

# Thym à Thymol (*thymus vulgaris thymoliferum*)

Huile essentielle bio.

Origine: France

Organe producteur: parties aériennes fleuries.

Rendement: 1 à 4%

**Principes actifs:**

Thymol: 35 à 55%

p-cymène: 15 à 28%

gamma terpinène: 5 à 10%

linalol: 4 à 6,5%



Le thym est une plante aromatique qui pousse à l'état sauvage à basse altitude sur les plateaux pierreux et ensoleillés. Les Sumériens et les Egyptiens utilisaient le thym pour embaumer leurs morts. Les Romains le brûlaient pour éloigner ou se protéger des animaux nuisibles. Il servait beaucoup au moyen âge, pour masquer les odeurs de la viande faisandée ou avariée.

## Caractéristiques :

**Densité à 20° :** 0,9091

**Indice de réfraction à 20° :** 1,490 à 1,505

**Pouvoir rotatoire à 20° :** -10° à +10°

**Point éclair :** +60°

**Aspect :** liquide (avec précipitation <20°)

**Couleur :** jaune à rouge brun

**Odeur :** agreste, aromatique forte et épicée

## Utilisateurs :



## Mode d'utilisation :



## Risques :



## Propriétés :

**Anti-infectieux puissant à large spectre\*\*\* :** Pathologies infectieuses respiratoires

**Antiparasitaire puissante\*\*\*\* :** Grâce au thymol en quantité élevée est un des meilleurs parasiticide

**Antivirale et stimulante immunitaire\*\*\* :** Le thymol inactive les virus et renforce l'immunité.

**Fongicide\*\*\* :** Le thymol est très actif sur les champignons (aspergillus penicillium, alternaria...)

**Tonique et stimulante générale\*\*\* :** les monoterpènes ont une action cortison-like qui activent les glandes surrénales. Stimule de nombreuses fonction de l'organisme.

**Antalgique\*\*\* :** sur les articulations et en rhumatologie.

**Digestive\*\*\* :** Aide à lutter contre la dysenterie, diarrhée, équilibre la flore intestinale.

## **Pour quel problème et comment l'utiliser :**

**Dermatoses et parasitoses cutanées : voie cutanée** : 1 goutte d'huile essentielle de thym à thymol dans 20 gouttes d'huile végétale d'extrait lipidique de calendula ou d'huile végétale de nigelle ou d'amande douce. Appliquer en massage doux sur la zone concernée deux à trois fois par jour sur la zone concernée (maximum 15 jours). Ne pas appliquer sur les paries ano-génitales.

**Bronchite : voie cutanée** : 1 goutte d'huile essentielle de thym à thymol dans 20 gouttes HV de macadamia en massage sur la plante des pieds ou au creux des poignets. Deux à trois fois par jour pendant 3 à 4 jours.

**Angine : voie orale** : 1 goutte HE thym à thymol + 1 goutte ES citron sur un demi-sucre, une cuillère à café de miel ou un comprimé neutre. 3 fois par jour pendant 7 jours.

**Fatigue physique** : voie cutanée : 1 goutte HE thym à thymol + 1 goutte HE romarin 1,8-cinéole dans 20 gouttes HV macadamia. En onction 3 fois par jour au creux des poignets ou la plante des pieds.

## **Autres précautions :**

### **Avis médical.**

#### **Voie orale :**

La prise d'huile essentielle de Thym à Thymol est réservée à la prescription médicale.

Les personnes asthmatiques doivent demander un avis médical avant d'utiliser cette huile essentielle.

Éviter d'utiliser cette huile essentielle en cas de troubles cardiaques.

Réservée à l'adulte et l'enfant de + 12 ans (adulte : 1 goutte 3 fois par jour, 5 jours max. enfant + 12 ans : 1 goutte 2 fois par jour, 5 jours max). Cette HE étant hépatotoxique ne pas prolonger le traitement plus d'une semaine.

#### **Application cutanée.**

L'huile essentielle de Thym à Thymol doit être diluée à 5% pour son application sur la peau (5% d'huile essentielle dans 95% d'huile végétale). Dermocaustique !

#### **En diffusion.**

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

#### **Composants allergènes.**

L'huile essentielle de Thym à Thymol contient des composants biochimiques allergènes :

- linalol (2 à 7%)
- limonène ( $\leq 2\%$ )
- géraniol ( $\leq 0,5\%$ )

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

**Relire l'article N°2** : [précautions et modes d'utilisation](#)