

ПОРАЗИТЕЛЬНЫЕ ЭФФЕКТЫ ТИМЬЯНА

Название «тимьян» происходит от древнегреческого слова «тумос», т.е. «запах», — настолько силен его аромат.

Тимьян лимонный и тимьян обыкновенный оказывают поразительный эффект на организм человека. В тимьяне содержится тимол — эфирное масло с противогрибковым и антисептическим свойствами. Оно спасает при укусах насекомых, ожогах и ранах.

Это масло еще используется как мочегонное, улучшает пищеварение после потребления в пищу тяжелых продуктов вроде мяса. Тимьян повышает настроение и снимает усталость. В листьях много калия, марганца, кальция, железа и селена. Калий помогает держать артериальное давление и частоту сердечных

сокращений под контролем, а железо необходимо для образования красных кровяных телец.

Также в растении есть витамин А, отличающийся антиоксидантными свойствами. Он важен для здоровья кожи, зрения и слизистых оболочек. Известно, что продукты с флавоноидами вроде витамина А и бета-каротина защищают от рака легких и рака ротовой полости.

Отвар тимьяна помогает при болях в горле, кашле, поражениях бронхов. Составы на основе тимьяна используются в полосканиях для рта для борьбы с кариесом и воспалением десен. А чай с тимьяном снижает симптомы ПМС и убирает менструальные спазмы.