

Tomillo (*Thymus vulgaris*)

- ✦ **Nombre científico:** *Thymus vulgaris*
- ✦ **Familia:** Lamiaceae
- ✦ **Otros nombres comunes:** Timo vulgar, tomillo común, thyme (inglés)



Beneficios del Tomillo

-  **1. Antibacteriano, antifúngico y antiviral**
 - Potente contra infecciones respiratorias, digestivas y cutáneas.
 - Muy eficaz en garganta irritada, faringitis, amigdalitis y bronquitis.
-  **2. Expectorante y mucolítico**
 - Favorece la eliminación de mucosidad en vías respiratorias.
 - Útil en tos con flemas, asma, resfriado y sinusitis.
-  **3. Antiinflamatorio y antiespasmódico**
 - Alivia dolores musculares, cólicos menstruales y espasmos digestivos.
-  **4. Carminativo y digestivo**
 - Estimula la digestión, reduce gases y combate dispepsia y fermentaciones intestinales.
-  **5. Cicatrizante y antiséptico tópico (uso externo)**
 - En lavados y compresas para heridas, hongos, acné, infecciones cutáneas o bucales.

Contraindicaciones y Precauciones

-  **Usar con moderación, especialmente en forma de aceite esencial:**
 - **Embarazo y lactancia:** evitar el aceite esencial interno; la infusión moderada es generalmente segura.
 - **Niños menores de 6 años:** no usar aceite esencial puro.
 - **Personas con hipertensión o epilepsia:** consultar antes de usar aceite esencial.
 - **Evitar en tratamientos prolongados en altas dosis:** puede resultar irritante.



Composición Química del Tomillo

- 🌿 **1. Aceites esenciales (timol, carvacrol, borneol, cineol, linalol)**
 - Potentes antimicrobianos y expectorantes naturales.
 - 🌿 **2. Flavonoides (luteolina, apigenina)**
 - Antioxidantes y antiinflamatorios.
 - 🌿 **3. Ácidos fenólicos (rosmarínico, cafeico)**
 - Refuerzan la acción antiinflamatoria y antioxidante.
 - 🌿 **4. Taninos**
 - Astringentes, útiles en diarreas y heridas leves.
 - 🌿 **5. Saponinas y mucílagos**
 - Suavizan mucosas y mejoran la expectoración.
-



Efectos de sus Componentes

- **Antimicrobiano potente** → Combate virus, bacterias y hongos.
 - **Expectorante natural** → Elimina mucosidad y alivia la tos.
 - **Digestivo y carminativo** → Alivia gases, cólicos y digestión lenta.
 - **Cicatrizante y antiséptico tópico** → Sana heridas e infecciones de piel.
 - **Antiinflamatorio** → Calma dolores de garganta, musculares y menstruales.
-

Tomillo (*Thymus vulgaris*) – Ficha técnica medicinal

✦ **Nombre científico:** *Thymus vulgaris* L.

✦ **Familia:** Lamiáceas (Lamiaceae).

✦ **Otros nombres comunes:** tomillo común, tomillo de jardín, tomillo vulgar; en herbolaria tradicional también llamado “tomillo fino”, “tomillo medicinal” o “té de tomillo”.

✦ **Parte utilizada:** sumidades floridas y hojas (parte aérea aromática) secas o frescas. Del tomillo se emplea también el **aceite esencial** destilado de las partes aéreas.

→ Uso tradicional: infusión interna, jarabes, vapores/inhalaciones, gargarismos, y aplicaciones tópicas diluidas.

