

## TOMILLO (Tymus Vulgaris)



*El Cantón*

El Tomillo es una planta **perenne** que pertenece a la familia de las **labiadas**. Vive en suelos secos y pedregosos y posee esencias aromáticas. Muestra hojas con los bordes enrollados y densamente pilosos.

Sus flores, que aparecen en primavera, son diminutas, agrupadas en racimos muy densos y de color rosado o blanquecino; su tallo es **leñoso** y de escasa altura (de 15 a 30 cm).



*Virgen del Pilar*

El tomillo se usa cómo planta medicinal y para dar sabor a carnes, sopas, guisos, etc. Se utiliza, sobretodo, en la cocinas de la zona mediterránea.



*Fuente del pueblo*

**\* Funciones:**

- Condimentar alimentos.
- Aromatizar.
- Activar de la circulación y el sistema nervioso.
- Aliviar resfriados, catarros y bronquitis.
- Tonificar a nivel físico, mental y emocional.
- Mejorar la memoria.
- Estimular la circulación capilar.
- Aliviar el dolor de cabeza.
- Calmar la tos.
- Combatir infecciones respiratorias y digestivas.
- Ayudar a combatir el asma.
- Reducir la halitosis.
- Curar laringitis, faringitis y amigdalitis. (haciendo gárgaras)
- Calmar la diarrea infantil.



**\* Propiedades:** digestivo, estimulante del apetito, antiparasitario, antiséptico, cicatrizante, mucolítico, astringente suave, tonificante, etc.



La principal manera de tomar el tomillo es a partir de **infusiones**

Modo de empleo → Hervir un cazo de agua con una cucharada de tomillo. Servir en un vaso con miel y limón y dejar reposar durante 10 minutos. Tomar 3 veces al día.