



Etherische olie in de kijker

tijm CT thymol (Rode tijm)

In de vorige BIOGEZOND zagen we dat de essentiële olie van tijm met het chemotype thujanol ondanks een krachtige antimicrobiële werking toch vrij veilig kan ingezet worden. Helemaal anders is het gesteld met de essentiële olie van tijm met het chemotype 'thymol': hiervan is de werking bijna te krachtig, zodat het oraal gebruik ervan enkel wordt aangeraden op voorschrift van een ervaren therapeut. En ook bij gebruik op de huid moeten we erop letten dat deze olie minstens verdund wordt tot 5 %. Maar als de olie van 'thymus vulgaris CT thymol', ook 'rode tijm' genoemd, met kennis van zaken wordt ingezet, heeft ze wel een heel krachtige en brede remmende werking op allerlei infectieverwekkers. Ook op het terrein van algemene vitaliteit, spijsvertering en huid, kan ze trouwens uitstekende resultaten opleveren.

Botanische aspecten

Echte tijm (*Thymus vulgaris*) is een altijdgroene, overblijvende en aromatische plant, die zich als een laag, kruipend struikje (tot 45 cm) voor doet. Het biochemisch ras "thymol" treft men vooral aan onder de vorm van bosjes op droge en open terreinen, vaak tussen stenen of rotsen. Vanuit ruwe, kronkelende en houtige stengels vertrekken takjes die compacte bosjes vormen met kleine blaadjes en die bloeien met witte tot lichtpaarse bloemen. De blaadjes zijn bovenaan grijsgroen en onderaan viltachtig wit. Van echte tijm CT thymol heb je 100 tot 140 kg bloeiende toppen nodig voor 1 L van een intense, kruidig zoete oranje-rode essentiële olie met een medicinale, fenolische geur.

Belangrijke inhoudsstoffen

Fenolen (40 %) met vooral thymol (35 %) en ook carvacrol (5 %); Monoterpenen (25 %): vooral paracymeen (20 %), ook alfaterpineen, pinen en camfeen; Monoterpenolen (17 %) met terpinen-1-ol-4, borneol, thujanol, geraniol; Sesquiterpenen: bètacaryophylleen; Esters: linalylacetaat, bornylacetaat; Ketonen: kamfer en thuyon.

Belangrijkste eigenschappen en indicaties; toepassingen

We willen nogmaals benadrukken dat je rode tijm inwendig niet op eigen houtje gebruikt, maar enkel op advies van een arts of therapeut! Zo kunnen te hoge doses en/of langdurig gebruik leiden tot levertoxiciteit. Aan zwangere en zogende vrouwen en aan kinderen jonger dan 6 jaar wordt deze olie helemaal niet gegeven. Vaak zal het voorschrift er als volgt uitzien (als enkel rode tijm oraal wordt ingezet): 3 maal daags 1 tot maximaal 2 druppels, in een lepeltje olie, honing of op een klontje suiker. Het geheel een tijdje in de mond houden en nadien de mond spoelen met kruidenthee en doorslikken. Dit niet langer dan drie dagen aanhouden. De mogelijke indicaties voor dit gebruik zijn:

- bacteriële infecties, want rode tijm heeft een krachtige breedspectrum antibiotische werking: ondermeer als er een **bacteriële surinfectie (bijbesmetting)** is bij een **griep, angina (keelontsteking), bronchitis of sinusitis** (aandoeningen die meestal viraal beginnen) of bij een **bacteriële infectie op de ondergrond van een longziekte**. Ook bij **dysenterie, bacteriële diarree** en **hoge urineweginfecties** kan men deze olie inzetten.

- virale infecties zoals **griep, angina (keelontsteking), bronchitis, rhinitis (neusverkoudheid), sinusitis en diarree**.
- **parasitaire darminfecties**

Wat betreft de uitwendige toepassing moet er op gelet worden dat deze olie voldoende verdund wordt, liefst rond de 3 % en maximaal tot 5 %, want anders kan ze leiden tot een vervelende huidirritatie. Opnieuw kan rode tijm zowel bij bacteriële (abces, impetigo...), virale, parasitaire en schimmelinfecties ingezet worden.

- zo bestaat een goede synergie bij een virale infectie door het **Epstein Barr-virus (Mononucleosis infectiosa)** of door het **cytomegalivirus** uit de synergie van 3 delen ravintsara (*Cinnamomum camphora* CT cineol), 3 delen *Eucalyptus polybractea*, 2 delen *palmarosa* (*Cymbopogon martinii*) en 1 deel rode tijm. Van dit mengsel wordt (voldoende verdund op een draagolie) gedurende 2 weken 3 tot 4 maals daags 8 druppels op de borst en 8 druppels op de rug aangebracht
- bij **acne en folliculitis** (ontsteking van de haarzakjes, 'puistjes') kan men veel heil verwachten van 5 ml rode tijmolie en 5 ml kruidnagelolie, opgelost in 30 ml rozenolie (*Rosa rubiginosa*). Tweemaal per dag de letsels aanstippen gedurende 10 dagen doet de huid weer opklaren.
- bij **parasitaire huidinfecties zoals schurft** is een ideale synergie van essentiële oliën: 3 delen ajowan (*Trachyspermum ammi*), 2 delen rode tijm, 2 delen tea tree (*Melaleuca alternifolia*) en 1 deel kruidnagel (*Eugenia caryophyllata/Syzygium aromaticum*). Gedurende 2 tot 3 weken wordt dan 2 tot 3 maal daags 3 druppels van dit mengsel op een draagolie op het huidletsel aangebracht.

Er zijn nog 3 andere terreinen, waarop de essentiële olie van rode tijm met succes kan toegepast worden, in synergie met andere etherische oliën en met inachtname van de hoger vermelde waarschuwingen. Omdat ze de lokale bloedsomloop verhoogt, kan men soms rode tijm verwerken in een synergie, lokaal toe te passen bij reumatische aandoeningen zoals **artrose en artritis**, bij **ischias (sciatische)** en bij **lumbago (rugpijn)**

- vanwege een algemeen stimulerende werking, kan ze van nut zijn bij **vermoeidheid, fysieke en geestelijke uitputting en depressiviteit**
- door de spijsverteringsbevorderende en carminatieve (windverdrijvende) werking, zijn er toepassingen bij **dyspepsie (moeilijke spijsvertering), gastralgie (maagpijn)** en **flatulentie (winderigheid)**