

Tymián

Rôzne národy a kultúry celé stáročia používali tymián ako kadidlo v svätých chrámoch, v pradávnych balzamovacích postupoch a na odvrátenie zlých snov. V minulosti si našiel mnohoraké použitie a aj dnes využívame jeho rozmanité účinky.

Hlavné výhody:

- Stimulujúca aróma
- Pikantná, plnohodnotná príchuť do jedál
- Ponúka očisťujúce a purifikačné účinky na kožu

Použitie:

- Počas chrípkovej sezóny alebo v zimných mesiacoch užívajte jednu kvapku denne s vodou, čajom alebo jedlom na podporu celkovej pohody.
- Pomocou tymiánového oleja, sódy bikarbóny, kukuričného škrobu a kokosového oleja si možno vytvoriť lacný a úplne prírodný dezodorant.
- Zmiešajte kvapku tymianu s olivovým olejom a miešanou zeleninou, dajte piecť do rúry, čím získate chutnú prílohu k akémukoľvek jedlu.
- Použite ako náhradu sušeného tymiánu.

