MONOGRAFÍA



Thymus vulgaris

Tomillo

TOMILLO
Thymus vulgaris

Descripción botánica
De la familia de las Labiadas, forma pequeñas matas siempreverdes que no superan los 25 cm de alto, ricamente ramificadas, de tallos herbáceos cubiertos de hojas opuestas y de forma lineal. Tiene florecillas blancuzcas. Originario del mediterraneo del sur de Italia. Crece en el campo, bajo el sol, en tierra ligera, calcárea y pedregosa. La humedad le es fatal. Se recolecta en verano.
Thymus significa fuerza o coraje.

Se utiliza siempre seco.

La actividad antimicrobiana proviene principalmente del timol y carvacrol.

El aceite esencial puro es tóxico, no se utiliza más de 1 gota diluido en 10 ml aceite portador, a veces menos de una gota. Lo más conveniente es trabajar con macerados de tomillo para evitar sobredosificación.

Efectos terapéuticos
Antihelmintico: elimina parasitos digestivos como tenias, oxiuros (picazon anal en niños), ascaris (lombrices), anquilostomas (causantes de anemia), tricocefalos (dañan la mucosa intestinal), fasciola hepatica y esquistosomas (por consumir agua contaminada).
Expectorante: el aceite esencial se elimina por los pulmones ayudando a la expulsión de mucosidad.
Tónico y estimulante: para revitalizar (energizar), para aliviar la ansiedad, depresión y apatía.
Emenagogo
Analgesico topico para reuma y ciatica.

Antiséptico del tracto urinario, respiratorio (resfrío, angina, bronquitis)
Antiseptico vaginal externo (baños de asiento), dérmico (psoriasis)
Afrodisiaco: al ser tonico general.
Antibacteriano y antifúngico
Antiespasmódico y antiinflamatorio: alivia el asma, la tos y el dolor de panza.
Diurético: para gota, reuma y retención de orina.
Vulnerario: uso tópico para heridas, abscesos, úlceras, quemaduras, golpes, esguinces y hematomas.
Rubefaciente: trae calor a una zona dolorida y estimulante capilar.
Estimulante de las facultades intelectuales: sirve para mejorar la concentración a la hora de estudiar.
Sedante: ayuda a combatir el insomnio.
Colagogo y coleretico

Principio activos y componentes

Taninos*: son un polifenol vegetal con propiedades astringentes. Se unen a las proteínas y las coagulan. Es la defensa natural de las plantas, su sabor es amargo. Secan y desinflaman la mucosa del intestino. Detienen hemorragias y aceleran la curación de heridas en la piel o llagas en la boca. Son antioxidantes, reducen el colesterol malo y protegen los vasos sanguíneos. Provocan esa sensación de sequedad cuando se toma vino. Se encuentran en el vino tinto, piel y semilla de uva, manzanas y peras oxidadas, membrillo, caquis, frutos secos con piel marrón como nueces y almendras, maderas como corteza de roble y castaño.*

Principio amargo Serpilina: *actúa sobre el sistema digestivo mediante un estímulo reflejo en las papilas gustativas de la lengua. Es estimulante del apetito. Tiene efecto eupéptico, que produce secreción salival aumentando así la producción de jugos gástricos y ácidos en el estómago para ayudar en digestiones lentas y pesadas. Produce hiperacidez estomacal y gastritis por lo que no se recomienda en úlceras gastroduodenales ni en casos de gastritis crónica.*

Saponinas: *compuesto vegetal capaz de producir espuma y jabonarse al mezclarse y agitarse con agua, es su mecanismo de defensa contra insectos, hongos y bacterias, su sabor es amargo. Se unen a las sales biliares y al colesterol en el intestino bloqueando su absorción y reduciendo el colesterol en sangre. Actúa como refuerzo inmunitario por sus propiedades antioxidantes, antibacterianas y antifúngicas. Tiene efecto expectorante estimulando la secreción de las vías respiratorias, afloja la mucosidad y alivia la tos. Se encuentran en legumbres, quinoa, ginseng, regaliz, alfalfa, y en las famosas nueces de lavado (Sapindus mukorossi) como detergente natural para lavar la ropa.*

