



Эфирное масло Тимьян

Тимьян - целебный фенол

Тимьян — широко распространенное в наших широтах растение. Используется в лечебных целях и в качестве приправы. Родина тимьяна — страны средиземноморского бассейна. Тимьян относится к семейству губоцветных.

Полукустарник достигает в высоту от 10 до 40 см. Стебли слегка покрыты волосками. Листочки мелкие (от 4 до 10 мм), эллиптической формы, с нижней стороны отливают серым цветом, покрыты тончайшими волосками, верхняя сторона — гладкая. Края листочков слегка закручены. В диком виде встречается только горный тимьян, который растет к северу от Альп. Он имеет более низкую концентрацию действующих веществ, чем садовый. В жаркие дни растение источает приятный аромат. В средиземноморской кухне тимьян является одной из наиболее популярных приправ. Тимьян всегда применялся в кулинарии, в том числе для сохранения мяса и мясных продуктов в отсутствие холодильника.

Широко культивируемый как пряность, сотнями лет тимьян использовался в качестве лекарственного растения с сильными бактерицидными свойствами при заболеваниях дыхательной системы и нарушениях пищеварения. Это масло использовалось еще в Древнем Египте в качестве бальзама для тела и парфюма. Римляне принимали ванны с тимьяном для восстановления сил и при инфекционных заболеваниях.

Лекарственные свойства тимьяна были описаны еще Гиппократом и Диоскоридом. Название растения происходит от греческого слова «thymos», что значит «аромат».

Эфирное масло Тимьян получают посредством дистилляции цветущих растений. Для получения 1 кг эфирного масла необходимо около 30-35кг свежего сырья. Тимьян — очень изменчивое растение. В зависимости от многих факторов его эфирное масло может иметь разный состав и свойства. При получении масла растительный материал порой подвергается двойной дистилляции с целью удаления из него раздражающих веществ.

Эфирное масло тимьяна — легкое, текучее, чуть желтоватое с теплым, пряно-масляным ароматом.

Оно отличается сильными антисептическими, антибактериальными, противовирусными и антигрибковыми свойствами. Проявляя действие, схожее с розмарином, масло Тимьян стимулирует память и концентрацию внимания, благодаря чему, оно полезно в случаях усталости или истощения. Самым главным свойством тимьяна является его антимикробный эффект, и в давние времена он выполнял роль антибиотика для бедных людей. Даже раствор эссенции тимьяна в пропорции 1:1000 способен убивать определенные бактерии. Растение обладает более сильным дезинфицирующим действием, чем многие химические вещества, а также является противовирусным средством. Причиной этого свойства является его способность стимулировать деятельность белых кровяных телец, которые, в свою очередь, выполняют роль санитаров в человеческом организме.

В народной медицине чай из тимьяна применяется, прежде всего, при спазмах дыхательных путей. Тимьян также входит в состав многих чаев для улучшения работы желудочно-кишечного тракта, он помогает при метеоризме и способствует лучшему



перевариванию пищи. Именно по этой причине чабрец используют в качестве приправы для жирной и тяжело перевариваемой пищи.

Этому растению приписываются даже болеутоляющие свойства, поэтому его используют в компрессах и болеутоляющих мазях для лечения ран и внешних повреждений. В средневековых книгах о лекарственных растениях тимьян рекомендовался для стимуляции менструаций, при всех видах паразитов, головной боли, ревматических болях, воспалениях горла и глотки. Применение тимьяна в данных областях доказало свою эффективность в течение столетий, а обоснованность многих назначений была научно подтверждена в наши дни. 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 гг.—против менингококка, дифтерийной палочки, туберкулезной палочки, туберкулезной палочки, стафилококка. Во время I Мировой войны в госпиталях масло Тимьяна применяли для заживления ран и дезинфекции инструментов.

Тимьян содержит эфирное масло с долей тимола до 50%, карвакрол, борнеол, туянол, линалол, гераниол, цимол и пинен, дубильные вещества, горечи, флавоноиды и смолы. Предмет нашего рассмотрения — эфирное масло тимьяна, обладающее сильными антибиотическими свойствами. Бактерицидные свойства тимола (главной составляющей масла) в 25 раз сильнее фенола — химического вещества, применявшегося для дезинфекции.

