

Thymian CT Linalool

Thymian CT Linalool (Thymus vulgaris CT Linalool) ist der Benjamin unter den Thymiansorten, auch Zitronenthymian genannt. Dieses Öl ist sehr mild und daher auch für Kinder geeignet. Diese Thymianart wird etwa 20 bis 30 cm hoch und wächst vor allem in Mitteleuropa. Durch die Wasserdampfdestillation des blühenden Krautes entsteht das ätherische Öl, welches sehr zitronig, zart und frisch duftet. Das Öl wirkt sehr physisch und psychisch ausgleichend.



Wirkung

Körperlich

- antibakteriell
- antiviral
- immunstimulierend
- entkrampfend
- hautpflegend

Psychisch

- ausgleichend
- stimmungsaufhellend
- vitalisierend
- stärkend
- konzentrationsfördernd



Anwendung

Tipp 1

Stärkung des Immunsystems:

zur Vorbeugung von Grippe und Erkältung

- Fusssohle vor dem Schlafengehen mit 1 EL Pflanzenöl und 1 Tropfen Thymian CT Linalool einmassieren
- eignet sich auch gut als Sauna-Aufguss (3-5 Tropfen pro Saunakelle)
- Inhalation über Wasserdampf
1-2 Tropfen in 500ml heisses, nicht kochendes Wasser geben, Kopf mit Tuch bedecken und Augen während Inhalation schliessen

Tipp 2

Stärkung bei Erschöpfung:

- 4-5 Tropfen in Aromadiffusor oder auf Duftstein geben
- 2-3 Tropfen auf ein Taschentuch träufeln und während ein paar Minuten tief einatmen (doppelt so lange aus- wie einatmen verstärkt die entspannende Wirkung)

Aromaküche:

- kann als Ergänzung für Gerichte der Mittelmeerküche (Eintöpfe, Fisch, Marinade etc.) verwendet werden. (1 Tropfen in Speiseöl oder Sahne geben, dann mit dem Essen mischen)
>> vorsichtig dosieren!



Es gibt verschiedene Thymianarten (u.a. Thymian CT Thymol >> muss mit grosser Umsicht verwendet werden; der Gebrauch setzt Fachkenntnisse voraus)