

Huile essentielle Thym CT Thujanol

Thymus vulgaris CT thujanol

L'huile essentielle de Thym CT thujanol est une huile essentielle relativement onéreuse (la plus chère des HE de Thyms).

Cette huile essentielle est parfois rare, il y a une seule récolte annuelle, au mois de mai généralement.

Famille botanique : Lamiacées

Situation géographique : France

Molécules aromatiques : Terpènes (α et β pinènes, limonène), δ 3 carène), Esters (acétate de bornyle)

Partie distillée : Sommité fleurie

Propriétés principales :

- Bactéricide , antivirale, anti fongique
- Immunostimulant, immunomodulant
- Stimulant et régénérateur hépatocytaire
- Réchauffante circulatoire
- Neurotonique équilibrante

Indications thérapeutiques traditionnelles :

- Angines, laryngites, trachéites, pharyngites, bronchites, otites, sinusites ++++
- Stomatites, gingivites, amygdalites ++++
- Asthénies, troubles nerveux +++
- Infections gynécologiques et urologiques +++
- Dermatites, mycoses cutanées et autres +++
- Hépatites virales +++
- Maladies de Reynaud, extrémités froides +++

+ = petite action ++ = belle action +++ = très bonne action ++++ = superbe action

L'huile essentielle de Thym CT thujanol *Thymus vulgaris CT thujanol* est une huile essentielle qui se range dans la famille biochimique des Alcools terpéniques.

Beaucoup d'huiles essentielles couramment utilisées dans la vie quotidienne se trouvent dans cette famille bio chimique. Par exemple : HE Géranium (rosat et bourbon), HE Thym CT Linalol, HE Thym CT Thujanol, HE Palmarosa, HE Bois de rose, HE Bois de Hô

Les HE de cette famille bio chimique sont des huiles faciles d'utilisation car elles ne présentent pas de contre-indications majeures. Il convient d'être vigilant dans l'application cutanée car généralement, elles peuvent être dermo caustiques.

HE Thym CT thujanol ne l'est pas, il s'agit d'une HE douce, généralement bien tolérée par le tissu cutané.

Le grand intérêt de ces HE, dans cette famille bio chimique des Alcools terpéniques, est qu'elles ont cette particularité d'être immunostimulantes mais surtout immuno modulates. Cela veut dire qu'elles sont correctrices de l'immunité : quand les immuno globulines sont trop « hautes » ou trop « basses » ces huiles les remettent à la norme.

Donc bien sûr ce sont des huiles essentielles indiquées et même recommandées pour les personnes atteintes de maladies auto immunes. Pas seulement bien entendu !

Les particularités de l'HE de Thym CT thujanol :

- Cette HE agit sur le foie, sur les cellules hépatiques. Elle draine le foie ET le régénère.
→ HE Thym CT thujanol est la « grande » huile essentielles (entre autres) des maladies ORL qui finissent par « ite » : otite, trachéite, sinusite.
Elle est particulièrement compétente pour des sinusites, elle agit rapidement.
- Elle est indiquée et recommandée pour la maladie de Reynaud (= extrémités froides en cas de grand froid).
- Cette HE est intéressante sur les personnes d'un tempérament nerveux. Elle équilibre le système nerveux de ces personnes.

Scan issu du « Traité d'aromathérapie scientifique et médicale » de Michel Faucon, édité en 2012 :

PROPRIÉTÉS ET INDICATIONS THÉRAPEUTIQUES

- **Anti-infectieuse, bactéricide, virucide, fongicide puissante**
 - Grippe, **angines** (2 gouttes en sublingual 3 fois par jour pendant 48 heures... « révolutionnaire » !), pharyngites, bronchites, otites, sinusites + + + +
 - Infections gynéco et urologiques
 - Stomatites, amygdalites, parodontites
 - Infections intestinales + + +
- **Immunostimulante** (↑ Ig A)
- Stimulante et régénératrice hépatocytaire
 - Pathologies hépatiques virales
- Réchauffante circulatoire
 - Syndrome de Raynaud en sublingual
- Neurotonique, équilibrante (active sur SNC et SNA)
 - Asthénie, troubles nerveux

CONTRE-INDICATIONS : aucune connue aux doses physiologiques.

