

il Timo

una pianta che cura le piante...

*Herbis non verbis medicorum est pellere morbos
Non si curano le malattie con le parole, ma con le erbe*

Credevo sia giusto rendere noto quelle che sono le virtù medicinali delle piante, quelle virtù di cui l'umanità può davvero beneficiare. Tinture, decotti, infusi, oli essenziali non sono il frutto di miscugli senza effetto o, peggio ancora, di intrugli magici, ma vere e proprie medicine ricche di principi attivi. Con la scoperta dei farmaci di sintesi, i fitocomplessi di antica spezieria sono caduti nell'oblio. Quindi, consentimi lettore, di poterti condurre in questa realtà, tanto misteriosa quanto affascinante della medicina naturale. Mi accingo, con garbo, ad illustrarti quelle che sono le proprietà benefiche delle piante, quelle proprietà che risultano essere vantaggiose anche per gli esseri umani. Numerosi, infatti sono i giovamenti che derivano dai composti vegetali. È ben fondato il detto che «la malattia proviene dal ventre e il digiuno è il miglior rimedio», che non esiste la malattia, ma l'uomo o la pianta malata, perché il suo *pabulum* è alterato. Sarebbe cosa gradita percorrere insieme questo cammino che ci svelerà i segreti e le virtù delle erbe. Tra le tante piante dalle virtù medicinali sia sull'uomo che sulle piante, il timo risulta come una panacea che risolve i tanti piccoli mali che affliggono ogni essere vivente.

Prima di addentrarci sulle preparazioni galeniche si rende necessaria una breve trattazione scientifica per dare

al lettore alcune nozioni sulle proprietà dei principi attivi della pianta da utilizzare e sul loro meccanismo di azione.



La pianta

Il timo (*Thymus species*) fam. Labiatae, varietà *Capitatus*, già decantato da Ippocrate e Plinio per le sue proprietà terapeutiche, è una pianta che umile cresce lungo il litorale jonico nelle zone soleggiate aride e rocciose. È un suffrutice nano, alto circa 40 cm, presenta fusti legnosi, diritti con foglie piccole picciolate. Fiorisce in marzo-aprile

con fiori di colore bianchi o rosati, tutta la pianta emana un forte odore aromatico. La sua raccolta avviene in piena fioritura.

I principali costituenti conosciuti

Il prodotto di maggiore interesse che la pianta contiene è l'olio essenziale (o.e.) o 'essenza' secondo l'antica spagiria ♁. L'o.e. contiene: fenoli (timolo e carvacrolo) e come tutte le Labiatae contiene quantità rilevanti di polifenoli ed acidi fenolici, fra questi l'acido idrossicinammico, l'acido benzoico ed i loro esteri, possiedono proprietà antiossidanti marcate (tra le funzioni più significative è quella di impedire la racemizzazione di alcuni amminoacidi importanti all'interno della pianta),

idrocarburi monoterpenici (p-cimene – γ – terpinene – α e β , pinene), alcoli terpenici (linalolo – gerianolo – α -terpineolo e altro) nei rametti prevalgono sostanze tanniche dalla forte azione astringente (acido ellagico o gallico) che esercita vasocostrizione, riduzione della permeabilità della membrana cellulare (specifica sulla cellula patogena). Le forme fenoliche prevalgono nei terreni calcarei, aridi a clima caldo secco.

La biosintesi dei composti che formano gli o.e. trae i metaboliti necessari dai primi stadi della fotosintesi drenando come unità fondamentale il fosfoenolpiruvato (pep) che sintetizza i fenilpropanoidi e l'acetilcoenzima A, per produrre terpeni (monoterpeni idrocarburi - alcoli monoterp. - ossidi monoterp. - aldeidi monoterp. - chetoni - esteri).

La loro attività in uno con i fenoli si manifesta nei confronti dei funghi patogeni (per es. potere antiossidante su alcuni enzimi tipo laccasi della muffa grigia).

I fenilpropanoidi negli o.e. possiedono struttura aromatica e sono di basso peso molecolare, come i derivati dell'acido cinnamico-benzoico, i fenoli, i salicilati, le cumarine. Sono poco solubili in acqua, ma dotati di notevole affinità nei confronti di solventi poco polari come i lipidi e, sono solubili nell'etanolo.

Queste caratteristiche permettono agli o.e. di essere assorbiti dai tessuti di tutti gli esseri viventi. Nei vegetali si legano alle cere (lipofilia) fissandosi sulle membrane cellulari costituite da fosfolipidi la cui struttura interna

ha qualità apolare.

Ogni molecola di o.e. interagisce con comparti differenti della membrana cellulare dei vegetali per quel *quid* presente nella pianta (polivalenza) aumentando la sua fluidità.

Nel plasmalemma sono presenti proteine enzimatiche, recettori, trasportatori di amminoacidi, canali ionici (se gli elettroliti presenti nel circolo linfatico sono sufficienti a svolgere anche il loro ruolo di consentire il passaggio di correnti elettromagnetiche) oltre a proteine strutturali di complesse vie biochimiche.

Una alterazione della fluidità della membrana, in certe situazioni patologiche, determina scompensi sull'attività delle proteine in essa presenti.

Il timo, con i suoi componenti, aumenta la fluidità, favorisce il ripristino dell'omeostasi cellulare (capacità citofilattiche) favorendo i processi di riparazione e, di conseguenza, la guarigione.

