



В обиходе - **материнка**

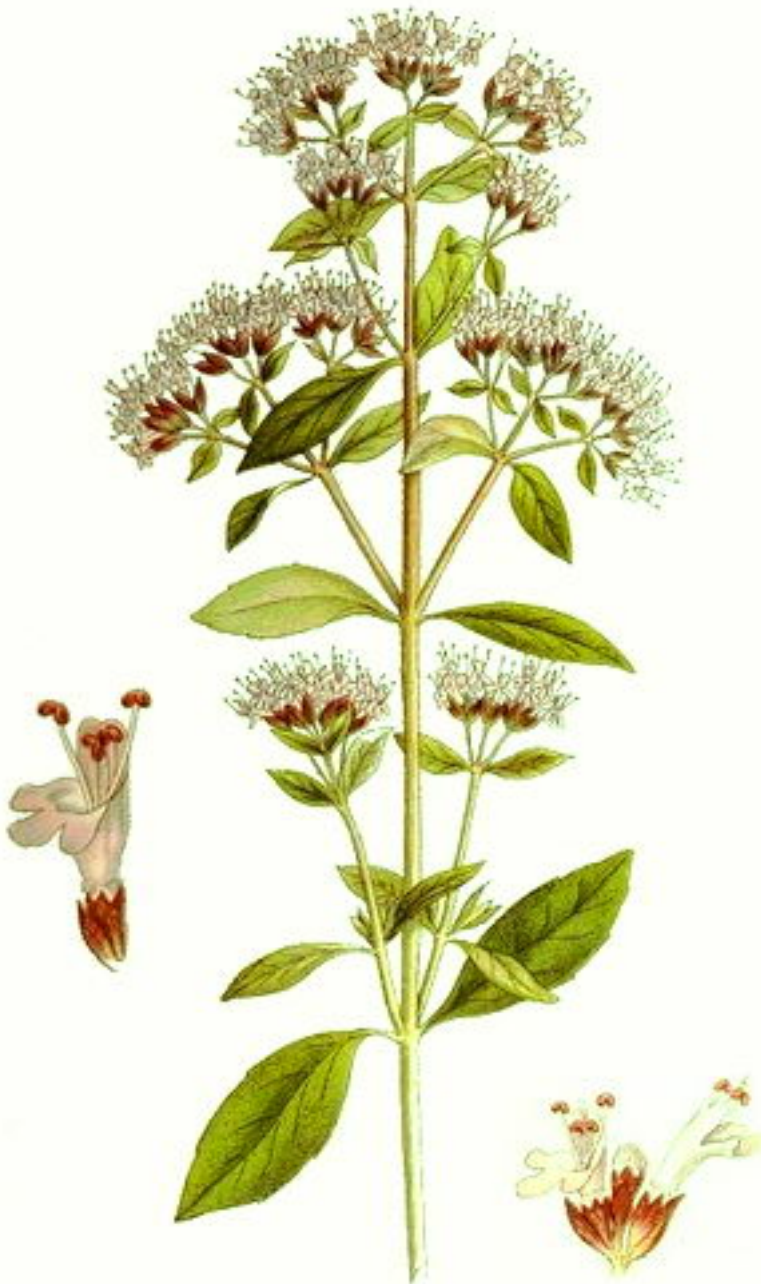
**Душица обыкновенная** – травянистое многолетнее растение, которое относится к семейству губоцветные. Высота его достигает 30-80 см. Стебель растения четырехгранный, прямостоячий, в верхней части ветвится, с красноватым опушением. Листья черешковые, супротивные, цельнокрайние, опушенные. Цветы растения белого или розово-пурпурного цвета, небольшие по размеру, пятизубчатые, собраны в крупные щитковидные соцветия. Период цветения – июль – август. Период созревания плодов – август – сентябрь.

**Произрастает душица** на территории европейской части России, на Кавказе, в южной Сибири, в Средней Азии. Встретить душицу обыкновенную можно в лесах, на лугах и опушках, среди кустарников.

## **Химический состав растения**

**В душице обыкновенной содержатся** фенолы, эфирные масла, тимол, карвакрол, геранилацетат. Помимо этого, в растении содержатся дубильные вещества, жирные масла, до 500 мг витамина С.

## **Фармакологические свойства душицы обыкновенной**



В душице обыкновенной содержится эфирное масло. Усиливает выделение желчи, улучшает пищеварение,  
**Применение душицы обыкновенной**

**Химические препараты на основе душицы** обыкновенной рекомендуют для улучшения аппетита и пищеварения, при дискинезии желчевыводящих путей, при холециститах.

**Душицу применяют при** бронхитах как отхаркивающее средство. Растение используют в виде компрессов, примочек, лечебных ванн при таких заболеваниях, как сыпь, золотуха, диатез.

**Отвар используют для** мытья головы, как средство укрепляющее волосы.

**Душица давно известна в народной медицине** как средство для лечения гинекологических заболеваний, душица усиливает лактацию, облегчает состояние женщин в период климакса, что объясняет ее другое название – материнка.

**Препараты на основе душицы противопоказаны при** повышенной желудочной секреции, язве желудка и двенадцатиперстной кишки.

## **Рецепты с душицей обыкновенной**

**Настой из травы душицы обыкновенной при метеоризме, бессоннице, аллергии.** Нужно залить 2 ч. ложки измельченной травы душицы стаканом кипятка, настоять двадцать минут, процедить, отжать сырье. Принимают полученный отвар трижды в день перед едой по 0,5 стакана.

**Настой из травы душицы обыкновенной при бессоннице и аллергии.** Нужно залить 2 ст. ложки травы душицы обыкновенной стаканом горячей воды, нагревать в течение пятнадцати минут на водяной бане. Остудить при комнатной температуре в течение сорока пяти минут, процедить, отжать сырье. Полученный настой долить кипяченой водой, чтобы получился первоначальный объем. Принимают настой душицы теплым дважды в день за пятнадцать минут до еды по 0,5 стакана.

**Настой из душицы обыкновенной для ванн.** Нужно залить 200 г душицы обыкновенной тремя литрами кипятка. Охлаждать при комнатной температуре, процедить, отжать сырье. Принимают настой, добавляя в ванну.

**Фармацевтические препараты на основе душицы лекарственной:** траву душицы обыкновенной выпускают в картонных пачках объемом по 100 г, также выпускаются брикеты душицы обыкновенной.

## **Заготовка душицы обыкновенной**

**Для лекарственных целей используют верхнюю цветущую часть растения.**

Верхушки растения срезают длиной до 20 см. Заготавливают их в период цветения.

Высушивают траву в помещениях с хорошей вентиляцией или на открытом воздухе под навесом.

Сырье раскладывают тонким слоем и перемешивают. Сухую душицу

обмолачивают, грубые побеги выбрасывают.

**Заготовленное сырье хранится три года**

.