



Materina dušica/timijan

(*Thyme sp.*)



Obstaja stotine variant timijana oziroma materine dušice in večino se jih lahko uporablja kot zdravilo. Naj te vodijo tvoji čuti...je pikantnega, ostrega, aromatičnega okusa? Če ja...potem bo najverjetneje dobro zdravilo.

Skozi predavanje bom uporabljala izraz timijan...ker je materina dušice dejansko le ena sorta timijana, prav tako je uporaben tudi naš vrtni timijan.

Timijan pri infekcijah

Timijan ima močne protimikrobne lastnosti in se je tradicionalno uporabljal pri bakterijskih infekcijah. Lahko se uporablja kot ustna vodica za boleče, vnete dlesni ali manjše infekcije v ustih. Grgranje timijanovih pripravkov ali svež timijan v medu, lahko uporabimo za pomiritev vnetega grla.

Timijan se uporablja tudi topikalno pri glivičnih infekcijah, kot je kožna plesen, ali vaginalna glivična infekcija, glivice na nohtih...

Kliničnih študij, ki bi dokazovala protibakterijske lastnosti timijana sicer nisem zasledila, so pa številne in vitro študije, ki so pokazale, da eterično olje timijana zavira patogene, kot so *Candida albicans*, *Staphylococcus aureus*, *Echerhia coli*...



Timijan za dihala

Timijan se že tisočletja uporablja pri različnih simptomih povezanih s prehladi in gripo.

Timijan greje in suši in je tako nadvse primeren za hladna in stagnirajoča stanja...na kar nakazuje debela bela obloga na jeziku ter »zasluzenost« pljuč (npr. pri mokrem kašlju).

Timijan je poznan tudi po tem, da sprošča spazme med kašljem in se pogosto uporablja tudi kot antitusik (zavira kašelji) pri suhem kašlju, kot je npr. oslovski kašelji.

Akutni bronhitis

Tradicionalno se timijan že dolgo uporablja pri zdravljenju bronhitisa, počasi tudi znanost pritrjuje starodavnim znanjem, V dvojno slepi, s placebom kontrolirani, multicentrični študiji so pokazali ugoden vpliv timijana na čas okrevanja. V neki drugi študiji pa so bolniki z akutnim bronhitisom, ki so prejeli kombinacijo izvlečka timijana in bršljana poročali o 50% zmanjšanju napadov kašlja 2 dni prej kot tisti, ki so prejeli placebo. Kombinacija timijana in bršljana se je izkazala za varno in učinkovito tudi pri otrocih s kroničnim bronhitisom, starimi med 2 in 17 let.

Mnogo zeliščarjev navaja, da timijan tudi široko podpira imunski sistem – naj bi bil še posebej primeren za tiste, ki prejemajo ponavljajočo se antibiotično terapijo, npr. za respiratorne infekcije ali infekcije sečil...kjer pride do oslabelosti tako imunskega kot tudi prebavnega sistema.

Timijan za prebavo

Kot mnogo kulinarčnih zelišč, tudi timijan pomaga pri prebavi. Lahko se dodaja jedem za podporo dobro delujoči prebavi ali pa se uporablja v večjih količinah, da premaknemo stagnirajočo prebavo, ki se kaže v napihnjenosti, riganju in napenjanju. Lahko tudi pomiri krče in lahko bi bil koristen tudi pri ljudeh z drisko ali sindromom nemirnega črevesja.

Timijan se je dolgo časa uporabljal kot pomoč telesu pri odpravljanju notranjih zajedalcev.

Timijan proti bolečinam

Čeprav je timijan primarno znan po tem, da pomaga pri prebavnih težavah, infekcijah in simptomih zgornjih dihal, so ga dolgo uporabljali tudi protibolečinsko. Npr. priporočali so ga zunanje pri bolečih sklepih, kot rubeficient oziroma da poživilja krvni obtok. Timijan zeliščarji priporočajo tudi pri izostali menstruaciji in bolečih menstrualnih krčih, zasledi pa se tudi njegova uporaba pri putiki in išijasu, kot tudi pri splošni bolečini.

Priprava

Timijan je zelo okusno kulinarčno zelišče. Ker ima tako intenziven okus in vonj se ga v kulinariki uporablja kot začimbo, v majhnih količinah.

Pripravki timijana so lahko različni: kot čaj, tinktura, macerat, kis ali olje.

Protimikrobne lastnosti so v glavnem ugotavljali z uporabo eteričnega olja.



Doziranje:

Čaj: 2-6 g posušene rastline na dan

Tinktura: suha zel, 1:5, 35% alkohol: 2-4 ml, 3 x na dan.

Eterično olje: 1% ali manj v nosilnem olju (1 kapljica EO + 100 kapljic nosilnega olja)

Previdnostni ukrepi

- Timijan na splošno velja za varno zelišče, še posebej ko se ga uporablja v majhnih količinah
- Nosečnice in doječe matere naj ne uporabljajo timijana v medicinskih dozah, kot tudi ne eteričnega olja. V večjih dozah je timijan emenagog – zelišče, ki stimulira krčenje maternice in spodbuja menstruacijo...predstavlja potencialno nevarnost za splav pri nosečnicah.
- Eterično olje se mora uporabljati vedno razredčeno.
- Timijan v zelo redkih primerih lahko povzroča alergijske reakcije.