

Thym rouge d'Espagne (thymus zygis linaloliferum)

Huile essentielle Bio

Origine: Espagne; pourtour méditerranéen

Organe exprimé: sommités fleuries

Rendement: 140Kg pour 1 litre HE

Principes actifs:

linalol : 30 à 50%

terpinèn-4-ol : ≤ 14%

trans thuyanol-4 : ≤ 12%

myrcène : ≤ 10%

gamma terpinène : ≤ 9%



La douceur de l'huile essentielle de Thym à Linalol (ou Thym Rouge) lui permet d'être particulièrement recommandée chez les **enfants** et les **personnes âgées** pour ses vertus toniques et antiseptiques. Cette huile essentielle doit tout de même être **diluée** en application cutanée et en diffusion. Très semblable à celle de *Thymus vulgaris linaloliferum*.

Caractéristiques.

- **Densité à 20°C** : 0,872 à 0,885
- **Indice de réfraction à 20°C** : 1,460 à 1,475
- **Pouvoir rotatoire à 20°C** : -15° à +10°
- **Point éclair** : +55°C
- **Aspect** : liquide
- **Couleur** : jaune pâle à jaune orangé
- **Odeur** : douce, linalolée et agréable

Utilisateurs :



Modes d'utilisation :



Risques : cette huile essentielle ne comporte aucun risque notoire.

Propriétés.

Antibactérienne *** (linalol et alcools monoterpéniques) : le linalol est caractérisé par son action bactéricide. Il est actif sur les germes : *Campylobacter jejuni*, *Escherichia coli*, *Listeria monocytogenes*, *Bacillus cereus*, *Staphylococcus aureus*, *Bacillus subtilis*.

Antivirale *** (alcools monoterpéniques) : cette huile essentielle est efficace dans la lutte contre les virus.

Antifongique *** (alcools monoterpéniques) : l'huile essentielle de Thym à Linalol est particulièrement efficace contre *Candida albicans*.

Antiparasitaire *** (alcools monoterpéniques) : l'huile essentielle de Thym à Linalol est parasiticide et vermifuge, elle agit notamment contre les parasites suivants : ténia, ascaris, oxyures et sur les poux.

Tonique psychique ** : cette huile essentielle est neurotonique, elle stimule le système nerveux central, le bulbe et le cervelet.

Pour quel problème et comment l'utiliser.

Mal de gorge, infection ORL.

Voie orale : 2 gouttes dans une cuillère à café de miel 4 fois par jour, jusqu'à amélioration.

Fatigue.

Voie cutanée : 3 gouttes le long de la colonne vertébrale et/ou sur le plexus solaire, 3 fois par jour. Observer une semaine de pause après 3 semaines d'utilisation.

Soulager la fièvre des enfants dès 3 mois.

Dans un flacon de 10ml préparez le mélange suivant : HE thym rouge (5 gouttes) + 15 gouttes HE ravensara + 15 gouttes HE lavande vraie + 7ml d'Huile Végétale d'argan ou d'amande douce (140 gouttes). Appliquez 6 gouttes de ce mélange sur le thorax et le haut du dos jusqu'à 6 fois par jour pendant 2 jours.

Autres précautions.

Application cutanée.

En cas d'application sur une grande surface, diluer à 20% dans une huile végétale (20% d'huile essentielle dans 80% d'huile végétale).

En diffusion.

Il ne faut pas diffuser l'huile essentielle de Thym à Linalol pure, elle doit être diluée entre 5 et 10% dans d'autres huiles essentielles.

Composants allergènes.

L'huile essentielle de Thym à Linalol est fortement dosée en composants biochimiques allergènes :

- linalol (30 à 50%)
- limonène ($\leq 4\%$)
- citral (géraniol + néral) ($\leq 1\%$)
- géraniol ($\leq 0,5\%$)

Note : Il est préférable de tester l'huile essentielle avant de l'utiliser pour la première fois (deux gouttes au creux du coude pendant au moins 24 heures afin de vérifier qu'il n'y a pas de réaction).