



Maîtriser le pouvoir des huiles essentielles

Une formation inédite pour devenir acteur de votre santé

LES THYMS, ALLIÉS DE VOTRE SYSTÈME IMMUNITAIRE

La dimension immunitaire intervient indéniablement dans tout art thérapeutique utilisant les essences aromatiques. Pour René-Maurice Gattefossé, père de l'aromathérapie, les HE sont par définition l'immunité distillée de la plante aromatique.

Au sein de l'espèce *Thymus vulgaris* on distingue six huiles essentielles ayant des spécificités biochimiques différentes :

- *HE *Thymus vulgaris* CT thymol
- *HE *Thymus vulgaris* CT carvacrol
- *HE *Thymus vulgaris* CT linalol
- *HE *Thymus vulgaris* CT thujanol
- *HE *Thymus vulgaris* CT géraniol
- *HE *Thymus vulgaris* CT alpha-terpinéol

Lors de leur maturation dans le thymus, les lymphocytes T « apprennent » à répondre avec efficacité et spécificité à toute agression possible. Les structures de leurs multiples récepteurs des antigènes connaissent une perpétuelle adaptation pour assurer une défense adéquate face à des mutations des micro-organismes pathogènes. Ainsi on peut établir une similitude entre la spécificité biochimique des thyms à s'adapter à leur environnement et la spécificité de la réponse immunitaire des lymphocytes T.

Les HE de thym vulgaire ont toutes, sans exception, une place précieuse dans l'arsenal thérapeutique des réponses aromathérapeutiques pour soutenir les défenses immunitaires. Certaines ont des propriétés antivirales, d'autres ont une activité bactériostatique, d'autres encore aident les cellules hépatiques à se régénérer... Elles ont des activités précises pour intervenir dans le soutien des défenses immunitaires en cas d'infection et ne devraient pas être confondues pour être utilisées à bon escient.

LES TROIS CHÉMOTYPES DE THYM VULGAIRE LES PLUS CONNUES

Ces 3 chémotypes de thym sont les plus utilisées pour soutenir les défenses immunitaires lors d'infections spécifiques. La composition biochimique étant différente à chaque fois, il ne faut pas se tromper de chémotype.

I. Le thym CT thymol

La composition biochimique de cette HE, montre qu'elle appartient à la catégorie des plus puissants remèdes antibactériens et stimulants. Elle contient 50% de deux phénols différents, dont 40% de thymol et environ 10% de carvacrol. Cette HE est très agressive pour la peau et les muqueuses et doit être diluée avant toute utilisation. L'autre moitié des molécules appartient à la famille des monoterpènes, dont 30% de paracymène aux vertus antalgiques. La forte présence de cette dernière molécule indique HE Thym thymol comme un remède de premier choix en cas d'infections accompagnées de fièvres : le paracymène soulage les douleurs des courbatures de l'état fibrille.



Maîtriser le pouvoir des huiles essentielles

Une formation passionnante pour devenir acteur de votre santé

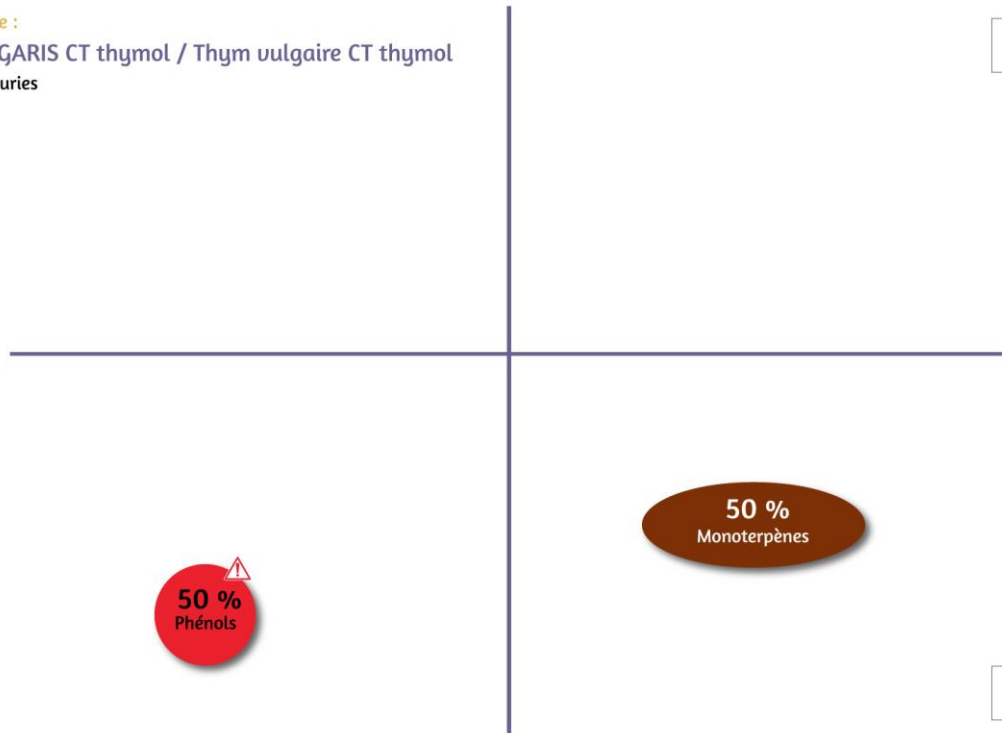
Carte biochimique :