Главные действующие вещества тимьяна, а именно тимол и карвакрол, с точки зрения химии относятся к группе фенолов. Однако чистый фенол в растительном мире не встречается, его получают из минерального масла. Фенолы тимьяна принадлежат к подгруппе монотерпеновых фенолов. Эти природные соединения обладают значительно более сильным антисептическим действием, чем фенол, изготовленный искусственным путем, и практически не ядовиты. Синтетический фенол вызывает раковые заболевания!

Пример тимьяна еще раз доказывает нам, что, с одной стороны, творения природы устроены в высшей степени сложно, но с другой — максимально практично и логично.

Монотерпеновые спирты имеют приятный запах, обладают противомикробными свойствами, стимулируют нервную систему. Высокую долю линалола содержат также кориандр, мускатный шалфей и нероли. Другие растения, имеющие высокое содержание природного фенола, — душица и горный чабер. Оба обладают сильными антибиотическими свойствами.

Возможные сочетания.

Подходит для смешивания с маслом эвкалипта, маслом мяты перечной и маслом лаванды, маслом апельсина и розмарина.

Эмоциональное воздействие

Масло тимьяна оказывает гармонизирующее воздействие на организм в целом. Оно оживит, когда вы должны быть бодрым, и поможет заснуть, когда вы в этом нуждаетесь.



Тимьян активизирует и укрепляет и тело, и ум. Считается, что эфирное масло стимулирует мозг и улучшает память.

Тимьян избавляет от дрожи при нервном перевозбуждении или вследствие переохлаждения.

Масло способствует избавлению от наркотической и алкогольной зависимости.

Эротическое действие

Аромат не для двоих, но для себя. Помогает разрешить глубинные проблемы фригидности и преждевременного семяизвержения. Позволяет обрести спокойствие неуверенным в себе, чувствительным натурам.

Биоэнергетическое действие

Аромат-садовник, «ухаживает» за душевными качествами, достойными пышного цветения, усиливая энергетическое свечение и яркость ауры. Вырывает энергетические сорняки (суетность, меркантильность, снобизм, самоуничижение, робость); уничтожает вредителей (жадность, зависть, гнев, себялюбие, вздорность, ограниченность). Тимьян изгоняет «кротов», подрывающих корневую систему радостного и светлого течения энергии мыслей и чувств. Подрезает сухие ветки (иногда именно тимьян может сподвигнуть опостылевших друг другу супругов принять единственно верное решение — освободиться). Реальный запах Земли открывает притягательную и возвышенную силу Реальности, побуждая не строить жалких воздушных замков, а красиво мыслить, ибо мысль материальна, а мысль, наполненная силой и чистотой светлой энергии, — практически состоявшаяся реальность.

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

Масло тимьяна имеет свежий, кисловатый, терпкий и пряный аромат.

Магическое действие

В средние века 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 в лечении 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, богородничная травка, богородская трава, 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 спячку 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 кринки, 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 украшать ее иконы пучками чабреца. На Украине травой Тимьяна набивали подушки и матрацы для крепкого и спокойного сна с приятными сновидениями. Существовало поверье, что зашитый в подушку Тимьян приносит здоровье и долголетие.



В области медицины

Масло тимьяна стимулирует пищеварение, что делает его полезным для тех, у кого оно вялое, а также для людей, выздоравливающих от болезни. Помогает устранить колики и газообразование. Оказывая антисептическое действие на кишечник, тимьян хорошо помогает при кишечных инфекциях. Облегчает состояние при диарее, запорах.

Масло тимьяна оказывает благотворный антисептический эффект на мочевой тракт и обладает мочегонным действием, что удваивает его полезность в случае инфекции мочевыводящих путей, помогает при венерических заболеваниях (циститы, простатиты, вагиниты и др.) Противогрибковое (лечит кандидоз и другие грибковые заболевания) и противоглистное, уроасептическое действие.

