

## **Θυμάρι: ιδιότητες, δοσολογία και παρενέργειες**

Πηγή: [www.mydiatrofi.gr/](http://www.mydiatrofi.gr/)



Το **θυμάρι** είναι ένα **βότανο** με πολλαπλές **ιδιότητες** και **οφέλη** στην **υγεία** (**βήχα, τριχόπτωση, βρογχίτιδα** κ.α.). Το θυμάρι έχει επιστημονική ονομασία *Thymus vulgaris* L. και ανήκει στην οικογένεια των χειλανθών (*Lamiaceae*).

Το θυμάρι αρκετές φορές χρησιμοποιείται σε συνδυασμό με άλλα βότανα. Το θυμάρι είναι ένας χαμηλός αειθαλής θάμνος που δεν υπερβαίνει τα 25-50 εκ. σε ύψος, είναι πολύ ανθεκτικός και προέρχεται από τη περιοχή της Μεσογείου.

### **Θυμάρι ιστορία**

Το αρχαίο του όνομα «θύμος» προέρχεται από το ρήμα «θύω - θυσιάζω» πράγμα που δικαιολογείται μιας και ανάμεσα στο θυμιάματα που έκαιγαν στους βωμούς, ως προσφορά στους θεούς, στην αρχαιότητα ήταν και τα φρέσκα κλαδιά από θυμάρι και σύμφωνα με το μύθο, γεννήθηκε από τα δάκρυα της Ωραιάς Ελένης. Από την εποχή του Ομήρου, το θυμάρι αποτελούσε σύμβολο της δύναμης και της ανδρείας. Οι φτωχοί στην αρχαία Ελλάδα έτρωγαν ένα δυναμωτικό μείγμα από θυμάρι, μέλι και ξίδι ενώ οι ηλικιωμένοι κατανάλωναν μεγάλες ποσότητες «τσαγιού» από θυμάρι για να τονώσουν την λειτουργία του μυαλού τους.

Οι Ρωμαίοι στρατιώτες έκαναν μπάνιο σε νερό αρωματισμένο με θυμάρι ώστε να αποκτήσουν σφρίγος και ενεργητικότητα.

Οι Σουμέριοι, χρησιμοποιούσαν το θυμάρι 5500 χρόνια πριν ως μπαχαρικό, αλλά και ως φάρμακο.

Οι Αιγύπτιοι το χρησιμοποιούσαν για τις αρωματικές του ιδιότητες και επίσης στη διαδικασία της μουμιοποίησης.

Ο Πλίνιος το 77 μ.Χ συνιστά κομπρέσες στο κεφάλι με αφέψημα από θυμάρι και ξίδι για τόνωση και εξάλειψη του πονοκεφάλου. Ο ίδιος συστήνει το θυμάρι για αντίδοτο στο δάγκωμα των φιδιών. Οι Ρωμαίοι έκαιγαν θυμάρι στις εξοχικές κατοικίες τους για να απομακρύνουν τους σκορπιούς.

Ο Μέγας Αλέξανδρος στην διάρκεια της μεγάλης του εκστρατείας πλενόταν με αφέψημα θυμαριού για να απομακρύνει από το σώμα του τις ψείρες.

Το 1963 οι γυναίκες συνήθιζαν να προσφέρουν μια σούπα με τριμμένο θυμάρι και μπύρα με σκοπό τονώσουν την αυτοπεποίθηση των ανδρών. Την ίδια εποχή πίστευαν ότι όσοι έπασχαν από μελαγχολία θα γιατρευόταν αν κάθε βράδυ κοιμόταν σε μαξιλάρι γεμισμένο με θρυμματισμένο θυμάρι.

### **Θυμάρι συστατικά**

Περιέχει αιθέριο έλαιο με τα στοιχεία θυμόλη, καρβακρόλη, βορνεόλη, τερτανίνη, κυμόλη, κυμίνη, μπορνεόλη και λιναλόλη, καθώς και φλαβονοειδή, τανίνες, δεψικές και πικές ουσίες.

### **Θυμάρι χρήση**

**Έγχυμα:** Χρησιμοποιείτε το για λοιμώξεις του θώρακα, κρύωμα της κοιλιάς ή ευερέθιστο έντερο.

**Βάμμα:** Χρησιμοποιείτε το για τη διάρροια που συνδέεται με κρύωμα της κοιλιάς ή ως αποχρεμπτικό σε λοιμώξεις του θώρακα.