Nel flusso linfatico della pianta, si viene a creare una stimolazione enzimatica di natura protettiva con produzione di sostanze di difesa endogena (fitoalessine) data la grande affinità naturale tra cellula vegetale ed o.e..

Quando si viene a creare una disarmonia, gli o.e. divengono promotori di segnali elicitori (molecole organiche di varia natura sintetizzate, tra cui fitoalessine fungicida di natura fenolica e flavonoidica).

I consigli pratici mirano non tanto a distruggere completamente i parassiti - come inutilmente si tenta di fare con antiparassitari di sintesi, sempre più pericolosi per l'ambiente e per la catena alimentare - quanto a ripristinare il naturale equilibrio biologico se gli elettroliti presenti nel circolo linfatico sono sufficienti per espletare quella funzione di trasmettere correnti elettromagnetiche, come è stato brevemente illustrato.

L'efficacia degli antiparassitari di sintesi, non può essere paragonata alle preparazioni organiche con piante utilizzate nella fitoiatria ecologica, a causa della ridotta persistenza in seguito ad una accelerata degradazione.

Richiedono, quindi, una più attenta conoscenza sia sulla biologia della pianta, che di quella dei fattori patogeni.



Le preparazioni galeniche

- Macerati - Infusi - Decotti

Il macerato si ottiene immergendo in un contenitore, 100 gr. di cime fiorite di timo (evitando di estirpare completamente la pianta) in 5 L. d'acqua, possibilmente piovana con 5 bulbi schiacciati di aglio e delle foglie secche di tabacco (vanno bene anche due sigari sbriciolati), lasciare il tutto a macero per 5 gg. Filtrare, così il macerato con una pezzuola. In un contenitore a parte sciogliere in acqua bollente, 50 gr di sapone per bucato, aggiungere un bicchiere di olio di semi, amalgamare bene. Unire il composto al macerato, filtrare ed irrorare sulla pianta da trattare: utile per difenderla da funghi ed insetti. È oggi in commercio un prodotto naturale, a base di o.e. (tra questi il timo), **Entemol P** di *Agriges*, il cui effetto sulla pianta è stimolante, nutriente e difensivo contro i parassiti.

L'infuso si prepara portando ad ebollizione 1 L. di acqua, versarla poi in un recipiente in cui sono state aggiunte 50 gr di sommità fiorite di timo e 20 gr. di tabacco sbriciolato. Coprire immediatamente il recipiente dopo aver versato l'acqua bollente, al fine di evitare la dispersione degli o.e. volatili. Tenere in infusione per circa 5 ore, filtrare ed aspergere sulla pianta da trattare.

Questi due preparati galenici (macerato e infuso), presentano il vantaggio di estrarre dalla pianta amminoacidi, zuccheri semplici, vitamine idrosolubili, sali minerali, tannini e alcune sostanze antibiotiche.

Il decotto, invece, è utile solo per estrarre i tannini presenti nei rametti del timo, il cui effetto cicatrizzante sulle ferite è abbastanza buono. Evitare l'utilizzo delle sommità fiorite perché il calore dell'acqua calda volatilizza gli o. e. presenti.

Medicina umana

L'o.e. di timo è considerato uno dei principali rimedi ad azione immunostimolante ed immunomodulante. La sua notevole azione antibiotica, è molto più antisettica del fenolo, del guaiacolo, dell'acqua ossigenata e del permanganato di potassio. È stata dimostrata l'azione attivatrice sui globuli bianchi con relativa azione antitossica per lo stimolo di una



“leucocitosi” curativa. Agisce su stafilococchi, streptococchi ed enterobacteriacee (salmonella, etc.), gonococchi, trichomonas, clamidia, candida, che interessa la sfera urogenitale maschile e femminile.

I principi attivi di elezione dell'o.e. del timo, sono l'inalolo, timolo, carvacrolo, il trans-4-tujanolo e altro. Ancora oggi il timo è rimedio popolare contro bronchiti, catarri, raffreddori, aumentando la fluidità mucosa dei bronchi.

Per il trattamento delle forme bronchiali, non è certo solo sedativa (spasmolitica), ma soprattutto, antinfettiva.

La sua attività ambivalente sul metabolismo protidico è nota, riequilibra l'iper-gammaglobulinemia, aumenta l'ipoalbuminemia.

Nel metabolismo lipoprotidico e lipidico: diminuisce l'iperbeta lipoproteinemia, rende positivo il potere colesterolitico, diminuisce il colesterolo totale, aumenta gli esteri.

Nella sua azione mielogammica stimola la granulopoiesi e la eosinofilia.

Ricordarsi, però, che il fai-da-te, nella fitoterapia non esiste, e che le piante medicinali vanno apprezzate, ma anche temute come una qualsiasi medicina, ed il modo migliore per il loro utilizzo è quello di chiedere consiglio al proprio medico.

Ricetta per la preparazione di un vino tonico cordiale:

1 L. di vino Primitivo nel quale mettere in infusione per un paio di mesi:

1 rametto fiorito di timo, 2 chiodi di garofano, un pezzo di cannella.

Nelle giornate fredde ed umide bere a bicchierini. Disinfetta, rinfranca il cuore, eleva lo spirito.

Restiamo fedeli alle nostre erbe medicinali ed all'esperienza degli antichi, guardiamo con fiducia anche al timo che, se potesse parlare, si rivolgerebbe a noi dicendo:

«coglimi, usami come ottima tisana e... Buona salute a tutti!».