



Etherische olie in de kijker

Tijm CT thuyanol (witte tijm)

In de aromatherapie neemt de etherische olie van tijm een prominente plaats in. Let wel, er bestaat niet één soort tijmolie die voor alle doeleinden wordt ingezet. Er moet een duidelijk onderscheid gemaakt tussen een aantal soorten etherische olie van tijm, die telkens een andere component als voornaamste werkzame substantie vertonen. We spreken hierbij van een “chemotype” (CT). Het chemotype van een tijmolie bepaalt dus voor een groot deel haar werkzaamheid, haar inzetbaarheid en haar veiligheid. In eerste instantie stellen we de etherische olie van tijm met het chemotype “thuyanol” voor. Ze wordt ook “witte tijm” of “zachte tijm” genoemd en heeft als botanische naam “Thymus vulgaris CT thuyanol”. Dit is een voorname etherische olie in de aromatherapie omdat ze ondanks een krachtige antimicrobiële werking een goede verdraagzaamheid vertoont bij oraal gebruik.

Botanische aspecten

Echte tijm (*Thymus vulgaris*) is een altijdgroene, overblijvende en aromatische plant, die zich als een laag, kruipend struikje (tot 45 cm) voordoet. Ze draagt op haar taaie, houtige en kronkelige takjes kenmerkende kleine, lijnvormige, grijsgroene blaadjes, die onderaan wit viltig zijn. Echte tijm is inheems in het Middellandse Zeegebied, maar is inmiddels overal in gematigde en subtropische streken ingeburgerd. In het wild tref je ze bij voorkeur op een droge, arme en verwilderde grond, die stenig tot rotsig mag zijn. Ze verkiest een standplaats in de volle zon tot op een hoogte van 1500 m. Van echte tijm CT thuyanol heb je tot 150 kg van de bloeiende toppen nodig om 1 L van een doorzichtige, lichtgele en vrij vloeibare etherische olie op te leveren met een warme, krachtige en kruidachtige geur.

Belangrijke inhoudsstoffen

Monoterpenolen (50 %): (+)-trans-thujanol-4 of kortweg “thujanol” (15 %), terpinen-1-ol-4 (17,6 %), cis- myrceen-8-ol (12,5 %), alfaterpineol; Monoterpenen: vooral gammaterpineen (9 %), alfaterpineen (5 %) en myrceen (2,2 %); ook: limoneen, sabineen, alfa-pineen; Sesquiterpenen: bètacaryophylleen (2,5%)

Belangrijkste eigenschappen en indicaties; toepassingen

Witte tijm wordt vooral oraal ingezet en op de huid toegepast; deze olie wordt niet geïnhaleerd of verstoven.

- Het succes van witte tijm-olie wordt voor een groot deel verklaard door haar sterke antibacteriële en antivirale eigenschappen en haar krachtige immuunstimulerende werking, waarbij ze zeer goed verdragen wordt bij oraal gebruik en toepassing op de huid.
- Bij een **beginnende angina of keelontsteking** kan men 2 druppels witte tijm op een half rietsuikerklontje opzuigen of in een lepeltje olie innemen en dit 3 à 4 maal binnen de 24 uur. In vele gevallen kan dat het doorbeken van de infectie afremmen.
- Voor dezelfde klachten kan je ook van een mengsel van 2 delen witte tijm, 2 delen tea tree en 1 deel bergamotmunt (*Mentha X citrata*) 2 maal per dag 2 druppels nemen (op een suikerklontje of in wat olie)

- Bij **strottenhoofdontsteking (laryngitis)** met heesheid is de synergie van 3 delen witte tijm, 2 delen rozenhout en 2 delen niaouli de ideale synergie. Gedurende 5 dagen kan je 4 maal daags 3 druppels op een suikerklontje opzuigen of in een lepeltje olijfolie innemen.
- Bij een **algemeen verzwakte immuniteit** is een mengsel van 3 delen ravensara, 2 delen tea tree, 1 deel bergbonenkruid en 1 deel witte tijm ideaal. Daarvan worden op wat draagolie 3 maal daags 6 druppels op de borst en de rug aangebracht, gedurende 1 à 3 weken
- Bij **koortsblaren** is een mengsel van gelijke delen witte tijm, ravensara en niaouli optimaal. Gedurende 48 tot 72 uur breng je dan 6 tot 8 maal daags één druppel op de koortsblaas
- in de **wondverzorging** is de synergie van 3 delen echte lavendel en 2 delen witte tijm een zeer goed mengsel, waar eventueel 1 deel zonneroosje CV Corsica (*Cistus ladaniferus*) kan aan toegevoegd worden.
- Zeer interessant is ook de **schimmelremmende werking van witte tijm-olie**. Een ideale synergie van etherische oliën om huidschimmels aan te pakken is 2 delen witte tijm-olie, 2 delen rozengeraniumolie CV Egypte, 1 deel tea tree en 1 deel kaneelolie (*Cinnamomum cassia*). Hiervan worden 3 maal daags 3 à 4 druppels plaatselijk aangebracht.
- Verder moet ook van witte tijm aangestipt worden dat ze met succes - op voorschrift van een professioneel aromatherapeut - kan ingezet worden bij **infecties van blaas, urinebuis en vagina**.
- Aangebracht op de huid heeft de etherische olie van witte tijm een opwarmende werking en **stimuleert ze de lokale bloedsomloop**. Bij mensen die last hebben “**witte**” vingers of tenen (**ziekte van Raynaud**), kan de volgende synergie helpen: 2 delen mandarijnschil, 1 deel witte tijm, 1 deel mastix, 1 deel strobloem en 1 deel dragon. Daarvan worden 2 tot 3 maal daags enkele druppels aangebracht.
- Aan te stippen is ook de **leverregererende en leverfunctieondersteunende werking** van witte tijm. Bij virale hepatitis en ter ondersteuning van cirrose wordt ze vaak ingezet in combinatie met oliën als ledum, ravensara en basilicum.