Usos medicinales tradicionales y modernos

Tradicionales

El tomillo está documentado desde la medicina europea mediterránea como:

- **antiséptico respiratorio y expectorante:** tos con flema, bronquitis leve, resfriado, congestión.
- **antiséptico digestivo y carminativo:** mala digestión, fermentaciones intestinales, flatulencia, diarrea leve infecciosa.
- **antiespasmódico bronquial:** para calmar tos espasmódica, tos convulsiva (tos ferina en textos antiguos).
- **antiséptico de boca y garganta:** gárgaras para dolor de garganta, aftas, halitosis, gingivitis.
- **tópico desinfectante:** lavados de heridas leves, infecciones cutáneas superficiales, acné, hongos leves en piel y uñas.
- **“calmante muscular” externo:** fricciones con aceite de tomillo en dolores musculares o reumáticos leves (por efecto rubefaciente del timol).

En herbolaria ibérica y mexicana se cita para “limpiar los bronquios”, “cortar la infección de garganta”, “bajar la panza inflamada”, y como “tónico general digestivo y pulmonar”.

Modernos (fitoterapia actual)

Respaldo actual indica que *Thymus vulgaris* actúa como:

- **antimicrobiano de amplio espectro** (bacterias, hongos, algunas levaduras), sobre todo por timol y carvacrol, usados incluso en formulaciones bucofaríngeas comerciales.
- **expectorante y mucolítico:** fluidifica moco y favorece su expulsión en bronquitis aguda leve, tos productiva e infecciones de vías respiratorias altas.
- **antitusivo/antiespasmódico bronquial suave:** relaja músculo liso bronquial en tos irritativa.
- **antiinflamatorio local:** útil en enjuagues/gárgaras para faringitis, y en uso tópico para irritaciones de piel.
- **carminativo y antifermentativo intestinal:** reduce gases, espasmo intestinal leve y sensación de estómago “cargado” tras comidas pesadas.

En Europa varias combinaciones fitoterapéuticas con tomillo están autorizadas/registradas como medicamento tradicional para la tos productiva y la bronquitis leve, y como enjuague bucal para la inflamación de la mucosa oral.

Composición química y principios activos

El tomillo es una planta aromática muy rica en metabolitos. Sus perfiles químicos cambian según el “quimiotipo”, es decir, la versión de la planta dominante en cierto compuesto del aceite esencial (por ejemplo: quimiotipo timol, quimiotipo carvacrol, quimiotipo linalol, etc.). Para uso medicinal clásico se valora sobre todo el **quimiotipo timol/carvacrol**.

Componentes principales:

- **Aceite esencial (1–3% aprox. en hoja seca):**
 - **Timol** (un fenol monoterpénico)
 - **Carvacrol** (isómero fenólico)
 - p-cimeno
 - γ -terpineno
 - Linalol (en algunos quimiotipos)
 - Borneol
 - 1,8-cineol (eucaliptol)

Estos monoterpenos son responsables de la potente actividad antimicrobiana, antifúngica, broncodilatadora leve y expectorante.
- **Flavonoides:** apigenina, luteolina, quercetina y sus glucósidos → antioxidantes y antiinflamatorios locales.
- **Ácidos fenólicos:** ácido rosmarínico, cafeico, clorogénico → antiinflamatorios, antioxidantes, antivirales leves, moduladores inmunes locales en mucosas respiratorias y digestivas.
- **Triterpenos:** ácido ursólico, ácido oleanólico → antiinflamatorios tópicos, favorecen reparación tisular.
- **Taninos ligeros:** efecto astringente en mucosa oral/garganta y digestivo leve (diarrea leve).

Tabla 1. Principios activos del tomillo y sus efectos terapéuticos

Principio / Grupo	Localización en la planta	Efectos principales
Timol	Aceite esencial de hojas/sumidades	Antibacteriano y antifúngico muy potente; antiséptico bucal; expectorante; leve anestésico local en garganta.
Carvacrol	Aceite esencial	Antimicrobiano amplio; broncodilatador suave; antiinflamatorio local.
1,8-cineol (eucaliptol)	Aceite esencial (algunos quimiotipos)	Mucolítico y expectorante; ayuda a expulsar flemas en bronquitis leve.
Linalol, borneol	Aceite esencial	Antiespasmódicos suaves (tos espástica, cólico intestinal); calmantes tópicos.
Ácido rosmarínico + cafeico	Extracto hidroalcohólico / infusión	Antiinflamatorios, antioxidantes; calman irritación de mucosa respiratoria y digestiva.
Flavonoides (luteolina, apigenina)	Parte aérea	Antiinflamatorios locales; contribuyen a protección de capilares en garganta inflamada.
Ácido ursólico / oleanólico	Parte aérea	Antiinflamatorios y cicatrizantes tópicos (uso externo en golpes leves / contracturas).
Taninos suaves	Parte aérea	Astringentes: útiles en aftas bucales, diarrea leve.

