



TOMILLO



## Flora medicinal de Albacete

# Tomillo y majuelo

PEDROGAMO

No en vano entre las muchas aplicaciones terapéuticas que atesora el tomillo resalta esa propiedad de buen digestivo ganada desde tiempos atrás.

El tomillo es una pequeña mata que apenas alcanza los veinte centímetros de altura. Tiene forma redondeado y está muy ramificado a partir de un tronco fuerte y robusto. Su follaje es compacto y de tono grisáceo. Está compuesto por diminutas hojas perennes, estrechas y de forma lineal donde se traslucen sus abundantes puntillos glandulares. El margen de la hoja está enrollado hacia el envés que es tomentoso - recubierto de pelillos-. La planta pertenece a la familia botánica de las labiadas y responde científicamente a la denominación de *Thymus vulgaris*.

Florece entre abril y junio y su floración es una espléndida explosión de color para los campos albaceteños. En los tomillos se aglomera la floración integrada por flores labiadas que aparecen sobre ramilletes redondeados de tonalidad blanquecina o rosada.

El tomillo es una planta aromática muy común en la provincia de Albacete y vive con relativa frecuencia en zonas resacas

y soleadas de sureste provincial. También es común en claros de bosque, áreas rocosas, tierras abandonadas de cultivos y páramos.

En la composición de esta planta destaca la presencia de aceite esencial, taninos, principios amargos y flavona.

## Planta culinaria y medicinal

El tomillo es una excelente planta culinaria que entra a formar parte de los ingredientes básicos en infinidad de recetas gastronómicas de la denominada cocina mediterránea. Asimismo, esta aromática se utiliza en algunas zonas de la provincia para obtener aceite esencial rico en timol, que es muy apreciado en perfumería y laboratorios farmacéuticos.

En medicina natural, las infusiones de tomillo tienen propiedades tónicas -facilita las digestiones- alivian la tos, expulsan las lombrices y son algo laxantes.

Una básica receta para las alteraciones digestivas se prepara con una infusión donde hemos añadido una cucharada de la