Sinonimi: Thymus citriodorus Schreb.

Narodni nazivi: babina dušica — divlji bosiljak — čubrić — dušica — dušićka — majkina dušica — materina dubčica — materina dušica — materinka — paprica — popovac — tamjanika — timijan — vrisak.

{rokbox title=|Majčina dušica| }images/stories/ljekovitobilje/143-majcina-dusica.jpg{/rokbox}
Opis biljke: biljka je često označena kao trajni polugrm, visine oko 30 cm sa slabo odrvenjelom, uspravnom ili puzavom stabljikom, koja je okrugla ili četverokutasta, i prema staništu na kojem raste, nejednako proviđena dlakama. I listovi su nejednakog oblika i veličine 5-15 mm, linealni do okruglasti, jajasti, suličasti, po rubu cijeli, grubi, gotovo kožasti. Svijetlocrveni do tamno-grimizni mali cvjetovi razvijaju se na vrhovima ogranaka, a okupljeni su u okruglastim cvatištima. Biljka je bogata oblicima te je podijeljena u preko 20 podvrsta i oblika.

{rokbox title=|Majčina dušica| }images/stories/ljekovitobilje/143-majcina-dusica2.jpg{/rokbox}
Miris i okus: poput limuna aromatičan miris i lagano gorak i poput kamfora vrlo aromatičan okus, daju značenje toj biljci. Alpski oblici te biljke imaju jači miris i trajniji okus pa su sigurno od većeg ljekovitog djelovanja.

Vrijeme cvatnje: od sredine svibnja do sredine rujna, već prema staništu.

Stanište: majčina dušica raste na suhim i sunčanim staništima, od niskih do alpskih područja. Često se pojavljuje u većim skupinama uzduž međa, na nasipima i prisojima, na suhim rubovima šuma i drugdje, a izbjegava stalnu vlagu i sjenu. Majčina dušica nebi smjela nedostajati ni u jednom kućnom vrtu ili kamenjaru, jer je to vrlo skromna biljka koja u vrijeme cvatnje stvara mirisnu jastučastu površinu i vrlo dobru pčelinju pašu.

Ljekoviti dio biljke: cvate čitavo ljeto, kada se i sabire cijela biljka (Herba Serpylli). Biljka se prireže najčešće srpom, očisti od primjese trava i suši u hladu na prozračnom mjestu. Biljka se ne smije čupati iz tla, jer sabrana biljka ne smije sadržavati korijenje niti odrvenjele dijelove stabljike. Prilikom sušenja treba paziti da se biljka što je moguće manje dira, jer sa suhe stabljike vrlo lako otpadaju cvjetovi i listovi, a oni su najvredniji dijelovi.

Ljekovite i djelotvorne tvari: uz obilno eteričnog ulja (Oleum Serpylli), koje se iz biljke može dobiti destilacijom, nalazi se u biljci timol i karvakrol, koji imaju veliku dezinfekcijsku moć, nadalje neimenovani kiseli saponin i jedan još pobliže neistraženi glikozid. Biljka sadrži i tanin i znatnije količine mangana.

Ljekovito djelovanje: majčina dušica je, poput timijana, (Thymus vulgaris L.) ljekovita biljka za rastvaranje i lakše izlučivanje sluzi, a ima i jaku moć dezinfekcije pa je vrlo prikladna kod prekomjerne sluzi u organima za disanje, kod zasluzenja pluća, kašlja, hripavca, bronhalnog katara i dr. Daljnji uspjesi u liječenju postižu se, ako se majčina dušica upotrijebi kao sredstvo za jačanje želuca i živaca, kao vrlo djelotvorni napitak kod oboljenja želuca i crijeva - naročito smanjuje želučane grčeve - kao i kod nesanice odraslih i djece.

Skrofuloza, bljedoća i slabokrvnost daljnja su područja liječenja majčinom dušicom.

U vinsku rakiju namočeni cvjetovi ili listovi majčine dušice služe za masažu i jačanje udova kod slabe ili skrofulozne djece, kod reume, gihta, uganuća, zgnječenja tkiva i kod oteklina. Taj pripravak, s vinskom rakijom, djeluje na stišavanje i smanjivanje bolova i grčeva. Za reumu zglobova i giht može se pripremiti posebno sredstvo za masažu tako da se može u rakiji jednaki dijelovi majčine dušice i ružmarina (br. 128).

Kao dodatak kupeljima za jačanje udova i osvježenje, služi mješavina od majčine dušice, stolisnika (br. 1), zdrobljenih plodova borovice (br. 75). Ta se mješavina kratko prokuha, ostavi pokrivena oko 10 minuta u blizini štednjaka, zatim se procijedi i doda vodi za kupanje.

