

# Timo

Il Timo pianta perenne appartenente alla famiglia delle Labiate, molto ramosa, diffusa in tutta Europa, con la fioritura tra maggio e ottobre, emana un odore fine e gradevole che la caratterizza. Le varietà più usate sono il *Thymo serpyllum* e il *vulgaris*, che sono tanto spontanee quanto coltivate in giardini come tutte le altre specie. Piccolo arbusto cespuglioso, non supera i 30 cm, si sviluppa su un robusto apparato radicale. Il fusto è legnoso, tortuoso e abbondantemente ramificato. Nella parte inferiore è rivestito di corteccia color cenere, mentre i rami sono ricoperti da peli e si presentano biancastri. Ha foglie piccole color grigio-verde di varie forme, a secondo della specie; i fiori, piccoli e tubolari, di color bianco-rosa, sono riuniti in glomeroli formanti le infiorescenze, compaiono dall'inizio della primavera a metà dell'estate. Il frutto è composto da quattro acheni marroni inseriti nel fondo del calice del fiore. Si riproduce per semina all'inizio dell'estate, per divisione dei cespi a primavera e per talea da metà primavera a inizio estate.

**PARTI UTILIZZATE:** sommità fiorite e foglie sia fresche sia essiccate.

**PRINCIPI COSTITUENTI:** olio essenziale, alcoli, idrocarburi, resina, tannino, saponine acide neutre.

**PROPRIETÀ:** antisettico, antispasmodico, aperitivo, tonico, digestivo, epatico, espettorante, vermifugo, migliora la memoria.

**RACCOLTA-CONSERVAZIONE:** si raccolgono le sommità fiorite tra maggio e luglio, le foglie dalla primavera all'autunno, anche se risultano migliori quando la pianta è in fiore. Si essiccano all'ombra, in luogo aerato, si conservano in recipienti di vetro o porcellana al riparo dalla polvere e dall'umidità.

Il Timo contiene diversi principi attivi che lo rendono molto utile nella cura dei malesseri alle prime vie respiratorie e contro molti disturbi dell'apparato gastrointestinale e delle vie urinarie. Esercita, infatti, un'azione antisettica, balsamica ed espettorante (molto utile contro tosse, pertosse, bronchite acuta e cronica) e grazie al contenuto di Timolo (sostanza facilmente solubile in acqua e scarsamente assorbibile dalla mucosa intestinale) aiuta nei casi di diarrea e meteorismo, ma attenzione, perché dosi eccessive di olio essenziale (sopra le 20 gocce al giorno) possono portare a disturbi intestinali e respiratori. Nell'uso esterno il timo viene utilizzato per le sue proprietà deodoranti (cattivo odore ai piedi), antibatteriche (sulle ferite e nelle paste dentifrice) e calmanti (prurito, dolori reumatici). Nell'uso cosmetico, il timo è indicato per tutte le pelli grasse ed impure. Gli estratti e l'olio essenziale vengono comunemente usati nella preparazione di shampoo, lozioni e polveri per il corpo e i capelli, se ne sconsiglia, ad ogni modo, l'utilizzo su pelli delicate e facilmente arrossabili. Per curare i capelli molto grassi si può ricorrere al seguente preparato: 20 gocce di olio essenziale di timo in 1,5 dl di shampoo molto naturale (con pochi tensioattivi). La proprietà più importante del Timo rimane, sicuramente, l'azione curativa contro la tosse. In questo senso, può risultare veramente molto utile il seguente infuso: prendere 5/10 grammi di sommità di timo e porli in una tazza d'acqua fredda, portarla ad ebollizione e spegnere. Lasciare in infusione 15 minuti e filtrare. La dose consigliata per la tosse convulsa dei bambini è di un cucchiaino ogni ora, per gli adulti è, invece, di 3 tazze al giorno tra i pasti. L'infuso può essere valido anche per problemi dell'apparato digerente, in questi casi va assunto prima dei pasti. L'unico problema del timo... è il sapore, è veramente molto amaro.