THYMUS VULGARIS CT thymol / Thym vulgaire CT thymol

O.P. sommités fleuries

Origine : France

CALMANT



STIMULANT

Précautions d'emploi : On réserve son application cutanée aux infections importantes :

- * Ne jamais dépasser une dilution de plus de 5% dans une huile végétale
- * Formellement déconseillée pour les femmes enceintes et allaitantes
- * Formellement déconseillée pour les enfants de moins de 10 ans
- * Déconseillée pour les personnes ayant une fragilité hépatique ou ayant un ulcère à l'estomac

De ce fait, elle peut être associée à d'autres HE ayant une activité anti-infectieuse plus modérée pour faire une synergie très efficace. Le choix des autres huiles essentielles dans la synergie déterminera si l'activité antibactérienne du thym thymol s'adresse à la sphère respiratoire, la sphère urinaire ou tout autre sphère de l'organisme.

En cas d'infection broncho-pulmonaire :

- * 42 gouttes HE Eucalyptus radiata
- * 30 gouttes HE Niaouli
- * 8 gouttes HE Thym vulgaire CT thymol
- * 100 gouttes HV Noyaux d'abricot

Posologie : Appliquer 8 gouttes de ce mélange sur le thorax et dos jusqu'à 4 fois par jour, pendant 5 jours.

En cas d'infection urinaire :

- * 50 gouttes HE Bois de rose
- * 20 gouttes HE Epinette noire
- * 10 gouttes HE Thym vulgaire CT thymol
- * 100 gouttes HV Macadamia ou Noyaux d'abricot

Posologie : appliquer 6 à 8 gouttes de ce mélange sur le bas ventre jusqu'à 4 fois par jour, pendant 5 jours.

En cas d'infection d'origine virale :

- * 5 gouttes HE Thym vulgaire CT thymol + 1 c. à soupe de miel (15ml)

