

# Чабрец

Чабрец (богородская трава, тимьян ползучий).

Показания: обладает отхаркивающим, противовоспалительным, общеукрепляющим действием, повышает сопротивляемость организма к различным микробам и вирусам. Используется при простудных заболеваниях, бронхиальной астме. Эффективен при бессоннице, отите, бронхите, заболеваниях ЖКТ.. Является антигельминтным средством. Помогает нормализовать флору при дисбактериозе. Для улучшения сна и гармонизации психологического состояния набивают чабрецом подушки.

Противопоказания: кардиосклероз, атеросклероз сосудов головного мозга, мерцающая аритмия, пониженная функция щитовидной железы, повышенная кислотность желудка. В составе чабреца содержится тимол, который в повышенных дозах отрицательно действует на печень и почки.