

Tijmsiroop

Verzacht de keel en verlicht de luchtwegen

Wellicht heb je tijm in je kruidenkast staan, of misschien groeit het wel in je tuin. Maar wist je dat dit heerlijk geurende plantje een veelzijdige geneeskrachtige werking heeft ?

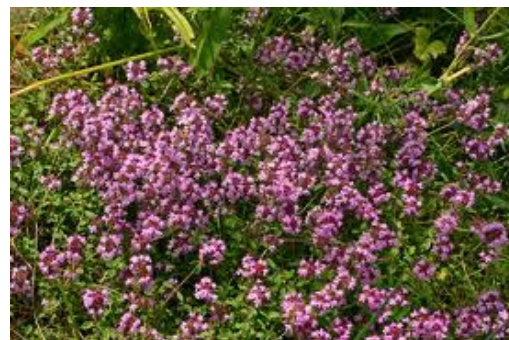
Thymus vulgaris of echte tijm is de tijmsort die het meest wordt gebruikt, zowel in medicinale als culinaire toepassingen.

Het is een laag groenblijvend heestertje dat in het late voorjaar kleine witte of lila bloemetjes vertoont. De plant is rijk aan diverse essentiële oliën met zeer interessante medicinale eigenschappen. Het belangrijkste bestanddeel van tijm is thymol, een essentiële olie met een sterk antibiotische en ontsmettende werking. Daarnaast werkt het kruid ook weerstandsverhogend en slijmoplossend bij vastzittende hoest.

Receptuur

Ingrediënten :

- 50 g verse of 25 g gedroogde tijmblaadjes
- 600 ml kokend water
- 375 g kandijnsuiker



Bereidingswijze :

- Giet het kokend water over de tijm en laat 20 minuutjes trekken.
- Zeef de tijm er dan uit.
- Doe het aftreksel bij de suiker en verwarm alles (liefst in een inox of geëmailleerde kookpot). Warm alles op tot de brij begint te schuimen. Schep het schuim eraf.
- Giet alles heet in kleine potjes, boordevol, zet het metalen schroefdeksel erop en laat omgekeerd afkoelen.
- Deze siroop kan het ganse jaar bereid worden maar van juni tot september is tijm wel het meest aromatisch!

Hoe en waarom gebruiken?

- Tijmsiroop is overheerlijk om drinken en helpt uitstekend bij winterse kwaaltjes zoals ontsteking van de luchtwegen. Tijm bevat «thymol», een prima ontsmettingsmiddel met antibacteriële eigenschappen .
- Tijmsiroop versterkt de longen en is daarom aangewezen bij bronchitis door zijn bronchiënverwijdende eigenschappen. Ook bij hoestbuien, verkoudheden, griep en keelpijn kan deze siroop verlichting brengen.
- In de Middeleeuwen werd het gebruikt als «het» medicijn tegen kinkhoest bij kinderen en bij droge hoest.
- Ook ons afweersysteem reageert prima op tijmpreparaten die de verhoogde aanmaak van witte bloedlichaampjes bevorderen.

Gebruik :

- 4 maal daags na de maaltijd een eetlepel tijmsiroop -dit bij de eerste symptomen van ziekte- kan helen en verlichten, ook kinderen mogen deze siroop gebruiken.
- Als je hoest echt acuut is neem je best elke twee uur een soeplepel.