Эфирное масло тимьяна приносит значительное облегчение при бронхите, коклюше и астматических проявлениях, оказывая благотворное воздействие на легкие и бронхи. Оно снимает спазм бронхов, разжижает мокроту и способствует откашливанию. Тимьян превосходно дезинфицирует легкие и традиционно применяется для лечения заболеваний респираторной системы. Стимулирует иммунитет. Применяется в лечении туберкулеза.

Облегчает кашель, способствует легкому отхождению мокроты, избавляет от насморка и воспаления носоглотки. В этих случаях масло можно применять в виде ванн, компрессов и ингаляций.

Масло тимьяна стимулирует кровообращение в целом и поднимает давление.

В домашних условиях тимьян эффективно помогает лечить порезы, экзему, воспаления, шрамы, инфильтраты, гнойные поражения кожи. Облегчает состояние при артрите, подагре, ревматизме и спортивных травмах. Способствует снятию отечности.

Добавление эфирного масла тимьяна в зубную пасту сделает ее достаточно сильным средством против бактерий, вызывающих воспаление десен и слизистой оболочки рта.

Тимьян устраняет предменструальный синдром у женщин, провоцирует начало менструации при небольшой задержке, оказывает противовоспалительное действие на органы репродукции.

Нормализует действие ЦНС и вегетативной нервной системы, нормализует уровень сахара в крови. Тонизирует нервную систему, полезно при астении, нервной депрессии и умственной усталости.

Устраняет симптомы синдрома хронической усталости. Стимулирует деятельность мозга, улучшает память.

Рекомендуется при головной боли, помогает при бессоннице.

Косметическое действие

Тимьян рекомендуется при проблемной коже, для ухода за кожей жирного типа.

Эфирное масло иногда используют для ополаскивания волос.

Тимьян — эффективное средство борьбы с целлюлитом.

Укрепляет волосы и ногти. Улучшает состояние кожи при угревой сыпи.

На грибок ног можно наносить неразбавленную эссенцию. Тем не менее, сначала кожу в проблемных зонах необходимо защитить жирным кремом (крем для ног или крем «Календула»). В чистом виде масло тимьяна не следует наносить на кожу непосредственно.



Также тимьян можно применять при жирной коже в качестве очищающего лосьона (2 капли на стакан воды).

При перхоти тимьян также помогает, также в сочетании с мятой. Растворите 2 капли каждого средства в стакане воды и нанесите на мокрые волосы после мытья шампунем, после этого голову не споласкивайте.

Бытовое применение

Тимьян устраняет жжение, красноту, отечность после укусов насекомых. Не пытайтесь использовать для этого неразведенное масло, так как оно сильно жжет кожу.

Меры безопасности

Масло фототоксично, не наносите на тело перед приемом солнечных ванн.

Масло противопоказано при эпилепсии, во время беременности, детям до 6 лет.

Масло тимьяна может оказывать раздражающее действие на слизистую оболочку и кожные покровы, вызывать аллергические реакции. Его следует использовать в разведенном виде и не употреблять внутрь натощак.

При гипертонической болезни применяйте тимьян с особой осторожностью, можно в смеси с маслом Лаванда.

Помощь при проблеме

анемия, астма, бессонница, бронхит острый, волосы (выпадение), волосы (жирные), гипотония, депрессия, дерматит, десны (укрепление), инфекционная болезнь, кашель, кишечник (инфекции, колиты), кожа (жирная), кожа (проблемная), месячные (отсутствие), метеоризм, отёк, паразиты кишечные, ПМС, потеря аппетита, потеря памяти, укусы насекомых, усталость, фригидность, целлюлит, экзема

Применение:

* Аромалампа: 3-5 к. (простуда, грипп, гипотония, для повышения работоспособности и концентрации внимания, для дезинфекции воздуха).

