

# Tymián tlumí kašel

---



## Proč je tymián léčivý?

Tymián obecný je jednou z nejsilněji antibioticky působících bylin. List i nať tymiánu **působí protibakteriálně jednak při kloktání a vyplachování úst, jednak při vnitřním použití**

Díky obsahu silic je **výborným desinfekčním prostředkem, který zároveň tlumí kašel a usnadňuje odkašlávání**. Proto **je vhodný při potížích z nachlazení**, především pokud se jedná o nemoci dýchacích cest.

**Zlepšuje trávení, působí proti nadýmání. Podporuje hojení ran a přidáním do koupele pomáhá při revmatismu.**

## Jak jej pěstovat a sbírat?

Této bylince se dobře daří v propustné písčité půdě. **Můžeme ji pěstovat v truhlíku, větším květináči, ale i na vlastní bylinkové zahrádce**. Při růstu dopřejeme tymiánu dostatek slunečního svitu.

**Sbíráme lístky a celé snítky. Aby nám stonek nedřevnatěl a nerostl zbytečně do výšky, otrháváme tymiánové lístky co nejčastěji**. Pokud chceme koření s výrazným aromatem, otrháváme jej těsně před rozkvětem – v tomto období je tymián nejvhodnější také pro domácí sušení.

**Usušený tymián uskladníme do suché a dobře těsnící nádoby, typické aroma si tak zachová po celou zimu.**

## **Využití tymiánu v kuchyni**

Tymián má v kuchyni pestré využití. **Hodí se do omáček, polévek, zeleninových salátů. Ochucujeme jím kysané zelí, rýžové pokrmy, těstoviny, luštěniny, domácí nádivky a uzeniny, ryby, zvěřinu a drůbež.**

Sušený tymián přidáný hned na začátku vaření uvolní do pokrmu vonné silice. **Pokud vložíme do pokrmu celé snítky tymiánu, před podáváním je vyjmeme.**

Tymián můžeme **také nakládat a ochucovat jím třeba olivový olej a ocet**, který později použijeme pro zakapání zeleninového salátu.

## **Náš tip: Tymiánová inhalace**

1l vody přivedeme k varu a přidáme 3 lžice tymiánu. Hrncem odstavíme ze sporáku. Vše necháme asi 10 min louhovat. Připravený nálev vlijeme do misky a inhalujeme.

**Poznámka:** Tato inhalace je vhodná při nemocích dýchacích cest, tlumí kašel a usnadňuje odkašlávání.