

# Tomillo

*Thymus vulgaris* L.

**Nombre vernáculo:** tomillo.

**Descripción:** arbusto aromático ramoso, de tallos tortuosos y leñosos, siempreverde, ligeramente vellosos, de 15 - 30 cm de alto, de penetrante olor aromático. Hojas abundantes, afiladas, verde grisáceas, de 1 cm. de longitud, vellosas en el reverso, dispuestas en pares opuestos. Flores pequeñas, bilabiadas, blancas o rosadas, dispuestas en cabezuelas densas y compactas.

**Farmacodinamia:** en medicina popular la infusión de las partes aéreas de esta planta se emplea para tratar malestares digestivos (cólicos, diarrea, dispepsia, flatulencia, parásitos, vómitos), respiratorios (amigdalitis, laringitis, bronquitis, catarro, tos, resfrío); por vía tópica una infusión más concentrada se utiliza para lavar heridas y ayudar a su cicatrización, tratar eczemas, psoriasis, hacer enjuagues contra la gingivitis, el mal aliento, y en forma de compresas para calmar dolores reumáticos. Por otra parte, el tomillo es una importante especie de uso culinario utilizada para sazonar y preservar alimentos.

**Recomendaciones:** evitar el uso del aceite esencial puro o de sus componentes aislados, por ser extremadamente tóxicos; causan hiperemia e inflamación severa; en dosis elevadas por vía oral pueden provocar convulsiones. No tomar durante el embarazo y la lactancia.

**Presentación comercial:** es uno de los ingredientes de las soluciones para la higiene bucal; también de un rubefaciente recomendado para calmar dolores articulares y musculares en reumatismo y artrosis, así como de un ungüento asociado con esencia de pino, eucalipto y clavo, e indicado para el tratamiento de malestares músculo esqueléticos.

El tomillo se emplea como aderezante culinario y también forma parte de algunos licores a base de hierbas.

**Aspectos agronómicos:** *Thymus vulgaris* es una planta cultivada oriunda de la región mediterránea occidental, en especial del sur de Italia. Se cultiva



*Thymus vulgaris* L., Koehler (1887).

<http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Koeh-271.jpg>



Rama florida.

[http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Thymus\\_vulgaris\\_fragrantissimus1.jpg](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Thymus_vulgaris_fragrantissimus1.jpg)



Hojas.

[http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Thymus\\_vulgaris.jpg](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Thymus_vulgaris.jpg)

intensamente como planta aromática culinaria en la Francia meridional, España, Marruecos y Norteamérica. Prefiere climas cálidos, suelos ligeros, ricos, calcáreos y fértiles. Se propaga por semillas (1000 semillas pesan 0,265 g) las que tardan entre 7 y 21 días en germinar, o por división de plantas adultas (se pueden obtener entre 20 y 30 plántulas de una planta madre) que se dejan enraizar y luego se trasplantan en lugar definitivo; se recomienda fertilizar de manera orgánica. Al momento de la cosecha se colectan ramas de 15 cm de largo; un cultivar puede producir durante 4 – 6 años; para obtención del aceite esencial el material recopilado se procesa de inmediato; para uso doméstico se seca la planta a la sombra o en secadoras a no más de 40°C. Se esperan rendimientos de 4 – 5 toneladas / ha. de planta fresca; al secar se pierde entre 60 y 65 %; la destilación rinde de 20 a 25 Kg / ha.

El tomillo es importante planta melífera. Considerando que actualmente se está exigiendo en los rótulos información sobre procedencia y origen botánico a las mieles, diversos autores están desarrollando métodos combinados botánico-químicos de análisis de mieles.

## Hábito natural



[http://www.stammer.nl/images\\_species/207\\_0704\\_Thymus\\_vulgaris.jpg](http://www.stammer.nl/images_species/207_0704_Thymus_vulgaris.jpg)

### 92. TOMILLO (*Thymus vulgaris*), hojas-ápices florales.

#### PROPIEDADES

##### Usos tradicionales:

**a) uso interno:** malestares digestivos (digestiones difíciles de tipo crónico (dispepsia), diarrea, cólicos, flatulencia, vómitos); parásitos intestinales; malestares respiratorios (tos, catarro, bronquitis, amigdalitis, resfríos).

La infusión se prepara con 1 cucharada del vegetal para 1 litro de agua recién hervida: beber 1 taza 3 veces al día.

**b) uso externo:** heridas, eccemas, gingivitis, mal aliento; dolores reumáticos.

Usar la misma infusión en lavados, compresas o gargarismos.

**Efectos:** antiespasmodico<sup>1</sup>, antiséptico<sup>2</sup>, antitusivo<sup>3</sup>, astringente<sup>4</sup>, antibacteriano<sup>5</sup>, carminativo<sup>6</sup>, expectorante<sup>7</sup>.

**Precauciones:** no administrar durante embarazo y lactancia sin supervisión médica.

Estos productos tienen el carácter de auxiliares sintomáticos y no reemplazan lo indicado por el médico en el tratamiento de una enfermedad. Al consultar al médico infórmele que está usando esta hierba medicinal. Evite su preparación en utensilios de aluminio.

**Otros antecedentes:** su uso en malestares digestivos, respiratorios y por vía tópica tiene alguna evidencia científica.

1. Calma los retortijones estomacales.

2. Destruye gérmenes en la piel o mucosas.

3. Modera la tos.

4. Contrae y endurece los tejidos orgánicos.

5. Mata las bacterias o impide su desarrollo.

6. Previene y favorece la expulsión de gases.

7. Favorece la expulsión de secreciones bronquiales patológicas.