

## Thymus L. Vulgaris

> Erba Off./Orn.

		<b>Classificazione scientifica</b> Regno: Plantae Divisione: Magnoliophyta Classe: Magnoliopsida Ordine: Lamiales Famiglia: Lamiaceae Genere: Thymus Specie: Vulgaris Provenienza: Mediterraneo Occidentale
---	---	---

### Utilizzo e proprietà curative

Le sue proprietà antisettiche sono conosciute sin dall'antichità e nell' "Herbario novo", un saggio rinascimentale sulle piante medicinali, il timo veniva consigliato, cotto nel vino, per combattere l'asma e le infezioni della vescica. Inoltre, fino al primo dopoguerra, la maggior parte dei disinfettanti più diffusi era a base di timo. Potente digestivo e carminativo, è efficace contro le infezioni alle vie urinarie e le infiammazioni dell'apparato respiratorio ed è un ottimo rimedio contro la tosse, asma, bronchite e raffreddore per le sue proprietà balsamiche e fluidificanti.

A livello topico è un buon disinfettante della pelle e stimola la circolazione sanguigna svolgendo un'energica azione defatigante sul viso. Il timo è molto efficace anche nel trattamento dei capelli particolarmente grassi: aggiungere qualche goccia di olio essenziale di timo ad uno shampoo neutro può riportare alla normalità il livello di sebo sulla cute. Mentre decotti e infusi di timo sono usati per detergere piccole ferite e per disinfettare il cavo orale, una tisana di timo è utile in caso di tosse o per favorire la digestione. Per preparare una tisana di timo basterà lasciare in infusione 2 grammi di foglie di timo essiccate in 200 ml di acqua bollente per una decina di minuti. Il timo in cucina è molto apprezzato sia per le qualità organolettiche che per l'effetto digestivo. Si sposa bene con molti cibi come carni arrosto o in umido, pesce, verdure, funghi, oli e aceti aromatici. Usato anche per profumare vini e preparare liquori (ad esempio il Benedictine), il suo infuso è un ottimo sostituto di tè o caffè. A differenza di ciò che accade ad altre spezie, il timo non perde il suo aroma dopo l'essiccazione, anzi, il suo profumo risulta più intenso, come avviene anche per l'origano e il rosmarino.

### Proprietà medicinali

Antisettiche – Antibatteriche – Antiossidante – Antifungine -Espettoranti

### Descrizione Botanica e profilo pianta

È una pianta a portamento arbustivo, perenne, alta fino a 40–50 cm, con un fusto legnoso nella parte inferiore e molto ramificato, che forma dei cespugli molto compatti. Le foglie sono piccole e allungate con una colorazione variabile dal verde più o meno intenso, al grigio, all'argento e ricoperte da una fitta peluria in quasi tutte le specie. I fiori sono di colore bianco-rosato, crescono all'ascella delle foglie in infiorescenze a spiga e sono ad impollinazione entomofila, soprattutto ad opera delle api. I frutti sono degli acheni.

### Habitat

Spontaneo nell'area occidentale-mediterranea, può spingersi fino ad altezze considerevoli (1500 m s.l.m.). Predilige terreni leggeri, calcarei, drenanti e soleggiati.