Timol: *40% del aceite esencial. Es un fenol monoterpénico volátil que le da a la planta su olor característico y su fuerza medicinal siendo antiséptico y antibacteriano ultra potente. Destruye membranas celulares de bacterias y hongos, sobre todo las que causan infecciones respiratorias y candidiasis. Es expectorante, mucolítico, antiinflamatorio y analgesico local. No debe usarse puro.*

Carvacrol: *2 a 14,6% del aceite esencial. Muy parecido al timol pero más presente en orégano, siendo en esta hierba el compuesto estrella como lo es el timol en el tomillo. Antiseptico ultrapotente, antiinflamatorio y analgesico local, también se le agrega antiparasitario y antioxidante. Es altamente dermocáustico (quema la piel) e interacciona con anticoagulantes. No debe consumirse en dosis terapéuticas antes de una cirugía o si se toman medicamentos anticoagulantes.*

Linalol: *4% del aceite esencial. Otorga aroma floral, suave y relajante. Se encuentra en mental, laurel, palo de rosa, entre otros. Es un poderoso ansiolítico y sedante, analgésico y antiinflamatorio. Posee efectos neuroprotectores que retrasan el deterioro cognitivo.*

Terpineol: *alcohol monoterpénico, suave, balsámico y profundamente relajante. Relaja el sistema nervioso, calma la ansiedad y el estrés, ayuda a combatir el insomnio. Es antiséptico, antiinflamatorio y expectorante suave. Potencia la absorción cutánea para masajes relajantes de músculos tensionados, ayudando a que otros principios activos más potentes penetren la barrera lipídica. En pieles sensibles o con dermatitis atópica desencadena reacciones alérgicas.*

Geraniol: *alcohol monoterpénico de aroma dulce y floral que recuerda al de las rosas. Es antimicrobiano y antifúngico, repele los insectos, antiinflamatorio y analgesico, tambien*

ayuda a que otros principios activos penetren la barrera lipídica de la piel. Puede ser muy alergeno y provocar broncoespasmos en personas asmáticas.

Borneol: *alcohol que otorga olor penetrante, alcanforado y fresco. En Asia se dice que "Abre los sentidos". Es un analgesico local potente, potenciador de permeabilidad, expectorante y mucolítico, anticoagulante suave y circulatorio (desinflama y acelera la curación de hematomas). Sus vapores pueden irritar los ojos. Las personas epilépticas deben abstenerse por sobreestimular el sistema nervioso central.*

P-cimeno: *15 a 50% del aceite esencial. monoterpeno también presente en el aceite esencial de comino, tomillo y cannabis. Es antiinflamatorio y analgesico. Reduce el dolor de lesiones y su inflamación. Es antimicrobiano (previene el crecimiento de bacterias y hongos) y antioxidante (protege a las células del daño oxidativo). Facilita la eliminación de mucosidad y alivia la tos.*

Limoneno: *es un terpeno que suele estar en la cáscara de los cítricos, otorga aroma fresco y característico. Es antiinflamatorio, ansiolítico y antioxidante. Efecto gastroprotector mitigando la acidez estomacal.*

Pineno: *es el compuesto responsable del olor a pino, madera y resina. Se encuentra en pinos, cannabis, romero, albahaca, clavo de olor. Es broncodilatador, mejora la memoria y la concentración. Es antiinflamatorio y antimicrobiano. Actúa como ansiolítico suave.*

Acetato de bornilo: *Derivado del borneol, mas sutil, herbaceo y con notas de pino. Es sedante, ansiolítico, espasmolítico y relajante muscular. Antiinflamatorio, analgesico y mucolítico suave.*

Acetato de linalilo: *responsable del aroma fresco y floral de la lavanda, bergamota y salvia. Es sedante y ansiolítico, ayuda a combatir el insomnio y el estrés. Antiinflamatorio y analgesico para dolor de cabeza, migrañas, dolores musculares y articulares. Es antimicrobiano y sirve para aliviar el acné y eccemas. Relaja el músculo liso al ser antiespasmódico, aliviando el dolor estomacal o muscular. Otorga protección cardiovascular, disminuye la presión arterial y protege los vasos sanguíneos.*

B-cariofileno: *es un sesquiterpeno abundante en tomillo pero componente estrella en pimienta negra y clavo de olor. Se considera un cannabinoide dietetico. Interacciona con el sistema endocannabinoide actuando como un antiinflamatorio potente sin generar efecto*

psicoactivo. Muy efectivo para dolores crónicos como artritis, artrosis e inflamaciones de tendones. Protege la mucosa gástrica. Es ansiolítico y antidepresivo. Altera la coagulación, por seguridad no deben programarse cirugías si se está tomando este compuesto.

