

# Tomilho Sepão

*Thymus serpyllum*



Também conhecido simplesmente por serpão, tomilho selvagem, serpilho e serpol.

O tomilho serpão trata-se de uma erva aromática sempre verdejante, normalmente rasteira, com dimensões na sua idade adulta de cerca de 10cm de altura e 50 cm de largura.

É resistente ao frio e floresce na primavera.

Mais informação em: [https://www.amu.bio/\\_tomilho\\_serpao](https://www.amu.bio/_tomilho_serpao)

## Cultivo

Necessita de boa exposição solar, e os solos húmidos devem ser evitados.

## História

A mais antiga referência ao tomilho vem-nos da Suméria, onde já no terceiro milénio a.C. o tomilho, seco e reduzido a pó, era misturado com pêras, figos e água, e com esta pasta faziam-se cataplasmas.

No Antigo Egipto, o tomilho era utilizado como medicamento e também no embalsamento das múmias.

Os Gregos perfumavam-se com esta planta e, segundo conta a lenda, as abelhas do monte Himete – que pousaram nos lábios de Platão para lhe dar a eloquência – produziam um delicioso mel de tomilho.

O célebre médico Galeno diz ter copiado do templo de Asciépio (o deus grego da Medicina), na ilha de Cós, uma fórmula antiga atribuída a Hipócrates que era composta por tomilho, salsa, funcho e anis, plantas que eram depois reduzidas a pó e misturadas no vinho.

Na Roma antiga, era hábito espalhar-se tomilho pelo chão para perfumar a casa, queimavam-se ramos da planta para afastar os maus espíritos (ou os demónios), e com ela enfeitavam-se também os queijos.

Na Idade-Médica, Santa Hildegarda – que viveu no séc. XII – recomendava o tomilho para tratar a lepra, a parilisia, e também contra os piolhos.

No séc. XVII, havia quem dissesse que o tomilho dissipava a melancolia e evitava os pesadelos.

O tomilho também não foi esquecido na literatura, e na sua peça “Obernos”, Shakespeare diz que o rei dos gnomos sabe “... onde cresce o tomilho selvagem”, indiscutivelmente o mais apreciado pela sua elevada concentração de óleos essenciais.

### **Utilização**

Muito utilizado em jardins rochosos, como planta ornamental.

Na culinária, as folhas do tomilho serpão são utilizadas em saladas ou como tempero de alguns pratos de carne.

A infusão das suas folhas produz também uma infusão saborosa.

No que respeita aos seus fins medicinais, esta erva possui propriedades antisépticas, sendo benéfica para o sistema digestivo, é muito utilizada no tratamento de doenças respiratórias e possui ainda efeitos positivos no alívio de dores menstruais, cólicas, dores reumáticas e no tratamento do alcoolismo. Contudo, deve ser evitado o seu consumo durante a gravidez.

O óleo essencial extraído das folhas e das inflorescência do serpão é muito utilizado na indústria perfumista.

As suas flores podem também ser usadas como anti-traças natural nos guarda-roupas.