Evidencia científica de sus efectos terapéuticos

Vías respiratorias:

- Extractos de tomillo (a menudo combinados con hiedra o con raíz de primula en fórmulas europeas) han mostrado:
 - Aumento de la expulsión de moco,
 - Reducción de la tos productiva,
 - Alivio de irritación bronquial.Esto se atribuye a timol/carvacrol (antimicrobianos y expectorantes) + flavonoides (antiinflamatorios locales en mucosa).

Varios jarabes de tomillo están autorizados como medicamento tradicional de uso para **bronquitis aguda leve** y **tos con flema** en adultos y niños mayores de cierta edad.

Antimicrobiano / antiséptico:

- El aceite esencial rico en timol y carvacrol inhibe bacterias patógenas comunes del tracto respiratorio superior (como ciertas cepas de *Streptococcus* implicadas en faringitis), bacterias orales asociadas a halitosis/gingivitis, y hongos como *Candida* en mucosa bucal.
- Por esa razón el tomillo se utiliza en **gárgaras y enjuagues** para dolor de garganta, aftas, encías sangrantes e inflamadas.

Sistema digestivo:

- Infusiones de tomillo muestran efecto **carminativo** (disminuyen gases), **antiespasmódico leve** (relajan la musculatura lisa intestinal) y **antiséptico intestinal** (baja carga microbiana fermentativa).
- Tradicionalmente se usa frente a diarrea leve de origen infeccioso leve o fermentativo, aunque en diarrea intensa/fiebre siempre se debe valoración clínica.
- El ácido rosmarínico y otros polifenoles tienen acción antiinflamatoria sobre la mucosa gástrica e intestinal, por lo que se emplea en digestiones pesadas, distensión y malestar postprandial.

Tópico / muscular / piel:

- Preparaciones con aceite esencial de tomillo (diluido) ejercen efecto rubefaciente suave (aumentan el flujo local), analgésico/antiinflamatorio leve y antimicrobiano. Se usan para masajes en zonas con contracturas ligeras, dolores musculares tras esfuerzo, o golpes menores sin herida abierta.

Ansiedad leve / bienestar respiratorio:

- La inhalación del vapor aromático (timol, linalol, borneol) puede producir ligera sensación relajante y de apertura respiratoria. No es un ansiolítico formal como valeriana o lavanda, pero sí se reporta confort respiratorio y disminución subjetiva de opresión torácica en resfriados.

Resumen: hay respaldo tradicional fuerte + evidencia farmacológica clara (actividad antimicrobiana, expectorante, antiespasmódica). Existen productos fitoterapéuticos regulados en Europa basados en tomillo

para tos productiva y enjuagues bucales antisépticos. Esto pone al tomillo dentro de las plantas con uso medicinal validado clínicamente, sobre todo en vías respiratorias altas y cavidad oral.

Precauciones, toxicidad y contraindicaciones

Muy importante, porque con plantas aromáticas concentradas la línea entre terapéutico e irritante es corta:

1. **Aceite esencial (puro) NUNCA por vía oral.**

- El aceite esencial quimiotipo timol es muy concentrado, puede irritar tracto digestivo, causar náuseas, vómito, incluso toxicidad neurológica en dosis altas.
- El aceite esencial tampoco debe aplicarse puro sobre piel ni mucosas: siempre diluir.

