**TIMO** (Thymus Species)

Il suo nome deriva da una pianta egiziana (tham) che veniva utilizzata per l’imbalsamazione. Secondo altre fonti deriva dal greco thymus che significa coraggio

Il timo appartiene alla famiglia delle labiate

Il timo è una pianta tipica dell’area mediterranea balcanica e del caucaso. Cresce in Italia dal mare alla montagna, ma preferisce le zone marine. Si trova in luoghi aridi e soleggiati, tra rocce e ghiaie.

Come la maggior parte delle erbe aromatiche, il timo ama il sole. In estate è bene procedere spesso a una leggera potatura per mantenere i cespi compatti. Il metodo più semplice di moltiplicazione consiste nella divisione dei cespi o nella talea che si può staccare in qualunque periodo dell’anno.

Il timo è un arbusto sempreverde, la sua altezza va da pochi centimetri a più di trenta. Il fusto è sottile, di colore bruno; le foglie, piccolissime e molto aromatiche, possono essere di colore verde chiaro, verde brillante e dorato, ma anche grigio o argento e qualche volta possono essere ricoperte da peluria. I fiori sono raccolti in piccole spighe e hanno colori che variano dal bianco al rosa.

In 100 grammi di timo si trovano 1900 mg di calcio; vitamine del gruppo B, vitamina A e K

**Proprietà**

Le virtù del timo sono legate alla presenza di una particolare sostanza, il timolo, potente antisettico, antispasmodico, antiossidante e antinfiammatorio.  
E’ utile per i problemi alle prime vie respiratorie: calma la tosse, decongestiona le vie aeree intasate dal muco, aiuta nel mal di gola.  
A livello topico (locale) è un buon disinfettante della pelle, utile nella medicazione di ferite o affezioni cutanee, calmante e lenitivo del prurito; per le proprietà deodoranti il timo può essere usato nel contrastare il cattivo odore dei piedi.  
Il timo è sconsigliato in gravidanza, negli ipertesi e negli ansiosi.  
Il timo è molto efficace anche nel trattamento dei capelli particolarmente grassi: qualche goccia di olio essenziale di timo aggiunto ad uno shampoo neutro può riportare alla normalità il livello di sebo sulla cute.

**Curiosità**   
Utilizzato dall'epoca degli Antichi Egizi per l'imbalsamazione, il timo era molto apprezzato in Grecia, dove il miele di timo era considerato una prelibatezza, e nell'Impero Romano dove i soldati si cospargevano di acqua e timo convinti  che questa pianta infondesse coraggio e vigore.  
Nel Medioevo si poneva sotto il cuscino un rametto di timo per tenere lontani gli incubi e le dame erano solite ricamare sulle insegne dei cavalieri delle piante di timo come segno di buon auspicio.