

Timo



Nome scientifico: *Thymus vulgaris* L.

Nome inglese: common thyme

Famiglia: Lamiaceae (Labiatae)

Distribuzione: è diffuso allo stato spontaneo in tutta la regione mediterranea occidentale fino a 1500 m s.l.m., ma è coltivato anche in molte altre aree temperate fuori dall'Europa. In Italia è presente nelle zone aride e sassose meridionali e insulari, dal mare alla collina.

Descrizione: è un suffrutice cespuglioso, alto 20-60 cm, molto ramificato, con fusti che lignificano dopo alcuni anni, eretti o semipotanti, con forte odore aromatico. L'apparato radicale è fascicolato e di consistenza legnosa. Ha foglie poco picciolate, opposte, ovato-lanceolate, a margine revoluta, di colore grigio-verde opaco nella pagina superiore e bianco cotonoso in quella inferiore per la presenza di corti peli che formano un tomento denso. I fiori sono piccoli, riuniti in spicasteri ascellari, di forma globosa-oblunga, di colore bianco, roseo-violaceo. Il frutto è un tetrachenio di colore bruno, con acheni ovoidi e lisci.

Fioritura: da giugno a settembre

Frutto: achenio

Coltivazione: vegeta bene in terreni soleggiati ed in ambienti ad inverno mite, risente negativamente degli sbalzi di temperatura. Gli ambienti caldo-aridi sono più favorevoli ad un maggiore accumulo di oli essenziali nella pianta, anche se lo sviluppo vegetativo è più modesto. Il timo ha una durata del ciclo colturale di 3-4 anni. L'impianto, preferibilmente all'inizio della primavera, può essere effettuato con la semina diretta in campo o, meglio, per trapianto,

preparando in inverno le piantine in vivaio. Si può anche effettuare l'impianto per divisione del cespo o per talea. E' una pianta che preferisce terreni calcarei e leggeri; su terreni pesanti e mal drenati è poco longeva.

Droga: foglie e sommità fiorite

Tempo balsamico: da maggio a luglio

Principi attivi: olio essenziale (timolo, carvacrolo, cimene, p-cimolo, terpinene, cariofillene, linalolo, mircene, tujene, pinene); tannini, sostanze amare (serpillina), glicosidi flavonici e flavoni (luteolina-7-glucoside, luteolina, luteolina-7- diglucoside), saponine.

Impiego terapeutico: il timo viene utilizzato da sempre per la sua attività antisettica, espettorante e mucolitica nelle affezioni dell'apparato respiratorio. Grazie all'azione antitussiva e spasmolitica agisce sullo spasmo bronchiale, risultando utile nelle bronchiti acute e croniche, nella pertosse, nella tosse asmatica e in generale nelle forme catarrali.

A livello dell'apparato digestivo viene utilizzato per migliorare i processi digestivi grazie alla sua attività carminativa, aperitiva e come coadiuvante nel trattamento della gastrite cronica. Favorisce inoltre la secrezione della bile.

Importante si rivela lo stimolo esercitato dalla pianta sulle funzioni disintossicanti dell'organismo: favorisce la traspirazione, la diuresi, per cui è particolarmente indicata in tutte quelle situazioni (forme reumatiche, raffreddore, ecc.) in cui risulta opportuno effettuare il drenaggio.

Costituente principale dell'essenza è il timolo che esercita esternamente attività battericida e fungicida. È un disinfettante più potente del fenolo ma il suo uso è limitato a causa della scarsa solubilità in acqua.

L'attività antibatterica e antifungina del timo risulta differente a seconda del chemiotipo. Da studi effettuati è stato osservato che il chemiotipo a Geraniolo (85-93% di geraniolo e acetato di geranile) presenta attività antifungina più importante nei confronti di *Candida albicans* e *Aspergillus niger*, mentre il chemiotipo a Timolo (50-65% di timolo, di γ -terpinene e di p-cimene) possiede attività più importante nei confronti di *Staphylococcus aureus* e *Escherichia coli*. Il chemiotipo caratterizzato da una prevalenza di alcoli (linalolo) presenta un'attività ad ampio spettro minore rispetto alla varietà a fenoli (timolo) e risulta, per la discreta tollerabilità, utile nella composizione di ovuli vaginali e nella terapia delle affezioni cutanee.

L'olio essenziale risulta vermifugo, però occorre porre molta attenzione alla posologia. L'uso interno di timolo (principio estratto dall'essenza), già a dosi terapeutiche può determinare dolori viscerali e collassi temporanei. Agisce sia sulla muscolatura che a livello del S.N.C. del parassita provocando un'eccitazione passeggera seguita da paralisi che permette l'espulsione del parassita.