* Ароматические ванны: 5 к. + 1-2 ст. ложки соли для ног Нарин (мочеполовые инфекции: цистит, уретрит, налаживание пищеварения, выведение шлаков)

* Массаж: 5к. на 10 мл массажного масла (боли в мышцах и суставах)

"Нежный массаж часто способен сделать больше, чем сто лекарств"

Комбинируйте благоприятное воздействие эфирных масел с драгоценными компонентами жирных масел!

Эти жирные масла называют также базисными или несущими маслами. Они прекрасно смешиваются с эфирными маслами. В связи с тем, что эфирные масла, за некоторыми исключениями, опасно наносить в неразбавленном виде на кожу, смешивание их с жирными маслами – прекрасный способ выйти из положения.

В качестве несущих масел подойдет Базовое масло Нарин.

Если Вы не знакомы с массажными техниками с использованием масел, проконсультируйтесь у опытного массажиста, или наносите масло и массируйте тот или иной участок тела только аккуратными и нежными движениями.

Соотношение смеси: 20 - 25 капель эфирного масла или композиции эфирных масел на 50мл базисного масла. Пожалуйста, не переусердствуйте с количеством эфирного масла – даже небольшая дозировка масла может творить чудеса, в то время как передозировка опасна аллергическими реакциями!

* Растирания: 7-8к. на 10 г 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 тампаксе, 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 – 3 к масла + 1 ч. ложка соли для ног Нарин на 1 л воды.

* Обогащение шампуней: 3-5к. эф. масла на 10 г основы (препятствует появлению перхоти и выпадению волос, стимулирует рост волос).

* Ванночки для укрепления ногтей: 0,5 ст. ложки соли для ног, 5 к. масла тимьяна

Смесь масел для ароматерапии **при катарах**: 5 капель эфирного масла тимьяна, 3 капли масла эвкалипта, 2 капли масла лимона. Проведите процедуру с помощью аромалампы. Смесь этих масел очищает и дезинфицирует воздух в комнате больного и помогает предотвратить заражение других людей.

Масло для лечения **акне** и ухода за кожей. 10 капель эфирного масла тимьяна, 5 капель масла розмарина, 5 капель масла чайного дерева, 5 капель масла лаванды, 100 мл базового масла. Масло чайного дерева и тимьяна оказывают антибактериальное действие, розмарин стимулирует кровоснабжение, лаванда очищает кожу.

Эфирное масло тимьяна с таблетками активированного угля. Капните 1 каплю масла тимьяна на таблетку активированного угля. При тонзиллите и воспалении горла рассасывайте таблетку 2-3 раза в день.

Рецепт от храпа

Главная нота - мята, лаванда, эвкалипт, розмарин, тимьян.

Аромат древесной стружки спущенной на воду бригантины.

Освобождает от тревоги, стресса, хронической усталости. Нормализует сон. Устраняет катары органов дыхания, охриплость и потерю голоса. Эффективна при кашле, простуде, воспалениях, головной боли. Купирует приступы тошноты, головокружения, связанные с духотой, гиподинамией, усталостью и перенапряжением. Облегчает акклиматизацию. Нейтрализует действие никотина и алкоголя.

На область внедрения чесоточного клеща: смесь из 5 капель эфирного масла и 10 капель транспортного масла наносить тонкой палочкой.

При педикулезе: добавить в 1 столовую ложку шампуня 7 капель эфирного масла; необходимо обработать и все гребни, расчески смесью транспортного масла и эфирного масла тимьяна в пропорции 1:7 соответственно.

Плохой запах изо рта

1. При нарушении пищеварения используем 2 капли масла мяты и 2 капли масла лимона.

2. При больных зубах – 2 капли масла чайного дерева и 2 капли масла тимьяна.

3. При прочих причинах – 4 капли масла лаванды.

4 капли смеси масел смешать с 1 чайной ложкой коньяка, добавить 1 стакан теплой воды и использовать этот раствор для полоскания полости рта.

Стоматит

Мята полевая - 2 капли

Лимон - 4 капли

Герань - 2 капли

Тимьян - 2 капли

Коньяк- 1 десертная ложка



В стакан теплой воды добавить 1 чайную ложку смеси. Использовать для полоскания ротовой полости, не глотать.