



El tomillo

En nuestros platos, en nuestro cuerpo.

De isabel — Miércoles, 22 de Octubre del 2014 a las 17:54

El tomillo (*farigola* en catalán) es una planta aromática perteneciente, como el romero, a la familia de las *labiadas*, que se puede encontrar en los bordes secos de los caminos, en terrenos arcillosos, en los pedregosos, suelos calcáreos, etc.

Es una hierba muy habitual en la cocina mediterránea, por su intenso olor y su característico sabor. Resulta familiar encontrarlo en estofados, escabeches, parrillas, adobos, marinados y aliños. Se puede utilizar tanto fresco como seco, dependiendo de la receta.

Su época de floración es de Marzo a Junio, toda la primavera, y se recoge en verano. Se debe desecar en la sombra y en un lugar bien ventilado.

Se reproduce en las regiones templadas de Europa, Asia y África del norte. Existen muchos especies de tomillo. Es una planta leñosa, que rara vez logra sobrepasar los 40 centímetros de altura, y de la que se han catalogado, sólo en la Península Ibérica, unas 28 variedades, entre ellos el Tomillo salsero o blanco, el tomillo de Loscos, o el tomillo mejorano.

El llamado *Thymus mastigophorus* es una variedad de tomillo picante.

Los Egipcios ya lo utilizaban en la técnica de embalsamar, y los romanos lo introdujeron en su cocina para aromatizar sus vinos y sus quesos.

En la antigua Grecia, el tomillo se utilizó como planta medicinal, para curar heridas de gravedad, y también se preparaban baños. Quemaban sus hojas, a modo de incienso, para aromatizar sus templos.

En la Edad Media, por otra parte, el tomillo se utilizó, además, como una planta medicinal muy valiosa, por ejemplo contra el **asma** o **disnea**.

En el siglo XVI debido a sus propiedades medicinales, su cultivo se extendió a Alemania.

El tomillo es uno de los mejores desinfectantes naturales por su riqueza en *timol*, además el uso de esta planta, nos protege contra posibles intoxicaciones alimenticias. Posee propiedades antimicóticas y es, también, una planta rica en hierro, de manera que puede usarse para suplir las deficiencias de este mineral, en casos de **anemia**.

De las especies del género *Timo* se utilizan las hierbas secas o frescas, como fuente de aceites esenciales y oleorresinas, como planta de jardín y como planta medicinal. Es el *Thymus vulgaris* o el tomillo blanco o salsero, el utilizado en la medicina popular, la homeopatía y cada vez más en la medicina tradicional.



Al ser, como hemos comentado, una planta aromática, también *actúa como repelente de insectos* y, por lo tanto, podría usarse el aceite de tomillo para **protegerte de las picaduras** de estos animales.

Tiene propiedades **antisudoríferas y bacterioestáticas**, que impiden la proliferación de los gérmenes que pueden causar ardor de pies.

El tomillo **activa la circulación** y el **sistema nervioso**, para ello debe usarse externamente.

Alivia la **sinusitis**, mediante inhalaciones,

Tomado en infusión, resulta ser un buen regulador de los **ciclos menstruales** irregulares.

En infusiones y baños de asiento, alivia la **cistitis, uretritis, vaginitis y prostatitis** (uso interno y externo)

Unas gárgaras de tomillo, que no deberemos de ingerir, nos ayudaran a hacer desaparecer las **afecciones bucales**, como las **aftas**, y son idóneas para el cuidado de los **dientes y encías**.

Para finalizar, comentar también que según algunas fuentes, se le atribuyen **propiedades afrodisíacas**.

Hemos podido observar a lo largo de este pequeño artículo, que las cualidades beneficiosas de esta planta aromática son muchísimas, aquí sólo se han recogido unas cuantas, pero espero haber despertado, con ello, vuestra curiosidad para seguir sumergiéndonos, en el mar de cualidades que nos ofrece esta sencilla planta.