Il timo possiede attività tonica generale ed è un eccellente stimolante "intellettuale": il suo infuso viene raccomandato, dopo i pasti, agli intellettuali che conducono una vita sedentaria per vincere la sonnolenza postprandiale.

Per uso esterno l'uso della pianta è indicato ogni volta che si voglia detergere e disinfettare. Risulta efficace anche come calmante nei dolori reumatici. Costituisce un eccellente tonico del cuoio capelluto: arresta o impedisce la caduta dei capelli, li rinforza e attiva la loro crescita. È

anche un buon dentifricio in quanto fortifica le gengive, previene la formazione della carie e profuma l'alito.

Altri usi: le foglie del timo hanno sapore amaro ed aroma intenso di canfora. Nel settore alimentare, oltre allo stato fresco, è molto utilizzato per l'aromatizzazione di una vasta gamma di prodotti conservati come carni, insaccati, condimento, salse, minestre. Per le proprietà antiossidanti è usato nella preparazione di salumi e di derivati del maiale. È una pianta aromatica fondamentale in alcune fra le più note miscele di spezie ed erbe aromatiche come le erbe di Provenza, molto diffuse nella cucina francese, la zahtar, miscela di spezie giordana nella quale il timo è l'erba aromatica principale, e la dukka egiziana, dove è unito al cumino e al coriandolo. Nella liquoristica è presente in diverse bevande alcoliche e analcoliche.

Controindicazioni: ai dosaggi terapeutici l'olio essenziale non presenta pericoli; tuttavia l'ingestione di una quantità elevata produce, per la presenza di timolo e carvacrolo, disturbi a livello gastroenterico (cefalea, nausea, vomito) e, nei casi più gravi di intossicazione, depressione del sistema nervoso centrale (depressione cardiaca e respiratoria); risulta epatotossico ad alte dosi.

Avvertenze: l'uso prolungato di collutori al timolo può produrre una tireotossicosi.

Curiosità: il genere *Thymus* deriva il suo nome probabilmente dal latino *Tymis* o *Thymòsus*, cioè "che ha profumo" o dal greco *Thymòs*, forza, coraggio, qualità che risveglierebbe in coloro che ne odorano il profumo balsamico. In passato infatti si pensava che il timo, forse per il suo aroma tanto intenso e vigoroso, potesse infondere coraggio, e per questo i soldati avevano l'abitudine di lavarsi con acqua di timo prima di avventurarsi in un combattimento.

Nell'antichità mediterranea il timo era pianta molto nota ed utilizzata per condire le carni, ma era anche bruciata, insieme al rosmarino, per allontanare insetti e piccoli animali dalle abitazioni.

Nel Medioevo il timo si carica di significati simbolici. Per tenere lontani gli incubi, si usava infatti mettere sotto il cuscino un rametto di timo. Le dame inoltre erano solite ricamare sulle insegne dei cavalieri alcune piante di timo come segno di buon auspicio, e donare loro un rametto affinché fossero protetti in battaglia.

In Egitto l'azione antisettica del timo era sfruttata nel processo di imbalsamazione. I Greci ne usavano il nettare per produrre il miele e riconoscevano al timo proprietà benefiche nella cura delle "malattie di petto"; mentre i Romani gli attribuivano proprietà antidolorifiche e antisettiche. Proprio questi ultimi furono i primi ad introdurre il timo in cucina per profumare vini e bevande e aromatizzare formaggi.

Il timo poi, insieme alla lavanda, al rosmarino e alla salvia, è un ingrediente dell'*aceto dei quattro ladroni*, panacea universale usata ancora oggi la cui scoperta ha origine lontane. Secondo un'antica leggenda, durante la pestilenza che colpì Tolosa nel 1630, quattro ladri, non tenendo conto del rischio di contagio, entrarono nelle case degli appestati per depredarli delle loro ricchezze. Arrestati, furono condannati all'impiccagione, ma prima di giustiziarli, un giudice intelligente e curioso chiese loro come facessero a non essere contagiati, promettendo loro la grazia se avessero rivelato l'interessante segreto. I ladri a quel punto risposero che due volte al

giorno si bagnavano i polsi e le tempie con una miscela a base di erbe aromatiche, tra cui proprio il timo, che da quel giorno prese il nome di aceto dei quattro ladroni.

Strofinare le foglie fresche di timo dona sollievo in caso di punture di insetti. Piantato vicino ai cavoli ne tiene lontani i parassiti.