

Thymbra capitata

Συνώνυμο: *Coridothymus capitatus*

κοινώς: θυμάρι

«θύμος», «θύμον» κατά Ιπποκράτη

Headed Savory, Corido Thyme, Spanish Oregano, Wild Thyme

ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Μικρός αρωματικός μεσογειακός θάμνος, που ανήκει στα εποχιακώς διμορφικά φυτά, που ονομάζονται φρύγανα. Φυτρώνει κυρίως σε ασβεστολιθικά εδάφη.

Με απόσταξη ανθοφόρων βλαστών του γίνεται λήψη του αιθέριου ελαίου θυμέλαιο. Αυτό περιέχει την ισχυρώς αντισηπτική ένωση θυμόλη. Συλλογή γίνεται την εποχή της ανθοφορίας: Μάιος – Σεπτέμβριος.

ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΑΠΟ: θυμός = δύναμη ή θύω = θυσιάζω, προσφέρω

Στους “Αχαρνείς” του Αριστοφάνη αναφέρεται ότι στη φτωχή Αττική γη φυτρώνει το θυμάρι και το φασκόμηλο.

Κυκεώνας: βρασμένο θυμάρι με μέντα ή σουσάμι, γάλα και χλιαρό νερό με μέλι (μια εκδοχή του).

Οι Ρωμαίοι στρατιώτες έκαναν μπάνιο σε νερό αρωματισμένο με θυμάρι, για να πάρουν δύναμη.

Στο Μεσαίωνα οι κυρίες κεντούσαν κλαδιά θυμαριού και τα έδιναν στους ιππότες τους.

«Περιζήτητο» από τις μέλισσες. Επί Τουρκοκρατίας η Μονή Πεντέλης παρήγαγε εξαιρετικής ποιότητας μέλι, που έστελνε ως φόρο στο σουλτάνο.

ΧΡΗΣΕΙΣ ΚΑΤΑ ΙΠΠΟΚΡΑΤΗ

Ο **Ιπποκράτης** το χρησιμοποίησε για τη φθίση του λάρυγγα, ως διουρητικό, για ήπια κάθαρση.

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ ΧΡΗΣΕΙΣ

Παραδοσιακά χρησιμοποιείται νερό όπου έχουμε βράσει θυμάρι, για εντριβές κεφαλής κατά της τριχόπτωσης. Επίσης κομπρέσες με θυμάρι ανακουφίζουν τους μώλωπες, τον

πονόδοντο, τις πληγές και τα τσιμπήματα εντόμων. Χρησιμοποιούν ακόμη έγχυμα για τόνωση των γεννητικών οργάνων.

Λένε ότι τα γαϊδούρια που έχουν πονόδοντο τρώνε μόνα τους θυμάρι!

Αρτυματικό, κυρίως με κρεατικά, πουλερικά και σε γεμίσεις.

Τις τρύπες των βαρελιών με κρασί τις φράζουν με κλαδιά θυμαριού, αξιοποιώντας τις αντιμικροβιακές-αντισηπτικές του ιδιότητες.

ΣΥΓΧΡΟΝΕΣ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΕΣ-ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΕΣ ΧΡΗΣΕΙΣ

- Αντισηπτικό-αντιμικροβιακό το διάλυμα αιθέριου ελαίου
- Βοηθά στην καταπολέμηση ψώρας, ψείρας, λειχήνων, βακτηρίων, βακίλων
- Αποχρεμπτικό, αντισπασμωδικό, ανακουφίζει αναπνευστικά προβλήματα, κρυολογήματα, πονόλαιμο (φρέσκα φύλλα αν μασηθούν ανακουφίζουν τον ερεθισμένο λαιμό)
- Καταπραΰνει μυϊκούς σπασμούς, ισχιαλγία και ρευματικούς πόνους
- Τα φύλλα σε μείγμα με άλλα βότανα γίνονται τονωτικό αφέψημα
- Αιθέριο έλαιο από τις ανθισμένες κορυφές του φυτού, τονώνει την κυκλοφορία του αίματος, κατά της τριχόπτωσης και κυτταρίτιδας
- Συμβάλει στην πνευματική διαύγεια
- Σε αρώματα και σαπούνια
- Για την υγιεινή της στοματικής κοιλότητας και κατά της ουλίτιδας