



Huile essentielle Thym à thymol

Thym rouge ou fort
Thymus vulgaris thymoliferum
Famille des lamiacées

Lieu d'implantation : France, Espagne

Organe producteur : Sommités fleuries

Composants : Phénols environ 50 % (thymol 42 à 47 % carvacrol 2 à 3 %) ; Monoterpénols 5 à 7 % ; Terpènes environ 30 % (para cymène surtout)

Portrait botanique : Plante vivace poussant dans les basses garrigues méditerranéennes ; floraison de mai à juillet

Odeur : Puissante, caractéristique, piquante.

Propriétés thérapeutiques : Antibactérienne +++ ; Immunostimulante ; stimulante générale ; antiparasitaire , anti arthrosique +++.

Propriétés énergétiques : Convient à ceux et celles qui sont trop dans le mental, qui ont tendance à oublier le bonheur des choses simples, du travail accompli.

Indications : Etats infectieux quelle que soit la localisation, en particulier angines et cystite ; fatigues, mycoses, arthrose

Précautions particulières et voies de pénétration à privilégier : HE réservée à l'adulte. Voie orale (pb infectieux) ; Voie cutanée, en dilution à 2% maximum avec huile végétale car forte dermocausticité. En diffusion, dilution à 2% max avec autres HE.

Quelques exemples de complexes comportant du Thym à thymol

Angine		Infection urinaire
Thym à thymol	5 gouttes	Thym à thymol
Citron	20 gouttes	Cannelle de Chine
Miel d'acacia	30 grammes	Romarin verbénone
Prendre une pointe de cuillère à café 4 à 5 fois par jour.		1 goutte de chaque dans une gélule vide avant repas midi et soir pendant 3 jours.

Prévention engelures : Ajouter 50 gouttes de thym à thymol et 25 gouttes d'héli-chryse italienne dans un flacon de 125 ml d'huile de calophyllum. Masser légèrement pieds et mains l'hiver avant de sortir.

Précautions communes à toutes les huiles essentielles: Ne pas utiliser sur les enfants de moins de 3 ans, ni sur les femmes enceintes ou allaitantes. Consulter un médecin avant toute médication, ne pas laisser les flacons à la portée des enfants, ne pas dépasser les doses conseillées, ne pas injecter, ne pas avaler sans prescription. En cas de réaction cutanée, rincer immédiatement avec une huile végétale (pas d'eau !), faire un test au creux du bras avant d'utiliser toute nouvelle HE.

Documentation réalisée par Mireille Fleury. Les allégations contenues dans cette fiche sont données à titre indicatif et ne sauraient en aucun cas engager la responsabilité du Laboratoire Algovital. Ces informations sont tirées d'ouvrages de référence dont la liste est consultable sur le site Alvovital.fr