



Le thym



Il existe une cinquantaine d'espèces mais ici nous allons nous intéresser au « thymus vulgaris ». Cette plante mellifère vivace des régions méditerranéennes riche en huile essentielle est utilisée au quotidien en cuisine comme en thérapeutique.

La petite histoire...

Le thym était considéré autrefois comme un symbole de courage. Son nom vient du grec thymos qui signifie « parfumer » ou thymon qui signifie « esprit » ou « fumée », parce qu'on brûlait du thym lors des rites religieux. En Égypte, le thym était l'une des plantes utilisées pour embaumer les morts. Les Romains l'utilisaient également pour parfumer leurs soins cosmétiques ainsi que les fromages.

Actions :

Il soulage les maladies respiratoires et ORL (*association avec l'eucalyptus possible*), antiseptique et antifongique buccal (en bain de bouche), diminue les sécrétions nasales, soulage la diarrhée, les ballonnements, les flatulences, antiviral, antimicrobien.

En huiles essentielles (le thym vulgaire à linalol) aura aussi une action contre le ténia, les oxyures, le psoriasis et les verrues.

Ce qui est également intéressant, cette huile favorise la concentration et éloigne les cogitations : à respirer !

Recette :

Déposez 1 cuillère rase à café de thym dans 1 tasse d'eau frémissante et laissez infuser 10 minutes. Ajoutez, si vous le souhaitez, 1 cuillère de miel local et 1/2 citron pressé.

A consommer avant les repas matin et soir en associant une alimentation riche en fruits frais et légumes pendant toute la période hivernale ainsi que des promenades à l'air pur dans les jardins ! Comme le thym participe à détoxifier le foie, le système immunitaire sera soutenu. On peut ensuite refaire une cure en été (*pour se préparer à l'automne*), en laissant refroidir un peu la tisane et en ajoutant des fraises !



« Que la paix et la joie des fêtes soient avec vous tous »

Sonia Djelassi – Naturopathe : www.sonia-naturo.com

