

THYM CT THYMOL

FICHE H.E

Nom scientifique :

Thymus vulgaris

Famille :

Lamiaceae



Obtenue par distillation de :

- Feuilles : juste avant la floraison (avril-mai)
- Sommités fleuries de mai à juin

Origine :

- Sud de la France (plaine au milieu des cailloux sur des terrains secs bien exposés).
- Terrain calcaire des garrigues du midi (thymaie), cultivé en Provence et en Languedoc Roussillon.
- Lieux secs et arides de l'Europe méridionale.



Hippocratus



CONSTITUANTS PRINCIPAUX

- Alcools monoterpéniques
- Alcools terpéniques
- Monoterpènes
- Phénols
- Sesquiterpènes

PROPRIETES généralement reconnues par les médecins aromathérapeutes

- Anti-infectieux puissant qu'on emploie surtout dans les affections broncho-pulmonaires, digestives, et urinaires en complément d'un traitement prescrit.
- Antibactérienne.
- Antivirale.
- Antifongique.
- Antioxydante.
- Immuno-fortifiante.
- Tonique général.
- Digestive.
- Carminative.
- Cholagogue.





INDICATIONS généralement reconnues par les médecins aromathérapeutes

Interne



- Bronchite (en complément d'un traitement prescrit)
- Sinusite (en complément d'un traitement prescrit)
- Rhinopharyngite
- Etat dépressif (en complément d'un traitement prescrit)
- Diarrhée
- Asthénie

Externe



- Douleurs articulaires
- Arthrite inflammatoire

Diffusion



- Bronchite
- Sinusite
- Rhinopharyngite
- Etat dépressif
- Asthénie

ALLEGATIONS OFFICIELLES (s'il y a lieu)

- Procure une influence apaisante sur les voies respiratoires.
- Aide à combattre les refroidissements.
- Soulage les inflammations respiratoires.
- Facilite la respiration.



Hippocratus



POSOLOGIE habituellement conseillée

Pour une personne de 60 K. :

- Une à deux gouttes par jour en cure courte (40 mg).
- 20 mg trois à quatre fois par semaine si utilisation sur une plus longue durée.

PRECAUTIONS D'EMPLOI

- Déconseillée aux enfants de moins de 6 ans.
- Déconseillé chez la femme enceinte et allaitante.
- Irritation cutanée (dermocaustique) possible à l'état pur.
- Révulsive.

ANECDOTES

Passé pour exciter l'intelligence et serait aphrodisiaque.

Le thym est apprécié depuis l'antiquité, il active toutes les fonctions de désintoxication, favorise la transpiration, la diurèse et est connu comme stimulant de la digestion.

