

Le Jardin de Jacki

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Génération plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): - **(2009)**

Heft 8

PDF erstellt am: **17.08.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

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*.

