

### **Чем полезен чай с душистым чабрецом.**

В листьях и стеблях растения содержится около одного процента эфирных масел, в том числе - тимол, обладающий противовоспалительным и обезболивающим эффектом.

Кроме того, в траве присутствуют дубильные вещества, витамины, смолы, олеиновая кислота, а также минеральные компоненты, необходимые человеческому организму.

#### Как напиток влияет на человека

Включение отвара с добавлением тимьяна в рацион на постоянной основе способствует укреплению иммунитета, придаёт бодрости и жизненной энергии, улучшает водный баланс кожи и повышает аппетит.

Чай помогает справиться с легкой головной болью и плохим настроением, нормализует цикл сна и положительно сказывается на общем состоянии организма.

#### Для женщин

Существует мнение, что чабрец - эффективное средство для устранения симптомов, возникающих при заболеваниях «по женской части».

Регулярное употребление настоя (разумеется, в умеренных количествах и при отсутствии запретов от лечащего врача) рекомендуется для стимуляции лактации.

Будучи мочегонным, растительный отвар способствует выведению из организма шлаков, попутно нормализуя основные биологические циклы.

#### Для мужчин

Служит профилактикой воспалений репродуктивной системы, способствует снижению отечности, характерной для простатита, позволяет восстановить базовый функционал, а наличие натуральных растительных компонентов благоприятно сказывается на интенсивности выработки тестостерона.

#### Для детей

В раннем возрасте полезные свойства черного чая с чабрецом помогают избавиться от симптомов сухого кашля, пневмонии и болезни бронхов.

При этом стоит отметить, что приём в сочетании с медицинскими препаратами на основе тимьяна категорически воспрещен, поскольку может стать причиной накопления избыточного объёма отдельных компонентов.

Для малышей, обладающих активным характером, рекомендуется добавлять в ванночку немного заваренного настоя - это поможет успокоиться перед сном, а также способствует улучшению аппетита.

#### Как заготавливать чабрец

Период сбора небольших цветочных гроздей, отличающихся нежной и хрупкой текстурой, продолжается на протяжении всех трех летних месяцев.

Сушат заготовки на открытом пространстве, обеспечивая свободную циркуляцию воздуха - до тех пор, пока тонкие стебли не начнут ломаться от малейшего касания.

Также практикуется использование специальных сушилок, однако в этом случае важно следить, чтобы уровень температуры не превышал 40 градусов Цельсия.

#### Как хранить чабрец

Планируя использовать сбор в свежем виде, следует тщательно промыть его, удалив все лишнее с поверхности растения.

Для сушки, напротив, рекомендуется воздерживаться от контактов с влагой, поскольку процесс испарения оказывается чрезвычайно продолжительным.

Материал потребуется разложить на бумажном листе, и покрыть тканью, исключая воздействие воды или ультрафиолета.

Чтобы сохранить свойства чая с тимьяном, заготовку нужно поместить в жестяную или стеклянную банку.

Средний срок, на протяжении которого готовый сбор остается полезным для человеческого организма, варьируется в диапазоне 2,5-3 лет - при условии, что в качестве места хранения выбрано прохладное и сухое помещение, препятствующее стороннему влиянию, и исключающее контакт с чрезмерно ароматными продуктами.

Врио начальника территориального отдела  
управления Роспотребнадзора  
по Костромской области в Галичском районе  
Цветкова Е.О.