

**Timo (*Thimus Serpyllum*) e (*Thimus vulgaris*) . Famiglia: Labiate.
Sinonimi: Erba pepe.**



Thimus vulgaris in fore



Giovani piante

Descrizione: E' piccola pianta arbustiva perenne, con rametti legnosi muniti di numerose foglioline grigio-verdi, strettamente lanceolate e fortemente aromatiche, di altezza massima 20 cm; fiori raggruppati all'apice di colore variabile dal biancastro al roseo e al porporino, che si aprono da aprile a luglio; frutto composto da quattro acheni ovali, che contengono minuscoli semi.

Cresce abbondantemente sulle nostre montagne, in luoghi asciutti e incolti, ai margini dei viottoli di montagna fino all'altezza di 1000 m sul l. del mare; viene pure coltivato in giardini come pianta aromatica e per gli usi medicinali.

Noto fin dall'antichità, gli Egizi lo usavano per le imbalsamazioni, i Greci e i Romani come pianta medicinale antidolorifica e antisettica; Ippocrate e Dioscoride ne facevano ampio uso terapeutico anche in associazione con altre erbe.

Curiosità: Dioscoride così si esprime nei Discorsi su questa pianta “ *Ha questa virtù che bevuto con sale e aceto purga la flemme per disotto. Giova la sua decottione con mele a gli stretti di petto e a gli asmatici; caccia i vermini dal corpo...provoca l'orina. Mangiato nei cibi giova alla debolezza de gli occhi*”. Inoltre “ *cotto, mescolato all'aceto e olio rosado messo sopra al dolore leva*” il mal di testa.

In cucina: se ne fa largo uso per insaporire sughi, carni, minestre e vivande varie.

Contiene: Oli essenziali (**timolo, carvacrolo, cineolo, bormeolo, linaiole**) resine, tannino, minerali (sodio, potassio, fosforo, magnesio, zinco, rame, manganese, calcio), proteine e grassi, Vitamine A e C e del gruppo B, aminoacidi (*leucina, isoleucina, lisina, treonina, valina e triptofano*).

Proprietà e usi: digestive, depurative, carminative con azione sull'eliminazione dei gas intestinali, balsamiche, tonico-stimolanti, disinfettante del cavo orale.

Si assume come **Tisana:** mettendo ad infusione gr 10 di foglioline fresche oppure gr 5 di foglioline secche in una tazza d'acqua bollente per 5 minuti, si filtra e si assume caldo come balsamico delle affezioni catarrali, o in piccole tazzine come tonico.

La stessa Tisana è utile per farne gargarismi per le affezioni del cavo orofaringeo.

Infuso per la tosse convulsa : gr 15 di foglioline in infusione in un quarto di litro d'acqua bollente per 15 minuti, si filtra, si dolcifica con miele e si assume a cucchiaini, (uno ogni ora).

Per frizioni antidolorifiche si usano i vapori della tisana diretti sulle parti doloranti oppure l'olio di timo acquistato in farmacia, oppure ottenuto con 50 gr di foglie secche lasciate in infusione in 300 gr di olio extravergine d'oliva per 5 giorni.

In farmacia ed in erboristeria è acquistabile l' *Essenza di Timo* ed altri preparati in associazione con altre erbe.

Si ricorda che non può essere assunto dalle donne in gravidanza.

Liquore al timo: In 400 gr di alcool a 90° mettere in infusione 40 gr di foglioline e fiori freschi per 30 giorni; chiudere ermeticamente, avendo cura di agitare il contenuto ogni paio di giorni. Dopo 30 giorni, filtrare il contenuto alcolico, avendo cura di spremere le erbe. Preparare uno sciroppo sciogliendo 600 grammi di zucchero in 800 grammi d'acqua, scaldando a fuoco lento e dando una leggera consistenza allo sciroppo. Lasciare raffreddare ed unire alla infusione alcolica, mescolando bene. Lasciare riposare per 30 giorni e il liquore è pronto da bere come tonico, digestivo. Lo stesso liquore può essere realizzato anche associando il Timo alla Menta o al basilico.

ATTENZIONE!!! Gli usi e le applicazioni sono indicati solo a mero scopo informativo, per cui si declinano tutte le responsabilità sul loro utilizzo a scopo curativo, estetico, alimentare, per i cui usi bisogna sempre richiedere il consiglio del medico farmacologo.