**Σιρόπι:** Πάρτε σιρόπι φτιαγμένο από το έγχυμα για το βήχα και για τις λοιμώξεις των πνευμόνων.

### **Θυμάρι αιθέριο έλαιο**

Εντριβή θώρακα: Διαλύστε 10 σταγόνες θυμελαίου σε 20ml αμυγδαλέλαιου ή ηλιέλαιου για τις λοιμώξεις του θώρακα.

Έλαιο: Διαλύστε 10 σταγόνες σε 20ml νερό και βάλτε το σε δαγκώματα εντόμων και σε μολυσμένες πληγές.

Έλαιο μασάζ: Διαλύστε από 10 σταγόνες θυμελαίου και ελαίου λεβάντας σε 25ml αμυγδαλέλαιου ή ηλιέλαιου για ρευματικούς πόνους ή για τραβήγματα των μυών.

### **Θυμάρι ιδιότητες – δράση**

Οι Κρητικοί συνήθιζαν να τρίβουν τα ούλα τους με θυμάρι για να θεραπεύσουν την ουλίτιδα. Σήμερα έχει αποδειχτεί μετά από έρευνες ότι οι γαργάρες με **αφέψημα θυμαριού** έχουν πολύ καλά αποτελέσματα κατά της **ουλίτιδας**, του πονόλαιμου και του έντονου **βήχα**.

Το **θυμάρι** όμως έχει μια πολύ σημαντική **ιδιότητα**: σκοτώνει τα μικρόβια!!

Τα δύο βασικά έλαια που περιέχει η "θυμόλη" και η "καρβακρόλη" του προσδίδουν ιδιαίτερες αντιβακτηριακές, αντιμυκητιακές και αντισηπτικές **ιδιότητες**. Στη φαρμακολογία το **θυμάρι** είναι γνωστό σαν το φυτό με τις περισσότερες **θεραπευτικές ιδιότητες**. Αλλεπάλληλα πειράματα από το 1887 έχουν αποδείξει τις βακτηριοκτόνες **ιδιότητες** του **θυμαριού** σε μικρόβια και βακίλους.

Πρώτος ο Chamberland το 1887 απέδειξε την βακτηριοκτόνα ιδιότητα του αιθέριου λαδιού από θυμάρι (ιδιαίτερα του βακίλου του άνθρακα). Ο Candea και ο Meunier το μελέτησαν το 1989 στους βακίλους του τύφου και της κόρυζας, στον πολλαπλασιασμό των μικροβίων μέσα σε θρεπτικό υλικό που περιέχει ζουμί βραστόου κρέατος.

Ο Morel και ο Rochaix το 1921 στον μηνιγγιτιδόκοκκο, στον βάκιλο του Eberth (τύφου), στο κορνοβακτηρίδιο της διφθερίτιδας και στον σταφυλόκοκκο.

Αυτός είναι και ο λόγος για τον οποίο στο παρελθόν χρησιμοποιήθηκε ευρύτατα το διάλυμα θυμαριού σε συνδυασμό με σαπούνι για την απολύμανση των χεριών και των εργαλείων σε χειρουργεία της Ευρώπης.

Το **ρόφημα** του **θυμαριού** βοηθά την εντερική λειτουργία και καταπραΰνει τα φουσκώματα, ενώ βοηθάει στην καταπολέμηση της ατονίας και του άγχους.

Το **αιθέριο λάδι** του **θυμαριού** είναι 25 φορές πιο αντισηπτικό από τη φαινόλη, αλλά και από το οξυζενέ και από το υπερμαγγανικό κάλιο.

Το θυμάρι είναι άριστη τροφή των μελισσών, όπου και παράγεται η εξαιρετική ποιότητα «θυμαρίσιο μέλι» με το φημισμένο άρωμα και γεύση, και τις ιδιαίτερα ευεργετικές του ιδιότητες.

Μπάνια από θυμάρι συνιστώνται σε όσους πάσχουν από ρευματισμούς.

Καταπλάσματα από θυμάρι για την επούλωση πληγών, τη εξάλειψη του κνησμού από τσιμπήματα εντόμων.

Στον Λίβανο οι μητέρες το πρωί δίνουν στα παιδιά ψωμί, όπου επάνω έχουν αλείψει ένα μείγμα από φρέσκο θυμάρι και λάδι έτσι ώστε να αυξηθεί η πνευματική τους ενέργεια.

