

SERIE. CUIDANDO NUESTRA SALUD

TOMILLO



El tomillo es originario de cuenca mediterránea: Italia, Grecia, sur de España y Francia, y norte de África. Al principio se usaba solamente como una hierba aromática en la preparación de los alimentos. Posteriormente los romanos la utilizaron para combatir la tos y los egipcios como unguento para embalsamar a sus momias. Fue hasta el siglo XI que se cultivó y se popularizó en toda Europa, a México llegó con la Conquista. Actualmente es una de las plantas medicinales más conocidas y utilizadas en el mundo, pero sabías que...

Su nombre científico es “*Thymus vulgaris*” “*Thymus*” proviene del griego thym que significa perfumar; y “*vulgaris*”, indica que es común, lo cual expresa lo frecuente de esta planta.



SUS CARACTERÍSTICAS SON...

Es un arbusto pequeño de 15 a 40 cm de altura que forma una mata muy tupida. Las hojas son muy pequeñas, de unos 6 mm de longitud, en forma ovalada, afiladas, estrechas, en estas hojitas aparecen unos diminutos hoyuelos, rellenos de una gotita de esencia.

De tallo leñoso y grisáceo, en sus extremidades se forman inflorescencias de 3 a 6 flores en espiga, la flor puede ser blanca o de color rosada. Lo más característico de esta planta es su aroma.

El Componente más importante del tomillo es la esencia, la cual se encuentra en toda la planta; aunque la concentración es mayor en las flores y las hojas. La esencia se compone fundamentalmente de dos sustancias: el timol y el carvacrol, sustancias que tienen propiedades antisépticas. Además contiene: vitamina B1, vitamina C, metales y minerales entre otros.



Y LA PUEDES USAR PARA

Ayuda a la digestión.- Prepara una infusión con dos o tres ramitas por taza de agua y tómala después de cada comida.

Ayuda a eliminar parásitos intestinales.- Toma una taza de infusión (TE) en ayunas durante siete días seguidos.

Alivia la conjuntivitis.- Prepara una infusión con flores y hojas secas; moja una gasa y colócala sobre los ojos cerrados durante 15 minutos.

Alivia el dolor de garganta provocado por anginas.- Prepara una infusión de flores secas en un litro de agua, deja reposar y realiza gárgaras varias veces al día.

Dolor muscular producido por estiramiento o esfuerzo.- Prepara una infusión con tres cucharadas de planta seca en un litro de agua; toma un baño con la infusión preparada durante 15 a 20 minutos.

Para contrarrestar la Halitosis, inflamaciones de la boca, y encías.- Prepara una infusión con 100 gramos de planta seca en un litro de agua, y realiza enjuagues y gárgaras durante 10 minutos, varias veces al día.

Ayuda a combatir el exceso de sudor en manos y pies.- Se pueden emplear de dos formas: a) Muele 100 gramos de planta seca y aplica el polvo sobre las manos y los pies durante 3 horas; y b) Hierve 100 gramos de planta en un litro de agua por media hora, con la decocción preparada lava las manos y los pies.

Alivia el dolor de cabeza de origen nervioso y jaquecas.- Prepara una infusión con 50 gramos de planta seca en un litro de agua y tomar una taza del te caliente.

Para infecciones de la piel causadas por hongos y caída del cabello por infecciones.- Hervir 50 gramos de tomillo en un litro de agua durante 10 minutos y lavar la parte de la piel afectada.

Relajante en cansancio o pesadez en general.- Prepara una infusión con 50 gramos de flores secas en un litro de agua, déjala reposar durante 15 minutos, fíltrala y enjuágate con el líquido preparado.

Usos No medicinales.

Para aromatizar el ambiente de un jardín.- Con plantas de tomillo, llenar los huecos, cubrir las rocas o sembrar esta planta.

Aromatizantes de ambientes cerrados.- Cortar flores y hojas frescas e introducirlos en sacos o en almohadas dejarlos durante uno o dos días.



SI QUIERES SEMBRARLA...

El tomillo, es una planta de clima templado y seco, es resistente a los periodos de sequía y el exceso de humedad le perjudica. La puedes cultivar en interiores, cerca de una ventana con mucha luz, requiere de protección ante las heladas.

En otoño y principios de primavera son las épocas del año para la siembra, se recomienda hacer almácigos, estos deberán estar protegidos contra fuertes lluvias y vientos, así como de temperaturas elevadas; la semilla tarda en germinar de 2 a 3 semanas. Las matas se separan cuando tengan una altura de 8 a 10 cm. de cada una se pueden obtener en promedio entre 20-25 plantas.

También se pueden reproducir por medio de estacas, las ramas jóvenes se cortan y se plantan en una maceta con tierra preparada. No requiere de cuidados especiales.

La planta florece durante seis meses (de primavera a verano), y la cosecha se realiza en esta época. La cosecha debe realizarse en días secos y cuando se haya levantado el rocío.

Una vez cosechada la planta se limpia separando las hojas de los tallos separar; se seca en lugar ventilado y a la sombra para que conserven su color natural. Una vez secas guardarlas en un frasco cerrado herméticamente o en una bolsa de papel estraza, y pegar una etiqueta con el nombre común y nombre científico y la fecha de recolección.



RECUERDA QUE...

- ✓ No se recomienda consumir tomillo en caso de úlceras estomacales.
- ✓ Las mujeres embarazadas, personas con úlceras o problemas cardíacos, deben evitar tomar este tipo de infusiones.
- ✓ En dosis excesivas puede llegar a provocar convulsiones.
- ✓ No se recomienda el uso de esta planta durante períodos prolongados.
- ✓ En niños(as) puede llegar a provocar reacciones alérgicas como un efecto secundario.
- ✓ Evitar preparar infusiones en recipientes de aluminio.
- ✓ Evita tomar infusiones durante más de un mes.
- ✓ Si persisten las molestias consulta al médico.

Elaboración: Patricia Urbietta. Diseño: Estelí Meza

Este material se realizó con recursos del Fondo Proequidad Quinta Emisión del Instituto Nacional de las Mujeres. Empero el Inmujeres no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las autoras del Presente Trabajo. Puede reproducirse total o parcialmente siempre cuando se cite la fuente y no se use para fines de lucro o proselitistas.