



FAMILLE BOTANIQUE : **Lamiacées**

ORIGINE : **Espagne**

Organe producteur : **Parties aériennes fleuries**

Spécificité biochimique : **Linalol, 4-terpinéol, cis thuyan-4-ol**

Botanique

Le *Thymus zygis* est une petite plante ligneuse aux feuilles allongées, aiguës et moins cordiformes que celles de l'espèce *Thymus vulgaris*. La plante sauvage est cueillie manuellement en Espagne au mois de juin. L'huile essentielle est obtenue par distillation à la vapeur d'eau des parties aériennes fleuries.

Propriétés & indications

Anti-infectieux indiqué pour :

- les sinusites
- les angines
- les laryngites
- les trachéites
- les bronchites
- l'acné

Antimycosique indiqué pour :

- les mycoses cutanées
- les mycoses vaginales
- les pellicules
- le pityriasis versicolor

Posologies

Voie orale

- Adulte : 2 gouttes, 3 fois par jour
- Enfant > 7 ans : 1 goutte, 3 fois par jour

Voie cutanée

- Adulte : 2 à 5 gouttes, 3 fois par jour, pures ou en dilution dans une huile végétale
- Enfant > 7 ans : 2 gouttes, 3 fois par jour, en dilution dans une huile végétale

En diffusion

- Quelques gouttes pures ou en association avec d'autres huiles essentielles, 10 minutes par demi heure

Voies d'administration

Voie orale



Voie cutanée



En diffusion



Conseils d'utilisation

Furoncle

1 goutte de Thym à linalol appliquée sur le furoncle matin et soir. 7 jours

États grippaux

1 goutte de Thym à linalol + 1 goutte de Ravintsara
Sur un comprimé neutre, 3 fois par jour. 5 jours

Acné

1 goutte de Thym à linalol + 1 goutte de Lavande officinale
Dans une noisette de crème hydratante, en application sur les boutons, matin et soir

Précautions d'emploi

Ne pas utiliser :

- chez la femme enceinte & allaitante
- en cas d'allergie à l'un des composants de l'huile essentielle

Utiliser uniquement sur avis de votre pharmacien :

- chez l'enfant < 7 ans
- en cas d'épilepsie
- en cas d'asthme

> Demandez conseil à votre pharmacien

Zoom

Le Thym à linalol est une huile essentielle très bien tolérée quelle que soit la voie d'administration. Attention à ne pas confondre avec le Thym à thymol dont l'utilisation est réservée à l'adulte.