2. **Asma severa / broncoespasmo severo:**

- Aunque el tomillo suele relajar tos espasmódica leve, en personas con asma mal controlada o broncoespasmo severo el vapor/aceite esencial puede, en algunos casos, irritar y **desencadenar broncoconstricción**.
- Es mejor que estos pacientes usen solo infusión oral suave (sin inhalación directa de vapor concentrado) y consulten a su médico.

3. **Alergias cutáneas o de contacto:**

- Timol y carvacrol son potencialmente irritantes/sensibilizantes.
- Antes de usar un preparado tópico de tomillo, hacer prueba de parche: 1 gota de la mezcla diluida en antebrazo interno, esperar 24 h.
- Si hay enrojecimiento intenso, picor o ardor persistente → suspender.

4. **Embarazo y lactancia:**

- El uso culinario normal del tomillo es seguro.
- Infusión medicinal moderada (1 taza 1–2 veces/día, pocos días) generalmente se considera de bajo riesgo.
- **Aceite esencial concentrado**, especialmente en masajes abdominales directos durante el 1er trimestre, se suele evitar por precaución (los aceites fenólicos son relativamente fuertes).
- En lactancia, evitar aplicación directa del aceite esencial sin diluir en el pecho por posible irritación del bebé.

5. **Niños:**

- En bebés y menores de 2 años NO se recomienda la inhalación directa de aceite esencial de tomillo ni aplicación tópica de aceites esenciales (riesgo de irritación bronquial y cutánea).
- Para niños mayores, infusión suave diluida y jarabes comerciales de tomillo (estandarizados) se han utilizado tradicionalmente bajo dosis pediátrica.

6. **Patologías digestivas severas:**

- Gastritis erosiva severa, úlcera sangrante, colitis severa → evitar preparados muy concentrados o con alto contenido fenólico (aceite esencial), que pueden irritar más.
- En estos casos, si se usa, debe ser una infusión MUY suave y por poco tiempo.

7. **Interacciones posibles:**

- En teoría, altas dosis internas de timol/carvacrol podrían aumentar el riesgo de irritación con AINEs orales (ibuprofeno, naproxeno) o alcohol, pero en dosis de infusión normal esto es raro.
 - El contenido leve de taninos puede disminuir ligeramente la absorción de hierro/ciertos fármacos si se toma exactamente al mismo tiempo; lo ideal es separar 1-2 horas.
-

Formas de consumo y preparación seguras (adulto)

Estas son pautas herbolarias tradicionales/fitoterapéuticas. Siempre usar planta de identidad correcta y calidad higiénica.

Tabla 2. Preparaciones de tomillo y dosis orientativa

Preparado	Fórmula / Cómo se prepara	Dosis / Uso	Indicaciones
Infusión (té de tomillo)	1 a 2 gramos (aprox. 1 cucharadita colmada de hoja/sumidad seca) en 200 mL de agua recién hervida; tapar 10 min, colar.	Beber 1 taza, 2–3 veces al día, por 3–5 días.	Tos productiva leve, resfriado, digestión pesada, gases, diarrea leve sin fiebre.
Gárgaras / enjuague bucal	Infusión más concentrada: 2 g en 100 mL de agua caliente; dejar reposar 10 min, colar y enfriar tibio.	Hacer gárgaras/enjuagues 3–5 veces al día. No tragar.	Dolor de garganta, aftas, encías inflamadas, mal aliento de causa bacteriana leve.
Inhalación de vapor	Infusión MUY caliente en un recipiente (2-3 g en 250 mL); inhalar el vapor con la cabeza a ~30 cm, ojos cerrados.	5-10 min, 2 veces al día máximo.	Congestión nasal, tos con flema. Evitar en asma severa / niños pequeños.
Jarabe casero simple de tomillo	Infusión concentrada (por ej. 5 g en 250 mL), colar; mezclar con miel pura (mitad y mitad) mientras aún tibio.	1 cucharadita (5 mL) cada 4-6 h en adultos; en niños mayores de 6 años 2-3 mL.	Tos irritativa o productiva leve, irritación de garganta. (No apto <1 año por miel).
Aceite esencial diluido para uso tópico	Diluir aceite esencial de tomillo al 1–2% en aceite portador (ej. 1 gota aceite esencial + ~2 mL aceite base ≈ ~1.5%).	Masajear suavemente zona torácica (pecho/espalda) o muscular 2-3 veces al día. No aplicar en mucosas ni piel irritada/lesionada.	Congestión torácica leve, tensión muscular localizada.
Compresa tibía	Infusión muy concentrada (similar a gárgaras), empapar una gasa limpia tibia, escurrir.	Aplicar localmente 10-15 min, 2-3 veces al día.	Dolores musculares leves, contracturas, golpes sin herida abierta (antiséptico + antiinflamatorio).

