

Чабрец

Чабрец (тимьян или богородичная трава) — это низкорослый кустарник, обладающий насыщенным ароматом и вкусом. В народе это растение всегда использовали в лечебных целях и наделяли его магическими способностями. Он входил в состав церковных благовоний, им окуривали скот для предотвращения падежа, помещения во время эпидемий. Чабрец с древности применяют в кулинарии и медицине, используя его как лечебное и профилактическое средство при различных недугах.

За счет содержания в чабреце большого количества различных активных компонентов, положительно влияющих на человеческое тело, сырье чабреца активно применяется в лечении.

Прежде всего, стоит отметить его антисептические, противомикробные свойства, которые используются в лечении и профилактике ОРВИ, гриппа и различных воспалительных процессов в верхних и нижних дыхательных путях.

Чабрец обладает отхаркивающим эффектом, он полезен при кашле.

Сборы с чабрецом применяют при патологиях сердца и сосудов, за счет противовоспалительного действия он может устранять атеросклеротические поражения на стенках артерий.

Регулярный прием чабреца помогает справиться с нарушениями пищеварения и вздутием живота. Он помогает в нормализации состава кишечных бактерий, устраняет активность патогенных микробов. Это устраняет образование газов, спазмы в кишечнике и метеоризм.

Чай с чабрецом, отвары на его основе помогают легче пережить стрессовые ситуации, устранить бессонницу и тревожность, используются в комплексной терапии депрессии. Растение нормализует тонус вегетативной нервной системы.
