

FICHE H.E

Nom scientifique :

Thymus serpyllum L.

Famille :

Lamiaceae

Obtenue par distillation de :

Plante fleurie

Origine :

- Largement répandu.
- Pouvant être retrouvé en altitude jusqu'à 3000 mètres.





CONSTITUANTS PRINCIPAUX

- Cétones : camphre
- Esters terpeniques
- Monoterpènes : paracimène (>10%)
- Monoterpénols : géraniol (>10%)
- Sesquiterpènes : bêta-caryophyllène
- Oxydes terpéniques : 1.8 cinéole ou eucalyptol

PROPRIETES généralement reconnues par les médecins aromathérapeutes

- Antibactérienne
- Antivirale
- Anti-oxydante (anti radicaux libres)
- Antispasmodique
- Tonique générale





INDICATIONS généralement reconnues par les médecins aromathérapeutes

Interne



- Cystites (en accompagnement d'un traitement)
- Gastro-entérite virale
- Gripes (en accompagnement d'un traitement)
- Bronchite (en accompagnement d'un traitement)
- Toux



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

- Huile essentielle dermocaustique et agressive pour les muqueuses.
- Eviter pendant la grossesse.
- Utilisable avec précautions chez l'enfant.
- Toujours diluer avant l'emploi.