Notas importantes:

- **Siempre colar bien** para enjuagues/gárgaras, para que no queden partículas.
 - El aceite esencial siempre va DILUIDO. Nunca en ojos, nariz interna, genitales, heridas abiertas.
 - Si hay fiebre alta, tos con sangre, dificultad para respirar, diarrea con sangre o dolor abdominal severo → eso ya es cuadro médico, no se maneja solo con tomillo.
-

Identificación botánica, hábitat y especies similares



Thymus vulgaris:

- Subarbusto aromático perenne, leñoso en la base, de 10–30 cm de altura.
- Tallos leñosos bajos y ramificados que forman matas densas.
- Hojas **pequeñas, opuestas, lineares a oval-lanceoladas**, de margen ligeramente enrollado hacia abajo; verde grisáceo, superficie con glándulas que producen el aceite esencial (si aplastas una hoja: olor fuerte, cálido, alcanforado-especiado).
- Flores muy pequeñas (blanquecinas, rosadas o lila pálido), bilabiadas, típicas de Lamiaceae, en verticilastros densos en las puntas de los tallos durante primavera-verano.
- Toda la planta es intensamente aromática.

Hábitat y cultivo:

- Originario de la región mediterránea (suelo calcáreo, bien drenado, sol directo, clima seco).
- Actualmente se cultiva ampliamente en Europa, Turquía, Norte de África y también en América como planta culinaria y medicinal.
- Prefiere terrenos soleados, pobres a moderadamente fértiles, con buen drenaje; muy sensible al exceso de humedad en la raíz.

Especies similares / posibles confusiones:

- Otros tomillos del género *Thymus* (p. ej. *Thymus zygis*, *Thymus serpyllum*) también se usan medicinalmente y culinariamente. Aunque cambian las proporciones de timol/carvacrol, su perfil terapéutico general es bastante parecido.
- El “tomillo serpol” (*Thymus serpyllum*, también llamado serpol/sarpol) es rastrero, con tallos más rasantes al suelo; se usa también para tos y garganta.
- “Tomillo limón” (*Thymus × citriodorus*) huele claramente cítrico (rico en citral y limoneno) y se utiliza más culinario que medicinal respiratorio clásico.
- Orégano mediterráneo (*Origanum vulgare*) puede oler parecido (carvacrol alto), pero es otra especie; se usa similarmente como antimicrobiano y expectorante, pero no es exactamente el mismo perfil de timol/linalol típico del tomillo.

Identificación práctica para uso medicinal:

- Hojas minúsculas, opuestas, muy aromáticas al frotar, sabor cálido y picante.
- Porte bajo, como cojín leñoso.
- Aroma característico “a tomillo” (mezcla balsámica, alcanforada y ligeramente dulce). Esto ayuda a diferenciar tomillo verdadero de mezclas adulteradas.

Resumen clave para tu ficha

- El tomillo es una planta **respiratoria y digestiva fundamental**: expectorante, antiséptico de garganta/bronquios, carminativo y antiespasmódico intestinal.
- Usos tópicos: desinfectante suave, antiinflamatorio local, analgésico leve en músculos.
- El aceite esencial es MUY activo → siempre diluido, nunca por vía oral directa.
- Seguro en infusión corta en adultos, pero cuidado en niños pequeños, embarazo temprano y asma severa.
- Tiene respaldo tradicional MUY antiguo + evidencia farmacológica moderna, y está aceptado en formulaciones medicinales para tos productiva y enjuagues bucales.

