



Labiatae Juss.)

**Описание:** Тимьян обыкновенный (народные названия: душистый садовый чабрец, фимиал, фимиамник, фимья) - ветвистый, прямостоячий, разветвленный полукустарник. Стебли деревянистые, четырехгранные, сероватопушистые. Листья мелкие, супротивные, средние, верхние и прикорневые короткочерешковые, продолговато-ланцетные с точечными железками и с завернутыми книзу краями, сверху гладкие, снизу серовато- или беловатоопушенные (от прижатых волосков). Цветки мелкие, двугубые, светло-лиловые или розоватые, собраны в пазухах верхушечных листьев на разветвлениях стебля, по совокупности образуя удлиненное метельчатое соцветие.

Чашечка колокольчатая, двугубая; венчик двугубый, покрыт сверху короткими волосками. Тычинок 4, пестик длинный с двураздельным рыльцем. Листья, чашечка и венчик покрыты выделяющими эфирное масло железистыми волосками. Плод - четыре орешка.

Цветет в июне-июле.

**Распространение:** Родина - страны Средиземноморья. В странах Южной Европы иногда встречается в природе как вечнозеленый кустарник. Культивируется в этих странах, а также в Америке, Северной Африке.

Его также культивируют на небольших площадях в южных районах России, Украины, Молдовы и в Средней Азии. Возделывается на плантациях лекарственных растений.

Сырьем является трава (стебли, листья, цветки), листья и эфирное масло. Время заготовки - июнь-июль.

**Химический состав:** В траве содержится эфирное масло, главной составной частью которого является тимол. В эфирном масле также найдены корвакрол,  $\beta$ -цимол, 1- $\alpha$ -пинен,  $\gamma$ -терпинен, терпинеол-(4), 1-борнеол ( $\alpha$ -камфол), кариофиллен, линалоол и др. Кроме эфирного масла, в траве обнаружены тритерпеновая тимуловая (сапониновая) кислота, тимус-сапонин (нейтральный), урсоловая, олеановая, кофейная, хинная, хлорогеновая и другие кислоты, а также флавоноиды, дубильные вещества, горечи и минеральные соли.

**Фармакологические свойства:** Главный компонент растения - алкилированное



производное фенола - тимол (содержание его до 40%, в то время как в чабреце - до 30%), обладающий антисептическим, дезинфицирующим и бактерицидным действием. Он обладает бактерицидной активностью в отношении патогенных кокков, грибков и гельминтов.

Тимьян обыкновенный издавна очень ценился греками, римлянами, египтянами как лекарственное и пряное растение, причем больше как лекарственное.

**Применение в медицине:** Препараты тимьяна обыкновенного - настой, жидкий экстракт, эфирное масло и тимол - широко используются в медицинской практике в качестве противогрибковых, дезинфицирующих и антисептических средств при заболеваниях кожи (эпидермофития, актиномикоз), печени, желчных путей, желудочно-кишечного тракта, при воспалении слизистых оболочек полости рта, носоглотки.

Настой и жидкий экстракт тимьяна обладают выраженным отхаркивающим и противовоспалительным действием, усиливают желудочную секрецию, снимают спазмы желудочно-кишечного тракта. Их назначают при бронхитах, коклюше, воспалении легких, как болеутоляющее при радикулите и ишиасе, поносе, метеоризме. Они способствуют улучшению отхождения газов, нормализуют микрофлору кишечника.

В виде ванн трава используется при радикулите, ревматизме, подагре и болезнях,

связанных с нарушением обмена веществ. В детской практике - при диатезе, кожных заболеваниях, бессоннице.

Тимьян является антигельминтным средством, и его назначают при глистных инвазиях: анкилостомодозе, трихоцефалезе, некаторозе; он эффективен при актиномикозах.

В Болгарии тимьян обыкновенный назначают при бронхитах, коклюше, зуде, фурункулезе, гингивитах, различных сыпях, ранах.

Тимьян обыкновенный ценится как замечательное пряное растение. Его зелень можно добавлять как приправу в салаты, супы, соусы, к мясным, рыбным, овощным и яичным блюдам, при засолке помидоров, огурцов, яблок. Он хорош в копченостях, его добавляют в бутербродное сливочное масло и для ароматизации меда.

Тимьян обладает сильным приятным ароматом и острым пряным с приятной горчинкой вкусом, которые он передает блюдам. Это могут быть жареный картофель, яичница, омлет, мясные и рыбные фарши, макаронные изделия.

Наиболее ароматен тимьян в момент начала цветения, тогда и следует запастись эту специю на зиму, помещая высушенную зелень в плотно закрывающуюся посуду.

2 столовые ложки травы на 2 стакана кипятка, настаивать 1 час, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.