



ETERIČNA ULJA TIMIJANA

mnoga lica iste vrste

napisao: dr.sc. Stribor Marković

www.centarcedrus.hr www.centarcedrus.com

Životna simbolika timijana

Jeste li zaboravili biti hrabri? Biti hrabar znači učiniti nešto usprkos strahu, a opet ne podleći ludosti nepromišljenog rizika. Hrabrost prebiva u srcu kao i ljubav, i pokazuje se kad se opiremo pritisku medija, svijeta, raznoraznih praznih ili nasilnih autoriteta te nas čini sposobnima živjeti svoj vlastiti život. Možemo to nazvati i autentičnost, odanost samome sebi. Hrabrost nas čini posebnima, a ne kopijama roditelja, televizijskih zvjezdica lažnog sjaja i duhovnih vođa koji traže sljedbenike. Pravi autoritet ne zavodi, ne traži kopije, on je jedino sposoban inspirirati.

To je timijan. Mala biljka koja ima veliku hrabrost da uspije niknuti, rasti i opstati na terenima u kojima se druge biljke ne bi usudile pustiti korijenje. Oduvijek timijan simbolizira hrabrost. Timijan je mala i jedva zamjetna, a opet biljka intenzivnog mirisa koji dospije do nosa i podsjeti nas na svoje prisustvo. Baš poput hrabrosti na koju katkad zaboravimo.

Rod kojem pripada timijan, *Thymus*, sadži mnogo vrsta. Prava vrsta timijana, *Thymus vulgaris*, službeno je ljekovita biljka koja se do danas zadržala i u Europskoj farmakopeji, zajedno s jednom drugom vrstom, *Thymus zygis*.

Timijan je kemijski raznovrsna biljka

Vrsta *Thymus vulgaris*, timijan, jedna je od najpoznatijih ljekovitih vrsta koja ovisno o mjestu rasta i manjim genetskim razlikama može stvoriti vrlo raznolike spojeve, drugim riječima postoje brojni [kemotipovi](#). I dok te razlike i nemaju neko značenje kada sušenu biljku koristimo za pripremu čaja, one dolaze do punog izražaja

kada tijekom destilacije vodenom parom izdvajamo eterično ulje. Postoje doista brojni kemotipovi eteričnog ulja timijana, a neki od njih su:

- timol
- karvakrol
- geraniol/geranil-acetat
- linalol
- 1,8-cineol/limonen
- trans-tujanol (trans-tujen-4-ol)
- γ -terpineol
- α -terpineol



Lako se može zamijetiti da nazivi kemotipova potječu od naziva karakterističnih, odnosno dominantnih kemijskih spojeva u pojedinom eteričnom ulju. Eterična ulja mnogih kemotipova timijana dostupna su na tržištu, stoga želim ovim tekstom dati korisne ideje o njihovoj primjeni. Opisat ću glavne kemotipove koje koristim u radu, a osim fiziološkog djelovanja podijelio bih s vama i svoje impresije o simbolici i psihoenergetskom djelovanju pojedinih kemotipova.

Druge vrste roda Thymus

I sve druge vrste roda Thymus sadrže eterična ulja. Postoje brojni znanstveni radovi koji govore o njihovom sastavu, no na tržištu su dostupna eterična ulja tek nekoliko drugih vrsta:

- *Thymus serpyllum* je **majčina dušica**, no pod tim jednim nazivom skriva se više vrsta. Eterična ulja tih vrsta sadrže spojeve timol, linalol i geraniol u vrlo raznolikim omjerima. Obično su blaža (manje iritativna) od ulja timijana kemotipa timol.
- *Thymus zygis* vrsta je koja se također naziva timijan, odnosno **jarmasti timijan**. Eterično ulje slično ulju timijana kemotipa timol, a vrlo rijetko i timijanu kemotipa linalol (vidi opise dalje u tekstu).

- *Thymus satureioides* (trgovački naziv: **timijan borneol**) sadrži sasvim drugačije spojeve: borneol i karvakrol. Blaže je ulje koje se koristi kod infekcija i kroničnih upala.
- *Thymus mastichina* odnosno **španjolski timijan** u kemijskom sastavu sadrži cineol. Ovo ulje, premda rijetko na tržištu, koristi se kod dišnih infekcija.



Thymus mastichina

Timijan kemotip timol

Kemotip timol najrašireniji je kemotip. U lošijoj literaturi zna se nazivati "crveni timijan" zbog boje eteričnog ulja koja, ovisno o načinu destilacije, zna biti crvenkasta do žuta. Takav je naziv odveć neprecizan. Timol pripada klasi fenola, spojeva koji iskazuju jaku antibakterijsku aktivnost, no to su istovremeno i prilično agresivni spojevi koji mogu iritirati kožu i sluznicu. Na žalost, ovaj kemotip je raširen i zbog činjenice što se lako patvori sintetskim timolom, a čime se pojačava njegova iritativnost.

