



HONIG & ZIMT



Eigentlich wussten es schon unsere Ahnen, aber wie so oft geht im Zuge der Modernisierung volkstümliches Wissen leider verloren: Zimt und Honig gehören zweifellos zu den bewährtesten Zutaten der Hausmedizin. Schon vor Jahrhunderten wurde in Griechenland und Ägypten sowie im Römischen Reich die Zimtrinde, aus welcher das Zimtpulver gewonnen wird, als Bestandteil von Salben und Ölen geschätzt. In China wird Zimt als Gewürz wie auch als Heilmittel seit mindestens 4000 Jahren verwendet. Nach neuen Studien sollen die aus der Zimtrinde gewonnenen ätherischen Öle den Blutzuckerspiegel senken. Weiter wirkt Zimtöl beruhigend, appetitanregend, Verdauungsfördernd, krampflösend, schmerzstillend und keimlösend. Es wird auch bei Typ-2-Diabetes eingesetzt. Ins Gerede gekommen ist Zimt wegen seines (bedenklichen) Aromastoffes Cumarin, der vor allem in dem aus China stammenden Cassia-Zimt erhöht vorkommt. Zu bevorzugen ist also der edlere Ceylon-Zimt. Als absolut unbedenklich laut Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) gilt die tägliche Dosis von 0,1 mg Zimt pro Kilogramm Körpergewicht - das entspricht etwa einem halben Teelöffel Zimt über den Tag verteilt, egal welcher Qualität. Wer mag, kann aber höher dosieren.

Weitere Studien aus den USA und Kanada haben die heilende Wirkung einer Mischung von Zimt und Honig auf unzählige Beschwerden bestätigt. Wer nämlich täglich aufs Frühstücksbrötchen Honig und Zimt statt Marmelade oder Gelee streicht, kann das Cholesterin in den Arterien senken und damit einem Herzinfarkt vorbeugen. Diese Empfehlung ist in amerikanischen und kanadischen Seniorenheimen längst zur Regel geworden, zumal Zimt und Honig auch Arterien und Venen revitalisieren.

Arthritis-Geplagte sollten täglich zweimal, morgens und abends, ein bis zwei Esslöffel Honig mit Zimt in 40 Grad warmen Wasser* auflösen und trinken. Selbst chronische **Arthritis** kann auf diese Weise weitgehend gelindert werden. Das bestätigt eine Studie der Universität Kopenhagen: Von 200 Versuchspersonen berichteten 73 bereits nach einwöchiger Zimt-Honig-Kur, dass sie schmerzfrei geworden waren. Binnen vier Wochen spürten alle Versuchspersonen beträchtliche Erleichterungen. Eine Vielzahl weiterer Krankheiten kann mit der Zimt-Honig-Mischung behandelt werden:

Die heutige Wissenschaft stellt fest, dass Honig, obwohl er süß ist, wenn er in der richtigen Menge genutzt wird, er auch Diabetikern nicht schadet. Das "Weekly World News"-Magazin in Kanada, das sich diesem Thema am 17. Januar 1995 widmete, stellte folgende Liste der Krankheiten zusammen, die durch Honig und Zimt behandelt bzw. geheilt werden können, wie durch westliche Wissenschaftler erforscht wurde:

* 40 Grad = Mischungsverhältnis 2/3 kalt und 1/3 heiss.
!!Dadurch werden die wertvollen Enzyme geschont!!

Diese Informationen auf dieser Seite werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschließlich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



HONIG & ZIMT



HERZ-KRANKHEITEN: Eine Paste aus Honig und Zimtpuder hergestellt und aufs Brot gestrichen (anstelle von Gelee oder Marmelade), jeden Morgen zum Frühstück zu sich nehmen. Es reduziert das Cholesterin in den Arterien und bewahrt den Patienten vor Herz-attacken. Auch Leute, die bereits eine Herz-Attacke hinter sich haben: Wenn sie diesen Vorgang täglich wiederholen, sind sie meilenweit von der nächsten Herz-Attacke entfernt. Regelmäßige Anwendung befreit von Atemnot und kräftigt den Herzschlag. Pflegeheime in Amerika und Kanada haben Patienten erfolgreich behandelt. Ihre Beobachtung war ja, dass mit zunehmendem Alter die Arterien und Venen ihre Flexibilität verlieren und Honig und Zimt Arterien und Venen revitalisieren können.

ARTHRITIS: Arthritis-Patienten sollten täglich, morgens und abends, eine Tasse 40 Grad warmes Wasser* mit zwei Löffeln Honig und einem kleinen Teelöffel Zimtpuder zu sich nehmen. Wenn dies regelmäßig eingenommen wird, kann sogar chronische Arthritis kuriert werden. In einer jüngsten Studie, durchgeführt an der Universität in Kopenhagen, wurde herausgefunden, dass, wenn die Ärzte ihre Patienten mit einer Mixtur aus einem Esslöffel Honig und einem halben Teelöffel Zimtpuder vor dem Frühstück behandelten, unter 200 Patienten, die so behandelt wurden, innerhalb einer Woche praktisch 73 Patienten völlig von ihren Schmerzen befreit waren und innerhalb eines Monats fast alle Patienten, die vorher aufgrund ihrer Arthritis nicht gehen oder sich nicht bewegen konnten, begannen, schmerzfrei zu gehen.

BLASENENTZÜNDUNG: Zwei Esslöffel Zimtpuder und ein Teelöffel Honig in ein Glas mit lauwarmem Wasser geben und das Ganze austrinken. Es zerstört die Krankheitserreger in der Blase.

