**Душица обыкновенная**

Origanum vulgare L.

Родовое название Origanum — латинизированное греческое наименование растения “oreiganon” от “oros” — гора, “ganos” — блеск. Таким образом, душица в переводе с греческого означает “украшение гор”. Латинское vulgaris — обыкновенный.

Многолетнее травянистое растение с ветвистым ползучим корневищем.

Стебли четырехгранные, прямые, часто при основании разветвленные, высотой 30— 90 см, опушенные.

Листья супротивные, продолговато-яйцевидные, черешковые, длиной 2—4 см, цельнокрайные или неяснозубчатые, заостренные на верхушке. Сверху темно-зеленые, снизу серовато-зеленые, мягко опушенные короткими волосками.

Цветки мелкие, многочисленные, сидящие в пазухах прицветников, собраны в небольшие колоски, образующие на верхушке стебля раскидистую щитковидную метелку. Чашечка с 5 зубцами длиной 2—3 см, колокольчатая, с кольцом белых волосков в зеве, венчик бледно-пурпуровый, реже беловатый, длиной 5—10 мм, неяснодвугубый, верхняя губа плоская, тычинок 4. Плод состоит из четырех орешков длиной 0,5 мм, темно-бурых, округлояйцевидных.

Цветет с июля по сентябрь, плоды начинают созревать с августа.

Растет почти по всей территории европейской части России (за исключением Крайнего Севера), в горных районах Средней Азии, на Кавказе, на юге Сибири до Забайкалья, реже в Казахстане и Киргизии. Произрастает на сухих открытых местах, на степных лугах, на холмах, на лесных опушках и полянах, в разреженных лесах, среди кустарников, по обочинам дорог, по склонам оврагов.

В качестве лекарственного сырья используют траву.

Заготовляют сырье в период цветения (в июне — июле), срезая верхушки растений длиной 15—30 см. Сушат на чердаках под железной крышей или под навесами с хорошей вентиляцией, расстилая тонким слоем (5—7 см) на бумаге или ткани и периодически перемешивая. Затем траву обмолачивают (удаляют грубые стебли). Сырье имеет приятный запах и горьковатый пряный слегка вяжущий вкус. Срок хранения до 2 лет.

Трава душицы содержит 0,3—1,2% эфирного масла, в состав которого входят фенолы (тимол, карвакрол) — до 44%, би- и трициклические сесквитерпены — до 12,5%, свободные спирты — 12,5—15,5% и геранилацетат — до 2—5%. Кроме того, в траве находятся дубильные вещества, аскорбиновая кислота. В листьях имеются флавоноиды, фенольные кислоты, дубильные вещества. Семена содержат жирное масло — до 28%.

Препараты душицы обыкновенной оказывают успокаивающее действие, усиливают секрецию пищеварительных и бронхиальных желез, усиливают перистальтику кишечника и повышают его тонус.

Ароматический спирт тимол обладает противомикробными, противовоспалительными, противовирусными свойствами.

В медицине препараты душицы используют при бессоннице, гипо- и анацидных гастритах, атонии кишечника.

Применяют в качестве отхаркивающего препарата при бронхитах и бронхоэктазах и как средство, возбуждающее аппетит и улучшающее пищеварение.

Настой душицы готовят следующим образом: 2 чайные ложки травы измельчают до 0,5 мм, заливают 200 мл кипящей воды, закрывают, настаивают в течение 15—20 мин, процеживают и пьют в теплом виде за 15—20 мин до еды по полстакана 3—4 раза в день.

Применяют траву душицы в составе грудных, потогонных, ветрогонных сборов, сбора для полоскания горла, при простудных заболеваниях.

Эфирное масло помогает при зубной боли. Для лечения достаточно поместить 2—3 капли в дупло больного зуба. Можно пожевать свежие цветки душицы и подержать их во рту в течение 5 мин, после чего зубная боль обычно уменьшается.

В народной медицине душицу используют в качестве отхаркивающего, потогонного средства, при простуде, воспалительных заболеваниях горла, при недостаточном образовании желудочного сока, как противовоспалительное, мочегонное, кровоостанавливающее и успокаивающее средство.

Настой травы употребляют для облегчения болезненного состояния детей в грудном возрасте и женщин в климактерическом периоде, что послужило поводом для названия растения в народе — материйка.

Применяют душицу для увеличения отделения желчи, при кишечных и желудочных спазмах, рвоте, головной боли, нарушениях месячных.

На протяжении столетий душица служила успокаивающим и легким снотворным средством, особенно в детской практике, используется при нервных расстройствах.

Готовят чай так: чайную ложку травы заливают 200 мл кипятка, настаивают 20 мин, процеживают и пьют в теплом виде мелкими глотками по 1—2 стакана в день.

Некоторые фитотерапевты рекомендуют душицу при эпилепсии в виде настоя (10 г травы на 300 мл кипятка). Настой принимают в 3 приема за 15 мин до еды в течение 3 лет.

Отвар травы душицы (10 г травы на 200 мл кипятка) применяется при болезнях дыхательных путей в качестве отхаркивающего средства, как тонизирующий препарат — при заболеваниях кишечника.

При мигрени и бессоннице настоем душицы моют голову. Из травы готовят ванны для детей, страдающих диатезом, атоническим дерматитом, детской экземой, почесухой.

В качестве рассасывающего средства применяют компрессы из свежих или сухих, но размоченных в кипятке листьев, которые накладывают на кожные инфильтраты.

Эфирное масло и концентрированный экстракт душицы входят в состав комплексного препарата “Уролесан”, который рекомендуется при пиелонефрите, гепатите, холецистите, желчно- и почечнокаменной болезни.

