



Thym INFUSION

ANTICATARRHAL

Antiseptique des voies respiratoires

Ingrédient

Thym	feuille	<i>Thymus vulgaris</i>	Biologique
------	---------	------------------------	------------

POSOLOGIE

INTERVENTION : 4-6 tasses par jour, pendant 2 à 3 semaines.

TRAITEMENT : 3-4 tasses par jour, pendant plusieurs semaines.

MODE D'EMPLOI

Verser 1 litre d'eau bouillante sur 2 c. à table de plantes, couvrir et laisser infuser 15 minutes. Tamiser.

MODE D'ACTION

On emploie le thym pour toutes les affections des voies respiratoires accompagnées de toux productive ou spasmodique. Expectorant et anticatarrhal, il libère les bronches et calme l'inflammation. Le thym agit sur les mouvements ciliaires des bronches pour faciliter l'expectoration du mucus. Il est antiseptique, riche en huiles volatiles antibactériennes. Quand on boit l'infusion chaude ou tiède, les huiles essentielles sont dispersées dans les poumons, ce qui permet une action spécifique sur les voies respiratoires. Le thym exerce une action relaxante sur les muscles lisses des bronches, ce qui explique son efficacité pour traiter la toux. Il calme les toux spasmodiques et apaise les maux de gorge. Le thym réduit l'inflammation des muqueuses du système ORL et agit comme antibactérien et antiviral. Diaphorétique, il soulage la fièvre et est utilisé dans le traitement du rhume et de la grippe, de la laryngite et de la bronchite.

On utilise l'infusion de thym en gargarisme pour soulager les maux de gorge, les amygdalites et les affections buccales. Le thym aide à réduire la mauvaise haleine et est un antibactérien actif sur *P. gingivalis*, une bactérie qui contribue au développement de certaines pathologies bucco-dentaires (gingivite, stomatite). Il est aussi antioxydant.

Les vertus thérapeutiques du thym touchent également le système digestif. Il est antispasmodique, carminatif et calme les douleurs abdominales, les ballonnements et les gaz associés à la dyspepsie. Il est antiparasitaire et efficace contre certaines bactéries (*H. pylori*) et levures (*Candida albicans*). *Thymus vulgaris* est un astringent doux utilisé dans les cas de diarrhée, plus particulièrement chez les enfants. Pour profiter de son action tonique sur le système digestif, on boira l'infusion froide ou fraîche.

On l'emploie aussi pour ses effets antiseptiques et diurétiques dans le traitement des infections urinaires.

Les principaux constituants du thym sont des huiles volatiles (thymol, carvacrol, linalool), tanins, flavonoïdes (ériodictyol, lutéoline, naringénine), acides (rosmarinique, caféique), saponines, résines, polysaccharides (arabinogalactane) et principes amers.

ASSOCIATIONS FAVORABLES

PULMONATHÉ en cas de toux spasmodique, d'irritation des bronches.

BRONCHIX ou **SIROP DE PLANTAIN** en cas d'irritation des bronches, de bronchite.

VOCALIX lors de maux de gorge et de laryngite.

ESTOMIX pour les gaz, ballonnements et troubles digestifs.

PARASITIX en présence d'infection parasitaire.

GINGIVIX lors de pathologies bucco-dentaires accompagnées d'inflammation des gencives.

UTILISATIONS TRADITIONNELLES

Système immunitaire : coqueluche, laryngite, amygdalite (en gargarisme).

Système respiratoire : bronchite, asthme, emphysème, catarrhe des voies respiratoires.

Système génito-urinaire : énurésie (enfant).

Système digestif : colique, flatulence, crampes abdominales, diarrhée, parasitose, infection fongique, gastrite, reflux gastrique.

Autres usages : gingivite (gargarisme), inflammation de la muqueuse de la bouche due à la chimiothérapie (gargarisme), convalescence, rhinite allergique.

HISTORIQUE

Originaire du bassin méditerranéen, on utilisait déjà le thym au temps des Pharaons et des Sumériens pour embaumer les morts. Dans l'Antiquité, les Romains s'en servaient pour aromatiser les fromages et les boissons alcoolisées alors que les légionnaires romains l'ajoutaient à leur bain pour se donner de la vigueur. Les Grecs l'utilisaient comme encens pour purifier l'air et éloigner les animaux. Les écrits de l'herboriste Nicholas Culpeper datant du 17^e siècle mentionnent que le thym était utilisé pour traiter la coqueluche, le souffle court, la goutte et les maux d'estomac. Aujourd'hui, le thym entre dans la fabrication de plusieurs produits cosmétiques tels que savon et rince-bouche.

CONTRE INDICATIONS

Ne pas utiliser en cas de grossesse ou d'allaitement. Ne pas utiliser en cas d'hypersensibilité ou d'allergie aux Lamiacées (menthe).

INTERACTIONS

Aucune connue.

