



**i** Introducción

El género *Thymus* presenta más de 200 especies diferentes. El tomillo más común es conocido como *Thymus vulgaris* o tomillo vulgar, que no debe confundirse con el *Thymus zygwis* o tomillo rojo.

En estas especies es particularmente importante determinar el quimiotipo, ya que existen distintos perfiles químicos en función de su origen.

El tomillo más común es *Thymus vulgaris*, y su quimiotipo tuyanol destaca por presentar mayoritariamente este monoterpenol con propiedades antiinfecciosas.



### Moléculas



Monoterpenoles: trans-4-tujanol, cis-4-tujanol, linalol, terpinen-4-ol



Monoterpenos: limoneno, mirceno, limoneno, p-cimeno



Sesquiterpenos: β-cariofileno



Fenoles: timol, carvacrol

### ✓ Acciones

Antifeccioso

Antiinflamatorio

Immunoestimulante



Uso oral



Uso tópico



Uso difusión

 **Indicaciones**



**Inflamación y dolor de garganta, sinusitis**

Vía tópica: diluir al 50% (ej: 1 gota de AE + 1 gota de AV de jojoba) y aplicar sobre la zona afectada en masaje, de 2 a 3 veces al día.

Vía oral: añadir 1 o 2 gotas en un terrón de azúcar, una cucharada de miel o AV de uso alimentario e ingerir de 2 a 3 veces al día, bajo supervisión del/la especialista



**Bronquitis, sinusitis**

Vía tópica: mezclar 1 gota de AE de tomillo tuyanol + 1 gota de AE de ravintsara, diluidas en 20 gotas de AV fluido. Aplicar el preparado en pecho, espalda y pies.



## Precauciones y contraindicaciones

Contraindicado durante el embarazo, lactancia y menores de 6 años