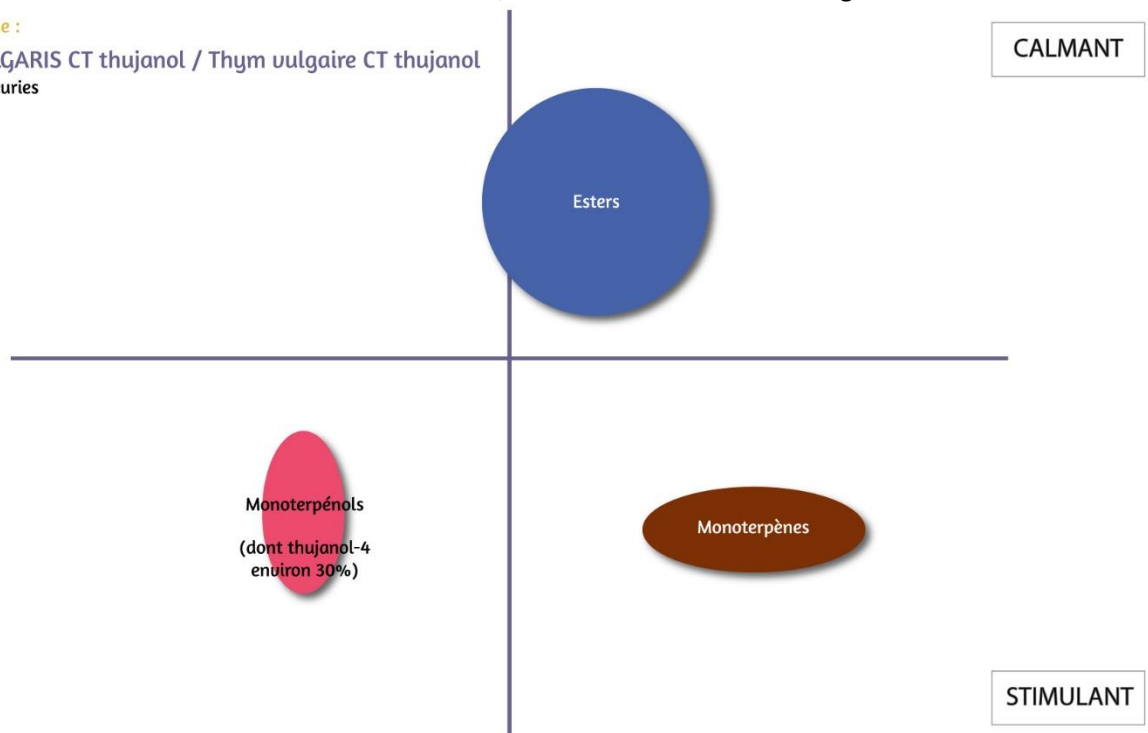
Posologie : tremper le bout d'un cure-dent dans ce miellat et ingérer de toutes petites quantités plusieurs fois par jour (Le petit pot de miellat devrait durer plus d'un jour). Ne pas dépasser 5 jours de traitement. Attention à bien respecter le dosage car la teneur en thymol pourrait devenir toxique pour le foie.

II. Le thym CT thujanol

De par sa composition, cette HE est sans toxicité. Elle possède des vertus apaisantes et anti-inflammatoires par la présence de la famille biochimique des esters dans sa composition. Sa très grande rareté qui est aussi responsable de son efficacité exceptionnelle vient du taux élevé (environ 30%) d'une molécule rare, le thujanol-4, à laquelle s'ajoutent d'autres monoterpénols qui composent la moitié de cette HE. Cette HE précieuse est indispensable dans une trousse de secours. Par ailleurs, c'est la solution en cas d'angine.

Carte biochimique :

THYMUS VULGARIS CT thujanol / Thym vulgaire CT thujanol
O.P. sommités fleuries
Origine : France



En cas de maux de gorge :

Chez les adultes :

*2 gouttes HE Thym vulgaire CT thujanol + 1 c. à soupe de miel

Posologie : prendre ce mélange en le gardant en arrière bouche avant de l'avaler, 4 fois par jour.

Chez les enfants :

*2 gouttes HE Thym vulgaire CT thujanol

Posologie : appliquer directement sur la gorge, 4 fois par jour jusqu'à amélioration.

Pour soutenir les défenses immunitaires en cas d'infection :

*2 gouttes HE Thym vulgaire CT thujanol

Posologie : appliquer sur un comprimé neutre ou dans du miel, 3 fois par jour, pendant 1 semaine. A effectuer après les 5 jours de traitement avec le thym CT thymol.

Pour soutenir le foie :

*2 gouttes HE Thym vulgaire CT thujanol

Posologie : prendre sur un comprimé neutre ou dans du miel, 3 fois par jour, pendant 10 jours. Ce protocole peut être répété une fois par mois si nécessaire.

En cas de mycoses :

*Quelques gouttes HE Thym vulgaire CT thujanol

Posologie : appliquer directement sur la zone concernée car cette HE est très bien tolérée par la peau. Cependant, il est mieux de privilégier l'utilisation par voie orale quand c'est possible, car elle est rare (une production mondiale limitée) et assez chère.

Il est souhaitable de se procurer au moins un flacon de 5ml tous les ans dès que la récolte et la distillation ont eu lieu, en juillet afin de ne pas être en rupture de stock en cas de besoin.