THYM VULGAIRE

THUJANOL

Thymus Vulgaris Thujanol

Autre chémotype très intéressant qui n'existe que par notre volonté de créer de véritables partenariats avec les cultivateurs à qui nous demandons d'élever, cueillir et distiller cette plante aromatique aux facettes multiples. Elle est rare et précieuse mais justifie pleinement sa place dans mon tiercé d'huiles essentielles de choix car ses propriétés thérapeutiques sont nombreuses: bactéricide et viricide puissant, immunostimulant, stimulant hépatique, activatrice circulatoire, réchauffante, neurotonique et équilibrante.

Principales indications:

- > Otites, rhino-pharyngites, gripes, angines.***
- > Stomatites, amygdalites, aphtoses.**
- > Petite insuffisance hépatique.***
- > Cystites, condylômes, salpingites, urétrites.**
- > Asthénies, troubles nerveux.***

Conseils d'utilisation:

- > Pour les troubles nerveux et hépatiques, 1 à 2 gouttes le matin avant le repas sur un excipient adéquat.
- > Les pathologies urinaires et gynécologiques se traiteront par la forme galénique d'ovules.
- > La grippe, les angines, aphtoses, dermites....se soignent localement par application de 2 à 3 gouttes d'H.E. pure.

Principes actifs essentiels:

Myrcène, terpinène, thujanol 4, terpinène 1 ol 4.

Contre-indications:

Aucune aux doses physiologiques.

Précautions :

Il n'y en a pas de spécifiques pour une utilisation à des doses pondérales.

Comme quasi toutes les HE, celle-ci est déconseillée le 1^{er} trimestre de la grossesse.

Attention à ne pas confondre avec d'autres HE de Thym :

- HE **Thym CT thujanol** ET HE **Thym CT Linalol** font partie de la catégorie biochimique des alcools terpéniques.
- HE *Thymus vulgaris geranioliferum* (ou **Thym à géraniole**) se range aussi dans la catégorie biochimique des alcools terpéniques à cause de la présence importante de Géraniole.
Cette HE est peu connue
Attention, elle est utérotonique donc complètement déconseillée chez la femme enceinte.
- HE *Thymus mastichina* (ou **Thym à cinéole**) se range dans la catégorie bio chimique des oxydes terpéniques.
- HE *Thymus satureioides* (ou **Thym à feuilles de sarriette**) se range plutôt dans la catégorie bio chimique des phénols aromatiques.
- HE *Thymus serpyllum* (ou **HE Thym serpolet**) se range aussi plutôt dans la catégorie bio chimique des phénols aromatiques : présence de carvacrol et de thymol (2 phénols).
- HE *Thymus thymoliferum* (ou **HE Thym CT Thymol**) se range dans la catégorie bio chimique des phénols à cause d'un fort pourcentage de thymol.
- HE *Thymus zygis* (ou **HE Thym rouge d'Espagne**) est très proche d'HE Thym CT thymol : leurs compositions bio chimique sont quasi identiques.

Thym vulgaire à thujanol

Thymus vulgaris CT THUJANOL

Molécules aromatiques : thujanol
Organe distillé : la sommité fleurie

Usage le plus fréquent

Usage local ✓

Usage oral ✓

Usage le moins fréquent

Diffusion ✗



C'est un petit ligneux buissonnant, pouvant atteindre 40 cm de hauteur. Il possède de petites feuilles recourbées, aux bords de couleur vert foncé, qui sont recouvertes de poils et de trichomes. Le polymorphisme chimique de *Thymus vulgaris* a été initié par Granger et al. en 1963. Entre 1971 et 1986, Passet, Granger et Vernet et al. identifient six chémotypes de thym ; il s'agit du géraniole, de l' α -terpinéol, du thujanol, du linalol, du carvacrol et du thymol.

Propriétés principales :

Bactéricide, fongicide et antivirale puissante • immunostimulante • stimulante et régénératrice hépatocytaire • réchauffante circulatoire • neurotonique équilibrante

Indications traditionnelles :

- Angines, laryngites, trachéites, pharyngites, bronchites, otites, sinusites ++++
- Asthénies, troubles nerveux +++
- Stomatites, gingivites, amygdalites, parodontites ++++
- Infections gynécologiques et urologiques +++
- Dermites, mycoses cutanées et autres +++
- Hépatites virales +++
- Maladies de Reynaud, extrémités froides +++

Posologie conseillée :

Voie interne : Pour les problèmes d'angine ou de maladie de Reynaud, prendre 2 gouttes dans du miel 3 fois par jour ou sur un morceau de sucre de canne, à sucer 3 fois par jour.

