

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2009)
Heft: 8

Rubrik: Le Jardin de Jacki

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 15.03.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

LE THYM

Le meilleur ennemi des toxines

Lorsqu'on évoque cette plante, notre esprit est immédiatement propulsé dans les garrigues odorantes de Provence. Excellent en cuisine, le thym a pourtant bien d'autres vertus.



Jean-Jacques Descamps
Phyto-
thérapeute

Avant d'être un excellent condiment, le thym est surtout l'ennemi numéro un des toxines. Sa tige fleurie est inscrite à la pharmacopée française au même titre que son huile essentielle. Ses feuilles peuvent être également utilisées. Par son essence, le thym permet de faciliter la digestion par une action à la fois antispasmodique et tonique sur l'estomac, l'intestin et toutes les voies digestives.

Il est également largement préconisé dans les traitements de voies respiratoires (rhumes de cerveau, bronchites, rhinopharyngites, etc.), mais son action sudorifique (qui provoque la sudation) lui vaut aussi une place privilégiée dans les traitements antirhumatismaux et antigrippaux. «Sa vertu première est d'être le traitement prophylactique idéal des maladies hivernales: «C'est un vaccin contre la grippe remarquable», lit-on dans *Le petit livre d'or des plantes et autres éléments naturels de bonne santé*, paru aux Editions Flora.

Soulignons encore ses vertus cicatrisantes et désinfectantes en usage externe: au Maghreb, le thym est associé à de l'huile d'olive en décoction afin de nettoyer et désinfecter les plaies. Enfin, notons une expérience étonnante qui fut menée dans la petite ville de Riaz, près de Bulle. Un enseignant a en effet observé un taux d'absentéisme exceptionnellement faible pendant une saison d'hiver durant laquelle il servait tous les matins à ses élèves une tasse de tisane de thym bio sucrée avec du miel.

Les microbes boivent la tasse

LA RECETTE SUIVANTE PEUT FAIRE DES MERVEILLES POUR RENFORCER SON SYSTÈME IMMUNITAIRE.

- Verser un litre d'eau bouillante sur 3 pincées de Thym bio + 3 pincées de Sauge officinale bio
- Laisser infuser deux minutes. Filtrez et rajoutez 30 gouttes d'Actiplante de Propolis
- Boire chaud ou froid pendant dix jours de suite, puis deux fois par semaine en cure d'entretien.
- De plus, tamponner plusieurs fois par jour les muqueuses du nez à l'aide d'un coton imbibé de quelques gouttes de Propolis.

