

TYMIÁN OBECNÝ

Výskyt:

Tymián je u nás pěstovaná bylina, v přírodě ji nenajdete. Bude vám dobře prosperovat i v květináči za oknem. Potřebuje půdu nepřilíš bohatou na živiny, suché a slunné místo. Můžete si vypěstovat tymián sami ze semínek, která koupíte běžně v hobby marketu, nebo možná jednodušší a rychlejší varianta je pořízení již vzrostlé rostlinky.

Kdy a co sbírat:

Sbíráme kvetoucí nať. Většinou kvete v pozdním jaru a počátkem léta.

Účinky:

Působí jako antibiotikum především při infekcích dýchacích cest, protože dezinfikuje dýchací cesty a současně podporuje vylučování hlenů. Proto se využívá při suchém kašli, kde je potřeba uvolnit hleny.

Účinkuje proti chlamydiím, stafylokokům, kvasince Candida a viru chřipky.

Podporuje trávení, protože zvyšuje sekreci žaludečních šťáv.

V trávicím ústrojí také zabraňuje růstu nežádoucí mikroflóry a působí proti střevním parazitům.

Antiseptického působení se využívá při zánětlivých onemocněních kůže (hnisavé rány, dekubity, bércové vředy, ...), ve stomatologii při zánětech dásní nebo při bolestech v krku.

!POZOR! Tymián neužívejte dlouhodobě (více jak 3 týdny), může být ve velkých dávkách toxický. V běžných dávkách je ale krátkodobě vhodný i pro děti a seniory.

Způsob zpracování:

1. Čaj

- **Výluh** - pro vnitřní užití – 1 lžička se přelije 250 ml vroucí vody a nechá se louhovat 10 min.
- **Odvar** - pro vnější použití (koupele, obklady) – 2 lžičky se povaří v 250 ml vody cca 2 min.

2. Tinktura

Nať pokrájenou keramickým nožem (ne kovovým) vložíme do uzavíratelné sklenice, zalijeme minimálně 40% čistým alkoholem (vodka, slivovice, lékařský líh). Čím více byliny, tím

Bylinný videoherbář – domácí bylinková lékárnička – tymián obecný

silnější tinktura bude, ale bylina musí být úplně ponořena v alkoholu, aby neplesnivěla. Takže přiměřeně ☺ . Uložíme na suché, tmavé místo při pokojové teplotě. Ideálně každý den protřepeme. Po 3 týdnech přecedíme přes kávový filtr, plátýnko nebo velmi hustý plastový (ne kovový) cedník a uložíme nejlépe do tmavé uzavíratelné láhve. Skladujeme na tmavém místě. Doba použitelnosti je takto prakticky nekonečná, dokud ji nespotřebujeme.

Jak užívat:

Vnitřně – při zánětech dýchacích cest, trávicích problémech apod.,

- Výluh užíváme 3x denně šálek
- Tinkuturu užíváme 3x denně 20 kapek

Kloktání a výplachy – při zánětech v dutině ústní a krku

- Odvar – výplachy 3x denně

Koupele a obklady – při zánětech kůže používáme vlažný odvar

Moje tipy a doporučení:

Při zánětech dýchacích cest se suchým kašlem je opravdu skvělý a spolehlivě zabírá.

Pokud tinkturu naředíte převařenou vodou, získáte skvělou ústní vodu účinnou při zánětech dásní.

Hlavní zdroje informací:

Mika Karol: Fytoterapie perem lékaře, Osveta, spol. s r. o., Martin, 2018

Janča Jiří, Zentrich Josef A.: Herbář léčivých rostlin, Eminent, Praha, 2008

Claudia Ritterová: Rostlinná antibiotika si vyrobíme sami, Mladá Fronta, Praha, 2018

Moje vlastní zkušenosti a zkušenosti předávané v naší rodině.

Foto: Vendula Kudláčková

Bylinný videoherbář – domácí bylinková lékárnička – tymián
obecný



Bylinný videoherbář – domácí bylinková lékárnička – tymián
obecný