Timijan kemotip timol uglavnom se koristi kod bakterijskih infekcija kože, urinarnog i dišnog sustava. Zbog jake iritativnosti, uvijek se mora razblažiti u biljnom

Ulje za "čireve" na koži:

U bočicu od 20 mL nakapajte:

10 kapi timijana timola
40 kapi čajevca

Do ruba napunite biljnim uljem tamanua, ili maceratima nevena ili kantariona.

Mažite 3x dnevno do poboljšanja stanja.

ulju. Koristi se na više načina: oralnim putem u uljnim kapsulama, u supozitorijima (čepićima), te u uljima i gelovima za kožu. Naravno, priprema i uzimanje oralnim putem i putem supozitorija rezervirana je za profesionalce i nije za laičku upotrebu. Kao i kapsule s primorskim vriskom i mravincem (origanom), kapsule s timijanom timolom vrlo su djelotvorne kod urinarnih i dišnih infekcija. [Inhalacijska upotreba](#) nije najmudrije rješenje zbog iritativnosti ulja.

No, timijan timol se lako može koristiti nanošenjem na kožu. Stoga vam dajem jednostavnu recepturu za ulje kod "čireva", apscesa na koži. Eterično ulje čajevca je već samo po sebi jakog antibakterijskog djelovanja, no uzročnici čireva (Gram pozitivne bakterije) mogu biti prilično otporni. Stoga koristimo timijan kemotip timol kako bismo pojačali antibakterijsko djelovanje i olakšali prodor ove ljekovite smjese u upaljeno tkivo.

Hidrolat timijana kemotipa timol je, naravno, daleko blaži od eteričnog ulja, ali čak i on može blago "peckati" kada se nanese na lice. Koristi se kao i eterično ulje kod raznih infekcija, nanesen na kožu ili oralnim putem razblažen u vodi (čajna žličica hidrolata u malo vode).

Timijan kemotip timol simbolizira grubu, robusnu snagu. U psihoenergetskom djelovanju koristan je kada su nam potrebni "grubi radovi" u životu, bez puno detaljiziranja. Bakterije simboliziraju agresiju na organizam, pa timijan kemotip timol koji snažno djeluje protiv njih, potiče našu sposobnost da jasno prepoznamo i obranimo se od izravne agresije na naš život.

Timijan kemotip linalol

Timijan kemotip linalol vrlo je blag (za razliku od kemotipa timol), sadrži alkohol linalol i gotovo nikada neće izazvati iritaciju kože. No, nije manje snažan od timolnog kemotipa. Ovo ulje se također koristi kod infekcija raznih uzroka (kožnih, urinarnih i dišnih infekcija). Obično koristim ovaj kemotip u slučajevima upornih, dosadnih infekcija, kada zakažu ne samo antibiotici, već i druga antibakterijska ulja poput čajevca. Budući da je vrlo blag, može se koristiti na malim površinama kože bez razrijeđivanja, primjerice kod već spomenutih "čireva", ili kod gnojnih zanoktica i jako upaljenih akni. Ovakav direktan način nanošenja nije dobar za veću površinu kože, stoga oprez!

Timijan kemotip linalol dobra je pomoć terapijama urinarnih infekcija, stoga vam sugeriram jednostavnu recepturu za ulje koje se utrljava na kožu donjeg dijela trbuha. Ipak, imajte na umu da je samo djelovanje ulja nedovoljno da bi se riješio akutni ili kronični cistitis, stoga ga uvijek kombinirajte s čajevima poput [medvjetke](#). Kad uspješno izliječite infekciju, sjetite se da povremeno djelujete preventivno kako biste izbjegli ponavljanje infekcija.

Ulje za pomoć kod upale mjehura ili dišnih infekcija:

U bočicu od 50 mL ulijte 5 mL timijana kemotipa linalol.

Do ruba ulijte hladno prešano biljno ulje koje se brzo upija (npr. makadamije).

Nanosite u tankom sloju dva puta dnevno na čistu kožu, mažući donji dio trbuha (no nikako ne genitalije!) ili pak prsa (ne bradavice!) i gornji dio leđa.

