

Tomillo (*Thymus vulgaris*)

Planta herbácea, semiarbustiva de hoja perenne. Muy rústica.



Flor

Hoja



Fruto

Semilla



Se puede empezar a cultivar tomillo de diferentes maneras. Por semillas poniéndolas a remojo durante 24 horas, por división de pies o bien por esquejes.

Propiedades del tomillo

Tiene propiedades tónicas, antiespasmódicas (calma los espasmos o contracciones nerviosas y musculares) facilita la digestión ya que calma las contracciones nerviosas del estómago y del intestino. Combate los gases, evita fermentaciones y además, estimula el apetito.

Es un excelente antiséptico, y activa todas las funciones de desintoxicación, favorece la transpiración y la diuresis, y se recomienda en los casos en que es beneficioso fomentar la eliminación de toxinas del organismo (gripe, reumatismos, excesos alimenticios).

Estimula las funciones cerebrales como el té y también es un buen dentífrico que fortalece las encías, purifica el aliento y previene la caries.

Formas de usos

Condimento en las comidas: se recomienda poner al principio de la cocción para que suelte los aceites esenciales.

Infusión. Entre 20 y 30 gr de planta por cada litro de agua hirviendo. Se toman entre 3 y 4 tazas al día.

Jarabe: Se disuelven 175gr de miel en 10cl de infusión caliente . Muy bueno contra la tos.

Dentífrico: impregnar el cepillo de dientes con tomillo seco pulverizado.