Verbenona: *renenerador celular y estimulante hepatico y cutaneo. Mucolítico y anticatarral potente. Regulador sebaceo (útil para la caspa). Es neurotóxico en dosis altas, colagogo y colerético.*

Tuyen-4-ol: *conocido como Tujanol, es inmunoestimulante y antiviral. Antibacteriano potente de amplio espectro. Estimulante y protector hepático. Activador circulatorio y tónico.*

Acetato de terpinilo: *notas de bergamota, lavanda y cítricos. Potente antifúngico y antimicrobiano. Calmante y equilibrante del ánimo. Antiinflamatorio cutáneo.*

Alcanfor: *11 a 16% del aceite esencial. Compuesto orgánico de textura cristalina, color blanco y aroma característico. Es altamente tóxico en dosis inadecuadas. Tiene propiedades rubefacientes y analgésicas por lo que alivia el dolor muscular y articular que se activa al frotarse en la piel. Es un potente expectorante y antitusivo, para abrir las vías respiratorias. Al ser antiprurítico, alivia la picazón y refresca, para picaduras de insectos, eczemas o quemaduras leves. Sus propiedades antisépticas y antifúngicas combaten infecciones de piel o hongos de la uña del pie. En su estado puro o altamente concentrado es muy tóxico, no debe aplicarse en niños, mujeres embarazadas ni directamente en heridas abiertas por el alto riesgo de intoxicación.*

1-8 cineol: *3% del aceite esencial. Se encuentra en árbol de eucalipto, árbol de té, laurel y marihuana. Destaca por sus potentes efectos terapéuticos sobre el sistema respiratorio y sus propiedades antimicrobianas. Es mucolítico, disminuye y expulsa la mucosidad, reduce la inflamación de los bronquios, facilitando la respiración en personas con asma, bronquitis, sinusitis o resfriados comunes. Es antiinflamatorio, alivia la inflamación crónica de las vías respiratorias y alivia dolores musculares. Posee propiedades antibacterianas y antivirales, ayudando a combatir patógenos respiratorios. Es antitusivo, alivia la tos y relaja los músculos lisos de los pulmones. Es altamente tóxico en dosis inadecuadas, está contraindicado para bebés y niños pequeños ya que puede provocarles espasmos respiratorios*

Y-terpineno: *1 a 5% del aceite esencial. Monoterpeno antioxidante, se encuentra en frutos cítricos, árbol del té, orégano, hinojo, comino. Su aroma mezcla notas herbales, cítricas,*

dulces y amaderadas. Neuroprotector, antimicrobiano, antifungico, antiiflamatorio, analgesico y sedante. Es tóxico para animales.

Luteolina: *es un carotenoide de pigmento amarillo - anaranajdo. Otorga salud ocular protegiendo los ojos, especialmente la retina y el cristalino del estrés oxidativo y la luz dañina. Retrasa la degeneración macular y la formación de cataratas. Protege la piel de la radiación ultravioleta y el envejecimiento prematuro. Mejora el rendimiento cognitivo y la memoria en adultos mayores. Favorece la salud de las arterias*

Apigenina: *es un flavonoide (pigmento de color amarillo). Al ser un antioxidante termoestable, se extrae perfectamente en una infusión. Potente ansiolítico y relajante efecto valium natural. Cruza la barrera hematoencefálica, se une a los receptores GABA-A en el cerebro, reduce la ansiedad y promueve el sueño sin causar dependencia. Posee propiedad antitumoral y quimio preventiva, ayuda a frenar la proliferación de células cancerosas, induce la apoptosis (muerte celular programada de células dañinas), y bloquea la angiogénesis (creación de vasos sanguíneos que alimentan a los tumores). Es un anti inflamatorio crónico, bloquea las vías de inflamación celular, siendo aliada contra enfermedades autoinmunes y dolores articulares. Es neuroprotector, estimula la neurogénesis, retrasa el alzheimer y el parkinson. Mejora la sensibilidad a la insulina y protege a las células del páncreas controlando la glucosa en sangre. El consumo en infusiones es seguro pero en suplementos dietarios no deben combinarse con medicamentos para dormir, barbitúricos o benzodiacepinas potencia de forma peligrosa la somnolencia y sedación. Interfiere con medicamentos de quimioterapia. Al inhibir la enzima hepática CYP2C9 los medicamentos que dependen de esta enzima para procesar sus niveles en sangre pueden elevarse a rasgos tóxicos, suelen ser antiinflamatorios y anticoagulantes. No en los embarazos.*