To možete napraviti s kurom čišćenja urinarnog sustava biljkama kao što su [preslica](#) i [kopriva](#), upotrebom njihovih čajeva ili SIPF-ova tijekom tri tjedna. Navedena receptura uspješno se može primijeniti i kod dišnih bakterijskih infekcija (s tim da se utrljava na područje prsa i gornjeg dijela leđa!). Timijan kemotip linalol, za razliku od kemotipa timola, pogodan je i za inhalaciju.

Hidrolat timijana kemotipa linalol je daleko blaži od hidrolata kemotipa timol. Vrlo je ugodan kao losion poslije brijanja, ili kao tonik za nečistu, aknama sklonu kožu.

Timijan kemotip linalol yang je aspekt vrste *Thymus vulgaris*. On nosi dječaćku, razigranu, ali opet iznimno snažnu energiju. Pomaže na putu odrastanja muškog aspekta, kako u muškarcu tako i u ženi; odrastanje nije samo fizički proces koji se zbiva samo kada smo djeca, to je proces koji traje cijeli život. Stoga se ovaj kemotip u psihoenergetskom smislu koristi kod osoba čiji je jedan dio psihe “zapeo” u odrastanju u vrlo mladoj dobi. Ovakva pojava je raširena, stoga je dobro zastati i razmisliti: ako smo ozbiljni, ne znači nužno da smo odrasli; ako smo financijski neovisni ne znači da smo se u srcu i u glavi odvojili od roditelja i obitelji; ako smo pametni i obrazovani, ne znači automatski da smo mudri; ako smo u ljubavnoj vezi, jesmo li doista unijeli sebe u odnos, ili tek odgoj svojih roditelja i uvjetovanost društva i normi?

Timijan kemotip geraniol

Najženstveniji od svih kemotipova, i vrlo ugodnog, moćnog i snažnog mirisa je eterično ulje timijana kemotipa geraniol. U kemijskom sastavu, premda se naziva kemotip geraniol (pripada klasi spojeva alkohola), ističe se geranil-acetat (pripada klasi spojeva estera). Premda esteri obično

ne iskazuju jak antibakterijski učinak, ovaj kemotip timijana snažan je poput kemotipa

Ulje za mazanje međice u trudnoći:

U bočicu od 50 mL nakapajte 10 kapi eteričnog ulja timijana geraniola, dodajte 20 mL ulja pšeničnih klica i 30 mL ulja badema.

Umasiravajte na područje međice 2-3 mjeseca prije termina poroda. Koristite isključivo navedenu dozu!

Ulje za pomoć kod poroda:

U bočicu od 30 mL nakapajte 30 kapi eteričnog ulja timijana kemotipa geraniol, i dodajte 30 mL ulja makadamije.

Umasiravajte u tankom sloju područje trbuha nekoliko puta *tijekom poroda*. Ne koristiti tijekom trudnoće, već isključivo za vrijeme poroda!

linalola, s time što je posebno djelotvoran protiv raznoraznih vrsta gljivica koje izazivaju infekcije kože. Stoga je on još jedno ulje, uz čajevac (*Melaleuca alternifolia*), metvulju (*Monarda fistulosa*) i palmarosu (*Cymbopogon martinii* var. *motia*), koje se koristi kod gljivičnih infekcija. Ponekad se baš ovaj kemotip pokazuje djelotvornim kada čak i čajevac zakaže. Posebno je pogodan kod osoba koje su alergične na eterično ulje čajevca.

Kao što i dolikuje jednom "ženskom" timijanu, djeluje na – maternicu. U francuskoj školi aromaterapije koristi se tijekom samog poroda. Premda ćete naići na velika upozorenja oko upotrebe eteričnih ulja u trudnoći, ovo ulje ne može naškoditi tijekom samog poroda. Sve ovisi o dozi, a ne o samom ulju: mazanje čistog eteričnog ulja timijana kemotipa geraniol ili visoke doze ulja je nesmotreno u bilo kojem stanju, a ne samo u trudnoći. Stoga vam sugeriram dvije recepture kako biste vidjeli kako doza ovisi o svrsi. Prva je receptura gotovo homeopatska, s iznimno malom dozom eteričnog ulja, za mazanje međice i time dugoročne pripreme tkiva za porod. Pomoći će da tkivo postane elastičnije i da se izbjegnu veće traume u porodu. Druga receptura sadrži veću koncentraciju eteričnog ulja i primjenjuje se isključivo tijekom poroda, ukoliko naravno imate razumijevanje i podršku medicinskog osoblja. Kada započnu prirodni trudovi i sam proces poroda, aplicira se na područje trbuha. U knjigama ćete naći kako se kod

poroda koriste esterima bogata, smirujuća ulja (npr. prava lavanda), no takva ulja mogu smanjiti i kontrakcije mišića a ne samo smiriti psihi, jer djeluju opuštajuće i na živčani i na mišićni sustav. Timijan geraniol, premda bogat esterima, pojačat će tonus maternice, a opet djelovati psihički smirujuće. Naravno, ovakva receptura nema smisla kod carskog reza (odnosno prije carskog reza). Ukoliko se radi o porodu u vodi, tada se ulje, logično, umasira prije ulaska u vodu.

