



## Le thym



Jadis les Grecs brûlaient des branches de thym dans les temples pour les purifier. L'abbesse Hildegarde de Bingen mentionne le thym comme remède contre la lèpre, la paralysie et les maladies des nerfs.

La tisane au thym permet d'améliorer la digestion. Purifiez vos poumons et vos intestins en buvant des tisanes au thym. L'infusion de thym en inhalations (2 à 3 par jour) permet également de dégager les voies respiratoires.

La tisane au thym aide à soulager les affections dues au froid (rhume, grippe, courbatures, frissons, angines), à calmer les gorges irritées la toux et donc à mieux respirer pendant l'hiver. Parce qu'il est riche en phénol, le thym, plante antiseptique, antispasmodique, expectorant et stomachique, qui a des propriétés antivirales, est particulièrement efficace contre les affections des voies respiratoires.

En usage interne, le Thym est utilisé pour soigner l'asthénie physique et psychique, les angoisses, la neurasthénie, les déficiences nerveuses, l'anémie des enfants, l'hypotension, la chlorose, les toux convulsives, les affections pulmonaires (emphysèmes, mycose, bronchites), la tuberculose et l'asthme.

On recommande aussi la tisane au thym en cas de problèmes digestifs, de parasites intestinaux (ascaris, oxyures, ankylostomes, ténia), de diarrhées, d'infections intestinales, de ballonnements et d'aérophagie.

L'infusion de thym permet de soulager les règles douloureuses. La tisane au thym en gargarisme permet de lutter contre la mauvaise haleine.

En cas de crampes d'estomac et de crampes causées par les règles, ainsi que de crampes dans le bas-ventre, le thym est indiqué aussi bien en usage interne qu'en usage externe.

Contre la chute des cheveux, vous pouvez appliquer sur le cuir chevelu une décoction constituée d'une poignée de Thym pour un litre d'eau. Laissez bouillir jusqu'à ce que le mélange ait réduit de moitié.

Appliquer une compresse imbibée d'infusion au thym pour soulager les coups de soleil, les petites blessures, écorchures et ecchymoses.

Macérat de thym contre les rhumatismes : Remplissez un bocal de thym frais. Couvrez d'huile d'olive. Laissez macérer trois semaines au soleil. Utilisée en massage, cette huile de macération est souveraine en cas de rhumatismes, entorses ou foulures.