### **Θεραπευτικές ιδιότητες**

- ✓ Διεγερτικό (σε ατονία, άγχος, νευρασθένεια, κατάθλιψη και ημικρανία)
- ✓ Τονωτικό (για τα νεύρα)
- ✓ Ορεκτικό
- ✓ Εμμηναγωγό (για το σταμάτημα ή την καθυστέρηση των εμμήνων)
- ✓ Αντισηπτικό (για εντερικές μολύνσεις, λευκόρροια, πνευμονικές μολύνσεις, βρογχίτιδα και φυματίωση)
- ✓ Εφιδρωτικό (ρυθμίζει τα εκκρίματα σε περιπτώσεις γρίπης, συναχίου και κρυολογήματος)
- ✓ Βακτηριοκτόνο
- ✓ Σπασμολυτικό (το **θυμάρι** είναι πολύτιμο για το **βήχα** του κοκίτη, τη **βρογχίτιδα** και το **άσθμα**)
- ✓ **Θυμάρι τριχόπτωση** (γυροειδής αλωπεκία). Υπάρχουν ενδείξεις ότι η εφαρμογή ελαίου λεβάντας σε συνδυασμό με τα αιθέρια έλαια από θυμάρι, δενδρολίβανο και κέδρου στο τριχωτό της κεφαλής βελτιώνει την ανάπτυξη της τρίχας έως και 44% των ατόμων με απώλεια μαλλιών μετά από 7 μήνες θεραπείας.

### **Θυμάρι δοσολογία**

Η κατάλληλη **δόση** του **θυμαριού** εξαρτάται από διάφορους παράγοντες όπως η ηλικία, η υγεία και διάφορες άλλες συνθήκες.

Δεν υπάρχει αποδεδειγμένα ασφαλή ή αποτελεσματική **δοσολογία** για το **θυμάρι** σε ενήλικες. Το **θυμάρι** λαμβάνεται από το στόμα ως **αφέψημα**, **εκχύλισμα** και **βάμμα**. Στο δέρμα χρησιμοποιείται σε μορφή αλοιφής και επιθέματος.

Το **έλαιο** του **θυμαριού** θεωρείται ότι είναι εξαιρετικά τοξικό και δεν πρέπει να λαμβάνεται από το στόμα.

Για το **βήχα**, το **σιρόπι θυμαριού** λαμβάνεται από το στόμα για πέντε ημέρες.

Για λοιμώξεις του ανώτερου αναπνευστικού, οι παραδοσιακές χρήσεις περιλαμβάνουν την κατανάλωση **αφεψήματος θυμαριού**, 1-2 γρ. αποξηραμένων φύλλων σε 150 ml βραστό νερό για 10 λεπτά, αρκετές φορές την ημέρα, για την ανακούφιση των συμπτωμάτων. Άλλα παραδείγματα περιλαμβάνουν 1-2 γρ. εκχυλίσματος σε ένα φλιτζάνι νερό έως τρεις φορές την ημέρα. 20-40 σταγόνες υγρού εκχυλίσματος (1:1 βάρος / όγκο φρέσκα φύλλα ή 1: 4 αποξηραμένα φύλλα) τρεις φορές την ημέρα σε χυμό ή 40 σταγόνες βάμμα (1:10 σε 70% αιθανόλη) έως τρεις φορές ημερησίως.

Δεν υπάρχει αποδεδειγμένα ασφαλή ή αποτελεσματική δόση για το **θυμάρι** στα **παιδιά**.

### **Θυμάρι παρενέργειες**

Αποφύγετε τις θεραπευτικές δόσεις θυμαριού και θυμέλαιου σε οποιαδήποτε μορφή κατά την **εγκυμοσύνη** επειδή το **θυμάρι** είναι διεγερτικό της μήτρας.

Το **θυμέλαιο** μπορεί να ερεθίσει τους βλεννογόνους γι' αυτό να το αραιώνετε πάντα καλά.

Η μεγάλη χρήση **θυμαριού** μπορεί να οδηγήσει σε υπερλειτουργία του **θυρεοειδούς αδένος** και σε **δηλητηρίαση**, με συμπτώματα εμετό, διάρροια, ζαλάδες και καρδιακή κατάπτωση.

