

## ΘΥΜΑΡΙ (Thymus Serpyllum , Thymus vulgaris L.)



Ετυμολογικά το θυμάρι ή θύμος όπως το ονόμαζαν οι αρχαίοι, προέρχεται από την λέξη θύω, η οποία αρχικά είχε την σημασία του «βγάζω καπνούς» και αργότερα του «θυσιάζω». Από την ίδια ρίζα προέρχονται και οι λέξεις θυμίαμα και θυμιατίζω, ενώ στενή φαίνεται πως είναι και η σχέση με τον θυμό. Και θυμός στους αρχαίους δεν σημαίνει την οργή, αλλά τη ζωτική δύναμη.

### **ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ :**

Είναι αρωματικό ετήσιο ποώδες φυτό. Υπάρχουν διάφορα είδη. Τα μέρη του θυμαριού που χρησιμοποιούνται για θεραπευτικούς σκοπούς είναι τα φύλλα και οι ανθοφόρες κορφές που συλλέγονται από τον Ιούνιο έως τον Αύγουστο, σε ξηρή και ηλιόλουστη ημέρα. Αφαιρούμε τα φύλλα από τα ξερά κλαδιά.

### **ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ :**

Τα δυο βασικά συστατικά του αιθερίου ελαίου του θυμαριού είναι η θυμόλη και η καρβακρόλη, ιδίως η πρώτη, έχει αντιβακτηριακές και αντιμυκητιακές ιδιότητες. Επίσης περιέχει και φυσικά αντιβιοτικά.

### **ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ :**

Το θυμάρι χρησιμοποιείτε ευρέως σε όλες στις παραδοσιακές και εναλλακτικές ιατρικές. Η θυμόλη την οποία περιέχει είναι ισχυρό αντισηπτικό 25 φορές πιο δραστικό από τη φαινόλη και υπερτερεί αυτής γιατί ερεθίζει λιγότερο τους βλεννογόνους.

- Φυσικό τονωτικό σε περιπτώσεις σωματικής και πνευματικής κατάπτωσης, άγχους και κατάθλιψης. Βοηθά στην διαύγεια πνεύματος .
- Το ζεστό ρόφημα θυμαριού είναι εφιδρωτικό και συνεπώς αποτελεσματικό και κατευναστικό σε περιπτώσεις κρυολογήματος, βρογχίτιδας, αμυγδαλίτιδας, βήχα, άσθματος, γαστρίτιδας, κρυώματος της κοιλιάς συνοδευόμενη από διάρροια, διάρροιας, τροφικών δηλητηριάσεων και πυρετού.
- Σε περιπτώσεις λοιμώξεων των πνευμόνων που χαρακτηρίζονται από παχύρρευστο, κιτρινωπό φλέγμα λειτουργεί αποτελεσματικά προκαλώντας απόχρεμψη κολλωδών βλεννών.

### **Το ρόφημα θυμαριού :**

- θεωρείται αντισηπτικό της πεπτικής οδού
- ανακουφίζει από το φούσκωμα καταπραίνοντας το πεπτικό σύστημα, πράγμα που οφείλεται στην αντισπασμωδική δράση του αιθερίου ελαίου της θυμόλης στους μαλακούς μύες
- βοηθάει πολύ στην πέψη κυρίως των λιπαρών τροφών
- χρησιμοποιείται κατά της ατονίας του πεπτικού συστήματος και της ανορεξίας.
- καταπολέμα την ψωρίαση και την ακμή.

### **Άλλες χρήσεις του θυμαριού:**

Λόγω της ήπιας στυπτικής του δράσης είναι χρήσιμο στην παιδική διάρροια και τη νυχτερινή ενούρηση.

Κομπρέσες από θυμάρι δρουν κατά των μυϊκών σπασμών (στραβολαϊμιασμα) και των τσιμπημάτων από έντομα.

Ως γαργάρα ή στοματική πλύση, το θυμάρι είναι εξαιρετικό γιατρικό κατά του πονόλαιμου

και της ουλίτιδας.

Εξωτερικά, μπάνια με θυμάρι χρησιμοποιούνται για την ανακούφιση από τους πόνους των ρευματισμών και το έλαιο του συχνά χρησιμοποιείται σε υγρά εντριβών και λάδια για μασάζ.

### **ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ ΚΑΙ ΔΟΣΟΛΟΓΙΑ :**

Για να παρασκευάσουμε έγχυμα βάζουμε 1 κουταλιά του γλυκού θυμάρι, χωρίς κοτσάνι, σε 1 φλιτζάνι βραστό νερό, το σκεπάζουμε για 10 λεπτά και μετά το σουρώνουμε. Το μείγμα που προκύπτει το χρησιμοποιούμε εξωτερικά για τον καθαρισμό και την επούλωση των πληγών για γαργαρισμούς αλλά και το πίνουμε 1 με 2 φορές την ημέρα.

### **ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ:**

Αν και ολόκληρο το φυτό σε θεραπευτικές δόσεις είναι ασφαλές, αντενδείκνυται στην περίοδο της εγκυμοσύνης. Επίσης να αποφεύγεται η πολυήμερη εσωτερική του χρήση και να μην συνοδεύεται από οινοπνευματώδη ποτά.

### **ΣΤΗ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ :**

Παραδόξως, παρότι το θυμάρι από εδώ ξεκίνησε για να κατακτήσει ολόκληρο τον κόσμο, στην Ελλάδα δεν το χρησιμοποιούμε πολύ, καθώς με το έντονο άρωμα και τη δυνατή του γεύση αρωματίζονται μόνο λάδια, ελιές, ξίδια, σαλάτες και τουρσιά. Μπορούμε πάντως άφοβα να νοστιμίσουμε μ' αυτό την φέτα ή αλλά τυριά, τα νερόβραστα λαχανικά, πίτες, σούπες και σάλτσες, κρέατα, πουλερικά και ψάρια αρκεί να θυμόμαστε πως ξερό το θυμάρι είναι πολύ πιο έντονο από νωπό, γι' αυτό η χρήση του πρέπει να γίνεται με φειδώ.

### **ΘΥΜΑΡΟΣΟΥΠΑ**

Την θυμαρόσουπα απολαμβάνουν από τα αρχαία χρόνια οι βοσκοί της Καταλονίας. Ρίχνουν ένα ή δύο κλαδάκια ξερού θυμαριού σε μια κούπα βραστό νερό, το σουρώνουν μετά από λίγο, προσθέτουν λάδι και περιχύνουν με το ζουμί λεπτές φέτες ψωμιού – δωρικής απλότητας η συνταγή, αλλά το αποτέλεσμα της είναι θαυμάσιο!

### **ΧΕΙΜΩΝΙΑΤΙΚΟ ΡΟΦΗΜΑ :**

Ετοιμάστε ένα μείγμα βοτάνων βάζοντας 2/5 **Τσάι του Βουνού** , 1/5 Θυμάρι , 1/5 Μέντα και 1/5 **Φασκόμηλο**. Βράστε το νερό κλείστε τη φωτιά και ρίξτε το μείγμα που έχετε ετοιμάσει εκ των προτέρων σκεπάζοντας το για 10 λεπτά . Σουρώστε το και απολαύστε το ζεστό με **μέλι**.