

# Tomillo *(Thymus vulgaris)*

## Thyme 15 mL

dōTERRA® México

PÁGINA DE INFORMACIÓN DE PRODUCTO



Aplicación **A** **T** **I** **D**

Parte de la planta Hoja.

Método de extracción Destilación por arrastre de vapor.

Descripción aromática:

Cálido, herbal, floral, seco.

Principales componentes químicos: Timol, P-cimeno.

### PRINCIPALES INGREDIENTES Y BENEFICIOS

- El P-cimeno es un monoterpeno que tiene cualidades oleoso volátiles y puede tener una acción calmante potencial.
- El timol pertenece al grupo de los terpenos, se utiliza en el desarrollo de remedios para el cuidado bucal y tiene una amplia función antioxidante.

Tomillo  
Thyme 15 mL  
SKU: 30220608

### DESCRIPCIÓN DE PRODUCTO

El nombre *Thyme*, proviene del verbo griego que hace alusión al intenso y agradable aroma de la planta. Su origen se remonta al Antiguo Egipto, donde era empleado como ungüento en el proceso de embalsamamiento. Se ha relacionado al Tomillo con una gran variedad de leyendas que destacaban sus virtudes, la más conocida cuenta que la planta del tomillo brotó de una lágrima derramada por Helena de Troya, de la cual los guerreros obtenían fuerza para la lucha, es así como los Griegos y Romanos conocieron sus propiedades vigorizantes, siendo los Griegos quienes exploraron sus usos para los malestares articulares.

Gracias a su intenso aroma, sabor picante, y versatilidad insustituible, el tomillo es un ingrediente básico en la cocina tradicional, el aceite esencial posee las mismas cualidades con mayor potencia, se recomienda usar cantidades moderadas.

El principal componente químico del aceite esencial de Tomillo es el timol, conocido por sus propiedades antioxidantes y antiespasmódicas que ayudan al bienestar digestivo y respiratorio, pero también contiene Carvacrol que coadyuva principalmente al bienestar del sistema nervioso y muscular, pero también tiene efectos limpiadores.

### USOS

- Difundir una gota de Tomillo con dos de Toronja en época de cambio de clima.
- Mezclar una gota de Tomillo por tres o más de Aceite Fraccionado de Coco para aplicar un masaje relajante en articulaciones.
- Agregar una porción de gota en carnes o platillos para sazonar en sustitución de la especia.

### INSTRUCCIONES DE USO

**Uso aromático / Difusión:** Utilizar de 3 a 4 gotas en el difusor.

**Uso tópico\*:** Aplicar de 1 a 2 gotas en el área deseada.

**Uso interno:** Mezclar 1 gota por cada 120 mL de líquido.

### PRECAUCIONES DE USO

\***Siempre diluir con Aceite Fraccionado de Coco**, se recomienda realizar una prueba de sensibilidad en una zona del antebrazo. Mantener fuera del alcance de los niños. Consultar a su médico antes de consumir este producto especialmente las mujeres embarazadas, en lactancia o personas que se encuentren bajo algún tratamiento médico. Evitar el contacto con los ojos, interior del canal auditivo y zonas de la piel con sensibilidad.