

# Timo



Il timo, cespuglio piccolo e folto che cresce spontaneo lungo le coste della Spagna e della Francia meridionale, è una delle erbe officinali più note e diffuse fin dall'antichità dove trovava largo impiego in fitoterapia, la cura del corpo attraverso le piante medicinali, che in cucina, nella preparazione di gustose ricette.

## **BOTANICA**

Il timo, il cui nome scientifico è *Thymus vulgaris* L., è un'erba aromatica della famiglia delle Labiatae, originaria delle zone che si affacciano sul Mediterraneo, molto ramificato, legnoso nella parte inferiore, che può arrivare fino ai 40 cm di altezza, con piccole foglie di colore grigio-verde fortemente aromatiche e fiori, biancastri, rosei o lilla.

## **TIMO: PROPRIETA'**

Le proprietà del timo sono dovute prevalentemente agli oli essenziali quali il timolo, il carvacrolo, il cineolo, il borneolo ed il linaiolo di cui i fiori e le foglie del timo sono ricchi. Tisane e sciroppi a base di timo possono aiutare a tonificare l'organismo, stimolando l'appetito e favorendo la digestione. Inoltre, al timo si attribuiscono anche proprietà balsamiche importanti per liberare le vie respiratorie durante i freddi delle stagioni invernali. Il decotto di timo, se spalmato sulla pelle, è utile per distendere il viso e detergere la pelle in modo naturale. Per attivare il corpo e combattere la stanchezza si può usare sul corpo l'olio essenziale di timo, durante un massaggio oppure in aggiunta all'acqua durante il bagno.

## **Storia, mito, magia:**

Il nome del genere *thymus* deriva dal greco *thymòs* che ha anche il significato di anima, soffio vitale e come altre piante dall'aroma gradevole il timo è un simbolo di morte: in passato si credeva che l'anima dei defunti riposasse nei suoi fiori e che il suo profumo aleggiasse nei luoghi infestati dai fantasmi. Descritto dagli autori più antichi, tra cui il filosofo greco Teofrasto, il timo era conosciuto e ampiamente utilizzato in

tutto il Mediterraneo sin dall'epoca degli Egizi che lo impiegavano in particolare per l'imbalsamazione delle mummie. I romani ne ricavano un vino medicinale che usavano nei sacrifici per gli dei e bruciano la pianta credendo che i fumi avrebbero tenuto lontano gli scorpioni, i soldati si bagnavano nell'acqua di timo per infondersi coraggio e vigore. I cartaginesi ne sfruttavano invece le sue proprietà antisettiche e cicatrizzanti per ottenere, mischiandolo al grasso di capra, una crema per arrestare il sangue delle ferite in battaglia. Nel Medio Evo le dame ricamavano spighe di timo nelle insegne dei loro cavalieri affinché le virtù eroiche della pianta li accompagnassero in battaglia rendendoli forti e invincibili. I crociati lo portavano addosso come simbolo di forza e coraggio. In Gran Bretagna si credeva che il timo fosse la pianta preferita dalle fate. L'erborista Nicholas Culpeper nel XVII° sec. consigliava l'uso del timo selvatico per trattare il sanguinamento interno, la tosse e il vomito. Linneo, naturalista svedese usava il timo per curare le cefalee e i postumi dell'ubriachezza. Il timo assieme alla lavanda, al rosmarino, e la salvia entrava nel famoso aceto dei quattro ladroni, panacea universale usata soprattutto durante le pestilenze.

#### **Piccole perle:**

per fare un dentifricio antisettico e disinfettante: amalgamare un cucchiaino di bicarbonato di sodio, uno di carbone di legna o di radice di fragola in polvere e 2-3 gocce di olio essenziale di timo, aggiungere l'acqua necessaria per ottenere un impasto cremoso e denso, mescolare tutto e utilizzare.

Tè di timo: Prendere un cucchiaino di timo serpillone per tazza d'acqua bollente, lasciare riposare 8-10 minuti. Indicato nelle infezioni delle vie respiratorie, mal di gola, raffreddori virali.

Tè di timo: 30 gr. di timo serpillone, 10 gr. di radice d'altea, qualche fogliolina di salvia. Portare in ebollizione in un litro d'acqua qualche foglia di salvia. Lasciare in infusione per 10 minuti. Questa miscela è indicata nelle infezioni delle vie respiratorie, mal di gola, angina, infezioni bronchiali, raffreddori.

#### **Utilizzo nella Magia:**

purificazione, protezione dalle negatività, chiarezza, coraggio, bellezza. Si usa bruciato come incenso, o assieme ad altre erbe in bagni purificatori.

Genere: Femminile

Pianeta: Venere

Elemento: Acqua

Poteri: Salute, Sonno, Poteri psichici, Coraggio, Amore, Purificazione

Il Timo è posto sotto l'influenza di Marte.

#### **Uso Magico:**

Bruciato o indossato attrae buona salute.

Si usa per incantesimi per la guarigione.

Posto sotto al cuscino assicura un sonno ristoratore e allontana gli incubi.

Indossato aiuta a sviluppare i poteri psichici.

Un rametto nei capelli rende una donna irresistibile.

Ha un grande potere purificatorio. I Greci lo bruciavano nei templi per purificarli, e allo stesso modo il timo viene bruciato tutt'oggi prima dei rituali magici per ripulire purificare l'area.

A primavera, un bagno magico puo' essere fatto con maggiorana e timo, che garantiscono l'allontanamento di tutti i dolori e le malattie passate.

Il timo viene portato con se' e annusato per dare coraggio ed energia.

Indossatelo se volete vedere le fate.