



**CHRONIQUE
HERBORISTE**

Cueillez abondamment, prévenez sagement!

Sylvie Demers

naturorthérapeute-herboriste

Il y a des plantes très bienfaisantes qui poussent souvent en grande quantité dans nos jardins potagers. Les fines herbes! Avec un nom pareil, il faut s'attendre à ce que leur finesse se perçoive jusque dans leur utilité... Personnellement, il y en a une dont je ne saurais me passer et c'est le thym.

Le thym est bénéfique pour le jardin puisqu'il favorise la croissance des plantes qui l'entourent. Sur le plan culinaire, cette herbe contient du fer qui aide à combattre l'anémie. Son goût est puissant; il faut en mettre très peu dans nos recettes pour l'apprécier. Il est parfait pour les tomates, soupes, sauces, viandes, etc. Bref, on peut en ajouter partout! Le thym est énergisant et remplace agréablement le café ou le thé. Pour une tisane, utilisez une pincée de feuilles séchées ou fraîches par tasse et infusez cinq minutes; filtrez. Vous pouvez la boire chaude ou froide. Le thym a un effet tonique : un bain où l'on ajoute une tisane concentrée est salutaire pour la dépression, la fatigue et le soulagement des douleurs rhumatismales de la goutte, de l'arthrite ou de la sciatique.

Antiseptique, le thym peut être utilisé sous forme de tisane pour nettoyer et aseptiser plaies, ulcères, brûlures, abcès ou pour traiter le pied d'athlète, le muguet et les mycoses de toutes sortes. On peut s'en servir en gargarisme pour soigner les ulcères de la bouche ou mâchouiller des feuilles fraîches afin de soulager un mal de gorge.

Le thym est souverain contre les problèmes intestinaux et respiratoires

Le thym facilite la digestion, chasse les gaz, les ballonnements et empêche la fermentation. Il débarrasse l'intestin des parasites et contribue à maintenir la flore intestinale. On le recommande contre les diarrhées chroniques. Une tisane après un repas copieux aide à vaincre la

somnolence due à la digestion lente. Le thym est parfait pour le système immunitaire. Une tisane tous les soirs constitue une cure préventive contre le rhume, la grippe et la bronchite. Cette plante, qui possède des vertus expectorantes et antispasmodiques, est très efficace tant contre les toux grasses que contre les toux sèches et difficiles. Elle protège le système respiratoire contre virus et bactéries et détruit les germes dans l'organisme. En herboristerie, on utilise le thym chaque fois qu'il est question de favoriser l'élimination des toxines. Il aide à résister aux virus, aux microbes, aux épidémies. Voici un remède de grand-mère à avoir sous la main.

Sirop contre le rhume

500 ml (2 tasses) d'eau de source

15 ml (1 c. à soupe) de racine de réglisse séchée

15 ml (1 c. à soupe) de thym séché

15 ml (1 c. à soupe) de graines d'anis

250 ml (1 tasse) de miel

Dans une marmite avec couvercle, laisser frémir l'eau avec la réglisse pendant 15 minutes. Retirer du feu, ajouter thym et anis et infuser jusqu'à refroidissement. Filtrer. Faire dissoudre le miel en réchauffant doucement l'infusion. Verser dans des bouteilles stérilisées. Garder au frigo. Se conserve de 3 à 6 mois, assez longtemps pour nos longs hivers... Utiliser contre la toux et la gorge irritée. Prendre 1 c. à thé aussi souvent que nécessaire pour soulager la toux.

Utile, le thym, n'est-ce pas? Alors bonne cueillette et sage prévention!