Voie externe : En cas d'épuisement physique et psychique (asthénie), masser le plexus solaire avec 3 gouttes H.E.C.T. thym à thujanol + 4 gouttes H.V. de noisette, 2 fois par jour. Pour les mycoses et affections bucco dentaires, appliquer 2 gouttes d'H.E.C.T. pure 3 fois par jour sur la zone concernée jusqu'à nette amélioration.

Renseignements utiles :

Déconseillé dans les 3 premiers mois de la grossesse.

Thymus vulgaris CT thujanol

Nom commun	<i>Thym à thujanol</i>
Origine	France
Famille botanique	Lamiacées
Partie distillée	Sommités fleuries
Propriétés	Puissantes activités antivirale et anti-infectieuse. Tonique général. Stimule les défenses immunitaires. Soutient le foie. Aide les cellules du foie à se régénérer. Excellente activité antifongique. Équilibre le système nerveux autonome.
Quand ?	Pour toute affection de la gorge : angines, pharyngites, extinction de voix. Pour toute infection et inflammation de la sphère O.R.L. : sinusite, otites, amygdalites. En cas de troubles nerveux et comportementaux. Infections gynécologiques et urinaires. En cas d'infections de la peau aux champignons : dermites, pied d'athlète. Pour toute fragilité hépatique.
Comment ?	En friction : cette HE est tellement bien tolérée par la peau que vous pouvez en faire une application pure, même sur la peau sensible au niveau de la gorge. En synergie : c'est possible, mais cette HE est chère, donc utilisez-la à bon escient. Sous la langue : 2 gouttes sur un support comme un carré de sucre, de l'huile végétale ou du miel pour permettre de garder l'huile essentielle dans la bouche une minute avant de l'avaler. En bain de bouche : 3 gouttes HE dans 1 cuillère à café HV Olive. Faites tourner le mélange dans la bouche pendant une minute et crachez le tout. Par la bouche : 2 gouttes 3 fois par jour, pendant 5 jours en cas d'infection pour soutenir les défenses naturelles.
Qui doit s'abstenir ?	Les femmes enceintes pendant les 3 premiers mois de la grossesse.
Attention !	Cette HE est remarquablement bien tolérée par la peau et par les muqueuses. Ceci n'est pas le cas pour certains autres chémotypes que vous trouvez facilement dans le commerce. HE Thym CT thujanol est rare, et plus onéreuse que ses frères. Soyez donc sûr d'utiliser la bonne HE.
Remarques	Voir la trousse d'urgence familiale (Chapitre 20, p. 195).

Signature : La voix intime

Exemples issus du :

« **Formulaire d'aromathérapie pratique pour le prescripteur et le conseil en officine** »

de Mr Dominique BAUDOUX Editions Amyris. →

LE FORMULAIRE
D'AROMATHÉRAPIE
PRATIQUE POUR
LE PRESCRIPTEUR
ET LE CONSEIL
EN OFFICINE



Dominique Baudoux
Pharmacien aromatologue
Président fondateur du Collège
International d'Aromathérapie.

EDITIONS AMYRIS

15. INSUFFISANCE HÉPATIQUE

VOIE ORALE

H.E. <i>Apium graveolens</i>	10 mg
H.E. <i>Daucus carota</i>	10 mg
H.E. <i>Rosmarinus officinalis</i> CT verbénone	25 mg
H.E. <i>Thymus vulgaris</i> CT thujanol	25 mg
H.E. <i>Anethum graveolens</i>	30 mg

Excipient poudre 300 mg pour faire une gélule N°0 dt 30.

S/ 1 gélule matin et soir après le repas.

ET/OU

H.E. <i>Mentha x piperita</i>	6 ml
Ess. <i>Citrus limon</i> (z)	4 ml

S/ 2 ou 3 gouttes 2 à 4 fois par jour sous la langue selon le besoin.

