

TIMO

Nome: Thymus Vulgaris

Ordine: Lamiales

Famiglia: Labiate parti

Sottoclasse: Asteridae

Classe: Magnoliopsida

Sottodivisione: Magnoliophyta

Zona di diffusione: Europa meridionale, spontaneo o coltivato.

Dove si trova: Dal mare alla regione montana, predilige luoghi aridi e soleggiati tra le rocce e le ghiaie.

Descrizione: Piccolo arbusto, alto 25-30 cm., con fusto legnoso dalla parte inferiore ed abbondantemente ramificato, con corteccia di colore cenerino. I rami sono bianchi per l'abbondante tomentosità che li ricopre. Le foglie variano nella forma da lineari a ellittico-lanceolate, mentre il margine è ripiegato verso il basso. I fiori sono riuniti in specie di spighe all'apice dei rami. La corolla, rosata, è tubolare come il calice ed è divisa alla fauce in due labbra: quello superiore è intero, mentre l'inferiore è diviso.

Parti utilizzate: sommità fiorite e foglie sia fresche sia essiccate.

Proprietà: Molto noto per le sue spiccate caratteristiche aromatiche, possiede funzioni antisettiche che consentono di prolungare la conservazione dei cibi. Queste ultime sono altresì utili per disinfettare sia l'apparato respiratorio che l'intestino: infatti si impiega per combattere fermentazioni ed infezioni intestinali. Tisane e sciroppi tonificano l'intero organismo, favorendo il funzionamento del fegato e stimolando appetito e digestione.

Indicazioni: Viene indicato contro l'ansia, contro i batteri, come diuretico ed espettorante. Sulla pelle può dare irritazione.

Modi di impiego: Il timo bianco trova largo impiego come sedativo del sistema nervoso centrale, molto utile fin dall'antichità in medicina, è anche utilizzato in pasticceria e gelateria come arricchimento di gusto e può essere utile per maschere facciali.

Curiosità: I Crociati lo portavano addosso come simbolo di forza e di coraggio. Le proprietà

medicinali del timo coltivato e di quello selvatico sono molto simili e sono utilizzati in erboristeria per le proprietà antisettiche. Plinio lo raccomandava come un antidoto per le morsicature e il mal di testa. A questo proposito scrive: “per il mal di testa un decotto preparato in aceto viene applicato sulle tempie”. I Romani bruciavano la pianta credendo che i fumi avrebbero tenuto lontano gli scorpioni. Il timo assieme a lavanda, rosmarino e salvia entrava nel famoso aceto dei quattro ladroni, panacea universale usata soprattutto durante le pestilenze.