Thymus vulgaris (Labiadas)

TOMILLO, TOMILLO DE JARDÍN

El tomillo recibió los elogios del herbolario Nicholas Culpeper (1616-1654) por ser «tan notable fortalecedor de los pulmones como el que más; ni crece mejor remedio para esa enfermedad infantil llamada comúnmente toserina». Es un tónico y antiséptico excelente, y hoy aún se emplea para afecciones respiratorias, además de ser muy bueno para muchas otras dolencias.



Las flores rosas del tomillo atraen mucho a las abejas y dan un sabor característico a la miel.

HÁBITAT Y CULTIVO

El tomillo es una variedad cultivada del serpol o tomillo silvestre (*T. serpyllum*, p. 274), originario del sur de Europa. El tomillo se cultiva hoy en todo el mundo. Crece a partir de semillas o por división de raíces en primavera; prefiere luz y suelos calcáreos. Las partes aéreas se recolectan de mediados a finales del verano.

ESPECIES RELACIONADAS

Existen muchas especies de *Thymus*, cada una con un contenido distinto de aceite volátil. El serpol (*T. serpyllum*, p. 274) suele usarse igual que el tomillo.

COMPONENTES PRINCIPALES

- Aceite volátil de contenido variable (timol, metilchavicol, cineol, borneol)
- Flavonoides (apigenina, luteolina)
- Taninos

EFFECTOS PRINCIPALES

- Antiséptico
- Tónico
- Alivia los espasmos musculares

- Expectorante
- Vermífugo

INVESTIGACIÓN

- **Aceite volátil** Es muy antiséptico; el timol, en particular, es un antifungal muy eficaz. Además, este aceite es expectorante y vermífugo.
- **Espasmos musculares** El timol, el metilchavicol y los flavonoides alivian los espasmos musculares.
- **Antienvejecimiento** Estudios realizados en Escocia en los años noventa indican que el tomillo y su aceite volátil poseen una acción tónica muy marcada ya que mantienen el funcionamiento normal del cuerpo contrarrestando los efectos del envejecimiento.

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Infecciones** Sus propiedades antisépticas y tónicas lo hacen muy útil para el sistema inmunológico en infecciones crónicas, especialmente las producidas por hongos, así como para infecciones del pecho como bronquitis, toserina y pleuresia. La infusión, de sabor agradable, se toma para infecciones leves de pecho y garganta, y las hojas frescas se mastican para aliviar la inflamación de garganta.
- **Asma y fiebre del heno** El tomillo se receta con otras hierbas para el asma, sobre todo en niños. Sus propiedades vigorizantes equilibran el efecto sedante de muchas hierbas para el asma. El tomillo sirve también para la fiebre del heno.
- **Lombrices** Suele usarse para tratar lombrices en niños.
- **Usos externos** Aplicado sobre la piel, alivia mordeduras y



TOMILLO
Arbusto aromático de hasta 40 cm de altura, de tallos leñosos, hojas pequeñas y flores de color rosa.

PARTES UTILIZADAS

Las partes aéreas, que se recolectan en verano, contienen aceite volátil antiséptico.

Partes aéreas frescas



Hojas frescas

Las hojas poseen un sabor amargo y aromático



Partes aéreas secas

PRINCIPALES PREPARADOS Y SUS APLICACIONES

Advertencias No ingerir el aceite esencial. No hacer uso externo del aceite durante el embarazo.



Infusión (preparación, p. 290). Para el resfriado, tomar 50 ml tres veces al día.

Aceite esencial Para la sarna, diluir bien y aplicar en la zona afectada.



Jarabe (preparación, p. 292). Es un medio tradicional para la tos. Tomar 20 ml tres veces al día.