16. INTOXICATION ET SÉQUELLES HÉPATIQUES

VOIE ORALE

H.E. <i>Levisticum officinale</i>	20 mg
H.E. <i>Rosmarinus officinalis</i> CT verbénone	20 mg
H.E. <i>Ocimum basilicum</i> ssp <i>basilicum</i>	20 mg
H.E. <i>Ledum grælandicum</i>	20 mg
H.E. <i>Thymus vulgaris</i> CT thujanol	20 mg

Excipient poudre 300 mg pour faire une gélule N°0 dt 60.

S/ 2 x 1 gélule par jour après le repas ; à répéter selon les besoins.

ET

VOIE CUTANÉE

H.E. <i>Ledum grælandicum</i>	3 ml
H.E. <i>Rosmarinus officinalis</i> CT verbénone	6 ml
H.E. <i>Daucus carota</i>	3 ml
H.V. <i>Macadamia integrifolia</i> QSP 30 ml	

S/ 12 gouttes 3 fois par jour localement sur la zone du foie.

Remarque

Ce protocole est applicable à tout patient sous chimiothérapie invasive accompagnée d'effets secondaires cutanés, musculaires, digestifs, circulatoires...

Les THYMS

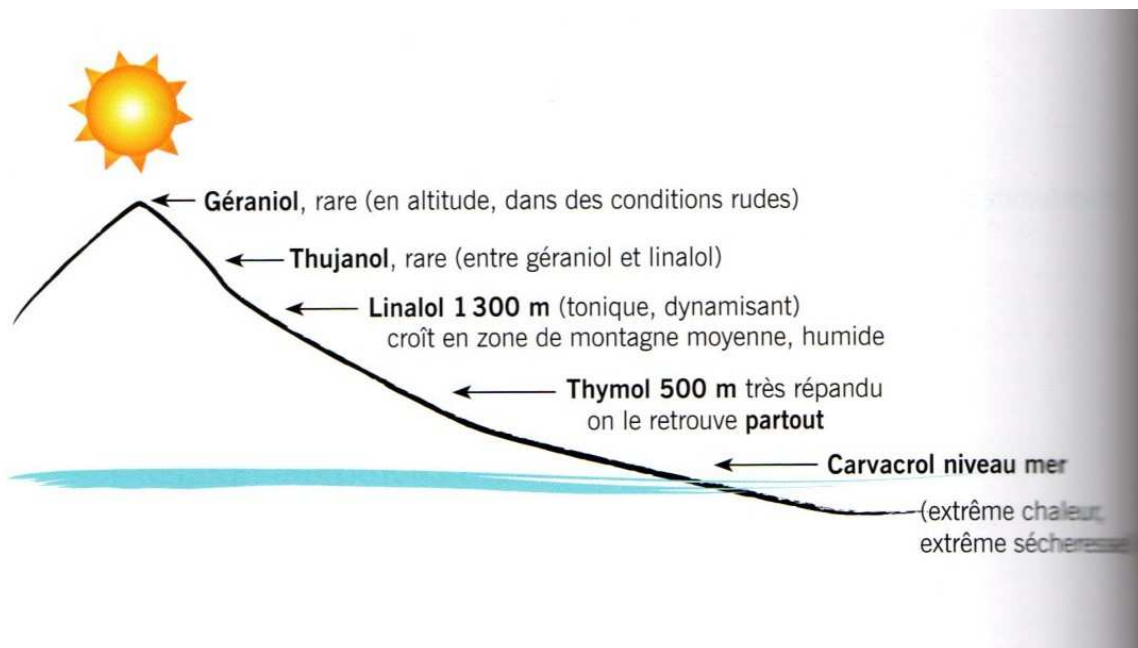
Sous arbrisseau vivace, touffu, très aromatique, appartenant à la famille des Lamiaceae, *Thymus vulgaris* est une espèce botanique homogène, en ce qui concerne la morphologie et la caryostématique. Seul le chémotype *Linalol* apparaît souvent comme étant plus ramifié, plus petit et plus ramassé...

Thymus est une espèce commune des garrigues ensoleillées et pauvres en eau, typique du climat méditerranéen. « La farigoule » trouve ainsi en Provence son biotope de prédilection ! La résistance aux fortes chaleurs provient de son HE qui, produite pendant la nuit s'évapore tout au long de la journée, créant ainsi un micro – refroidissement autour de la plante.

