Narodni nazivi: bosiljak — majčina dušica — manja mažurana — manji sanseg — timas — timijan — vrtni timijan.

{rokbox title=|Timijan| }images/stories/ljekovitobilje/144-timijan.jpg{/rokbox}
Opis biljke: višegodišnji mali grm, visine do 50 cm, koji je sličan majčinoj duštici (br. 143), ali mu stabljika nije polegla i puzava već raste uspravno, četverokutasta je i razgranjena te proviđena kratkim dlakama. Listovi stoje na stabljici nasuprotno, sitni su, na kratkoj peteljci i duguljasto-jajastog oblika. Listovi su više tvrdi, sitno dlakavi, cijela ruba prema dolje savinuta, sivo-zelene boje. Biljka cvate svijetlocrvenim do blijedocrvenkastim malim cvjetovima, koji se javljaju u pazuhu listova, u vršnom dijelu stabljike.

{rokbox title=|Timijan| }images/stories/ljekovitobilje/144-timijan2.jpg{/rokbox}
Miris i okus: čitava je biljka začinska mirisa, a okusa je u početku aromatična, poput kamfora, a kasnije gorka.

Vrijeme cvatnje: svibanj, lipanj.

Stanište: domovina timijana je područje Sredozemlja, odakle su ga u 11. stoljeću prenijeli benediktinci u srednju Evropu. Rijetko se susreće kao poludivlja biljka, a jako se puno uzgaja u vrtovima i na većim površinama. Uzgoj timijana zahtijeva vrlo dobro zemljište na toplim položajima, gdje nema mraza.

Ljekoviti dijelovi biljke: kao droga sabire se cijela biljka u cvatu (Herbal Thymi), bez donjih odrvenjelih dijelova stabljike, a suši se u tankom sloju na sjenovitom i prozračnom mjestu ili se veže u male snopiće i objesi radi sušenja na prozračno mjesto.

Ljekovite i djelotvorne tvari: ova vrlo aromatična biljka sadrži eterično ulje sa oko 50 posto timola. Nadalje su u biljci dokazani borneol, linalool, menten, karvakrol, pentozan, saponini, tanin, glikozidi i smola. Ulje timijana podliježe vrlo velikim kolebanjima, ovisno o staništu biljke, a i klimatskim uvjetima. Iako je modernoj kemiji uspjelo da timol, kao najvažniji sastavni dio timijanova ulja, pripremi sintetskim putem, ipak je za ljekovite svrhe u prednosti prirodni produkt iz biljke.

Ljekovito djelovanje: timijan u službenoj upotrebi pripada aromatičnom ljekovitom bilju (species aromaticae) te je za želudac i pluća sredstvo koje rastvara sluz i od vrlo je jakog raskužnog, tj. antiseptičnog djelovanja. Iz biljke se destilacijom dobiva timijanovo ulje (Oleum Thymi) koje nalazi primjenu za masažu, kupelji i pranju. Ulje se dodaje Hoffmannovom balzamu (Mixtura oleosa balsamica).

Timol ima izvanredna svojstva, jer djeluje protiv truljenja i vrenja, protiv vrućice, a odstranjuje i loše mirise. U malim količinama timol umiruje i ublažuje grčeve, u srednjim količinama omamljuje bolove i uspava, a već 6 g može prouzročiti smrt. Zbog toga čisti timol smije propisati samo liječnik. Najnoviji veliki uspjesi s timolom postignuti su u liječenju gube (lepra). Ta strašna bolest s uspjehom se suzbija tako da se mješavina timola i sezamova ulja (Oleum Sesami) uštrcava u oboljela mjesta na koži. Timol se upotrebljava i u obliku dvopostotne masti, izvana, kod reumatizma zglobova.

Čaj od timijana preporuča se kod svih oboljenja dišnih puteva, kod astme, hripavca, upale pluća i dr., nadalje kod oboljenja želuca i crijeva, u tom slučaju naročito kod grčevitih stanja, kolika, grčeva u trbuhu, kod grčeva u bubrezima i mjehuru te kod nadražaja slijepog crijeva, groznice, menstruacijskim smetnjama i dr.