■ **TINTURA** (preparación, p. 291). Para el afta, aplicar 2 ml dos o tres veces al día.

picaduras y se usa para la ciática y dolores reumáticos. Sirve para la tiña, pie de atleta, afta y otras infecciones por hongos, así como para la sarna y los piojos.

AUTOMEDICACIÓN

- Asma leve, p. 301.
- Dolor de espalda, p. 313.

- Dolor y cansancio muscular, p. 312.
- Gripe y resfriado, p. 311.
- Infecciones por hongos, pp. 304 y 319.
- Mantenimiento de la vitalidad, p. 319.
- Mordeduras y picaduras, p. 303.
- Rinitis alérgica, p. 300.
- Tos y bronquitis, p. 310.

músculos y los dolores de cabeza tensionales. Algunas personas afirman que simplemente respirar el aceite es suficiente para aliviar un dolor de cabeza tensional. También es muy eficaz para aliviar espasmos musculares y el dolor cuando se diluye en un aceite portador y se usa en masajes relajantes.

Ayuda en la digestión: Mejorana es un tónico eficaz para el tracto digestivo, mejorando la digestión y reduciendo la formación de gases.

Regulación menstrual: La hierba es capaz de inducir la menstruación. Usada en cantidades medicinales, calma el útero y alivia el dolor y los cólicos menstruales. También equilibra las hormonas y ayuda a aliviar los síntomas de la menopausia y el síndrome premenstrual. Ayuda a inducir la menstruación cuando está retrasada. No debe ser utilizada por mujeres embarazadas.

Advertencias: Evite su uso si está embarazada, ya que puede inducir contracciones uterinas.

Recetas: Té de Mejorana. Use 1 cucharadita de la hierba seca por cada taza de agua (150 ml). Si usa la hierba fresca, duplique la cantidad. Vierta el agua hirviendo sobre las hierbas, cubra, deje enfriar y cuele para retirar los restos de la planta. Beba 3 tazas distribuidas a lo largo del día.

Galería de Fotos en GBIF:

https://www.gbif.org/occurrence/gallery?taxon_key=2926615

Tomillo

(*Thymus vulgaris*)

El Tomillo es la misma hierba perenne que usamos para cocinar. Perteneció a la familia Lamiaceae. Esta planta perfumada crece en lugares cálidos y soleados.

Identificación: El Tomillo es una planta herbácea perenne que generalmente alcanza entre 10 a 30 cm de altura. La planta forma una pequeña mata compacta, con tallos leñosos en la base y

ramificaciones que se extienden para formar un denso arbusto. Los tallos son erectos y ramificados, con una coloración verde a marrón, y cubiertos por una fina pelusa de pelos cortos. Las hojas son pequeñas, opuestas y tienen una forma ovalada o lanceolada, midiendo entre 0,5 a 1,5 cm de longitud y alrededor de 2 a 5 mm de ancho. Son de color verde grisáceo, con una textura ligeramente rugosa y un aroma característico. Las hojas son generalmente enteras, pero pueden presentar pequeños márgenes ondulados. Las flores son pequeñas y agrupadas en inflorescencias del tipo espiga, que se localizan en la parte superior de los tallos. Cada inflorescencia puede medir entre 1 a 2 cm de longitud y está compuesta por varias pequeñas flores que varían en color de rosa pálido a lila. Las flores tienen cuatro pétalos y están rodeadas por sépalos verdes. Los frutos son pequeños, secos y del tipo aquenio, conteniendo una única semilla. Se dispersan fácilmente con el viento. El Tomillo prefiere suelos bien drenados y una exposición a pleno sol. Es frecuentemente cultivado en jardines y parterres debido a su fuerte aroma y sus propiedades culinarias y medicinales. La planta está adaptada a climas templados y secos y puede encontrarse en una variedad de hábitats, incluyendo praderas, bordes de caminos y áreas rocosas.



