



Botiquín natural

Tomillo (*Thymus vulgaris*)

Es un arbusto aromático ramoso, de tallos leñosos, siempre verde, de 15 a 30 cm de alto y de penetrante olor aromático. En medicina popular, la infusión de esta planta se emplea para tratar malestares digestivos y respiratorios, y también para lavar heridas o tratar el mal aliento. Además, se usa a nivel culinario para sazonar y preservar alimentos.

PROPIEDADES

Usos tradicionales:

Uso interno: para tratar malestares digestivos como diarrea, cólicos, flatulencia y vómitos, así como molestias respiratorias (tos, bronquitis, amigdalitis, resfríos). La infusión se prepara con 1 cucharada del vegetal para 1 litro de agua recién hervida: beber 1 taza 3 veces al día.

Uso externo: para tratar heridas, eccemas, gingivitis, mal aliento; dolores reumáticos. Usar la misma infusión en lavados, compresas o para hacer gárgaras.

Precauciones:

No administrar durante embarazo y lactancia sin supervisión médica. Estos productos tienen el carácter de auxiliares sintomáticos y no reemplazan lo indicado por el médico en el tratamiento de una enfermedad. Al consultar al médico infórmele que está usando esta hierba medicinal. Evite su preparación en utensilios de aluminio.

Fuente: Guía "Medicamentos herbarios tradicionales", Ministerio de Salud.