

# HUILE ESSENTIELLE de THYM à LINALOL

« *Thymus vulgaris linaloliferum* »

Le Thym est un petit arbrisseau au feuillage aromatique très caractéristique. Il se plaît dans les garrigues ensoleillées du midi de la France. Plus c'est chaud, caillouteux et sec, mieux il se porte ! De mai à Octobre il se couvre de petites fleurs rose clair. Dans le sud de la France, il est fréquemment appelé « farigoule ». C'est un condiment aromatique très apprécié par les cuisinières Provençales ! L'huile essentielle de thym vulgaire à linalol s'utilise pour prévenir et lutter contre les infections O.R.L. et cutanées. Très douce mais puissante, c'est l'une des huiles essentielles de thym les mieux tolérées.



Sophie Mastrantuono

## PROPRIETES / UTILISATIONS

- 1°) **Anti-infectieux : antiviral et antibactérien +++**
  - Affections de l'appareil pulmonaire : bronchite, pharyngite, tuberculose, toux...
  - Inflammations intestinales : stomatite à candida, entérocrites bactériennes.
  - Infections urinaires : cystite, urétrite, prostatite.
- 2°) **Antifongique (Candida albicans) +++**
  - Infections gynécologique ; candidose vaginale, vaginite.
  - Entérocrites à candida, Mycoses.
- 3°) **Antispasmodique +++** : colites, gastro-entérites
- 4°) **Vermifuge, parasiticide** (ténia, ascaris, oxyures) +++ : colite parasitaire.
- 5°) **Tonique, utérotonique ++** : Fatigues nerveuses et cérébrales, convalescence.
- 6°) **Dermato - Antiseptique général puissant +++** : Psoriasis, acné, peaux irritées, sensibles.
- 7°) **Bien-être : neurotonique et rééquilibrante** : fatigues nerveuses, stress, anxiété.

## SYNERGIES

**DIFFUSION** : thym à linalol, eucalyptus radié, Pin, Romarin, Cajeput, Lavande fine, bergamote, camomille, cèdre, citron, genièvre, mandarine, niaouli, petit grain et romarin à cinéole

**BRONCHITE VC** : thym à linalol, niaouli, pin sylvestre, cajeput, ravinstara

## NE PAS CONFONDRE

Il existe beaucoup de variétés de thym (300 espèces), dont la composition chimique peut varier.

**Pour l'espèce « vulgaris » :**

- le thym à linalol (*thymus vulgaris linaloliferum*)
- le thym à thymol (*thymus vulgaris thymoliferum*)
- le thym à thujanol (*thymus vulgaris thujanoliferum*)
- le thym à géraniol (*thymus vulgaris géranioliferum*)
- le thym à feuilles de sarriette (*thymus saturioides*)



## AROMA-ENERGETIQUE

L'He de thym à linalol est associé au 5<sup>ème</sup> chakra (Celui de la gorge). Il clarifie l'expression, favorise le dialogue, l'écoute et donne du courage aux introvertis

## EMPLOI

VC : **OUI +++**

VO : **OUI ++**

(VO : avis d'un thérapeute)

BAIN : **OUI ++**

INHALATION : **OUI ++**

DIFFUSION : **OUI +++**

## DOSAGE

- Voie Cutanée, usage thérapeutique

Dilution maxi 20%

- Voie Cutanée, usage cosmétique :

Dilution de 0.1 à 5%

- Voie orale : Sur avis d'un thérapeute.

**HE très bien tolérée chez les enfants.**

## CARACTERISTIQUES

**Procédé d'obtention**: distillation

entraînement à la vapeur d'eau

**Partie utilisée** : sommités fleuries.

**Nom botanique** :

*Thymus Vulgaris L. linaloliferum.*

**Autre nom** : Thym commun, Thym

cultivé, Thym vulgaire,

**Famille** : Lamiacées

**Pays** : France

**Densité** : 0.84-0.89

**Aspect** : liquide limpide mobile

**Couleur** : Jaune clair à jaune orangé.

**Odeur** : chaleureuse et puissante

**Chémotype (CT)** : linalol

## BIOCHIMIE

### MONOTERPENOLS

linalol (80-82%)

### SESQUITERPENES

béta caryophyllène ( 3-4%)

**ESTERS** : acétate de linalyle 5-6%.

Les pourcentages pouvant varier d'un lot à l'autre. (Donnés à titre indicatif)

## CONTRE-INDICATIONS

⚠ Femmes enceintes ◀ 3<sup>ème</sup> mois

⚠ Femmes allaitantes

⚠ Épilepsie

⚠ Asthme

⚠ Enfants ◀ 6 ans

**RISQUE ALLERGIQUE : toujours**

faire test d'allergie à l'intérieur du pli du coude. 24h avant utilisation.