

L'Huile Essentielle du 1^{er} trimestre

Thym à thujanol

Thymus vulgaris CT thujanol

Lorsque nous parlons HE de Thym, nous devons nous poser la question évidente : lequel ?

En effet, cette espèce végétale est capable de synthétiser une HE de composition variable selon l'environnement : l'altitude, de nature du sol, la durée de l'ensoleillement.....

D'où la notion de chémotype !!!!! Ici le chémotype est le thujanol.

Le thym appartient à la famille des lamiacées (ou Labiées) : lavandes, menthes, sauges, romarins, origans.....) très bien représentée sur le pourtour méditerranéen.

Cette plante vivace buissonnante à feuilles vertes réduites développe de petites fleurs roses en mai.

Partie distillée : la sommité fleurie

Le thujanol :

Cet alcool terpénique est présent à une concentration de presque 30 % dans HE thym CT thujanol.

Propriétés thérapeutiques :

Cette très belle HE offre une garantie antibactérienne, antivirale et antifongique superbe.

Sur le tissu nerveux, elle est neurotonique et rééquilibrante .

Sur le plan circulatoire, elle est activatrice sanguine et réchauffante.

Cette HE est intéressante sur la régénération des cellules du foie (*vis-à-vis duquel elle possède un tropisme marqué*)

Indications thérapeutiques traditionnelles :

- Infections respiratoires : rhinopharyngite, angine, bronchite, sinusite +++++
- Otite, rhinites, grippe +++
- Bronchite, rhinopharyngite, sinusite, rhume
- Stomatite, alvéolite, amygdalite, aphtes +++
- Cystites, vulvites, vaginites, salpingites, urétrite +++
- Insuffisances hépatiques : hépatites virales, cirrhose +++++
- Extrémités froides (doigts, pieds...) +++

Conseils pratiques :

● **Voie externe :**

Pour les affections locales, 2 à 3 gouttes HECT, directement sur la zone concernée, 3 fois/ jour.

● **Voie interne :**

Pour les affections respiratoires, buccales et les troubles circulatoires nerveux et hépatiques

2 gouttes HECT 1 à 3 fois / jour dans (sur) un support approprié.

Renseignements utiles :

→ Déconseillé chez la femme enceinte le 1^{er} trimestre.

→ Irritation cutanée possible à l'état pur : diluer donc un peu avec HV.

→ Convient aux enfants (*après 6 ans de préférence*)

→ HE thym CT thujanol est la plus onéreuse des HE Thym (*C'est aussi la plus « douce ».....*)

→ Une récolte **annuelle** de cette HE. Qui a lieu fin mai, début juin selon le temps.

Voilà pourquoi souvent cette HE n'est plus disponible l'été..... !!!!!!!!!!!

⇒ Elle peut être remplacée par HE Marjolaine à Thujanol : HE *Origanum majorana* CT Thujanol

Observations :

- HE Thym CT Thujanol est indiquée au mois de janvier (*un peu plus précisément*), quand le temps est froid, que les extrémités (doigts et pieds) sont froids également (**Maladie de Raynaud**).
Et / ou quand l'organisme a été surchargé avec les repas copieux des fêtes.
- Si vous ne souffrez pas de la maladie de Raynaud, Essence de Citron est indiquée :
→ Immunostimulante (*en janvier le système immunitaire est affaibli*)
→ Lipolytique (« chasse » les corps gras de l'organisme)
⇒ dans ce cas : 2 gouttes essence de Citron le matin suffisent.
Sur un support approprié (*par voie orale*)
En cures (7 jours, 14 jours, 21 jours ou mieux : selon la demande de votre corps)

Attention à ne pas confondre :

- HE Thym CT Thymol **et** HE Thym saturéoïde : les 2 sont des **PHENOLS**
- HE Thym CT Linalol **et** HE Thym CT Thujanol :
→ Le linalol et le thujanol sont tous les 2 des alcools mais ne possèdent pas les mêmes indications thérapeutiques.
- HE Thym à géraniol : moins connu → utérotonique donc déconseillé pendant la grossesse.