувається на другому році життя рослини. Посіви необхідно регулярно очищати від бур'янів, ґрунт на ділянці розм'яшувати та розорювати ^[4] .

Чебрець відмінно переносить зимівлю під снігом, вимагає помірного поливу і добре сприймає як добрива компост і кісткове борошно. Коли рослина відцвіла, кущі доцільно підрізати на 2/3. У спеку полив краще виробляти під корінь. Протягом усього вегетаційного сезону можна розмножувати чебрець поділом куща ^[5] .

Збір чебрецю посідає пору цвітіння (середина літа). Скошену свіжу сировину відразу ж переробляють для одержання ефірної олії або висушують. Сушити чебрець необхідно в місцях з достатнім доступом свіжого повітря, під навісом, розклавши траву тонким шаром і іноді перемішуючи. Правильно висушений чебрець визначається за ступенем ламкості сухих стебел. Суху траву обмолочують та очищають отриману масу від грубих стебел. Термін зберігання сировини до 2 років ^[6] .

Література

1. Вікіпедія, [джерело](#)
2. Medicinal and Functional Values of Thyme, [джерело](#)
3. Довідник травника / Упоряд. В.В. Оніщенко. - Х.: Фоліо, 2006. - 350 с. – (Світ захоплень).
4. Мамчур Ф. І., Гладун Я. Д. Лікарські рослини на присадибній ділянці. – К. Урожай, 1985. – 112 с., іл.
5. Лікувальний квітник. Школа квітникаря (журнал). № 3 (36), липень 2017. - С. 25
6. Довідник із заготівлі лікарських рослин / Д. С. Івашин, З. Ф. Катіна, І. З. Рибачук та ін. – 6-те вид., ісп. та дод. - К.: Урожай, 1989. - 288 с.: іл.
7. Spices, thyme, dried, [джерело](#)
8. Thyme, fresh, [джерело](#)
9. Кархут В.В. Жива аптека - К. Здоров'я, 1992. - 312 с., іл., 2, арк. іл.
10. Кархут В. В. Ліки довкола нас. - К.: Здоров'я, 1993. - 232 с.
11. Носаль І. М. Від рослини – до людини. - К.: Веселка, 1993. - 606 с.
12. Carvacrol, component thyme oil, activates PPAR α and γ and suppresses COX-2 expression, [джерело](#)
13. ПРОТИЗАПАЛЬНА АКТИВНІСТЬ ТРАВИ ТІМ'ЯНА ПАЛАСА, [джерело](#)
14. АМІНОКИСЛОТНИМ І МІНЕРАЛЬНИМ СКЛАД ТРАВИ ТІМ'ЯНА БЛОШИНОГО, [джерело](#)
15. ВІДХАРКУЮЧОЇ АКТИВНОСТІ РОСЛИН РОДУ ТІМ'ЯН, [джерело](#)
16. ТІМ'ЯН - ЦІННА ПРЯНО-АРОМАТИЧНА КУЛЬТУРА ТА ЇЇ ЗАСТОСУВАННЯ, [джерело](#)
17. Cheese baked with thyme, [джерело](#)
18. 17 Facts About Thyme, [джерело](#)

Розширена HTML версія статті наведена на сайті [edaplus . info](#) .

Thyme - useful properties, composition and contraindications

Eliseeva Tatyana , editor-in-chief з проекту EdaPlus.info

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

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

Отримано 20.10.17

Реферат У статті розглянуто основні властивості чебрецю та його вплив на організм людини. Проведено систематичний огляд сучасної спеціалізованої літератури та актуальних наукових даних. Вказано хімічний склад та харчову цінність рослини, розглянуто використання чебрецю у різних видах медицини та ефективність його застосування при різних захворюваннях. Окремо проаналізовано потенційно несприятливі ефекти чебрецю на організм людини при певних медичних станах та захворюваннях. Розглянуто наукові основи дієт з його застосуванням .

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.