Μην πίνετε μεγάλη ποσότητα **θυμάρι** σε **αφέψημα** και για μεγάλα χρονικά διαστήματα. Σε περιπτώσεις κρυολογημάτων ή άλλων προβλημάτων υγείας, η κατανάλωση 2-3 φλιτζάνια ημερησίως δεν πρέπει να υπερβαίνει το χρονικό διάστημα περισσότερο από 1 εβδομάδα.

Το **έλαιο θυμαριού** είναι ασφαλές όταν εφαρμόζεται στο **δέρμα**, αν και σε ορισμένα άτομα μπορεί να προκαλέσει ερεθισμό.

Τα άτομα που είναι αλλεργικά στη ρίγανη ή άλλα είδη της οικογένειας χειλανθών (Lamiaceae) μπορούν να είναι επίσης **αλλεργικά** στο **θυμάρι**.

Το **θυμάρι** μπορεί να προκαλέσει επιβράδυνση στη **πήξη του αίματος** και να αυξήσει τον κίνδυνο αιμορραγίας, ειδικά αν χρησιμοποιηθεί σε μεγάλες ποσότητες.

### **Θυμάρι συλλογή - αγορά - αποθήκευση**

Συλλέγετε το θυμάρι (κυρίως τις ανθισμένες κορυφές του) νωρίς το πρωί και αποξηραίνετε σε μάτσα, σε δροσερό μέρος μακριά από τον ήλιο. Προκειμένου να το χρησιμοποιήσετε για μαγειρική καλά είναι να το θρυμματίσετε και να κρατήσετε μόνο τα πράσινα φυλλαράκια και τα ανθάκια του. Φυλάτε σε καθαρά βάζα αεροστεγώς κλεισμένα. Αγοράζετε φρεσκοκομμένο θυμάρι σε ματσάκια στην διάρκεια των καλοκαιρινών μηνών. Συσκευασμένο προτιμήστε τις μεσαίες συσκευασίες διότι μπαγιατεύει εύκολα.

### **Θυμάρι μαγειρική**

Το **θυμάρι** είναι στυπτικό, έντονα αρωματικό και με πολύ δυνατή γεύση, ιδιαίτερα το **άγριο**. Είναι ένα από τα κύρια συστατικά του περίφημου «μπουκέ γκαρνί» όπου μαζί με ρίγανη, μαϊντανό και μαντζουράνα αρωματίζει σούπες και σάλτσες.

Στην ελληνική κουζίνα χρησιμοποιείται ως αρωματικό μπαχαρικό σε κεφτέδες, γεμιστά, κρέας, πουλερικά και πίτες. Στην Κύπρο υπάρχει μια συνταγή «λαγός θυμαράτος» όπου το κρέας τοποθετείται πάνω σε μια ολόκληρη ρίζα θυμαριού και ψήνεται σε γάστρα.

Γενικά το θυμάρι ταιριάζει πολύ με κρεατικά (κοτόπουλο, μοσχάρι, κουνέλι) τα οποία μαγειρεύονται με σάλτσα ντομάτας και κρασιού.

Για τους κατοίκους της Μασσαλίας το θυμάρι θεωρείται το ιδανικό μπαχαρικό ακόμα και για το ψάρι!!

Δοκιμάστε το πάνω σε ψητές μελιτζάνες και πιπεριές φούρνου.

**Ένα κουταλάκι του γλυκού θυμάρι αποξηραμένο 1,4 γρ. περιέχει:**

Νερό	(gr.)	0.1
Ενέργεια	(Kcal)	4
Πρωτεΐνες	(gr.)	0.1
Λιπαρά	(gr.)	0.1
Υδατάνθρακες	(gr.)	0.9
Φυτικές ίνες	(gr.)	0.5
Ασβέστιο	(mg)	26
Σίδηρο	(mg)	1.73

Μαγνήσιο	(mg)	3
Φώσφορο	(mg)	6
Κάλιο	(mg)	11
Νάτριο	(mg)	1
Ψευδάργυρο	(mg)	0.09
Χαλκό	(mg)	0.012
Βιταμίνη C	(mg)	0.7
Θειαμίνη	(mg)	0.007
Ριβοφλαβίνη	(mg)	0.006
Νιασίνη	(mg)	0.069
Βιταμίνη Β-6	(mg)	0.008
Βιταμίνη Β-12	(mcg)	0.00
Βιταμίνη Α	(IU)	53