

## Душица обыкновенная (*материнка, орегано, ладанка, пчелолов*)

Самое время заготавливать это красивое и очень полезное растение. Увидеть её можно в лесу на опушках, в лугах, хорошо приживается в саду.

В медицине применяют траву (стебли, листья, цветки). Заготавливают траву в июне-августе. Душица содержит эфирное масло, дубильное вещество, аскорбиновую кислоту. Для заготовки срезают верхнюю часть 20 см. и сушат в тени в хорошо проветриваемом помещении. Хранят уже сухое сырьё в сухом прохладном месте, в картонных коробках, холщовых мешочках или бумажных пакетах. Срок хранения - 1 год.

Благодаря уникальному набору лечебных и полезных веществ, душица обыкновенная обладает отхаркивающим, седативным, противовоспалительным, антисептическим, спазмолитическим, болеутоляющим действием.

Душица возбуждает аппетит, стимулирует деятельность кишечника, улучшает пищеварение, уничтожает спазмы желудка и кишечника, снимает тошноту, рвоту и головную боль, усиливает менструальные кровотечения, обладает потогонным, мочегонным, желчегонным, отхаркивающим, обезболивающим, противосудорожным, антисептическим, противовоспалительным и ранозаживляющим действием.

Настой душицы принимают при простуде, кашле, удушье, туберкулезе легких, болезнях желудка и кишечника, при задержке месячных, при бессоннице, при плохом настроении, недостатке желудочного сока, атонии желудка, действует успокаивающе при половом перевозбуждении. Наружно настой душицы в виде ванн, обмываний, примочек и компрессов применяют при рахите, золотухе, зудящих сыпях, нарывах, фурункулах.

**Настой нельзя применять при беременности.**

Порошок из душицы нюхают при насморке и головной боли. При головной боли моют голову теплым настоем душицы.

Применяют как глистогонное, при пониженной секреции желудочного сока, при атонии, запорах, ревматических болях, нарушении обмена веществ, заболевании горла, астме, гипертонии, эпилепсии, судорогах, метеоризме, заболевании печени, желчного пузыря, при болезненных менструациях, при шуме в ушах, коклюше.

Цветки, листья, стебли душицы используют как пряность при мариновании грибов, огурцов, засолке капусты, помидоров, огурцов, как ароматическую приправу к супам и вторым блюдам, а также для ароматизации вин, напитков, ликеров, пива, кваса. В Италии душицу (орегано) используют при приготовлении пиццы, рыбы, добавляют к сырам. Душицу применяют при бронхите, бронхопневмонии, бронхоэктазах. Губительно действует на микробную флору, проявляя антимикробную активность и антистафилококковую активность. Хороший медонос. Травой натирают ульи для отпугивания моли и муравьев.

**Душица, противопоказания.** Душицу нельзя употреблять беременным женщинам, поскольку она вызывает сокращение матки и может спровоцировать выкидыш. Препараты душицы противопоказаны при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки,



повышенной секреции желудочного сока, вызывает головную боль, если нюхать или пить с вином (Авиценна). Поскольку душица имеет в своём составе много женских фитогормонов, нежелательно долгое время употреблять её мужчинам.

**Отвар душицы:** 2 стол. ложки сухой, измельченной травы залить 1 стаканом кипятка, подержать на водяной бане 15 мин, затем снять с огня и настоять ещё 45 мин. После, отвар процедить, отжать остатки и довести объем до исходного объема, добавив кипяченой воды. Пить отвар теплым, по 1/3 стакана, 2 раза в день, за 15 мин до еды.

Прием отвара внутрь устраняет дурной запах изо рта, действует противовоспалительно при гастритах, хронических гастритах с пониженной кислотностью, воспалении пищевода, усиливает перистальтику кишечника.

При хронических циститах, кроме приема настоя, рекомендуются сидячие ванны с настоем, которые принимают 1-2 раза в день продолжительностью 10-15 мин. Курс лечения 8-12 дней. Наружно (для компрессов, промываний, ванн) применяют настой душицы. При лечении ринитов используют порошок из травы душицы, вдыхают аромат.

Настой травы пьют для улучшения аппетита, так как он способствует выделению желудочного сока, улучшению пищеварения.

давних времен душицу широко применяли и применяют в народной медицине при многих заболеваниях. Особенно, можно отметить женские заболевания: прием отвара внутрь вызывает месячные, её пьют при болезненных менструациях, душица действует успокаивающе при истерических состояниях в климактерический период.

Растение душицы обыкновенной используют ещё при гипертонии (но только не в тяжелой форме), атеросклерозе, она нормализует давление.

Наружно, отвар душицы, в виде примочек и компрессов, применяется при воспалении лимфатических узлов, аллергии, нарывах, фурункулах, ранах, опрелостях, молочнице. При кандидозе слизистой оболочки во рту или кишечника делают полоскания рта и употребляют душицу в внутрь.

