

Timjan

Thymus vulgaris ct. *tymol*

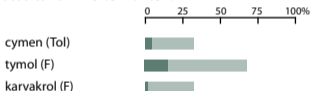
Om växten

Timjan är en grupp av lågväxta, kryddoftande småbuskar eller ris, ofta markkrypande. Kryddtimjan härstammar troligen från medelhavsområdet men växer vilt över hela världen.



Oljans beståndsdelar

Timjanolja innehåller fenoler, främst *tymol* som fått sitt namn efter växten.



Framställning av olja

Färska örter ång- eller vattendestilleras, ofta i flera steg för att anpassa innehållet. Timjanoljan klassificeras efter den primära beståndsdel som "Röd timjanolja" (*tymol*typ och *karvakrol*typ) eller "Vit timjanolja" (*linalol*-, *geraniol*- och *tujanol*typ). Den röda oljan har en varmare och kryddigare doft och är starkare bakteriedödande på grund av sitt höga fenolinnehåll. Den vita oljan har en mjukare och friskare doft och är mindre hudirriterande.

Traditionell användning

Örten har använts både i matlagning och i religiösa sammanhang sedan antiken. I Norden har timjan en lång historia som kryddväxt och ingår i många klassiska maträtter.

Under medeltiden var timjan starkt förknippad med älvor i den anglosaxiska världen. Det var vanligt att engelska trädgårdar hade en undanskymd plats där timjan odlades för att locka till sig lyckobringande älvor.

Timjan har använts för sina antibakteriella och antifungala egenskaper. Ett klassiskt användningsområde är mot fot- och nagelsvamp. Örten har även använts vid luftvägsbesvär som bronkit och kikhosta då den är slemlösande. De aktiva substanserna absorberas snabbt av kroppen (även direkt genom huden) och avges till stor del genom lungorna.

Hos biodlare används ofta timjanolja i den sockerlösning som bina ges under vintern för att förebygga mögel- och svampinfektioner i kupan. Även ren tymol i kristallform kan användas för detta syfte.

Hälsovarningar

Fenolerna i oljan är relativt giftiga och man bör vara försiktig vid användning och förvaring.

Oljan kan även vara hudirriterande.

Timjan i hemmet

Doften uppfattas olika beroende på dosering. En låg dos är lugnande medan en starkare doft är stimulerande och aptitretande.