

Mode d'utilisation Thym	Préparation & Posologie	Durée conseillée	Bénéfices attendus
Infusion respiratoire & immunité	1 c.à.c de thym dans 250 ml d'eau bouillante, infuser 10 min, filtrer. Ajouter miel pour adoucir si besoin.	2-3 tasses/jour pendant 1 à 2 semaines	Apaise la toux, fluidifie les bronches, soutient le système immunitaire
Infusion digestive & tonique	1 c.à.c dans 250 ml d'eau bouillante, infuser 10 min, filtrer	1 tasse/jour après repas	Facilite la digestion, stimule l'énergie, réduit les ballonnements
Cuisine aromatique & santé	Ajouter sec ou frais aux sauces, soupes, viandes, légumes ou marinades	Régulièrement	Antioxydant, stimulant naturel, goût aromatique puissant
Usage externe – antiseptique	Décoction refroidie utilisée pour nettoyer petites plaies ou en compresses	Selon besoin	Propriétés antiseptiques et cicatrisantes, apaise irritations cutanées
Inhalation vapeur	Ajouter 1 c.à.c de thym dans bol d'eau chaude, inhaler vapeur 5-10 min	Selon besoin	Décongestionne les voies respiratoires, effet relaxant

