



Aujourd'hui, les aromates, et feuillages
Un traitement naturel ancestral...



#4-Le Thym

Le thym est une plante pourvue de nombreuses propriétés. On l'utilise soit sous forme d'infusion (on utilisera les feuilles et sommités fleuries), soit sous forme d'huile essentielle (essence retirée des sommités fleuries par distillation à la vapeur).

Le thym, sous sa forme commune, est une plante importante de la pharmacopée, et particulièrement dans le Sud de la France où elle pousse naturellement. Le thym est une des plantes aromatiques les plus employée en thérapeutique depuis les temps anciens.

Outre son utilisation aromatique dans la cuisine provençale, ses vertus diverses sont à même de soulager une grande variété d'affections respiratoires et intestinales. Il constitue ainsi un anti-infectieux à large spectre et un stimulant de l'immunité.

Le séchage :

Les aromates doivent sécher à l'obscurité, dans une pièce chaude et aérée.



Le thym est indiqué pour :

- Stimulant général, physique et psychique, il est une aide précieuse en tisane pour les angoisses et les déficiences nerveuses
- Anémie (chez les enfants), attention pas d'huile essentielle avant l'âge de 6 ans
- Excite l'intelligence (en huile essentielle, associée au basilic sacré)
- Serait aphrodisiaque (en huile essentielle associée à l'Ylang-Ylang)
- Troubles circulatoires
- Rhumatismes
- furonculose
- Hypotension
- État grippale (fièvre, courbatures, frissons, angines), y ajouter un morceau de racine de gingembre ou de curcuma.
- Maladies infectieuses
- Bronchites
- Tuberculose
- Asthme
- chlorose
- Antispasmodique (flatulences, fermentation intestinale), il est très utile en tisane pour les digestions lentes, prendre une tasse de tisane de thym après chaque repas
- Antiseptique intestinal, pulmonaire, génito-urinaire
- Stimulant de la leucocytose dans les maladies infectieuses
- Insomnies (en tisane, il peut être associé à la Valériane, Passiflore, Camomille)



Recette d'infusion :

Une branche de thym par tasse

Faire bouillir de l'eau pendant une minute, verser dans votre théière et laissez infuser 10 minutes.

Boire 3 à 4 tasses par jour, entre ou après les repas.

Huile essentielle de thym :

L'huile essentielle s'utilise en gouttes, 3 à 5 gouttes par jours, soit dans du miel, sur un comprimé neutre, ou dans une cuillère à café d'huile végétale.

Attention, ne jamais prendre l'huile essentielle de thym pure.

Le thym en cuisine :

Dans vos plats cuisinés, il aura une action antimicrobienne, favorisera la digestion. Il est utilisé dans les potages, grillades, sauce...)

Recette de marinade pour viandes et poissons :

Faire macérer dans ½ litre de vin blanc, 1 bouquet de thym, 1 de sarriette, quelques échalotes, 3 à 4 gousses d'ail, 2 feuille de laurier, 3 clous de girofle et ajouter 30 gr de sel et 15 gr de poivre moulu.

