



# TOMILLO



## DATOS GENERALES

NOMBRE CIENTÍFICO	FAMILIA	PARTE EMPLEADA
<i>Thymus vulgaris L.</i>	Labiadas	Sumidades aéreas.

**DESCRIPCIÓN:** Mata aromática, espesa, de entre 10 y 40 cm de alto, con los tallos leñosos, erectos o postrados, poblados de numerosas hojas. Éstas son menudas, lanceoladas, muy estrechas, blanquecinas y pilosas por el envés, con diminutas formaciones glandulosas. Flores rosadas, agrupadas en ramilletes terminales.<sup>1</sup>

**HÁBITAT:** Muy frecuente en prados secos, laderas rocosas, llanuras esteparias y páramos de montaña baja.<sup>1</sup>

**DISTRIBUCIÓN:** Europa mediterránea.<sup>1</sup>

**TOXICIDAD:** Leve.<sup>1</sup>

**FLORACIÓN Y RECOLECCIÓN:** Florece a partir de marzo. Se cosechan las sumidades floridas en plena floración y se dejan secar a la sombra.<sup>1</sup>

**PRINCIPIOS ACTIVOS:** Aceite esencial con timol y carvacrol, flavonoides, ácidos fenólicos (cafeico y rosmarínico), taninos.<sup>1</sup>

**PROPIEDADES:** Antiséptico, expectorante, aperitivo, digestivo, colerético, diurético, antiespasmódico, antiinflamatorio.<sup>1</sup>

**INDICACIONES:** Si hay una planta que mejor conjuge la fragancia y la fuerza curativa, esta es sin duda el modesto tomillo. Cabe destacar ante todo su efecto expectorante y antiséptico sobre las vías respiratorias, que inhibe el desarrollo de la infección y ayuda a expulsar la mucosidad acumulada. Se muestra muy útil para aliviar la congestión nasal y pectoral en catarros con tos, sinusitis, faringitis y gripe. El tomillo se utiliza igualmente como tónico digestivo, por cuanto <sup>1</sup>

**PRECAUCIONES:** El timol, a dosis elevadas, puede provocar daños en el hígado.<sup>1</sup>

## BIBLIOGRAFÍA:

1.- Cebrián. J. Diccionario Integral de Plantas Medicinales. 1ra edición. Integral. Barcelona. 2002

Este producto lo puede encontrar en las siguientes presentaciones:

❖ Triturado      ❖ Polvo      ❖ Extracto Fluído      ❖ Extracto Seco

Si desea más información, favor de comunicarse con nosotros a los teléfonos:

(0155) 26032980 y 26032937