

# 1. le Thym à Thujanol

*Thymus vulgaris CT thujanol*

Mots clés:

Refroidissements, Bouclier - le N°1,,  
Immunité, protection hivernale... (Utilisation facile)

## Domaines d'application:

### 1. aromathérapie scientifique

#### Activateur des défenses immunitaires

- N° 1 pour lutter au début des refroidissements, des affections ORL et de certaines maladies virales (bronchite, rhino-pharyngite, sinusite, grippe,..)
- Antitussif même en cas de toux sèches, c'est le "Thym des chanteurs" !
- infections buccales : aphte, herpès, gingivite, stomatite, amygdalite
- Infections urinaires : cystite, vulvite, vaginite, urétrite, prostatite

#### Antifongiques et vermifuges :

- mycoses, dermites, plaies..

#### Stimulant et régénérateur hépatique

- compense le HE à phénol (sarriette ou origan / maladie de lyme, ...) en soulageant le foie

#### Puissant activateur circulatoire :maladie de raynaud avec hélíchryse italienne

## Utilisations

### Massage / soins /reflexologie /olfaction /per os /cuisine / diffuseur

- Per os possible avec HV ou Miel 1 à 2 gouttes maxi 2/3 x jour (une des HE les + facile ! ) très efficace dès les premiers symptômes !
- Avec dentifrice (1 à 2 gtts)
- Massage poitrine, nez, gorge pure ou diluée avec HV. côtes et dos, coudes, plante des pieds (sommet de la voûte plantaire),
- 'Perfusion aromatique': se frotter les poignets et/ou le pli des coudes ( 1 à 2 gouttes d'HE )

### 2. aromathérapie psycho-émotionnelle

**Tonique et neuro-tonique équilibrant -  
Stimule et sécurise à la fois**

## Utilisations

*- jamais surdoser, toujours conscientiser ! -*

- Olfaction: lente et concentrée  
Placer le flacon à 5 à 10 cm des narines , puis 1 narine apres l'autre, en conscientisant le chemin de l'arôme jusqu'aux différentes parties du corps.

### 3 . Précautions

- Déconseillé femmes enceintes et enfants - 6 ans : préférer toujours les **Hydrolats**
- Pas sur les muqueuses, sinon nettoyer avec HV sur un coton
- Peau: À utiliser pure sur des petites surfaces , ou massage avec HV ( 10 à 15.%)
- Tester toujours vos réactions allergiques possible (Appliquer au pli du coude )

#### Associations pertinentes avec:

Pin sylvestre , Hysope couchée, Laurier noble, Hélichryse Italienne

*L'usage des huiles essentielles est sous la responsabilité de chaque consommateur.  
Seul un médecin ou un pharmacien sont reconnus officiellement compétents pour prescrire une utilisation.*

*Les informations mentionnées ici proviennent d'articles issus de livres de référence sur l'aromathérapie. Elles sont fournies à titre informatif et ne peuvent remplacer les conseils donnés par un professionnel de santé formé à l'aromathérapie.*