



Mateřídouška (tymián) - účinky na zdraví, co léčí, použití, užívání, využití

Zveřejněno: 27.05.2014 | Napsal MUDr. Zbyněk Mlčoch |  |  | Zobrazeno: 19361



Mateřídouška

Mateřídouška obecná roste na slunečných stráních, kolem pěšinek, při okrajích lesů a velmi ráda roste na mraveništích a na lukách. Potřebuje mnoho slunce a tepla, a proto se vyskytuje na kamenitých plochách pastvišť, kde půda vyzářuje hodně tepla.

Účinky rostliny:

- menstruace
- nemoci močových cest
- potrat
- porod - usnadnění porodu
- malomocenství
- obrna
- [nemoci](#) nervů, nervové soustavy
- únava
- ranní kašel
- neuralgie trojklanného nervu
- tyfus
- mrtvice, cévní mozková příhoda
- roztroušená skleróza mozkmíšní, RS
- slabost svalů, svalová slabost
- revma, revmatismus, revmatoidní artritida
- podvrtnutí kotníku (kloubu)
- žaludeční křeče, křeče žaludku
- menstruační křeče
- otoky, pohmožděniny, modřiny, hematomy
- bronchitida, [zánět](#) průdušek přecházející do emfyzému, rozedmy plic

- astma
- černý kašel
- zápal plic
- neprospívající slabé dítě
- nespavost
- alkoholismus, etylismus, pijanství - [přírodní](#) antabus
- nachlazení, prochladnutí
- epilepsie, padoucnice

Při poledních slunečních žářech se z fialových kvítků šíří aromatická vůně, která vábí hmyz a včely. Tato nádherná kvítka s jedinečnou vůní mne vždy přitahovala, od dětství je obdivuji a mám ráda. Mateřídouška – tymián se k nám dostala ze středozezemních krajín v 11. století a v našich zahradách nacházíme rostliny, které nejdříve zplaněly a byly znovu kultivovány jako *Thymus vulgaris*. Na rozdíl od běžné mateřídoušky je až 50 cm [vysoká](#). Obě však mají stejné účinky. Tymián byl znám již v antických dobách.

V ústním podání se hovoří: „*Tymián je především ostrý, pálivý. Reguluje vylučování moče a měsíčky, pomáhá při potratech, při normálním porodu urychluje výstup dítěte z těla matky. Čaj z tymiánu pročišťuje ušlechtilé vnitřní orgány těla.*“

Opatka Hildegardavon Bingen připomíná mateřídoušku jako léčivku proti **malomocenství, obrně a [onemocnění](#) nervů**. Kdo ráno vypije šálek čaje z mateřídoušky místo kávy, pocítí rychle jeho blahodárné účinky: **duševní svěžest, příjemný pocit v žaludku, nedostaví se ranní kašel a nastane všeobecný pocit blaha**.

Zhotoví-li se polštářek ze sušených rostlin, mateřídoušky, řebříčku, heřmánku, nasbíraných za slunečného dne, a současně se pije z těchto bylinek čaj, pomáhá to při **neuralgii trojklanného nervu (neuralgie trigeminu)**. Přidá-li se k tomu křečovitě stahování, použije se ještě polštářek se suchou plavuní.



Jeden 79letý sedlák trpěl již 27 let neuralgií trojklanného nervu. Měl už za sebou několik operací tváře. Chorobu si přivodil tehdy, když přišel z pole domů zcela promočený, a protože byl starostou, musel jít nutně na jakési zasedání. Neměl čas si převléci šaty a nastydl. V posledních měsících nemoci se mu za velkých bolestí zkrivila ústa až po ucho. Poprvé se mu ulevilo po [obkladech](#) ze švédských bylin. Teprve když si na slunci nasbíral mnou uváděné bylinky – a přikládal si je v polštářku na tvář, nastal rychlý obrat k [lepšímu](#). Ještě i potom, když už mu neuralgie tváře zmizela, pil dále čaj z těchto bylinek.

Moje čtyřleté dítě se nemohlo zotavit, předtím mělo **tyfus**. Dva roky jsme ledacos zkoušeli, ale marně. Po jednom jediném vykoupání v mateřídoušce, trvajícím 20 minut, což nám tehdy poradili, vystoupilo z vany zcela jiné dítě. Jako by se byl rozepnul nějaký knoflík, všechna **nemoc** z něho spadla jako plášť. Od toho dne viditelně vykvetlo.