Ocurrencias registradas: A continuación, se presenta un mapa de lugares donde esta planta ha sido avistada y registrada en la red internacional GBIF (Global Biodiversity Information Facility). Sin embargo, la ausencia de registro no significa que no exista en una localidad determinada, solo

que aún no ha sido confirmada y registrada en la red GBIF.



Usos medicinales: El Tomillo es un antiséptico, antiviral, antiparasitario y antifúngico. Prefiera usar Tomillo fresco siempre que sea posible. No obstante, el Tomillo seco también puede ser utilizado.

Dolores de garganta, tos y bronquitis: Los componentes antibacterianos del Tomillo son eficaces en el combate de la bronquitis y la tos.

Inflamaciones en la piel: Pruebe una cataplasma de hojas de Tomillo para inflamaciones en la piel y heridas. Machaque las hojas hasta obtener una pasta, aplíquela sobre las áreas afectadas y cubra con un paño limpio.

Convulsiones y antiespasmódico: El Tomillo tiene propiedades antiespasmódicas y previene y trata crisis epilépticas en algunas personas. El extracto de Tomillo es el más adecuado para este propósito.

Trastornos digestivos y parásitos intestinales: El Tomillo es eficaz contra problemas digestivos causados por bacterias y virus, incluyendo infecciones estomacales, intestinales y diarrea. También se usa para eliminar parásitos intestinales.

Piojos, sarna y otros parásitos externos: Las propiedades antiparasitarias del aceite de Tomillo lo convierten en un buen tratamiento para piojos, sarna y ladillas. Agregue unas gotas de aceite esencial de Tomillo a un aceite portador como oliva, almendras o girasol y aplique generosamente en la zona afectada. Déjelo actuar de 30 minutos a 1 hora antes de lavar. Repita cada 3 días, durante 21 días, para eliminar los parásitos que nacen de los huevos.

Acné: Pruebe el extracto de Tomillo para tratar el acné. Aplique una gota del extracto de Tomillo sobre los granos una o dos veces al día. Esto ayuda

a secar el acné y eliminar las bacterias que lo causan.

Verrugas: Mezcle una gota de aceite esencial de Tomillo con una cucharada de un aceite portador (oliva, almendras, girasol). Aplique sobre las verrugas diariamente hasta que desaparezcan.

Advertencias: El Tomillo es seguro para uso en adultos y niños. El aceite esencial es muy fuerte y a veces puede causar irritaciones en la piel. Siempre diluya el aceite esencial en un aceite portador antes de usarlo.

Recetas: Té de Tomillo. Use 1 cucharadita de hojas secas para 1 taza de agua (150 ml). Si usa hojas frescas, doble la cantidad de hierba. Vierta el agua hirviendo sobre las hojas, cubra y deje enfriar. Cuele para retirar las hierbas y tome 3 tazas al día.

Galería de Fotos en GBIF:

https://www.gbif.org/occurrence/gallery?taxon_key=5341442

Valeriana (*Valeriana officinalis*)

Las raíces de Valeriana son muy conocidas por sus efectos calmantes y sedantes. Sin embargo, también tiene otros usos medicinales importantes. Perteneciente a la familia Caprifoliaceae.

Identificación: La Valeriana es una planta perenne que puede crecer de 1 a 2 metros de altura. La planta posee un tallo erecto y ramificado, que es robusto y cubierto por una fina pelusa de pelos finos. Las hojas son opuestas y compuestas, es decir, cada hoja está dividida en varios folíolos. Cada folíolo tiene una forma ovalada a lanceolada y mide entre 4 a 10 cm de longitud y 2 a 4 cm de ancho. Las hojas son de color verde oscuro, con márgenes aserrados y una textura ligeramente rugosa. Están dispuestas en rosetas en la base de la planta y a lo largo del tallo. Las flores son pequeñas y agrupadas en inflorescencias del tipo umbela, que son amplias y redondeadas, midiendo entre 10 y 20 cm de diámetro. Cada inflorescencia está