

Thymus vulgaris

Lipbloemenfamilie - Lamiaceae

Volksnamen

Echte Tijm

Tijm zaaien

Maart, april (binnen),
mei, juni (buiten)

Planttype:

Vast

Standplaats:

Volle zon, droog, kalkrijk.

Hoogte:

Tussen de 10 en 30 cm

Blad:

leerachtig, ovaal tot smal

Stengel:

Vierkanten stengel

Bloem:

Wit tot lilapaars

Vrucht:

Kleine, ronde zaadjes

Wortels:

Fijn vertakt



"Ik maak ruimte in jouw hart, hoofd en zijn"

Gebruikte delen: bovengrondse delen voor thee en tinctuur, etherische olie in geur- en huidoliën.

GESCHIEDENIS

Tijm is een veelgebruikt kruid in Zuid-Europa, zowel voor culinaire als medicinale eigenschappen. Deze kennis was al bij de Egyptenaren bekend en zij gebruikten de Tijm zelfs ook om lichamen te balsemen. Dat Tijm goed is voor de huid wisten de Romeinen ook, zij gebruikten Tijm in baden. De wijn gedronken vanwege de gezonde eigenschappen. Zo bleef men sterk en alert.

AFKOMST

Middellandse Zeegebied, de Romeinen verspreidde het verder door Europa als geneeskruid en culinair kruid.

Mythologie

Er wordt geloofd dat Tijm feeën aantrekt. Ook kan het nachtmerries verdrijven wanneer je Tijm onder je kussen legt.

Tijm staat symbool voor moed, levenskracht, helderheid, bescherming en zuivering. Reinigt ruimtes en aura's. Beschermst tegen het negatieve en tegen angst. Activeert persoonlijke wilskracht en focus.

Recept Oxymel

Oxy(azijn)mel(honing) is een drankje uit honing en (appel)azijn (voor recept: zie kruidenkaart appel), verrijkt met kruiden. Oxymel is gezond omdat het antiseptisch is, ondersteunt je immuunsysteem, verzacht keel en luchtwegen. Bevordert de spijsvertering en darmflora. Werkt als natuurlijke energieboost, en werkt tevens slijmoplossend en hoeststillend.

Ingrediënten:

- 1 deel appelazijn
- 1 deel honing
- 1 deel gedroogde tijm of 2 delen verse tijm



Werkwijze:

Doe de tijm in een pot, voeg daar de azijn en de honing aan toe. Schud/roer tot de honing is opgelost. Laat het tenminste 3 weken trekken, schud de eerste week dagelijks, daarna 2 tot 3 keer per week.

Als de oxymel tenminste 3 weken gestaan heeft, kun je het geheel afzeven. Bewaar de vloeistof het liefst in een donkere pot, maar in elk geval in een donkere ruimte.

Gebruik: 1 tl per dag als weerstandsboost, 2-4 daags bij griep.

BOTANISCHE
KENMERKEN

Vierkanten stengel

Weerstand, mannelijke kracht

Lichte beharing

Huid en slijmvliezen

Sterke geur

Zenuwstelsel, luchtwegen, spijsvertering

Wit/roze tot paarse bloem

Bloedsomloop, ontstekingsremmend



Belangrijke inhoudsstoffen

Etherische olie

Stimulerend, ontkrampend

Flavonoiden

Antioxidant

Bitterstoffen

Zetten de processen aan in het lichaam

Organische zuren

Reinigend

Looistoffen

Samenstrekend en afvoerend

Vitamine A

huid, slijmvliezen, zicht

Vitamine B complex

Energiestofwisseling en zenuwstelsel

Vitamine C

Antioxidant

Mineralen K, Ca, Mg en Fe, Zn, Cu, Mn

Belangrijk voor vochtbalans, botopbouw, herstel van cellen, bloedvorming en afweer.

BELANGRIJKSTE
GENEESKRACHT

Algeheel:

Tijm staat algemeen bekend als sterk antiseptisch, antibacterieel, antiviraal en schimmelwerend. Bij vermoeidheid en een lage weerstand. Zeer opbouwend en versterkend. Stimuleert de thymusklier en daarmee de afweer.

Luchtwegen:

Ontkrampend, slijmoplossend, verruimend en afvoerend. Bij hoest, vastzittend slijm, keelpijn, keelontsteking, infecties in mond en keel.

Spijsvertering:

Tegen rinderigheid en diarree. Bevordert de spijsvertering.

Zenuwstelsel:

Ontkrampend en stimulerend. Bij hoofdpijn door stress.

Tijm is een sterk
werkend kruid.
Wanneer kinderen
het niet lusten, is het
niet geschikt voor ze.