Thymus vulgaris fournit différentes spécificités biochimiques, utiles en pratique médicale.

En fonction de l'ensoleillement et de l'altitude, la biosynthèse des monoterpènes suit, après un tronc commun, des voies terminales divergentes, conduisant à l'élaboration de composés chimiques pouvant être structurellement apparentés, mais qui diffèrent cependant par un degré d'oxydation ou par une restructuration moléculaire.

Plus il y a de soleil, plus la chaîne des réactions chimiques sera complète. Ceci à des HE ayant des propriétés chimiques et thérapeutiques très différentes.



Thymus mastichina

Dénomination française : Thym à cinéole, Thym d'Espagne, Marjolaine sylvestre, Marjolaine d'Espagne

Origine : Espagne

Famille botanique : Lamiaceae

Particularités botaniques : touffes aromatiques de 30 à 40 cm de hauteur

Organe producteur : parties aériennes fleuries

Spécificité biochimique : **1,8 cinéole**, linalol, α -terpinéol, pinènes

Propriétés et indications thérapeutiques :

- Thym à oxydes : « le meilleur thym contre l'acné »
- HE Anticatarrhale, expectorante
Décongestionnante bronchopulmonaire +++ Sinusite, bronchite
- Anti – infectieuse, anti bactérienne, antiseptique

Contre-indications : aucune aux doses physiologiques.

Composition biochimique :

Cétones (camphre) : 4 % Oxydes (1,8 cinéole) : 60 %

Monoterpènes : 20 %

α et β pinènes : 5 % , limonène : 3 % , sabinène : 1 % , p-cymène : 1,3 % , terpinolène : 4 %

Thymus satureioides

Dénomination française : Thym à feuilles de sarriette, Thym à bornéol - carvacrol

Origine : Maroc

Famille botanique : Lamiaceae

Particularités botaniques : petit sous – arbrisseau « à l'aspect rabougri et grisâtre », poussant en touffes au milieu des cailloux. Il aime les terrains secs et bien ensoleillés.

Ingrédient majeur du bouquet garni provençal.

Organe producteur : parties aériennes fleuries

Spécificité biochimique : **bornéol**, **carvacrol**, α -terpinéol, thymol, camphène

Un taux de bornéol très rare dans une HE !

Propriétés et indications thérapeutiques :

- Anti bactérienne puissante, à large spectre d'action ++++
- Infections chroniques, bactériennes et virales, quelle que soit la localisation
- Acné +++ , plaies infectées , abcès dentaire
- Immunomodulante
- Tonique général : antiasthénique ++++
- Aphrodisiaque : asthénies sexuelles ++++
- Anti parasitaire
- Antalgique en rhumatologie : arthrose et rhumatismes musculaires

Contre-indications : aucune aux doses physiologiques mais légèrement dermocaustique : recommandation de diluer en HV.

Composition biochimique :

Phénols : 4 % decarvacrol, Thymol

Monoterpènes : 30 à 50 % α – terpinéol, bornéol (28 % et plus)

Monoterpènes

Notes de caractérolgie :

HE très mentale

- « Anti tanguy », qui aide l'adolescent à prendre son indépendance.
- Stimule l'amour propre.
- Stimule la relation à l'autre.

Thymus serpyllum

Dénomination française : serpolet

Origine : Balkans, Maroc, Espagne

Famille botanique : Lamiaceae

Particularités botaniques : beaucoup de nombreuses sous espèces sont répertoriées. Plante vivace sauvage, assez rare, qui pousse sur les terres arides et les prairies de montagne.

Petite plante d'une dizaine de centimètres, rampante. Les feuilles sont petites, étroites et coriaces ; elles dégagent au frottement une forte odeur aromatique.

Organe producteur : parties aériennes fleuries

Spécificité biochimique : p-cymène, γ -terpinène, **carvacrol, thymol**

Propriétés et indications thérapeutiques :

- Anti infectieux, anti bactérien, antifongique, antiviral, antiparasitaire +++
(moins puissant tout de même que *Thymus vulgaris* CT Thymol)
 - Poumon : grippe, bronchite, tuberculose
 - Rein : cystites, infections urinaires hautes
- Tonique et stimulante générale
- Stomachique +++
 - Gastralgie, dyspepsies, flatulences
- Neurotonique +++
 - Asthénie, fatigue générale, dystonie neurovégétative
- Antalgique
 - Névralgie, sciatique, arthrose
- Action sur le SNA

Contre-indications : aucune aux doses physiologiques mais légèrement dermocaustique et irritante au niveau des muqueuses : recommandation de diluer en HV.

