

TIMO

Thymus vulgaris L. - Fam. Labiatae



DESCRIZIONE

- Piccolo arbusto molto lignificato dei climi mediterranei.
- **Fusto:** Molto ramificato e legnoso, a formare cespugli bassi (max 30 cm).
- **Foglie:** Lineari o strettamente lanceolate, leggermente rivolte ai margini, piccole e vellutate di color grigio-verde, con gradevole aroma.
- **Fiori:** Piccoli di colore biancastro o rosa violaceo, sono riuniti in infiorescenze terminali.
- Si presentano in verticillastri, che compaiono all'ascella di brattee lanceolate da marzo a luglio.
- **Frutti:** Achenii lisci e ovati contenenti minuscoli semi.

MOLTIPLICAZIONE

- SEME: la semina si effettua in primavera su terricci leggermente sabbiosi e ben drenati.
- DIVISIONE DEI CESPI
- TALEA: può essere prelevata durante tutto l'anno ad eccezione dell'inverno.

PARTI UTILIZZATE

- Foglie, rametti e fiori.
- Le sommità fiorite si raccolgono nel pieno della fioritura per l'estrazione di oli in corrente di vapore.
- I rametti (e le infiorescenze) possono essere essiccati in luoghi ombrosi e ventilati, e conservati.

IMPIEGHI

- Le foglie e i rametti sono impiegati freschi o essiccati in cucina, o nella preparazione di liquori o vini aromatici.
- Il prodotto essiccato segue principalmente la filiera erboristica.
- Gli oli essenziali trovano largo utilizzo in aromaterapia.

PRINCIPI ATTIVI

- Timolo, carvacrolo, canfene, p-cimene, gamma-terpinene, *geraniolo*, *linaiole*, *resina*, *acidi fenolici*, *tannini*, *flavonoidi*.

PROPRIETA'

- Disinfettanti (attivo contro virus e batteri), diuretiche, espettoranti, balsamiche, antipiretiche.
- Proprietà cicatrizzanti: applicare un impiastro di timo sulla ferita.
- Utile contro l'acne: lavare la pelle con un infuso di timo.

AROMATERAPIA

- Antisettico, attivo contro bronchite, tosse, mal di gola, infezioni delle vie urinarie.
- Combatte l'ansia.
- Riattiva la circolazione.
- Può dar luogo a fenomeni di allergia e di irritazione cutanea.
- Per le proprietà tossiche di timolo e carvacrolo se ne consiglia l'utilizzo esterno.

AVVERTENZA ! Le informazioni riportate non intendono in alcun modo sostituire la consulenza medica, ma hanno valore divulgativo della conoscenza delle proprietà specifiche delle piante.