

THYMUS VULGARIS L.



Thymus vulgaris

Foto di F. Mearelli

* **Maria Grazia Bellardi,**
** **Lorenza Tamanini**
* **Dipartimento di Scienze e Tecnologie Agroambientali, Università degli Studi di Bologna**
** **Farmacista; Arco, Trento**

DENOMINAZIONE DELLA DROGA

Thymus vulgaris L. (sin. Thymus odoratus Tourn., T. niger Tab., T. durius Dod), appartenente alla famiglia delle Lamiaceae, è comunemente noto in Italia come timo, internazionalmente come Thyme o Gardenthyme.

DESCRIZIONE BOTANICA

Il timo è una pianta perenne suffruticosa a fusti eretti fibro-legnosi di 20-30 cm. Le foglie sono piccole, ovate, verdi con riflessi argentei, punteggiate di ghiandole. I fiori, bianchi o di colore roseo, inodori, compaiono per tutto il periodo tardo-primaverile ed estivo. Il frutto è un tetrachenio sub-sferico marrone.

DISTRIBUZIONE GEOGRAFICA

Il timo è pianta tipica dell'area mediterranea, balcanica e del Caucaso. Cresce in Italia dal mare alla regione montana (0-800 m. s.l.m.), ma preferisce le zone marine. Si trova nei luoghi aridi e soleggiati, fra le rocce e le ghiaie.

PARTI DELLA PIANTA USATE

La droga è costituita dalle foglie e dalle sommità fiorite (da raccogliere in maggio-luglio).

COSTITUZIONE CHIMICA

L'olio essenziale contiene dei fenoli costituiti soprattutto da timolo (thymolum F.U.X), (presente mediamente al 50-60%), accompagnato da carvacrolo (circa 5%), borneolo (1-2%), linalolo (3%), G-terpinene (6-7%), limonene (0,3-0,5%), P-cimene (14-20%), mircene (0,4-0,6%), ecc. Sembra che timolo e carvacrolo si trovino nella pianta anche sotto forma di glucosidi e galattosidi (1). La composizione dell'olio essenziale può variare

notevolmente a seconda della provenienza della droga e del momento di raccolta (2). Altri costituenti sono: tannini, composti flavonoidi e gli acidi caffeico, labiatico, ursolico ed oleanolico (1).

USI ED ATTIVITÀ FARMACOLOGICA

Il timo viene impiegato, in virtù del contenuto di olio essenziale, per uso interno come espettorante e broncospasmodico (bronchiti acute e croniche, pertosse, ecc.) dato che determina tanto un aumento della secrezione del muco bronchiale, quanto una maggiore efficienza del suo trasporto nei bronchi da parte dei movimenti ciliari (3). Ciò deriva in parte da un'azione riflessa che si origina da una leggera irritazione gastrica, ed in parte da un effetto diretto sulla mucosa bronchiale, dato che l'olio essenziale viene eliminato anche per via polmonare. In tale sede si manifestano inoltre effetti antisettici ed antibatterici. Il timolo possiede infatti nei confronti di numerosi microrganismi un'azione disinfettante 25 volte più potente di quella del fenolo, rispetto al quale presenta una maggiore tollerabilità tissutale a causa della minore solubilità in acqua. Esternamente il timo viene usato come iperemizzante, antibatterico, disodorante nelle flogosi del cavo orofaringeo e come revulsivo per linimenti, per preparati da bagno ed impacchi a secco (2).

DOSAGGIO E FORME FARMACEUTICHE

Si utilizza la droga tagliata, in polvere; l'estratto fluido o secco per infusi ed altre preparazioni galeniche: infuso (1-1,5 g. in 100 ml di acqua; 2-3 tazzine al giorno), tintura vinosa (2,5 g. in 100 ml di vino bianco, a bicchierini),

essenza (4-5 gocce da 3 a 5 volte al giorno su poco zucchero), polvere (ottenuta da foglie essiccate, nella dose di 1-2 cucchiaini al giorno in ostia o mescolati a miele o marmellata). Per uso esterno (lavaggi, sciacqui, ecc.): infuso (5 gr in 100 ml di acqua). La droga è anche alla base della Specie composta al Timo del Formulario Nazionale della F.U.IX e nel quale si trovano svariate preparazioni contenenti timolo. Estratti di timo sono presenti in pochissime specialità antitosse (Sciroppo Merk). L'olio essenziale o direttamente il timolo sono presenti in linimenti per dolori articolari e muscolari (Vegetallumina, Salonpas), in stomatologici (Pinselina), antisettici ginecologici (Aperdan, Florigen), decongestionanti (Calyptol, Rinoleina, Rinostill, Rinos) ed espettoranti (Transpulmina) (2).

TOSSICOLOGIA E CONTROINDICAZIONI

E' controindicato negli individui con una nota ipersensibilità verso gli altri membri delle lamiacee; non deve essere ingerito da individui che sviluppano un esantema a contatto con la pianta. L'uso interno del timolo è controindicato in caso di enterocoliti, insufficienza cardiaca ed in gravidanza (2).

EFFETTI COLLATERALI

Il timo e le sue preparazioni non danno solitamente effetti tossici. Va tuttavia sottolineato che l'uso interno di timolo (ad es. nella medicina popolare come antielmintico) già a dosi terapeutiche (0,3-0,6 g., al massimo 1 g.) può determinare dolori viscerali e collassi temporanei (2).

Riferimenti bibliografici:

- (1) Bonari et al. - Le piante medicinali in provincia di Pisa. Possibilità di coltivazione e commercializzazione. 1986; 93-102.
- (2) Wichtl M. - Teedrogen (Ed.OEMF). 1993; 493-495.
- (3) Gervasutti et al. - I rimedi naturali per la stagione fredda. 1999; 23-24.