



FAMILLE BOTANIQUE : Lamiacées

ORIGINE : France

Organe producteur : Parties aériennes fleuries

Spécificité biochimique : Thymol, p-cymène

Botanique

Le Thym vulgaire est un sous-arbrisseau poussant principalement en France, en Italie et dans les Balkans. La plante possède des tiges ligneuses et des feuilles de petite taille. Ses fleurs blanc-rose apparaissent de mai à juin.

L'huile essentielle est obtenue par distillation à la vapeur d'eau des parties aériennes fleuries.

Propriétés & indications

Anti-infectieux puissant indiqué pour :

- les sinusites
- les angines
- les bronchites aiguës et chroniques
- les diarrhées
- les cystites
- les infections urinaires

Posologies

Voie orale

- Adulte : 1 goutte, 3 fois par jour. 5 jours
- Enfant > 12 ans : 1 goutte, 2 fois par jour. 5 jours

Associer systématiquement une huile essentielle protectrice hépatique. Voir page 9.

Voie cutanée

- Non

En diffusion

- Non

Voies d'administration

Voie orale



Protecteur hépatique

Voie cutanée



En diffusion



Conseils d'utilisation

Angine

1 goutte de Thym à thymol + 1 goutte d'essence de Citron jaune
Sur un comprimé neutre, 3 fois par jour. 7 jours

Sinusite

1 goutte de Thym à thymol + 1 goutte d'Eucalyptus radié
Sur un comprimé neutre, 3 fois par jour. 7 jours

Bronchite, toux grasse

1 goutte de Thym à thymol + 1 goutte de Romarin 1,8 cinéole
Sur un comprimé neutre, 3 fois par jour. 7 jours

Précautions d'emploi

Ne pas diffuser

Pas d'utilisation sur la peau

Pas d'utilisation prolongée

Utiliser uniquement sur avis de votre pharmacien :

- chez l'enfant de 7 à 12 ans

Ne pas utiliser :

- chez la femme enceinte & allaitante
- chez l'enfant < 7 ans
- en cas d'épilepsie
- en cas d'asthme
- en cas de gastrite ou ulcère gastroduodéal
- en cas d'hépatite ou de cirrhose
- en cas d'allergie à l'un des composants de l'huile essentielle

> Demandez conseil à votre pharmacien

Zoom

Le Thym à thymol est recherché avant tout pour ses propriétés anti-infectieuses puissantes, son utilisation nécessite le conseil d'un professionnel de santé.