Ulje protiv gljivičnih kožnih infekcija:

U bočicu od 30 mL nakapajte:

30 kapi timijana geraniola
60 kapi čajevca

Do ruba dodajte ulje makadamije ili ulje tamanua.

Mažite zahvaćeno područje 2x dnevno.

Kao što sam spomenuo, timijan kemotip geraniol vrlo je djelotvoran protiv gljivica. Stoga vam sugeriram jednu jednostavnu recepturu u koju ulaze timijan geraniol i čajevac, a koristi se kod gljivičnih infekcija kože.

Timijan kemotip geraniol je yin aspekt timijana, i kao što se vidi po njegovoj upotrebi, simbolizira pravi ženski aspekt. Mnoge biljke i njihova eterična ulja simboliziraju ženstvenost i ženski aspekt, poput ruže, kadulje, muškatne kadulje... No, timijan kemotip geraniol, poput kemotipa linalola, u sebi nosi simboliku odrastanja, odrastanja žene i ženskog aspekta. I ovdje se otvaraju pitanja što znači zrela ženstvenost. Čini mi se da je danas termin "snažan ženski aspekt" potpuno nejasan. Mnoge žene pokušavaju postići to kopiranjem muškog aspekta i udovoljavanjem predodžbi svijeta što je to "uspješna", "snažna", "samosvjesna" žena. Na žalost, ta je predodžba iskrivljena i u svojoj je biti duboko uvredljiva sprdnja. Dovoljno je za to pogledati "ženske" časopise. Možda vam baš timijan kemotip geraniol pomogne da shvatite sebe bolje, neovisno o spolu.

Timijan kemotip tujanol

Ovo je jedno od mojih najdražih ulja. Šteta što ima relativno visoku cijenu, jer bi u suprotnom to ulje bilo ono što je u današnjem svijetu aromaterapije čajevac. Djeluje izvrsno protiv bakterija, ali uključujući i mikoplazme, ureaplazme i klamidije, izvrsno

djeluje i protiv gljivica, a nije iritativno. Djeluje snažno potičuće na organizam. Koristi se na mnoge načine: osim nanošenjem razblaženog ulja na kožu, koristi se i u kapsulama i vaginaletama. Eterično ulje ovog kemotipa intenzivnog je mirisa, gušće je i viskoznije od eteričnih ulja drugih kemotipova timijana.

Timijan kemotip tujanol uglavnom primjenjujem kod kroničnih i upornih infekcija klamidijama, ureaplazmama i mikoplazmama koje ne prolaze niti nakon terapije antibioticima, no za njegovu primjenu treba znati spraviti kompliciranije pripreme od običnih uljnih smjesa.

U psihoenergetskom smislu, timijan kemotip tujanol je dobar "čistač" štetnih i nama nepotrebnih "fiks-ideja" koje smo ugradili u program života, a pokupili smo ih tko zna od kuda. Zbog toga timijan tujanol dobro djeluje na jetru, koja je zadužena da daje odgovor na pitanje "tko sam ja doista?". Nepotrebne klišeje i programe okoline i obitelji dijete u početku doživljava kao agresiju. Nakon nekog vremena, ta agresija počinje biti dio našeg ponašanja prema samima sebi. Ovo je gotovo nevjerojatno slično klamidijama, malim bakterijama koje se poput virusa uvlače u naše stanice i tamo izazivaju pomutnju, odnosno upalu. Promotrite svoje životne stavove, svoje misli tipa "a tako mora biti", "tako se to radi". Timijan tujanol pomoći će vam da bolje osvijestite koliko ste vi – vi, a koliko – tuđi program kojeg automatski ponavljate.

Volio bih vas ovim tekstom potaknuti na korištenje i upoznavanje kemotipova timijana. Priroda se kroz ovu kemijski raznoliku vrstu doista potrudila ponuditi vrlo zanimljiva djelovanja, ali isto tako i raznolike mirise. Uzvratite joj – svojom znatiželjom, i primjenom kemotipova timijana u aroma-lampicama ili u masažama.

Sva eterična ulja timijana možete nabaviti u našoj internet trgovini

<http://www.centarcedrus.com>