

Las principales formas de emplearlo son:

1. Té de tomillo

Para preparar el té de tomillo se deben colocar 2 cucharadas de hojas picadas en una taza de agua hirviendo y dejar reposar por 10 minutos, colar y beber hasta 3 veces al día, se puede endulzar con miel

2. el Jarabe de tomillo receta

Agregar 1 rama de tomillo seco en 3 tazas de agua hirviendo en fuego bajo hasta que el agua se evapore, disminuyendo un tercio de la cantidad inicial. Apagar el fuego y dejar reposar cerca de 3 minutos. Luego, cuando estuviera tibio, retirar la rama de tomillo y adicionar media taza de miel.

Tomar una cucharada de jarabe de tomillo cada vez que sea necesario. Guardar el jarabe en un frasco de vidrio limpio y seco en la heladera, hasta 2 meses;

3. Baño de inmersión con tomillo

Agregar 140 g de hojas de tomillo seco en 1 litro de agua y hervir. Apagar el fuego y dejar reposar por 1 hora

en el agua de baño colar

Este baño puede ser realizado 1 vez por semana por 10 a 20 minutos, siendo recomendado acostarse en la cama durante al menos 1 hora después del baño;

4. Inhalar el aceite esencial de tomillo

Agregar 3 a 4 gotas de aceite esencial de tomillo en 1 litro de agua hirviendo. se cubre la cabeza con una toalla, de modo que cubra también el recipiente que contiene la solución del aceite esencial de tomillo., aspirar el vapor por 10 minutos. Esta toalla ayuda a mantener el vapor de la solución por más tiempo.

El aceite esencial de tomillo no debe ser ingerido, sin embargo, puede ser utilizado sobre la piel o sobre las uñas, mezclando 1 a 3 gotas de

aceite esencial de tomillo con 1 cuchara de té de aceite de coco u otro aceite vegetal.

Contraindicaciones

El tomillo con fines medicinales, ya sea en tés, baños de inmersión, tinturas o inhalaciones, ***no debe ser utilizado por mujeres embarazadas o en período de lactancia ni por niños menores de 18 años de edad.***

En forma de baños de inmersión, el tomillo está **contraindicado en personas con heridas abiertas, lesiones grandes, enfermedades de piel, fiebre alta, infecciones graves, problemas de circulación graves e insuficiencia cardíaca.**

Las personas con falta de aire, presión alta y ***fiebre deben usar el tomillo en forma de baños de inmersión solo bajo la orientación de un médico u otro profesional de la salud especializado en el uso de plantas medicinales.***

Asimismo, las personas que usan medicamentos regulares o que poseen gastritis, úlcera, colitis, síndrome del intestino irritable o enfermedades hepáticas, deben usar el tomillo con fines medicinales bajo las indicaciones de un terapeuta o personal de la salud .

A continuación sabrás cómo realizar un té y otros tipos de preparaciones.

Té de tomillo

Puedes preparar el té colocando en una olla o cacerola 1 cucharada sopera de tomillo fresco o seco y 1 taza de agua. Deje hervir de 1 a 3 minutos. Filtre con una tela, para eliminar los residuos y deje enfriar y listo.

Si se desea saber ¿cómo preparar té de tomillo para niños? Se puede poner a hervir durante 1 minuto media taza de agua con una cucharada pequeña, se filtra y se deja enfriar.

Decocción

La decocción se trata de una infusión, pero con una concentración mucho más alta de tomillo seco. Para prepararla se pueden agregar 3 cucharadas soperas por cada taza de agua. Esta se usa generalmente para baños, lavados y en compresas tópicas.