Mateřídouška se sbírá v době květu od června do září, největší účinky má ta, která se sbírá v poledne. Když láhev naplníme květy až po hrdlo a zalejeme **olejem**, lze je vyluhovat na slunci v průběhu 10 dní. Je možné z ní vyrobit i sirup. Olej z mateřídoušky nachází použití při **obrně, mrtvici, roztroušené skleróze, chřadnutí svalů, při revmatismu a podvrtnutí**.

Při **žaludečních křečích a křečích při menstruaci** můžeme mateřídoušku doporučit zevně i vnitřně. Denně se vypijí dva šálky čaje. Zevně se přikládá při křečích polštářek z bylinek (květy i stonky) natrhaných přes poledne za slunečného dne a usušených. Před spaním se v hrnci polštářek nahřeje a přiloží se na žaludek nebo na břicho. Stejně je možno podušku s bylinkami doporučit při **opuchlinách a pohmožděninách**.

Při nemocích dýchacích cest je mateřídouška spolu s jitrocelem starým osvědčeným prostředkem. Čaj z mateřídoušky a jitrocele s citrónem pomáhá při **zánětu průdušek, astmatu i při černém kašli**. Připraví se čerstvý 4krát až 5krát za den. Tento čaj účinkuje bezpečně i při nebezpečí **zápalu plic**, tehdy se pije každou hodinu po doušcích.

Naštěstí mateřídouška ještě u mnohých matek neupadla do zapomenutí. Často se však zapomíná na to, že podávání nápojů hned po vyzvednutí z chladničky může u dětí vyvolat **chronickou bronchitidu**, která se v pozdějších letech může vyvinout až na **rozedmu plic (emfyzém) s těžkou dušností**.

Tinktura z mateřídoušky se používá na vtírání k posílení údů u **slabě vyvinutých dětí, i nemocní na sklerózu multiplex by měli užívat tyto masáže**. Mnohé rodiny by byly ušetřeny mnohých trápení, kdyby své nemocné dítě včas léčily mateřídouškou, ať již pitím čaje nebo užíváním koupelí. Mnoho nepokojných a nervózních dětí mělo po koupeli opět **zdravý spánek**. Ale i dospělí lidé nervově podráždění nebo deprimovaní se po takových koupelích v krátkém čase cítí zdrávi. Nemělo by se zapomínat ani na to, že mateřídouška se doporučuje i jako léčivka proti **opilství (alkoholismu)**. Plná hrst se zaleje jedním litrem vřelé vody, přikryje se a nechá dvě minuty vyluhovat. Čaj se sleje do termosky a alkoholikovi se podává každou čtvrt hodinu jedna polévková lžíce. Dostaví se nevolnost, zvracení, silné močení, pocení, provázené **chutí** a žízni. Na začátku se dostaví nevyhnutelné recidivy, později, když se kúra opakuje, se vracejí zřídka kdy.

Obdivuhodný je sirup z mateřídoušky. Při **prochladnutí** se užívá před jídlem. Doporučuje se i při **záchvatu padoucnice (epilepsii)**.

Způsoby užívání mateřídoušky

- **Čajový nálev z mateřídoušky:** Jednu vrchovatou čajovou lžičku spaříme v 1/4 litru vřelé vody a krátce vyluhujeme.
- **Přísada do koupelí:** Pro plnou koupel 200 g bylinek.

- **Tinktura z mateřídoušky:** V poledne při slunci nasbírané bylinky naplníme volně do láhve až po hrdlo a zalejeme 38-40% reznou nebo jinou rovnocennou pálenkou. Necháme stát 14 dní na slunci.
- **Olej z mateřídoušky:** V poledne nasbírané bylinky naplníme volně do láhve a zalejeme olivovým olejem, který se lisoval za studena. Olej má být na dva prsty nad bylinkami. Necháme stát 14 dní na slunci nebo v blízkosti kamen.
- **Bylinný polštářek:** Bylinky se napěchují do plátěného polštářku, který se zašije.
- **Sirup z mateřídoušky:** Na slunci nasbíranou nať a květy při ukládání do sklenice mírně navlhčíme namočenou rukou. Vrstvy zasypeme přírodním cukrem a silně stlačíme. Celé necháme stát asi tři týdny na slunečném místě. Stonky a květy jsou po scezení prosycené cukrem, proto je propláchneme trochou vody a tu přilijeme do sirupu. Potom tekutinu na slabém ohni odpařujeme, nesmí se však při tom vařit. Sirup nesmí být řídký ani hustý, proto ho necháme jednou či dvakrát na zkoušku vychladnout.

Zdroj: [Maria Treben, Zdraví z boží lékárny](#)