

Thymus mastichina L.

Thymus mastichina var. *brachychaetus* Willk.

Thymus mastichina var. *bracteosus* Willk.

Thymus mastichina var. *camphoratus* (Hoffmanns. & Link) Malag.

 [Flora Iberica. Plantas vasculares de la Península Ibérica e Islas Baleares](#)
[Flora-On | Flora de Portugal interactiva](#)

LAMIACEAE

Nome comum:

Bela-luz, sal-puro, tomilho vulgar, tomilho-alvadio-do-algarve.

Partes utilizadas:

Flores e folhas, e o seu extrato e óleo essencial.

Características:

Subarbusto lenhoso, ereto, de caules até 40 cm e ramos numerosos. Habita em clareiras de matos xerofílicos, bermas e taludes de estradas, campos de cultivo abandonados, pinhais, sobreirais, zonas pedregosas e afloramentos rochosos. Pode ocorrer até aos 330 m de altitude.

Principais compostos do óleo essencial:

1,8-Cineol, limoneno, linalol, α -pineno, canfeno.

Principais compostos de extratos:

Ácidos rosmarínico e salvianólico A, luteolina, quercitrina.



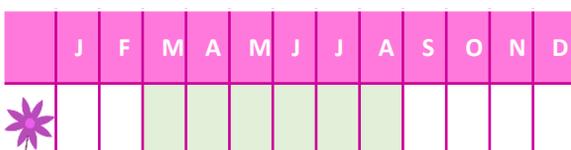
Distribuição da espécie na Península Ibérica, in <https://www.gbif.org/species/7307002>

Utilizações:

As folhas podem ser usadas como condimento na culinária, também utilizada como substituto do sal, na culinária. O seu óleo essencial possui propriedades antioxidantes, antimicrobianas, anti-inflamatórias, e usado como antisséptico e desinfetante. Toda a planta tem propriedades de calmante e descongestionante. Externamente, a infusão pode ser gargarejada para promover o alívio de inflamações da boca e faringe. As fricções, compressas e banhos são utilizados para casos de reumatismo e inchaços, e problemas de pele. O seu óleo essencial apresenta propriedades antioxidante, antimicrobiana, anti-inflamatória, anti-hiperglicémica e anticolinesterásica. Os seus extratos possuem atividade anticancerígena contra células do cancro do fígado e do cólon do útero.

Precauções:

Podem ocorrer efeitos secundários em concentrações elevadas do óleo essencial.



 [Thymus mastichina | Flora-On](#)