



Thymus Vulgaris L.

Nome comune: Timo

Famiglia: *Labiatae*

Parte utilizzata: sommità fiorita

COSTITUENTI PRINCIPALI

- 05-2,5% olio essenziale soprattutto timolo (30-70%), carvacrolo, p-cimolo e terpinene, idrocarburi terpenici e sesquiterpenici
- 3,5-7,5% tannino
- Sostanze amare: serpillina
- Glucosidi flavonici e flavoni

ATTIVITA' PRINCIPALE

Antisettica, espettorante e mucolitica

Azione antitussiva e spasmolitica

Digestiva e coleretica

IMPIEGO TERAPEUTICO

Affezioni dell'apparato respiratorio (trattamento sintomatico della tosse)

Trattamento sintomatico delle turbe digestive

EFFETTI SECONDARI

Gli effetti collaterali del timo sono collegati all'uso improprio dell'olio essenziale; ai normali dosaggi terapeutici l'olio essenziale non presenta alcun pericolo, tuttavia l'ingestione di una quantità elevata può provocare disturbi gastroenterici con cefalea, nausea e vomito fino, nei casi più gravi, a depressione del SNC. L'uso prolungato di colluttori a base di timo può provocare tireotossicosi

POSOLOGIA

Thymus Vulgaris. T.M : 40 gocce 3 volte al dì

PROPRIETA'

Il timo viene da sempre utilizzato per le sue proprietà antisettica, espettorante e mucolitica nelle affezioni dell'apparato respiratorio. A queste si aggiunge anche una non trascurabile azione antitussiva che lo rendono pertanto utile nelle bronchiti sia acute che croniche. L'azione antisettica-battericida sarebbe dovuta alla presenza del timolo molto attivo nei confronti dello *Staphylococcus Aureus* e dell'*Escherichia Coli*.

A livello dell'apparato digestivo la pianta viene usata per migliorare la digestione grazie all'azione carminativa e aperitiva.

L'infuso di timo è risultato essere un ottimo tonico generale e uno ottimo stimolante, per cui viene raccomandato dopo i pasti per vincere la sonnolenza postprandiale.