

Thymus vulgaris linaloliferum

Propriétés

- Anti-microbienne, antibactérienne, antivirale +++
- Fongicide +++
- Parasiticide (vermifuge) +++
- Tonique, neurotonique, utérotonique
- Rééquilibrante, vitalisante
- Antispasmodique



Utilisations

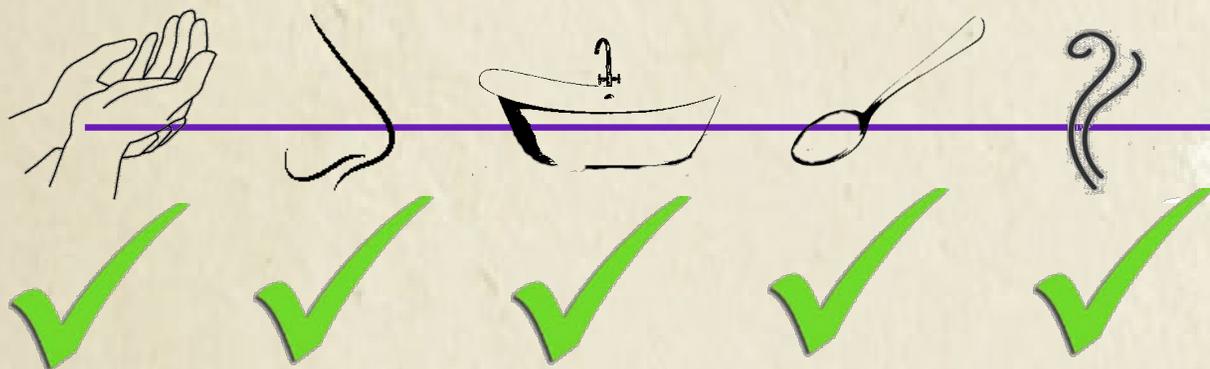
- Sphère ORL, otites (voie cutanée)
- Bronchite, pneumonie, toux spasmodique (voie cutanée)
- cystites, piélonéphrites (voie orale/ voie cutanée)
- gastro-entérites, colites (voie orale/ voie cutanée)
- Mycoses vaginales (voie cutanée)
- Vermifuge (voie orale)
- Stress, anxiété, fatigue nerveuse (inhalation/ diffusion/ voie cutanée)
- "Beauté": problèmes de peau irritée, sensible, acné (voie cutanée)
- "Maison": assainir l'air (diffusion)

Dangers et contre-indications

Aucune! On évitera néanmoins par principe de précaution l'application avant l'âge de 6 mois et avant les 3 premiers mois de grossesse.

Un peu de chimie

Familles biochimique principales: monoterpénols (linalol), esters terpéniques (acétate de linalyle).

Voies
d'administration

Dosages

Massage "plaisir" et cosmétique: 0,1 à 5%
Soins cutanés: jusqu'à 20%, voire pure (durée limitée dans le temps)
Cuisine: 1 goutte parfume un plat! (diluer dans une matière grasse)
Par voie orale: toujours diluer (miel, sur un sucre), prendre l'avis d'un médecin

Attention! Ces informations sont valables pour le Thym à linalol (voir le nom latin en haut de cette fiche). La composition chimique et les propriétés diffèrent selon l'espèce et le chémotype. Un thym vulgaire à thymol, par exemple, présentera des contre-indications