

O tomilho, junto com a salsa, a cebolinha e o louro, compõe o famoso *bouquet garni* francês. É um pequeno arbusto originário do oeste do Mediterrâneo, cujo gênero possui mais de 60 espécies, muitas delas de interesse comercial, com sabores e aromas distintos.

O tomilho é uma planta perene, facilmente cultivável. Curiosamente, a planta tem preferência por solos pobres e pedregosos, talvez porque seja mais competitiva que outras nesse tipo de ambiente. É entretanto fundamental uma boa drenagem, calagem para neutralização da acidez do solo e insolação para o seu pleno desenvolvimento.

A planta é um arbusto compacto que cresce no máximo 25 cm, com hastes eretas e folhas pequenas de cor verde escura e cheiro distinto.

O tomilho pode ser plantado a partir de sementes, que é a forma mais usual, mas também pode ser propagado através de estacas semi-lenhosas ou seções enraizadas da planta. Apesar da planta ser perene, normalmente se renovam os cultivos a cada 3-4 anos, pois com o passar do tempo elas se tornam lenhosas e produzem menos folhas. A colheita é feita no início da floração.

Aroma

O óleo essencial de tomilho é de cor avermelhada, com aroma doce e poderoso e bastante distinto. O sabor é igualmente quente, um tanto picante-herbáceo, mas não amargo, com uma riqueza de corpo ausente em muitos dos óleos.

O óleo de tomilho é principalmente usado como aromatizante de alimentos, tais como molhos, enlatados e pickles.

Assim como o de alecrim, gengibre, alho e sálvia, o óleo essencial de tomilho tem importante atividade antioxidante, sendo muitas vezes aplicado em alimentos para essa finalidade.

Saúde

O óleo essencial é usado para prevenir enurese noturna em crianças. Também é usado como agente antiespasmódico e antiflatulento, expectorante, anti-séptico e antifúngico.

Propriedades clinicamente comprovadas

- Antiinfecioso de largo espectro (+++)
- Tônico geral
- Ajuda na recuperação da memória
- Eficiente contra bactérias patogênicas dos alimentos.

Mecanismo de Ação e Ingredientes Ativos

- O óleo essencial (0,8-2,5%) é composto fundamentalmente por timol (40%), carvacrol, borneol, acetato bornílico, acetato linalínico, linalol, geraniol, α e β -pineno, limoneno, p-cimeno, delta-terpineno, α -terpineol. Os óleos essenciais com uma quantidade predominante de timol se caracterizam por se cristalizar facilmente.
- O timol e o carvacrol são os componentes provavelmente responsáveis pelo efeito antiespasmódico, antitussivo e expectorante. O timol é fungicida, bactericida e anti-helmíntico.

Reações Adversas

- No uso oral, o óleo essencial de tomilho pode provocar náusea, vômito, gastrite, dor de cabeça, com intercorrências cárdio-respiratórias. Em uso tópico pode provocar irritação na pele ou em mucosas.
- O óleo essencial não deve ser empregado na ocorrência de úlceras gastroduodenais e deve ser usado com precaução na gravidez e lactação. Tampouco se recomenda em casos de hipertirodismo.
- Concentração máxima de uso tópico: 1%

Indicações

- Patologias infecciosas (+++)
- Fadiga geral (++)

Comentário

Ó óleo essencial é considerado seguro para uso alimentar pelo FDA (Food and Drug Administration)

Cosmética

Devido às suas propriedades antimicrobianas, o óleo essencial de tomilho é bastante utilizado pelas indústrias cosméticas, no preparo de dentrífcios, enxaguatórios bucais e diversos desinfetantes.

O óleo de tomilho é utilizado em perfumaria, onde seu poder e frescor introduzem um toque de notas medicinais, normalmente desejáveis em alguns tipos de sabonetes. Também oferece um excelente efeito mascarante sobre odores indesejáveis de outros componentes