Ako dijete boluje od hripavca, pomiješa se 50 g majčine dušice i 20 g trpuca (br. 108), listova rosike (br. 54) i korijena sladića (br. 65). Od te se mješavine uzme 1 čajna žlica za 1 šalicu čajnog oparka, a pije se u gutljajima 2 šalice dnevno, zaslađeno medom.

Vrlo vrijedna čajna mješavina za liječenje slabokrvnosti kod mladih i starih je majčina dušica pomiješana s jednakim dijelom koprive (br. 150). Za pripremu čajnog oparka uzme se 1 čajna žlica te mješavine za 1 šalicu čaja, a piju se 2 do 3 šalice dnevno, zaslađene medom.

Općenito se majčina dušica priprema samo kao čajni oparak i to 1 čajna žlica za 1 šalicu čaja, a mogu se dnevno, prema potrebi, piti 2 do 3 šalice. Kod upotrebe protiv glavobolje, nesanice, protiv hripavca i katara, slabokrvnosti, bljedoće, skrofuloze, te za jačanje živaca, može se čaj zasladiti i to najbolje medom.

Primjena u pučkoj medicini: ovdje u prvom redu treba navesti upotrebu majčine dušice kao sredstva za liječenje alkoholizma.

Šaka majčine dušice prelije se litrom vruće, ne kipuće vode, ostavi se oko pola sata pokrivena da odstoji, procijedi i daje pijanome da pije svakih četvrt sata po jednu jedaću žlicu. Kao posljedica nastupa jaki proljev, često i mučnina i povraćanje, obilno mokrenje i znojenje, a zatim veliki apetit i žeđ, ali i odvratnost prema alkoholu. Kod ponovnog pijanstva, koje je u prvo vrijeme neizbježno, ali uvijek rjeđe, mora se ta kura češće ponavljati. U pučkoj medicini upotrebljava se čaj od majčine dušice kod padavice. Čaj ne treba davati samo kod napadaja, nego se bolesnika češće podvrgava čajnoj kuri: 2 šalice dnevno kroz 2-3 tjedna.

Kod krasta ili kožnih osipa kod djece, pomoći će kupelji majčinom dušicom. Čaj od majčine dušice, zaslađen medom, u pučkoj je medicini ljekoviti napitak koji pospješuje i olakšava porod. Crijevni i želučani grčevi bit će otklonjeni, ako se na želudac i trbuh polože što je moguće topliji i vlažniji oblozi, a istovremeno treba piti 1 do 2 šalice čaja od majčine dušice, nezaslađenog i u gutljajima.

Cvjetovi majčine dušice, namočeni u jaku rakiju, upotrebljavaju se kao sredstvo za masiranje glave da bi ojačao mozak.

Primjena u liječenju životinja: u alpskim područjima majčina je dušica mnogo u upotrebi u liječenju životinja od kašlja i oboljenja crijeva, a daje se u obliku čaja, a kod želučanih grčeva

dodatno se stavlja topli i vlažni oblog. Majčina dušica, namočena u alkoholu, služi kao sredstvo za masažu za jačanje udova kod mlade stoke koja zaostaje u razvoju.

Majčina dušica je vrlo dobra paša za pčele, a povremeno se u plitku zdjelicu stavlja pred pčelinjak čaj od majčine dušice, zaslađen medom.

Primjena u kuhinji i kućanstvu: kao mirodija za juhu može se majčina dušica upotrijebiti kao i timijan. Za pripremu domaćih likera, jednako kao i za domaću izradu sapuna, dosta se pridodaje majčina dušica.

Iz mita i povijesti: majčina dušica je, kao i srodna joj biljka timijan, prastara ljekovita biljka. Je li biljka "thymos", Teofrasta i Dioskurida, današnja majčina dušica, nije sasvim sigurno. Prvi besprijekoran opis te biljke dao je Plinije Sekund, koji je izvijestio da je "serpyllum", tj. majčina dušica, bila sadržana u glasovitom terijaku, tj. univerzalnom lijeku u obliku kaše za unutarnju upotrebu, a primjenjivao se u starom i srednjem vijeku. Izrađivan je od velikog broja različitih sastojaka. Taj terijak, u kojem je bila i majčina dušica - pripisuje se sirijskom kralju Antiohu III Velikom (oko 200. g. pr. n. e.). Ime same biljke, ne samo kod nas, nego i u svim jezicima drugih naroda, kao npr. u njemačkom, flamanskom, engleskom, francuskom i dr. po svojoj sličnosti, daje naslutiti da je majčina dušica smatrana "ženskom biljkom", a ta slična imena ukazuju i na široko rasprostranjenje i upotrebu ove biljke. Ako se kod mnogih biljaka gotovo uvijek nađe veza s mitologijom i praznovjerjem, tada to ukazuje, da se čovjek u svojem tisućgodišnjem nastojanju da istraži prirodu koja ga okružuje, nije ni s jednom tvorevinom prirode toliko bavio, kao upravo s biljkama.

