Antisettico e antimicotico, l'olio essenziale di timo rosso è un valido aiuto contro punture di insetti e il pericolo di infezioni, molto comuni nel periodo estivo

A cura di Fabio Nocentini
Naturopata e scrittore
www.fabionocentini.it
olistik@libero.it

Questo olio essenziale è controindicato in gravidanza, durante l'allattamento e nei bambini piccoli.

Per le micosi
In 50 ml di una crema base neutra stillare 15-18 gocce di timo rosso, mescolare bene con un cucchiaino e applicare 2-3 volte al giorno sulle parti da trattare (evitare le aree delicate e le mucose).

Per le punture di insetti
Applicare direttamente sulla puntura 1-2 gocce di olio essenziale puro, purché non si tratti di una zona delicata.

Timo rosso, un potente antibatterico

L'olio essenziale ricavato dall'intera pianta del *Thymus vulgaris* nella sua varietà rossa è un potente antisettico e antimicotico, dunque valido aiuto contro le infezioni in generale, e contro bronchiti, mal di gola, sinusite, influenza, diarrea, cistite, uretrite. Aiuta anche in caso di mialgie o dolori articolari, lombalgie e sciatalgie. Amico anche della pelle, si può usare per punture d'insetti, acne, ascessi, e contro i pidocchi.
Sotto forma di diffusione o inalazione secca, è utile alle persone timorose e labili, donando forza e coraggio e attivando le facoltà intellettuali. Favorisce la concentrazione, stimola la memoria, aiuta a superare le paure. Ha l'effetto di limitare le capacità analogiche e intuitive a favore del raziocinio e dell'intelletto, quindi andrebbe usato quando viene richiesta una forte lucidità di mente piuttosto che uno sforzo spirituale o intuitivo. Rinvigorisce dopo malattie debilitanti o sforzi prolungati; come antidepressivo, è adatto a soggetti iporeattivi, che si sentono inferiori o inadeguati. Può servire anche per aumentare il rendimento psicofisico nelle competizioni sportive.

Ascessi
Impacchi con 8-10 gocce di timo rosso emulsionato in mezzo bicchiere di aceto: usare una garza o un fazzoletto di cotone bagnato con la miscela e lasciare in posizione finché si asciuga.

Attenzione e concentrazione
Inalazione secca: 3-4 gocce su un fazzoletto di carta, da annusare ripetutamente per almeno 15-20 minuti (2-3 volte al giorno). L'inalazione secca è consigliabile anche nel caso di infezioni interne (bronchite, mal di gola, ecc.) e come antidepressivo.

Sciatalgie, lombalgie, mialgie
Mescolare 10 gocce di timo rosso in 50 ml di crema neutra senza profumo e massaggiare le parti doloranti.

Cistite
Lavande vaginali con un bicchiere di aceto di mele in cui emulsionare 15-18 gocce di olio essenziale, quindi aggiungere la miscela all'acqua del bidet.

Detergente antiparassitario
In un detergente neutro privo di profumazioni e poco schiumogeno stillare 15-18 gocce di timo rosso ogni 50 ml: questa preparazione si utilizza come bagnoschiuma e shampoo, ad esempio in presenza di pidocchi.

Diarrea
Inalazione secca; massaggio sull'addome con 15-18 gocce di olio essenziale diluite in 50 ml di olio di mandorle dolci.

Disinfezione di superfici
Procurarsi in farmacia un flaconcino di vetro scuro da 50 ml con tappo nebulizzatore, riempirlo per 1/3 di alcol alimentare a 95°, stillare 15-18 gocce di timo rosso, agitare bene, quindi aggiungere acqua. Questa miscela può essere spruzzata per disinfettare praticamente qualsiasi superficie, contro infezioni e micosi.