

Tomillo (*Thymas vulgaris*)



Otros nombres: Tremocillo

Nombre en inglés: Thyme

Parte Utilizable: Toda la planta



Propiedades curativas

Planta medicinal que tiene propiedades estimulantes del intestino, antisépticas, antiespasmódicas, expectorantes, astringentes y vermífugas. Debido a sus propiedades estimulantes del intestino, es un buen remedio en caso de dispepsia y digestión lenta. Como es un fuerte antiséptico se usa internamente para combatir infecciones respiratorias y digestivas. Externamente se aplica sobre las heridas y rasguños leves para desinfectarlos (se vende un producto llamado "timol" que es muy eficaz para este fin). La infusión puede emplearse para hacer gargarismos en caso de amigdalitis y laringitis, y para aliviar el dolor de garganta y la tos irritante. Es un excelente remedio para la tos, que estimula la expectoración y reduce los espasmos innecesarios. Es eficaz para combatir la bronquitis, la tos ferina y el asma. Por su acción astringente suave resulta útil en caso de diarrea en los niños y enuresis (mojar la cama)



Recomendada para las siguientes enfermedades

Pie de atleta

Tos

Inflamación de la faringe y las amígdalas

Laringitis

Flatulencia

Colitis

Lombrices



Preparación ([Ver preparaciones](#))

1. **Infusión:** Verter 1 taza (8 oz) de agua hirviendo sobre 2 cucharaditas de tomillo seco y dejar reposar durante 10 minutos.
2. **Aceite:** Se consigue en forma comercial.



Dosificación ([Ver dosis recomendadas](#))

1. **Infusión:** Beber 1 taza (8 oz) 3 veces al día. También se utiliza en forma externa.
2. **Aceite:** Se usa en forma externa.



Ingredientes Activos

Aceite volátil, timol, curvacrol, cimol, linalol, borneol, principios amargos, tanino, flavonoides y triterpenos



Contraindicaciones

El uso interno intensivo puede estimular excesivamente la glándula tiroides. Debe tenerse extrema precaución en las aplicaciones locales, porque puede resultar cáustico