RÉFÉRENCES

- Abascal K., Yarnell E. Taking the whoop out of whooping cough. *Altern Complement Ther.* April 2006;71-76; 2006.
- AHPA. Botanical Safety Handbook, 2nd Edition. Boca Raton: CRC Press; 2013.
- American Botanical Council. Herb Profile: Thyme Issue: 80 HerbalGram. 2008; 80:1-2; 2008.
- Barnes J., Anderson L.A., Phillipson J.D. Herbal medicines, 3rd Edition. London: Pharmaceutical Press; 2007.
- Basch E., Ulbricht C., Hammerness P., Bevins A., Sollars D. Thyme (*Thymus vulgaris*), thymol. *J Herb Pharmacother.* 2004;4(1):49-67; 2004.
- Blumenthal, Goldberg, Brinckmann. Herbal Medicine: Expanded Commission E Monographs. Newton: Integrative Medicine Communications; 2000.
- Bone Kerry. A clinical Guide to Blending Liquid Herbs. St. Louis: Churchill Livingstone; 2003.
- Boon H., Smith M. The Complete Natural Medicine Guide to the 50 Most Common Medicinal Herbs. Toronto: Robert Rose; 2004.
- Bove Mary. An Encyclopedia of Natural Healing for Children and Infants, 2nd Edition. Keats Publishing: New York; 2001.
- British Herbal Medicine Association. British Herbal Compendium, Volume 2. Bournemouth: 2006.
- Buhner Stephen H. Herbal Antibiotics, 2nd Edition. North Adams: Storey Publishing; 2012.
- Duke James A. The Green Pharmacy. Pennsylvania: Rodale Press; 1997.
- ESCAP. Monographs: The Scientific Foundation for Herbal Medicinal Products, Second Edition. New York: Thieme; 2003.
- Felter H.W., Lloyd J. U. King's American Dispensatory. Portland: Eclectic Medical Publications; 1983.
- Fetrow, C. W., Avila, Juan R. Professional's Handbook of Complementary and Alternative Medicines. Springhouse: Lippincott Williams and Wilkins; 2004.
- Foster S., Duke James A. Eastern/Central Medicinal Plants and Herbs. New York: Peterson Field Guides; 2000.
- Fujita M., Shiota S., Kuroda T., Hatano T., Yoshida T., Mizushima T., Tsuchiya T. Remarkable Synergies between Baicalein and Tetracycline, and Baicalein and -Lactams against Methicillin-Resistant *Staphylococcus aureus*. *Microbiol. Immunol.*, 49(4), 391-396; 2005.
- Gagnon C., Lanctôt-Bédard V. *Materia Medica: Flora Medicina*; 2009.
- Guo N., Liu J., Wu X., Bi X., Meng R., Wang X., Xiang H., Deng X., Yu L. Antifungal activity of thymol against clinical isolates of fluconazole-sensitive and-resistant *Candida albicans*. *Journal of Medical Microbiology* (2009), 58, 1074-1079 DOI 10.1099/jmm.0.008052-0; 2009.
- Health Canada. Monograph on *Thymus vulgaris*; 2017.
- Hoffman David. The Complete Illustrated Holistic herbal. Rockport: Element Books; 1996.
- Hoffmann David. Medical Herbalism. Rochester; Healing Arts Press; 2003.
- Jellin J.M., Gregory P.J., Batz F. Hitchens k. et al. Pharmacist's Letter/Prescriber's Letter Natural Medicines Comprehensive Database, 5th Edition. Stockton: Therapeutic Research Faculty; 2003.
- Leung A.Y., Foster S. Encyclopedia of Common Natural Ingredients Used in Food, Drugs and Cosmetics, 2nd Edition. New York: John Wiley & Sons; 1996.
- Meserole L., Yarnell E. Flu Season: Herbal Tonics From Nature's Pharmacy. *Alternative & Complementary Therapies*, September/October 1996, pp. 316-320; 1996.
- Mills S., Bone K. Principles and Practice of Phytotherapy. St. Louis: Elsevier; 2000.
- Mutluay Yayla E., Izgu N., Ozdemir L., Aslan Erdem S., Kartal M. Sage tea-thyme-peppermint hydrosol oral rinse reduces chemotherapy-induced oral mucositis: a randomized controlled pilot study. *Complement Ther Med.* August 2016;27:58-64; 2016.
- PDR. PDR for Herbal Medicines, 3rd Edition. Montvale: Thomson; 2004.
- Pierce Andrea. Practical Guide to Natural Medicines. New York: American Pharmaceutical Association; 1999.
- Romm Aviva. Naturally Healthy Babies and Children. New York: Celestial Arts; 2003.
- Romm Aviva. Upper respiratory infection (URI) in children: the emerging need for botanical strategies. *J Am Herbalists Guild.* 2004; Spring/Summer: 26-36; 2004.
- Romm Aviva. Botanical medicine for women's health. St. Louis: Churchill Livingstone; 2010.
- Subramoniam Appian. Plants with Anti-Diabetes Mellitus Properties. Boca Raton: CRC Press; 2016.
- Tierra Michael. The Way of Herbs. New York: Pocket Books; 1990.
- Tilgner Marie S. Herbal Medicine From the Heart of the Earth, 2nd Edition. Pleasant Hill: 2009.
- Weiss R.F., Fintelmann V. Herbal Medicine, 2nd Edition. New York: Thieme; 2000.
- WHO. Who Monographs on Selected Medicinal Plants, Volume 1. Geneva; 1999.
- Williamson E.M. Potter's Herbal Cyclopeadia. Essex: The C.W. Daniel Company Limited; 2003.
- Williamson E., Driver S., Baxter K. Stockley's Herbal Medicines Interactions. Grayslake: Pharmaceutical Press; 2009.

Ingrédients certifiés biologiques.

Fabriqué selon les bonnes pratiques manufacturières.

SANS additif, colorant, sucre ajouté, gluten, soya ou OGMs.

Kacher, végane et non-irradié.

