

MATEŘÍDOUŠKA TYMIÁN

TYMIÁN OBECNÝ

Thymus serpyllum

Thymus vulgaris

Dúška materina



Většina informací vychází z klinických studií tymiánu, naše mateřídouška není dobře prozkoumaná, předpokládají se podobné, ale slabší účinky.



ÚČINNÉ LÁTKY

Esenciální olej obsahující thymol, carvacrol, eugenol, dále flavonoidy, saponiny, třísloviny.



ÚČINKY A POUŽITÍ

Proti kašli, proti křečím průdušek, podporuje vykašlávání, antibakteriální (i proti mnoha rezistentním bakteriím), proti plísním, virům, antioxidační účinky, protizánětlivé. Zkoumají se účinky proti rakovině a bolesti a slibný antidiabetický potenciál.



POUŽITÍ

Při kašli a nachlazení, podráždění žaludku, průjmu. Tradičně také jako pomoc při porodu a na vyvolání menstruace, při nočním pomočování dětí, na uklidnění. Zevně k dezinfekci kůže.



BEZPEČNOST

Esenciální olej se nedoporučuje v těhotenství (kategorie B3 dle FDA). Nesmí se používat u lidí alergických na rostliny z čeledi lamiceae. Může teoreticky interagovat s léky na úrovni metabolismu v játrech. Lze užívat při kojení.



ZPŮSOB POUŽITÍ A DÁVKOVÁNÍ

3x denně 1-4 g sušené byliny jako nálev. Tinktura (1:5): 2-6 ml 3x denně.

Zdroje:

JARIĆ, Snežana, et al. Review of ethnobotanical, phytochemical, and pharmacological study of *Thymus serpyllum* L. Evidence-based complementary and alternative medicine, 2015, 2015.

AZHAR, Jahanzaib; JOHN, Peter; BHATTI, Attya. *Thymus serpyllum* exhibits anti-diabetic potential in streptozotocin-induced diabetes mellitus type 2 mice: A combined biochemical and in vivo study. *Nutrients*, 2022, 14.17: 3561.

SHAHAR, Bano, et al. Nutritional composition, antioxidant activity and characterization of bioactive compounds from *Thymus serpyllum* L.: An underexploited wild aromatic plant. *Measurement: Food*, 2023, 10: 100092.

PRASANTH REDDY, V., et al. Review on *Thymus vulgaris* traditional uses and pharmacological properties. *Med Aromat Plants*, 2014, 3.164: 2167-0412.1000164.

DAUQAN, Eqbal MA; ABDULLAH, Aminah. Medicinal and functional values of thyme (*Thymus vulgaris* L.) herb. *Journal of applied biology and biotechnology*, 2017, 5.2: 017-022.

KEMMERICH, Bernd; EBERHARDT, Reinhild; STAMMER, Holger. Efficacy and tolerability of a fluid extract combination of thyme herb and ivy leaves and matched placebo in adults suffering from acute bronchitis with productive cough. *Arzneimittelforschung*, 2006, 56.09: 652-660.

KARDOS, Peter, et al. Efficacy and Safety of a Single Ivy Extract Versus Two Herbal Extract Combinations in Patients with Acute Bronchitis: A Multi-Center, Randomized, Open-Label Clinical Trial. *Pharmaceuticals*, 2025, 18.5: 754.

ESKANDARPOUR, Elnaz, et al. *Thymus vulgaris* ameliorates cough in children with asthma exacerbation: a randomized, triple-blind, placebo-controlled clinical trial. *Allergologia et immunopathologia*, 2024, 52.1: 9-15.

GHAHREMANI-CHABOK, A., et al. The effects of *Thymus vulgaris* inhalation therapy on airway status and oxygen saturation of patients under mechanical ventilation: A randomized clinical trial. *Advances in Integrative Medicine*, 2021, 8.2: 92-100.