Priprema čaja vrši se najbolje tako da se 1 čajna žlica timijana prelije sa 1 šalicom proključale vode, ostavi se 3 do 5 minuta stajati i nakon toga se procijedi. Upotrebljava li se za pripremu čaja svježa biljka, dovoljno je uzeti samo pola čajne žlice droge. Čaj se pije u gutljajima, 2 do 3 šalice dnevno.

Poseban čaj za hripavac:

50 g timijana
30 g cvjetova jaglaca (br. 112)
10 g komorača (br. 57)
10 g rosike (br. 54).

Poseban čaj za jačanje želuca i crijeva:

50 g timijana
40 g cvjetova despika (br. 79)
20 g listova paprene metvice (br. 92).

Količine za oba čaja: 1 čajna žlica mješavine za 1 šalicu čaja, a piju se dnevno 2 do 3 šalice. Kod hripavca dodaje se 1 čajna žlica meda.

Timijanove kupelji jako se preporučaju za rahitičnu djecu, kod slabih živaca (neurastenija), reume, uzetosti, kontuzije, oteklina i iščašenja te katara dvanaesterca kod dojenčadi.

Za udisanje (inhalacije) pomiješa se 0,25 g timola sa pola litre vruće vode te se para duboko udiše. To će donijeti veliko olakšanje kod bronhalnog katara, kod mnogo sluzi u prsima i ždrijelu, kod plućne gangrene, pa čak i kod tuberkuloze pluća.

Iz starih bilinarskih knjiga i pučke medicine: izvana se timol upotrebljava kao sredstvo za povoje rana. Najprije se timol rastopi u malo vinske žeste ili alkohola i tada se upotrijebi 50 do 200 puta razrijeđeno prokuhanom vodom ili 100 puta razrijeđeno lanenim uljem (br. 84). Kao sredstvo za povoj kod opekotina potrebno je još veće razrjeđenje. Pranje, odnosno mazanje rana ne samo da ublažuje bolove, nego i raskužuje.

Tekućina, u kojoj je kuhan timijan, istjeruje gliste, pospješuje mokrenje, izlučuje otrovne tvari i zgrušanu krv, ugrijava i jača želudac i crijeva, otvara i olakšava stolicu i pospješuje menstruaciju. Oblog od zdrobljenog timijana, pomiješanog s vinskim octom, liječi otekline, a oblog na trbuhu od timijana pomiješanog s medom i vinskim octom, liječi bolna nadimanja i želučane grčeve. Timijan, kuhan s bijelim vinom i ječmenim sladom, liječi bolove u bokovima.

Kod nečiste kože na licu treba uvijek stavljati u jelo timijan pa će se uskoro pokazati uspjeh. Smjesa dobro osušenog timijana, stučenog u prah i pomiješanog s medom, pospješuje izbacivanje starog i žilavog sluzavog sekreta iz pluća i znatno olakšava normalno disanje.

Čaj od timijana, kojemu se doda mnogo meda, napitak je za jačanje živaca i pomaže kod tjelesne slabosti, bljedoće i slabokrvnosti.

Iz povijesti timijana: ime biljke vjerojatno potječe od staroegipatske riječi "tham", egipatskog imena za biljku poput timijana, koja se zbog svog jako aromatičnog mirisa i antiseptičnog djelovanja upotrebljavala za konzerviranje lešina. Iz riječi "tham" nastala je grčka riječ "tymon" i kasnije latinska riječ "thymus". Opis biljke thymus, po Pliniju Sekundu, upravo karakterizira onu biljku koju su benediktinci donijeli u srednju Evropu i koja je iz samostanskih vrtova našla put u seljačke vrtove. Najsigurniji dokaz dao je filozof i prirodnjak Albertus Magnus, koji se bavio biljem, čiji opis i slikovni prikaz bez sumnje označuje timijan. Timol je 1719. god. otkrio Caspar Neumann, koji ga je smatrao kamforom, a tek je šest godina kasnije tu zabludu ispravio Charles Brown. Nakon velikih uspjeha liječenja u pučkoj medicini, naučna je medicina obratila pažnju na tu jedinstvenu ljekovitu biljku, koja je ponovo ispravno pokazala, putem uspješnog liječenja lepre u najnovije vrijeme, da se čak i najteže bolesti mogu liječiti biljnim sastojcima.

