

Rezept # 43 - Thymian Öl gegen Schmerzen (durch Studie bestätigt)

[Link zur Studie in englischer Sprache](#)

Zutaten:

- 25 Tropfen Thymian Öl
- 1 Tasse warmer Tee (Kräutertee wie Kamille oder Pfefferminze wäre ideal)
- 1 Teelöffel Honig
- 1 Teelöffel Zitronensaft

Anleitung:

1. Bereite eine Tasse warmen Tee deiner Wahl zu.
2. Warte, bis der Tee eine Temperatur von ca. 40 Grad erreicht hat. So bleibt das Gelee Royal des Honigs und die Vitamine der Zitrone erhalten
3. Füge den Honig hinzu und rühre gut um, bis er sich vollständig aufgelöst hat.
4. Gib den Zitronensaft hinzu und rühre erneut.
5. Tropfe nun vorsichtig 25 Tropfen Thymian Öl in die Mischung und rühre gut um, um alles gleichmäßig zu verteilen.
6. Trinke die Mischung langsam, damit sich die Wirkung des Thymianöls entfalten kann.

Der Tee und der Honig werden den starken Geschmack des Thymianöls mildern, während der Zitronensaft eine erfrischende Note hinzufügt.

[Thymian Öl kaufen](#)

Wenn Euch meine Rezepte gefallen und Wirkung zeigen, würde ich mich über den einen oder anderen Spendenbeitrag freuen! Wir wünschen viel Erfolg und bleiben Sie gesund! ©

