



## 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, resfrios). 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.

CC/FORREST & KIM STARR