TIMO VOLGARE ROSSO

Thymus vulgaris

È utile per disinfettare l'albero respiratorio e l'intestino; si usa per le proprietà balsamiche, tossifughe, fluidificanti catarrali (pertosse, asma), per combattere le fermentazioni e le infezioni intestinali, per i processi digestivi. A dosi appropriate tonifica l'intero organismo. È un efficace antimicotico ed antielmintico. Si è dimostrato attivo in vitro contro *Salmonella typhimurinum* e *Staphylococcus aureus*. Nella pertosse è molto utile l'associazione O.E. di Timo + Eucalipto + Cipresso.

Uso topico

Ha proprietà stimolanti ed antisettiche della pelle e delle mucose. Si usa per bagni stimolanti in caso di astenia, nei dentifrici medicati, in frizioni antireumatiche, nei gargarismi per le afte, nelle inalazioni per riniti e faringiti, nelle lavande su piaghe e ferite infette. Si usa anche per disinfettare ambienti e debellare insetti e parassiti domestici.

Proprietà

Aromatizzanti, digestive, balsamiche, anticatarrali, antisettiche, stimolanti, vermifughe.

Avvertenze

Evitare l'uso in gravidanza e durante l'allattamento. Evitare in caso di epilessia (anche solo sospetta).

Parti usate:

L'O.E. si ottiene per distillazione dalle sommità fiorite.

Componenti principali:

Timolo, carvacrolo, cimene, terpinene, canfene, borneolo, linalolo.

Origine:

Spagna.

Uso interno

L'olio essenziale di Timo volgare rosso è un integratore alimentare utile per favorire la funzionalità digestiva.

Posologia: 3-5 gocce su una zolletta di zucchero 1-3 volte al giorno.

Uso esterno

Diluito per inalazioni o bagni tonificanti ed antiartritici.

Crema disinfettante e per massaggi con 10 gocce in 50 ml di crema base od oli neutri.

Pozzatti P. *et al.* "In vitro activity of essential oils extracted from plants used as spices against fluconazole-resistant and fluconazole-susceptible Candida spp". *Can. J. Microbiol.* 54(11):950-6. 2008.

Soković M. *et al.* "Antifungal activity of the essential oil of Thymus vulgaris L. and thymol on experimentally induced dermatomycoses". *Drug. Dev. Ind. Pharm.* 34(12):1388-93. 2008.

Soković M.D. *et al.* "Chemical composition of essential oils of Thymus and Mentha species and their antifungal activities". *Molecules.* 14(1):238-49. 2009.

Tohidpour A. *et al.* "Antibacterial effect of essential oils from two medicinal plants against Methicillin-resistant Staphylococcus aureus (MRSA)". *Phytomedicine.* 17(2):142-5. 2010.