При диатезах, сыпях, золотухе, рахите делают ванны и примочки. Отваром душицы моют голову, она укрепляет волосы. Душицу используют ещё во многих лечебных сборах.

**Настой душицы:** взять 1 ст. ложку измельченной травы душицы залить 1 стаканом кипятка, настоять 30 мин, процедить перед употреблением. Принимать по 0,3-0,5 стакана, 3 раза в день за 20– 30 минут до еды.

Также, душица используется ещё как пряно-ароматическое растение, листья душицы, как пряность, добавляют в овощные и мясные блюда, к салатам, при мариновании и в соленьях (огурцов, капусты, грибов), добавляют в чай и т. д.

Настоем моют голову при мигренях, бессоннице, выпадении волос, чтобы избавиться от перхоти.

Экстракт душицы входит в состав препарата Уролесан, который применяется в урологической практике.

**Настой для лечения бронхита** (острого или обострения хронического). Для приготовления настоя берут:

- 1 часть сухой измельчённой травы душицы обыкновенной;
- 2 части сухих измельчённых листьев мать-и-мачехи;

2 части сухих измельчённых корней алтея лекарственного.  
1 десертную ложку этой смеси заливают 200 мл кипятка, настаивают 20 минут, процеживают. Принимают по половине стакана (100 мл) 3-4 р. в день.

*Настой успокоительный.* Для приготовления настоя берут:

- 1 часть сухой измельчённой травы душицы обыкновенной;
- 1 часть сухих измельчённых листьев Melissa лекарственной;
- 1 часть сухих измельчённых шишек хмеля;
- 2 части цветков боярышника (сухих или свежих).

1 столовую ложку этой смеси заливают 300 мл кипятка, настаивают 30 минут, процеживают. Принимают по половине стакана 2-3 р. в день.

*Настой для лечения воспалений ЖКТ.* Для приготовления настоя берут:

- 1 часть сухой измельчённой травы душицы обыкновенной;
- 2 части сухих измельчённых листьев Melissa лекарственной;
- 3 части сушеных плодов земляники лесной.

1 столовую ложку этой смеси заливают 300 мл кипятка, настаивают 20 минут, процеживают. Принимают по половине стакана (100 мл) 3 р. в день.

**Масло душицы** уничтожает бактерии, грибковые и дрожжевые инфекции, выгоняет из организма паразитов и борется с вирусами. Результаты проведенных учеными научных исследований свидетельствуют о том, что это масло помогает при колите (воспалении толстой кишки) столь же эффективно, как и продукты фармацевтической промышленности, однако без каких-либо побочных эффектов. Кроме того, оно способствует регенерации клеток печени. Многие люди, испытывающие страх перед рисками для здоровья, связанными, например, с приемом антибиотиков, останавливают свой выбор именно на этом натуральном продукте.

Масло душицы своими руками. Масло душицы можно приготовить своими руками, это не эфирное масло, но для большинства нужд нужна именно масляная настойка. Лабораторные исследования душицы вновь и вновь подтверждают его мощное антибиотическое, противопаразитарное и противогрибковое действие. Масло душицы полностью легализованный препарат в современной медицине. Благодаря карвакролу в его составе, стало возможно бороться с золотистым стафилококком.

### **Как приготовить масло душицы**

- Пучок душицы.
  - Растительное масло (подсолнечное, оливковое, рапсовое — что есть)
  - Баночка с герметичной крышкой
1. Тщательно сполосните траву и просушите, если вместе с листьями в масло попадет вода, то смесь рискует заплесневеть.
  2. Снимите листья со стеблей и немного разотрите их в ступке, чтобы клетки растения освободили эфирные масла.
  3. Прогрейте масло — желательно, чтобы оно было хорошо теплым. Можно поставить готовую баночку в горячую воду на 5-10 минут.
  4. Плотно закройте баночку и дайте настояться при комнатной температуре сутки, затем поставьте в холодильник на 2-4 недели. Смесь должна стать насыщенного коричневого цвета.
  5. Периодически встряхиваем масло. Когда масло настоится, его следует процедить, обязательно отожмите листья. Храните в холодильнике.

### **Зачем нужно масло душицы?**

- Естественное противовоспалительное действие.
- Как наружное, так и внутреннее болеутоляющее.
- В 30% случаев купирует приступ мигрени — 3-5 капель под язык, как только почувствуете подозрение на приступ.
- Лечит бурсит, туннельный синдром, облегчает симптомы артрита.
- Снимает зуд от укусов насекомых.
- Заживляет шрамы от ожогов (все же не рекомендую смазывать какими-либо маслами свежие ожоги. Холодная вода и пантенол, а потом можно лечить жирами).
- Аппликация на больной зуб снимет воспаление и поможет пережить ночь до посещения врача.
- Профилактическое противовирусное в сезон гриппа.
- Если обрабатывать маслом душицы бородавки и папилломы, они уйдут не оставив шрама, как после чистотела.

Вот такое замечательное растение душица обыкновенная! При использовании в домашних целях – посоветуйтесь с врачом.