Kryptimian - Thymus serpyllum

Kryptimian - Thymus serpyllum

Plante:

Denne lille halvbusken blir ca. 10 cm høy og danner tette tepper på bakken takket være sine mange krypende skudd. Du kjenner den igjen på den runde stengelen som er hårete hele veien rundt, i motsetning til den norske varianten. Bladene er små og runde, blomstene er rosa, og både blader og blomster dufter og smaker herlig aromatisk.

Bruk:

Man bruker de blomstrende skuddene eller bare bladene fra kryptimian. Urten har en sterk, god lukt og en litt bitter kryddersmak. Den plukkes om sommeren mens den blomstrer, og må tørkes raskt (maks 35 grader) for å bevare kvaliteten. Fra denne planten lager man også en eterisk olje som ofte kalles Serpolet Oil. Til forskjell fra enkelte andre medisinplanter, regnes kryptimian som en vanlig handelsvare i Norge.

Virkning:

Kryptimian kombinerer aromatiske og beroligende egenskaper med en kraftig antiseptisk effekt mot bakterier og sopp. Den løser opp kramper i mage og luftveier, hjelper mot hoste, og fungerer som en generell styrkedrikk for fordøyelsen og nervesystemet. Den har også spesifikke funksjoner som å være urindrivende, menstruasjonsfremmende og insektavvisende.

Hjelper mot:

Kryptimian brukes mot kramper og infeksjoner i både mage-tarm-systemet og luftveiene (inkludert hoste og bronkitt). Den er også virksom mot smerter i ledd og underliv, urinveisinfeksjoner, hudproblemer og utmattelse. I tillegg fungerer den som et naturlig middel mot dårlig ånde og innvollsorm.

Generelt:

Det finnes et stort utvalg av timian-arter for ulike formål. Vanlig timian (kryddertimian) er mest utbredt globalt, men her i Norden har kryptimian tradisjonelt fungert som en viktig erstatning. Dette skyldes først og fremst at kryptimian vokser vilt i norsk natur, i motsetning til den vanlige kryddertimianen.

© Viten.org

Kryptimian ble brukt i mange former mot mageplager og luftveisinfeksjoner. Den var også et viktig middel for utvortes behandling av smerter, hevelser og revmatisme. I eldre tider ble urten dessuten ansett som effektiv mot giftige bitt og som lindring ved hodepine når den ble blandet med eddik.

Gjennom historien har kryptimian blitt tillagt magiske egenskaper, spesielt som beskyttelse mot det onde. Mens den i førkristen tid ble forbundet med Frøya for å fremme fruktbarhet, overtok Jomfru Maria denne rollen i kristen tradisjon, og planten ble stående som et symbol på lykke for mødre.

Kryptimian har en lang medisinsk tradisjon, fra Linnés fokus på luftveier og betennelser til Hildegard av Bingens bruk mot hudplager og for hjernens funksjon. Den har også blitt anbefalt mot fordøyelsesbesvær og nyrestein av Culpeper, og som varmende lindring i urteputer av Kneipp for å døyve kramper.

Kryptimian fungerer som et effektivt middel mot kramper i mage og tarm, samt plager i lever og galle. Den er kjent for å være både sopphemmende og desinfiserende, og brukes ofte mot menstruasjonssmerter og bakrus. Selv om den tradisjonelt har vært brukt mot innvollsorm hos barn, må dette kun gjøres i samråd med fagfolk.

Kryptimian lindrer hoste og fjerner slim effektivt. Den åpner tette bihuler og virker desinfiserende ved luftveisinfeksjoner som bronkitt og influensa. På grunn av sine krampeløsende og opphostingsstimulerende evner, er den en sentral ingrediens i mange hostemedisiner, inkludert tradisjonelle midler mot kikhoste og dårlig ånde.

Kryptimianolje er en mildere og mer beroligende eterisk olje enn vanlig timianolje. Den har en søt duft og brukes i aromaterapi mot stress, utmattelse og urolig mage. Selv om den er nervestyrkende og pleiende, bør man være obs på faren for allergi ved bruk.

Kryptimian er ypperlig til utvortes bruk. Du kan lage et oppkvikkende badeuttrekk ved å blande avkok av planten med ryllik og knuste einerbær i badevannet. For å lindre verkende muskler, leddgikt eller forstuinger, kan du massere de berørte områdene med et sprituttrekk eller en baseolje tilsatt eterisk olje. Ved sterke giktsmerter anbefales det å blande like deler kryptimian og rosmarin for best effekt.

Kryptimian er et allsidig krydder til mat, men brukes også mye i kosmetikk og til smaksetting av drikkevarer. Mesteparten av urten på markedet hentes fra naturen i ulike europeiske land, selv om den også dyrkes for medisinske formål.

Andre navn:

- Asteraceae - Kurvplantefamilien
- Latin: Carthamus tinctorius
- Engelsk: Safflower

© Viten.org

- Norsk: Fargetistel
- Svensk: Safflor
- Dansk: Saflor
- Tysk: Färberdistel
- Fransk: Carthame des teinturiers
- Spansk: Alazor

© Viten.org