Препараты душицы обыкновенной нашли применение в косметике. Врачи древности писали о душице: “...гонит зуд и паршу, всевозможные пятна на коже”.

Трава душицы используется для ароматических ванн: 100 г сухой травы заваривают 2 л кипятка в эмалированной плотно закрытой посуде, настаивают 30 мин и процеживают в ванну.

Для лечения зуда, отморожений и ожогов кожи можно приготовить лосьон или туалетное масло: 2 чайные ложки травы душицы заливают 100 мл растительного масла, настаивают 2—3 недели. После процеживания хранят в темном стеклянном сосуде. При необходимости наносят на отдельные участки кожи 2—3 раза в день.

При ограниченных очагах нейродермита шеи, себорейной экземе можно использовать фитоаппликации, накладывая на пораженные участки салфетку, смоченную маслом душицы.

Настойка душицы (сухую траву измельчают и заливают спиртом или водкой в соотношении 1:5) используется при себорейной экземе, себорейном и атоническом дерматите, герпесе кожи и слизистых губ, а также при укусах насекомых (комары, осы, пчелы).

\*\*\*

Описание растения. Душица обыкновенная — многолетнее травянистое растение семейства губоцветных, обладающее приятным запахом. Корневище бурое, сильно разветвленное, иногда ползучее с мелкими придаточными корнями. За сезон вегетации растение образует многочисленные прямостоячие или восходящие разветвленные надземные побеги высотой 30—60 см. Стебли четырехгранные, мягкоопушенные, иногда пур-пурно окрашенные. Листья супротивные, черешковые, продолговатые или продолговато-яйцевидные, острые, длиной 2—4 см, шириной 1—3 см, цельнокрайние или с редкими неясными зубчиками, негустоволосистые, снизу более бледные. Соцветия сложные, щитковидно-метельчатые. Цветки сидят в пазухах темно-пурпурных, реже зеленых прицветников. Венчик двугубый, фиолетово-розовый, иногда белый, длиной 5— 10 мм. Каждый плод состоит из четырех голых, коричневых или бурых орешков, сидящих в чашечке.

Цветет в июле:—августе. Плоды созревают в сентябре — октябре.

В медицине используют цветущую надземную часть (траву) душицы.

Места обитания. Распространение. Душица широко распространена в европейской части (кроме Арктики), на Кавказе, на юге Сибири и в горных районах Средней Азии. Ее также выращивают в ботанических садах, питомниках, на приусадебных участках и культивируют как эфиромасличное растение в специализированных хозяйствах. Размножают как семенами, так и делением куста.

Душица распространена в лесостепных районах европейской части страны и Сибири. Растет на участках луговых степей и остепненных лугов, на полянах и вырубках в дубовых и сосновых лесах, а также в березняках.

Заготовка и качество сырья. Заготавливают душицу в начале массового цветения, которое в южных районах обычно наступает в начале июля, на западе и в центральных лесостепных районах — в середине июля, а в более северных районах—в конце июля—начале августа. При этом срезают лишь цветущие облиственные верхушки побегов. В более поздние сроки сбора содержание эфирного масла, а следовательно, и качество сырья снижаются. Для обеспечения нормальной жизнеспособности зарослей душицы при заготовках следует срезать не более 2/3 имеющихся генеративных побегов, а саму заготовку можно проводить не чаще чем после 2 лет “отдыха” заросли.

Заготовленную траву сушат на чердаках с хорошей вентиляцией или под навесами, разостлав слоем толщиной 5—7 см на бумаге или на ткани и периодически переворачивая. Значительно быстрее сохнет сырье в специальных сушилках с принудительной вентиляцией подогретым до 35° С воздухом. Упаковывают сырье в тюки по 50 кг или в тканевые мешки по 25 кг нетто. Перед упаковкой сырье дополнительно подрабатывают: обмолачивают и на решетках удаляют грубые стебли. Хранят в сухих, хорошо проветриваемых помещениях. Срок хранения до 2 лет.

Согласно ГОСТ 21908—76 влажность сырья не должна превышать 13%, а эфирного масла в нем в пересчете на абсолютно сухое состояние должно быть не менее 0,1%.

Сырье состоит из верхних частей стебля (длиной до 20 см) с листьями и соцветиями, частично измельченных. Числовые показатели: влаги не более 13%; золы общей не более 10%; почерневших и побуревших частей не более 7%; стеблевых частей растения (основного стебля и боковых веточек) не более 40%; измельченных частиц, проходящих сквозь сито с отверстиями диаметром 1 мм, не более 5%; органической примеси (частей других неядовитых растений) не более 1 %; минеральной примеси (земли, песка, камешков) не более 1%. Содержание эфирного масла в пересчете на абсолютно сухое сырье не менее 0,1 %. Не допускаются плесень и гниль, ядовитые растения и их частицы, а также посторонний устойчивый запах.

Химический состав. В траве душицы обыкновенной содержатся дубильные вещества, аскорбиновая кислота, флавоноиды и эфирное масло, в состав которого входят ароматические фенолы (тимол, карвакрол), сесквитерпены, свободные спирты и геранилацетат.

Применение в медицине. Трава душицы оказывает успокаивающее действие на центральную нервную систему, усиливает секрецию пищеварительных и бронхиальных желез, увеличивает перистальтику кишечника. Обнаружено также сильное влияние отвара травы душицы на мочеотделение.

Душицу применяют при атонии кишечника, отсутствии аппетита и как отхаркивающее средство при простудных заболеваниях. Она входит в состав грудного, потогонного и ветрогонного сборов, а также используется для полосканий при болезнях горла и для ванн при гнойных заболеваниях кожи. Эфирное масло применяют как обезболивающее средство при лечении зубов.