**Timijan** (*Thymus vulgaris*)

Timijan je mala biljka intenzivnog okusa i mirisa. Voli južnije krajeve i treba joj mnogo sunca da bi procvjetala. Smatra se da je ova biljka podrijetlom s Mediterana, a danas je rasprostranjena po cijelom svijetu.

TIMIJAN U KULINARSTVU:

Timijan se idealno slaže s češnjakom, rajčicom, maslinama i vinom i tako čini idealnu podlogu za mediteransku kuhinju.  
  
Koristi se i u pripremi juha, salata, jela od povrća, marinada i umaka. Ne smeta mu dugo kuhanje.

LJEKOVITOST I PRIMJENA:

1. Tradicionalno se upotrebljava za liječenje **anemije,** groznice, probavnih smetnji, zadaha i - mamurluka.
2. Smatra se da je učinkovit protiv svih vrsta grčeva i da ublažava tegobe tijekom **PMS-**a.
3. Timijan je blagotvoran po želudac zbog toga se često koristi u pripremi jela.
4. Preporučljiv je za djecu, jer tjera **parazite**, pogotovo gliste, a uz to jača dječji organizam.
5. Timijan snaži pluća i čisti ih od sluzi. Djeluje protiv svih vrsta grčeva, kašlja, **bronhitisa**, astme i otežanog disanja.
6. Umiruje živce, ali ne uspavljuje. Koristi se za ublažavanje napetosti, uzrujanosti, **nesanice**, noćnih mora i glavobolja.
7. Timijanov čaj pomaže kod kašlja i bronhitisa i djeluje antiseptički te služi za grgljanje kod upale grla. Pije se u vrijeme **prehlade** kao preventiva.