

Hostmedicin med timjan

Jag brukar göra en enkel hostmedicin som är så god att man gärna tar sig en dos även när hostan har gått över. Den är väldigt enkel att göra. Man hackar färsk timjan och stoppar mer den i en flaska eller burk. Sedan håller man på flytande honung och låter det hela stå och dra i rumstemperatur. Efter ett par veckor är den klar att användas men kan förvaras länge. Man kan filtrera bort timjankvistarna, men jag har låtit dem ligga kvar och det har fungerat bra. Om man använder svensk honung så brukar den stelna efter ett tag och bli sockrig. Då kan man ställa in hela flaskan i ugnen på 50 graders värme, och låta den stå där tills honungen är flytande igen.



Timjan lär ha en starkt bakteriedödande och även virushämmande effekt, och har använts mot luftvägsbesvär i tusentals år. Det sägs att den är slemlösande, att slemmet i luftrören blir mer tunnflytande och därför lättare kan hostas upp. Man kan göra örtte på timjan också, när man är förkyld. Men honungsmedicinen är helt klart godare.

Jag brukar odla timjan själv, men i år har det inte blivit av så jag köpte en kruka i mataffären helt enkelt. Men den som man odlar själv brukar bli mer aromatisk och "starkare".

Suzanne Gundler