

Il timo

Antonietta Fogliasso

In questi anni in cui la maggior parte dell'umanità si allontana sempre più da ritmi di vita legati alla natura, diventa importante ricordare che spesso troviamo proprio nella natura un fedele alleato che ci può aiutare a superare, o quantomeno ad alleviare piccoli e grandi malanni, poiché essa è generosa e leale. Ognuno di noi ha quindi la possibilità di provvedere alla cura della

propria salute, raccogliendo per tempo piante ed erbe medicinali che possono essere utilizzate in vario modo, con infusi, cataplasmi, o con semplici ma spesso efficaci tisane. Una di queste piante medicinali, note fin dall'antichità per le sue grandi qualità curative è il *timo*. Piccolo arbusto perenne che si sviluppa prevalentemente in luoghi aridi e sassosi ben soleggiati, forma bassi cespugli compatti alti al massimo una trentina di centimetri e si presenta fiorito con piccoli fiori lilla o biancorosati dalla primavera fino a tutta l'estate. Di esso si utilizzano le foglie ed i rametti fioriti, avendo cura di raccogliarli nel periodo di massimo sviluppo compreso tra maggio e luglio.

Le foglie, usate fresche, oppure lasciate ad essiccare all'ombra, possono essere utilizzate per la preparazione di tisane che sono degli ottimi calmanti per la tosse o per la cura delle difficoltà digestive, compresa l'aerofagia e il meteorismo. In questo caso è consigliabile non superare la dose di un piccolo cucchiaino di sostanza secca in una tazza da the, per due-tre volte al giorno. Allo stesso modo efficace risulta la preparazione di un vino al timo ottenuto lasciando macerare 20 grammi di rametti fioriti in un litro di vino bianco per sette giorni in un contenitore di vetro chiuso ermeticamente e quindi consumato nelle dosi di uno-due bicchierini al giorno. Il suo impiego tuttavia risulta ottimo anche in altre occasioni. Per questo 5 grammi di foglie di timo lasciati in infusione per circa 15 minuti in due litri e mezzo di acqua bollente, permette di preparare un decotto che fornisce buoni risultati se impiegato per effettuare lavaggi esterni o preparare compresse disinfettanti in caso di piccole ferite o ulcere, oppure per effettuare gargarismi disinfettanti in caso di gola infiammata. Questo preparato può inoltre essere indicato per il risciacquo di capelli deboli o come tonificante se aggiunto all'acqua del bagno.

Oggi il timo è inoltre largamente usato in cucina, con esso si possono aromatizzare molte pietanze, frittate e formaggi.

Il timo (in una xilografia cinquecentesca)

