

О применении душицы в кулинарии можно написать целый трактат. Скажу лишь о том, что если до сих пор вы не включили это растение в список приправ на кухне, то многое потеряли. Оно сочетается с мясными и рыбными блюдами, используется в приготовлении гарниров, закусок, в соленьях и маринадах.

Душица незаменима в лекарском деле еще со времен Диоскорида, где ее ценили за антисептические свойства. В Средневековой Европе, где понятие о гигиене и вообще было весьма специфичным, она была одним из самых популярных растений. Душица обыкновенная широко распространена в европейской части России, Южной Сибири и на Кавказе. Ее излюбленные места – заросли кустов, обочины лесных дорог и опушки.

Своим ароматом душица обаяна эфирному маслу, которого в ее составе до 1,2%. В составе растения – до 40% тимола, а также карвакрол (фенольное соединение, подавляющее развитие бактерий), геранилацетат (стимулирует выработку ферментов, нормализует пищеварение, обладает мягким мочегонным эффектом), цимол, сесквитерпены (обладают противопаразитным действием, нормализуют работу кишечника, устраняют спазмы, успокаивают нервную систему), α -туйон, α -терпинен, флавоноиды, аскорбиновая кислота, дубильные вещества (нормализуют стул при диарее, налаживают метаболизм и активируют выработку ферментов), а также различные микроэлементы.

Душица – одно из немногих растений, которые массово используются в традиционной медицине. Его добавляют в сборы от кашля, а также включают в состав популярных препара-



В России это растение известно под названием «душица», поскольку имеет сильный, приятный аромат. На Западе его именуют «орегано» (Origanum vulgare), что в переводе означает «трава, украшающая гору». Отсюда возникает путаница, когда люди покупают в магазине приправу под необычным названием орегано, думая, что это какое-то экзотическое южное растение, а на самом деле обычная душица, которую они могли бы с успехом выращивать у себя на огороде и даже на балконе.

тов для лечения циститов. В качестве седативного средства рекомендовано при бессоннице, неврозах, головных болях. Ее применяют в качестве отхаркивающего и потогонного средства при ОРЗ, ОРВИ, бронхитах, фарингитах, тонзиллитах, пневмониях, дискинезии желчных путей, холецистите, недугах печени, а также болезненных менструациях и фурункулезе.

РЕЦЕПТЫ

При головной боли. 1 ст. ложку травы залить 1 стаканом кипятка, кипятить в течение 2-3 минут, остудить. Теплый отвар нанести на кожу головы, завернуть голову полотенцем на 30 минут.

При икоте. Вдыхание эфирного масла душицы во время приступа икоты поможет быстрее избавиться от неприятного симптома.

Детские ванночки при экземе и диатезе. 100 г

травы душицы залить 2 л кипятка и настаивать в течение 15 минут. Настой добавлять в ванночку для купания или промывать им небольшие ранки и ссадины.

В качестве седативного и мочегонного средства. 1 ст. ложку измельченной травы душицы залить 1 стаканом кипятка, настаивать в термосе в течение 10-15 минут, процедить и охладить. Принимать по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.

Настойка при спазмах ЖКТ. 10 г сухой измельченной травы душицы залить 100 мл 70%-го спирта (водка не подойдет). Настаивать в темном месте в течение недели, периодически встряхивая, процедить. 40 капель развести в 1 стакане воды и принимать 3 раза в день за 15 минут до еды.

При бронхите, кашле, коклюше и астме. 4 ст. ложки измельченной травы душицы залить

1/2 л растительного масла, настаивать в темном месте в течение 12 часов, затем процедить. Принимать по 2-5 капель 3-4 раза в день.

Дополнительно можно принимать настой, особенно при сильном кашле. 1 ст. ложку травы душицы залить 1 стаканом кипятка, настаивать до тех пор, пока температура не станет приемлемой для питья, процедить (настой должен быть теплым, не обжигающе горячим). Принимать 3 раза в день за 15 минут до еды. Можно добавить мед для усиления потогонного и отхаркивающего свойства.

При метеоризме. 2 ст. ложки измельченной травы душицы залить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 45 минут, процедить. Принимать за 15 минут до еды.

При неврозе. 2 ст. ложки травы душицы залить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 2 часов, процедить. Принимать 3-4 раза в день за 15 минут до еды.

При бессоннице. 10 г измельченной травы душицы залить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 45 минут, процедить. Принимать вечером по 100 мл за 30 минут до сна. Можно также делать саше с измельченной травой душицы и класть его под подушку, чтобы крепче спать. Разложите душицу в льняные мешочки и развесьте в квартире, в шкафу, в детской и спальней комнатах. Это будет необычным декором для интерьера и прекрасным средством защиты от болезнетворных микроорганизмов.

Масло. 50 г измельченной душицы засыпать в стеклянную, фарфоровую или керамическую посуду, залить 1 стаканом нерафинированного оливкового масла, плотно укупорить. Выдержать на водяной бане не меньше 12 часов, не допуская сильного кипения. Остудить под закры-