Ácido rosmarínico: *antioxidante común en la familia de las lamiáceas: tomillo, romero, salvia, melisa. Es antioxidante y antiinflamatorio. Es antihistamínico. Neuroprotector, reduce la ansiedad y mejora la memoria. Desinflama la mucosa gástrica y mejora la digestión.*

Ácido caféico: *potente antienvejecimiento retrasando la aparición de arrugas y piel opaca, estimula el colágeno ayudando a la cicatrizacion y regeneracion de tejido dañado,*

inhibe inflamaciones crónicas (artritis reumatoidea), protege el sistema nervioso y cardiovascular. Se encuentra en café, té, mate, vino, frutas de hueso, frutas de pepita, bayas, frutos rojos, cítricos, verduras, y en muchas plantas como el tomillo, abedul, salvia, orégano, menta, entre otros.

Extracciones

Solvente Agua

El agua extrae ácidos fenólicos (rosmarínico y cafeico) y flavonoides.

Uso interno → alivia la tos, calma el dolor de garganta, facilita la digestión y reduce gases.

Solvente Alcohol

Extrae flavonoides concentrados, ácidos fenólicos y aceite esencial.

Uso interno → estimula las defensas del sistema inmune. Actua como tonico reconstituyente

Uso externo → antiséptico de piel y enjuagues bucales

Solvente Aceite

Extrae monoterpenos y fenoles volátiles (timol, carvacrol). Combate hongos y bacterias, desinfecta la piel y alivia dolores musculares.

Efectos adversos, tóxicos y advertencias

No consumir si se padece de úlcera gastroduodenal, enterocolitis, insuficiencia cardiaca e hipertiroidismo, al ser muy irritante y tónico en estos casos. No consumir en embarazas por ser emenagogo ni madres lactantes al estar contraindicado en niños menores a 2 años.

Potencia los barbitúricos.

El aceite esencial puro es tóxico, siempre debe llevarlo un aceite portador, ya que puro causa hiperemia e inflamación severa si se aplica sobre la piel. Ingerido puede causar convulsiones.

No debe consumirse en dosis terapéuticas antes de una cirugía o si se toman medicamentos anticoagulantes.
En pieles sensibles o con dermatitis atópica desencadena reacciones alérgicas.
Puede ser muy alergeno y provocar broncoespasmos en personas asmáticas.
Sus vapores puede irritar los ojos,
Las personas epilépticas deben abstenerse por sobreestimular el sistema nervioso central.
Altera la coagulación, por seguridad no deben programarse cirugías si se está tomando este compuesto.
Al ser colagogo y colerético deben abstener su consumo personas con cálculos en la vesícula biliar.

Formas Galenicas

Infusión: 2 g por taza, hasta 3 al dia
Decoccion: 3 puñados por litro para vahos, baños de asiento y pediluvios.
Oleato: relación 1:5 (1 parte de planta por 5 partes de aceite)
Tintura: relación 1:10 (1 litro de alcohol y 100 g de tomillo seco). 2 a 3 ml por toma hasta 3 tomas al día.

Anotaciones

Se recomienda tomar por 20 días infusión de tomillo para fortalecer el sistema inmune, en otoño, antes de que venga el frío fuerte para evitar las gripes.
Se recomiendan baños para raquitismo y dolor de seno en mujeres.
Se quema como incienso para limpiar el aire.

Miscelaneas

En la antigüedad las doncellas le daban un ramillete de tomillo a los guerreros antes de la batalla porque les daba coraje fuera de los pueblos, y creían que los espíritus de los fallecidos vivían en las florcitas.

Por su acción anti pútrida y antibacteriana lo utilizan los taxidermistas, también fue utilizado por antiguos egipcios en sus momificaciones
Es una planta melífera (produce sustancias que las abejas utilizan para producir la miel).