Composition biochimique :

Phénols : 30 % (Thymol 6 % Carvacrol 6 %)

Monoterpénols : 23 % α - terpinéol, linalol, bornéol , géraniol, terpinène 1 – ol - 4

Monoterpènes : 52 % p-cymène γ -terpinène α -pinène

Note de caractérogie :

« Il veut vivre » : à utiliser quand le patient manque de conviction.

Thymus vulgaris geranioliferum

Dénomination française : Thym vulgaire à géraniol

Origine : France

Famille botanique : Lamiaceae

Particularités botaniques : petit sous - arbrisseau « à l'aspect rabougri et grisâtre », poussant en touffes au milieu des cailloux . Il aime les terrains secs et bien ensoleillés. Biotope d'altitude, à côté du thym linalol.

Ingrédient majeur du bouquet garni provençal.

Organe producteur : parties aériennes fleuries

Spécificité biochimique : **géraniol, acétate de géranyle**

Propriétés et indications thérapeutiques :

- Antibactérienne majeure, à large spectre d'action +++
- Antifongique
- Antivirale

Le géraniol est considéré comme étant « l'aigu du linalol » , le plus anti infectieux des monoterpénols

- Rhinopharyngites, bronchites, otites, sinusites
- Entérites virale et bactériennes
- Acné, eczéma
- Immunostimulante pédiatrique
- Tonique cardiaque, utérin et cérébral
 - Fatigues cardiaques ++
 - Urétrites, cystites, vaginites, cervicites, salpingites ; favorise l'accouchement
 - Neurotonique
- Astringente cutanée

Contre-indications : aucune aux doses physiologiques.

Composition biochimique : Esters (acétate de géranyle) : 10 à 50 %

Monoterpénols (géraniol) : 35 à 55 %

Thymus vulgaris linaloliferum

Dénomination française : Thym vulgaire à linalol

Origine : France (Alpes de Haute Provence)

Famille botanique : Lamiaceae

Particularités botaniques : Thym qui vit en altitude (500 à 1300 m) , près du soleil, sur les versants sud. Spécificité moins répandue que les thym à phénols. Touffes très ramifiées, ramassées entre les cailloux. Odeur douce et fine.

Organe producteur : parties aériennes fleuries

Spécificité biochimique : **linalol**

Propriétés et indications thérapeutiques :

- Anti infectieuse douce, majeure pour traiter les enfants
 - Antimicrobienne (infections broncho – pulmonaires, staphylocoques)
 - Antifongique (*Candida albicans* +++)
 - Virucide
 - Parasiticide vermifuge (ascaris, oxyures, tænia)
 - Linalol : infections chroniques. Dynamisant, qui élimine
- Immunostimulante
- Tonique, neurotonique (fatigue nerveuse, dépression de l'enfant)
- Antispasmodique légère
- Antalgique (rhumatismes musculaires)

Contre-indications : aucune aux doses physiologiques

Composition biochimique :

Esters (acétate de géranyle 3 %, acétate de linalyle 10 %) : 16 %

Monoterpénols (géraniol, linalol, terpinéol) : 70 %

Monoterpènes : 6 %

Cétones : 1 %

Sesquiterpènes : 4 %

Oxydes : 2 %

Note de caractérologie :

Introversion, difficulté de communication

Hypersensibilité

Adolescent « timide et boutonneux », ainsi que les êtres habités par une peur, timides, qu'il faut aider, comprendre et aimer.

Thymus vulgaris thujanoliferum

Dénomination française : Thym thujanol

Origine : France (Drôme)

Famille botanique : Lamiaceae

Particularités botaniques : Thym rare, peu robuste, sujet au dépérissement, cultivé avec soin pour obtenir une HE « précieuse » pour sa « superbe activité ».

Organe producteur : parties aériennes fleuries.

