

La Marjolaine à Thujanol, une alternative incontournable pour le Thym à Thujanol !



L'huile essentielle de thym à thujanol (thymus vulgaris CT THUJANOL) est une **huile essentielle** que l'on retrouve très fréquemment dans les formulaires d'aromathérapie pour traiter la sphère respiratoire ou musculaire ainsi que la fatigue...

Vous êtes nombreux à en apprécier les bienfaits... et à regretter de constater la **pénurie généralisée** qui touche cette huile essentielle !

Le thym à thujanol est en effet une plante dont la production annuelle est trop faible pour répondre à la demande.

Heureusement, l'arsenal thérapeutique en aromathérapie est large et il est très intéressant de constater que l'huile essentielle de marjolaine à thujanol (origanum majorana CT THUJANOL) est une parfaite alternative pour ce thym trop rare. Voici pourquoi...

Une question de molécules :

L'huile essentielle de thym à thujanol en pénurie !

La composition de l'huile essentielle de **thym à thujanol** est intéressante. Lorsqu'on analyse ses composés grâce à la chromatographie, on constate que cette huile contient un taux moyen de Trans- et Cis- Thujanol avoisinant les 35 % de sa composition totale.

Le Thujanol est un alcool monoterpénique qui confère à l'huile essentielle de thym à thujanol sa réputation d'être une huile essentielle anti-infectieuse, anti-virale, bactéricide et fongicide très bien tolérée et plutôt douce. Pour rappel, il existe plusieurs sortes de thym et l'huile essentielle dont nous parlons ici est différente de celle issue du thym à Thymol ou à Linalol.

L'huile essentielle de **marjolaine à thujanol** (origanum majorana CT THUJANOL) contient quant à elle une concentration de Trans- et Cis- Thujanol avoisinant les 28 % de sa composition totale en moyenne.

Il s'agit donc bien là de **deux huiles essentielles très proches** en termes de composition moléculaire, et on retrouve au coeur de leur profil biochimique le Thujanol tant apprécié.

La Marjolaine, une huile essentielle amie de longue date :

On distille les sommités fleuries de la marjolaine

Cousine éloignée de l'origan, l'herbe aromatique de marjolaine (*origanum majorana*) était déjà utilisée par les civilisations anciennes d'Europe et d'Egypte pour ses nombreuses propriétés « échauffantes » et apaisantes à la fois. Les Grecs et les Egyptiens l'associaient aux cérémonies funéraires pour faciliter le passage à l'au-delà. Les Grecs en consommaient également par voie orale pour les problèmes de digestion.

Il existe plusieurs chémotypes de marjolaine... **L'huile essentielle de marjolaine à thujanol** est décrite par les auteurs d'ouvrages d'aromathérapie comme une huile anti-bactérienne et anti-virale puissante, qui stimule l'immunité et qui atténue la fatigue. On la retrouve aussi dans des protocoles d'aromathérapie dans le monde Anglo-saxon pour réguler le sommeil lors d'un passage en dépression, ou pour se prémunir des maux de l'hiver.

Facile à utiliser :

Lorsque l'on rencontre une formule aromatique contenant du thym à thujanol alors qu'il est en pénurie, il **suffit donc de remplacer l'huile essentielle de thym à thujanol par celle de marjolaine à thujanol**. Attention, il faut bien vérifier le chémotype dont il est question : CT Thujanol ou Thuyanol uniquement !

Pour être tout à fait complet, il faut souligner que l'huile essentielle de marjolaine à thujanol contient en moyenne 15 % de carvacrol, un phénol que le thym à thujanol ne contient pas. Ceci limite donc son usage un tout petit peu pour les personnes au foie sensible ou pour les femmes enceintes et les enfants en bas âge qui éviteront cette huile essentielle sauf avis médical contraire.

Pour la voie interne, on dilue l'huile essentielle de marjolaine à thujanol dans un support tel que le miel ou l'huile végétale.

Pour la voie cutanée, la consigne générale est de diluer l'huile à 20% dans une huile végétale, et de ne jamais dépasser les 50 % dans une formule.

Des recettes adaptées :



Thym ou Marjolaine ?

Voici pour terminer quelques formules issues des ouvrages de Dominique Baudoux à base de marjolaine à thujanol :

- Dès que l'**angine** s'annonce, 2 gouttes de marjolaine à thujanol sur un petit morceau de sucre à sucer ou dans du miel à raison de 3 ou 4 prises sur 24 heures. Pour adultes uniquement, femmes enceintes s'abstenir.

- En cas d'**épuisement physique et/ou psychique**, masser le plexus solaire avec 3 gouttes de marjolaine à thujanol dans 4 gouttes d'huile végétale de noisette ou de noyaux d'abricot. A réaliser une à deux fois par jour jusqu'à amélioration nette.