



glas-futter.de

FINGERFOOD – TO GO FOOD - VEGETARISCH – VEGAN – PROTEINFOOD

### **Thymian - Gesundheit Kräuter und Gewürze aus Sicht der TCM** **Thymian Kräuter und Gewürze aus Sicht der TCM**

Das Aroma von Thymian lässt an Sommer, Sonne und Urlaub am Mittelmeer denken...besonders in der französischen Küche sind die Blättchen des echten Thymian (lateinisch *Thymus vulgaris*) sehr beliebt. Nicht nur in der berühmten Mischung „Kräuter der Provence“ verleiht sein herb-würziges Aroma Fleisch-, Fisch- und Gemüsegerichten mediterranes Flair. Tomaten, Auberginen, Kartoffeln, Oliven und auch Ziegenkäse harmonisieren ausgezeichnet mit Thymian. Auch in der westlichen Kräuterheilkunde hat Thymian eine lange Tradition und war 2006 sogar „Arzneipflanze des Jahres“.



Foto Klaus Rupp

#### **Thymian– Wirkung aus für Sicht der TCM\***

- Leitet kalten Schleim aus der Lunge ab (z.B. Erkältungskrankheiten und Asthma mit hellem Schleim)
- Senkt das Qi der Lunge ab (Spastischer Husten, Keuchhusten)
- Wärmt, stärkt und reguliert Magen und Milz (Appetitmangel, Blähungen, Durchfall)

Eure Sabine Kakizaki