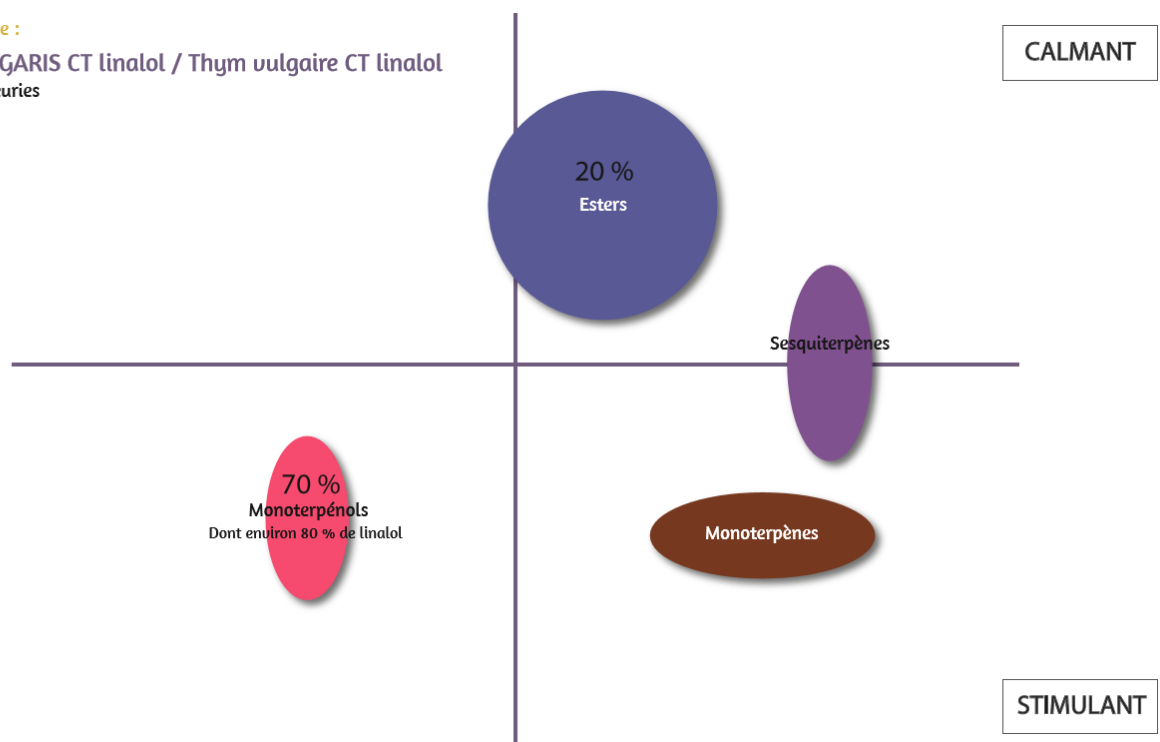
III. Le thym CT linalol

Avec ses 70% de monoterpénols, dont un pourcentage majoritaire de linalol, voici une huile essentielle d'une très grande efficacité anti-infectieuse, bien que plus modérée si on la compare à celle du thym thymol. Son avantage : cette HE thym linalol n'est pas toxique, ni pour la peau, ni pour les cellules hépatiques. De ce fait, HE thym linalol est une référence incontournable chez les enfants de plus de 3 ans. L'application cutanée est privilégiée, car cette HE est parfaitement tolérée par la peau.

Carte biochimique :

THYMUS VULGARIS CT linalol / Thym vulgaire CT linalol

O.P. sommités fleuries
Origine : France



En cas d'infection respiratoire :

*2 à 4 gouttes HE Thym vulgaire CT linalol

Posologie : appliquer directement sur le thorax et le dos, 3 fois par jour jusqu'à amélioration nette.

En cas d'infection urinaire :

*2 à 4 gouttes HE Thym vulgaire CT linalol

Posologie : appliquer directement sur le bas du ventre, 3 fois par jour jusqu'à amélioration nette.

Pour soutenir les défenses immunitaires :

*2 gouttes HE Thym vulgaire CT linalol

Posologie : appliquer directement sur le plexus cardiaque au niveau du thorax, 2 fois par jour, pendant 10 jours. Cette indication est particulièrement efficace en cas de grande fatigue, accompagnée d'une faiblesse du système de défenses de l'organisme : apparition de boutons de fièvre, zona, herpès, etc.