

Zimt

Dezember



Der Zimt (*Cinnamomum zeylanicum*) ist ein Gewürz aus der getrockneten Rinde von Zimtbäumen, das früher sehr teuer und nur den Wohlhabenden vorbehalten war. Beim Zimt denkt man vor allem an die Weihnachtsbäckerei. Doch Zimt ist nicht nur ein leckeres Gewürz zum Backen und Würzen von Süßspeisen, Zimt enthält Stoffe, die gegen Bluthochdruck helfen. Eine Prise Zimt im Kakao, Tee, Joghurt oder im Dessert schützt Gefäße und Herz auf natürliche Weise. Es gibt kaum ein Leiden, das man nicht mit dem Zimt lindern kann. Er senkt zum Beispiel den Blutzucker. Er wird deswegen zur Unterstützung anderer Mittel bei Diabetes angewandt.



Anwendung: Die häufigste Anwendung ist natürlich des Essen oder Trinken von Zimt. Man würzt also Speisen damit oder stellt Getränke, z.B. Tee oder Glühwein, daraus her. Ein Zimt-Tee hat eine antibakterielle Wirkung, kräftigt die Verdauung, fördert die Durchblutung und hilft auch bei Erkältungen. Bei Frauen in den Wechseljahren lindert er die typischen Beschwerden. Das ätherische Öl der Zimtstange hat eine krampflösende und entzündungshemmende Wirkung. Ein Zimt-Tee eignet sich deshalb prima zur Behandlung von Magenschmerzen. überbrühen Sie einige Zimtstangen mit kochendem Wasser. Lassen Sie den Tee zehn Minuten ziehen und trinken Sie ihn warm, am besten vor den Mahlzeiten. Man kann Zimt aber auch äußerlich anwenden. Zimt ist hautreizend. Er fördert die Durchblutung und kann Schmerzen lindern. Aber Vorsicht: Vorsichtig dosieren!