Spécificité biochimique : **Thujanol – 4**

Propriétés et indications thérapeutiques :

- Anti infectieuse , bactéricide, virucide, fongicide puissante
 - Grippe, angines (2 gouttes en sublingual 3 fois / jour pendant 48 heures : « révolutionnaire » !) pharyngites, bronchites, otites, sinusites ++++
 - Infections gynéco et urologiques
 - Stomatites, amygdalites, parodontites
 - Infections intestinales +++
- Immunostimulante
- Stimulante et régénératrice hépatocytaire
 - Pathologies hépatiques virales
- Réchauffante circulatoire
 - Syndrome de Raynaud en sublingual
- Neurotonique, équilibrante (active sur SNC et SNA)

Contre-indications : aucune aux doses physiologiques.

Composition biochimique :

Monoterpénols : (trans – thujanol-4 , terpinène 1-ol-4 , cis – myrcénol, linalol) : 50 %

Monoterpènes : 20 % (myrcène γ-terpinène)

Thymus vulgaris thymoliferum

Dénomination française : Thym thymol

Origine : France (Provence, basse garrigue méditerranéenne)

Famille botanique : Lamiaceae

Particularités botaniques : petite plante trapue d'une quarantaine de centimètres, accrochée à un sol aride. Petites touffes éparses couvertes de petites fleurs blanches rosé en mai

Organe producteur : parties aériennes fleuries

Spécificité biochimique : **Thymol, p-cymène**

Composition biochimique :

Thymol : 36 à 55 %

P-cymène : 15 à 28 %

γ-terpinène : 5 à 10 %

Linalol : 4 à 6,5 %

Carvacrol : 1 à 4 %

Terpinéol-4 : 0,2 à 2,5 %

Soit :

Phénols : 44 %

Monoterpènes : 35 %

Monoterpènes : 7 %

Sesquiterpènes : 5,5 %

Propriétés et indications thérapeutiques :

- Anti infectieux puissant, à large spectre d'action.
 - Presque aussi puissant qu' *HE Sarriette des montagnes* ou *HE Origan compact* mais moins « violent » et moins hépatotoxique.
 - Eubiotique, qui « fait le ménage », en sélectionnant la flore pathogène et en favorisant « la bonne flore » saprophyte ; c'est un piègeur de toxines.
- Immunostimulante.
 - Restabilise le terrain, redonne l'identité, utile lors d'infections urinaires à répétitions
- Antalgique.
 - Sur les articulations, en rhumatologie.
- Tonique général.
- Expectorant et spasmolytique bronchique (bronchites, états inflammatoires des voies respiratoires hautes).

Contre-indications : attention à l'usage externe : irritante et dermocaustique : diluer avec HV

Note de caractérologie :

« L'homme de la terre, solide et « trapu », le physique.

« Grand travailleur aux besoins rudimentaires qui subit un monde qu'il ne comprend pas et qu'il ne cherche pas à comprendre ».

HE *Thymus thymol* aide l'éthéré « *Ocimum basilicum* » à s'enraciner dans la matière.

Thymus zygis

Dénomination française : Thym rouge d'Espagne

HE proche de celle de Thym CT thymol)

Origine : Espagne, Portugal, France (Provence, basse garrigue méditerranéenne)

Famille botanique : Lamiaceae

Particularités botaniques : petite plante sauvage, vivace, trapue, d'une vingtaine de centimètres, accrochée à un sol aride, tortueuse à la base. Petites touffes éparses, couvertes de petites fleurs blanches et rosé en mai.

Ses tiges sont rouges, d'où son nom.

Organe producteur : parties aériennes fleuries.

Spécificité biochimique : **Thymol (50 %), p-cymène**

Composition biochimique :

Idem HE Thym thymol

Propriétés et indications thérapeutiques :

A peu près identiques que celles HE Thym thymol mais plus spécifiques des infections pulmonaires, dermatologiques et urogénitales.

Contre-indications :

Attention à l'usage externe : irritante et dermocaustique : diluer avec HV.

Toujours associer avec des HE hépato protectrices pour la voie sublinguale (*comme pour tous les phénols*).

Note de caractérogie :

« L'enracinement »

Idem HE Thym thymol

Abréviations :

HE = Huile essentielle

HV = Huile végétale

AB = Antibactérien

AV= Antiviral

AF = Antifongique

AP = Antiparasitaire

CI =Contre-indication