

1. *Thymus vulgaris* - Tomilho



Foto: Jadson Nascimento

O *Thymus vulgaris* L é uma erva aromática, condimentar e medicinal da família Lamiaceae, originária de países Mediterrâneos, norte da África e parte da Ásia, conhecida popularmente como tomilho ou tomilho comum. É um arbusto que pode atingir cerca de 50cm, possuindo flores brancas ou roxas (MOTA, 2014). Dentro das propriedades medicinais descritas estão: anti-inflamatórias, antibacterianas, antifúngicas , antivirais, antioxidantes e antiespasmódicas (KUETE, 2017).

Estudos científicos:

Atividade antimicrobiana dos óleos essenciais de *Thymus vulgaris* L. em estudo de Marino *et al.* (1999). Nadia e Rachid (2013) descrevem que: “a atividade antioxidante e antibacteriana, podendo ser utilizadas para aplicações medicinais e terapêuticas”. Os resultados obtidos do estudo de Komaki *et al.* (2016) indicam que *T. vulgaris* pode ter um perfil ansiolítico no comportamento de ratos no teste de Labirinto em Cruz Elevado. O óleo essencial de *Thymus vulgaris* L. foi estudado por Queiroz *et al.* (2012) quanto a sua ação na resposta inflamatória em modelos experimentais *in vitro*, comprovando o efeito anti-inflamatório atribuíveis à inibição do edema inflamatório e migração de leucócitos.

Como plantar?

O tomilho pode ser propagado por sementes ou por estaca. Caso opte propagar pela estaca, corte um pequeno galho de até 10 cm e plante em um vaso já com substrato. Para um melhor pegamento, deixe os galhinhos em um vaso com água para as raízes possam se desenvolver, para depois realizar o plantio em local definitivo. Faça regas com frequência para não deixar o solo secar.