ZAHNSCHMERZEN: Eine Paste aus einem Teelöffel Zimtpuder und fünf Teelöffeln Honig anrühren und auf den schmerzenden Zahn auftragen. Dies dreimal am Tag anwenden, bis der Zahn nicht mehr schmerzt.

CHOLESTERIN: Zwei Esslöffel Honig und drei Teelöffel Zimtpuder in ca. 1/2 Liter Teewasser (40 Grad) gemischt und einem Cholesterin-Patienten verabreicht, ergab, dass der Anteil an Cholesterin im Blut innerhalb von zwei Stunden um 10 Prozent reduziert wird. Wie bereits im Falle der Arthritis-Patienten erwähnt: wenn dies dreimal täglich angewendet wird, ist jeder chronische Cholesterin-Befund damit kuriert. Laut Informationen aus dem oben erwähnten Journal, kann schon Honig allein, zusammen mit den täglichen Mahlzeiten eingenommen, von Cholesterin verursachte Beschwerden erleichtern.



HONIG & ZIMT



ERKÄLTUNGEN: Wer unter normaler oder schwerer Erkältung leidet, sollte einen Esslöffel lauwarmen Honig mit 1/4 Löffel Zimtpulver über drei Tage zu sich nehmen. Diese Maßnahme wird in den meisten Fällen chronischen Husten und Erkältung kurieren und die Nasennebenhöhlen klären.

Magenübersäuerung: Vor jeder grösseren Mahlzeit ein bis zwei mit Zimt bestreute TL Honig zu sich nehmen. Dadurch wird die Verdauung gefördert und Verstopfung vorgebeugt.

BLÄHUNGEN: Laut Studien aus Indien und Japan hat sich gezeigt, dass der Magen durch diese Behandlung zugleich von Blähungen befreit wird.

DAS IMMUNSYSTEM: Der tägliche Gebrauch von Honig mit Zimt stärkt das Immunsystem und schützt den Körper vor Bakterien und Viren-Attacken. Wissenschaftler haben herausgefunden, dass Honig verschiedenartige Vitamine sowie Eisen in großen Mengen enthält. Der konstante Gebrauch von Honig stärkt die weißen Blutkörperchen in ihrer Abwehr gegen bakteriell oder durch Viren verursachte Krankheiten.

UNVERDAULICHKEIT: Zimtpulver auf zwei Esslöffel Honig vor der Mahlzeit eingenommen, setzt die Säurebildung herab und hilft bei der Verdauung auch schwerster Mahlzeiten.

GRIPPE: Ein Wissenschaftler in Spanien wies nach, dass Honig einen natürlichen Bestandteil enthält, der die Grippe-Erreger abtötet und den Patienten dadurch vor der Grippe bewahrt.

LANGLEBIGKEIT: Aus Honig und Zimtpulver zubereiteter 'Tee', regelmäßig verwendet, hemmt die verheerenden Auswirkungen des Alterns.

Zubereitung: Vier Löffel Honig, ein Löffel Zimtpulver und drei Tassen Wasser zusammen auf 40 Grad* mischen. Eine 1/4 Tasse davon drei bis viermal am Tag trinken. Das hält die Haut frisch und geschmeidig und hemmt den Alterungsprozess.

PUSTELN: Drei Esslöffel Honig und ein Teelöffel Zimtpulver zur Paste verrühren. Diese Paste vorm Schlafengehen auf die Pusteln auftragen und am nächsten Morgen mit warmem Wasser abwaschen. Wenn man dies zwei Wochen lang täglich durchführt, beseitigt dies die Pusteln bis an ihre Wurzeln.

*
Diese Informationen auf dieser Seite werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschließlich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



HONIG & ZIMT



HAUTINFEKTIONEN: Honig und Zimtpuder zu gleichen Anteilen auf die betroffenen Stellen aufgetragen, kuriert Ekzeme, Flechten und alle Arten von Haut-Infektionen.

(1 Teelöffel Honig + 1/4 Teelöffel Zimt)
GEWICHTSREDUZIERUNG: Honig mit Zimtpuder in einer Tasse Wasser 40 Grad angerührt, täglich morgens eine halbe Stunde vor dem Frühstück auf nüchternen Magen sowie abends vor dem Schlafengehen trinken: Bei regelmäßiger Durchführung reduziert dies das Körpergewicht auch bei den fettleibigsten Personen. Diese regelmäßige Anwendung verhindert zudem die Ansammlung von Fett im Körper, sogar dann, wenn die betreffende Person kalorienreich isst.

KREBS: Jüngste Forschungen in Japan und Australien haben gezeigt, dass Magen- und Knochenkrebs im fortgeschrittenen Stadium erfolgreich kuriert werden konnten. Patienten, die unter dieser Variante der Krankheit litten, sollten einen Monat lang täglich dreimal einen Esslöffel Honig mit einem Teelöffel Zimtpuder zu sich nehmen.

ERMÜDUNG: Jüngste Studien haben gezeigt, dass der Zuckergehalt im Honig eher hilfreicher als schädlich für die Lebenskraft des Körpers ist. Senioren, die Honig und Zimtpuder zu gleichen Teilen zu sich nehmen, sindmunterer und flexibler. Dr. Milton, der diese Studie durchgeführt hat, sagt, dass die Einnahme eines halben Esslöffels Honig in einem Glas Wasser mit einer Prise Zimtpuder, täglich nach dem Zähneputzen sowie nachmittags gegen 15:00 Uhr – wenn die Vitalität des Körpers zu schwinden beginnt – dies die Vitalität des Körpers innerhalb einer Woche wieder steigert.

SCHLECHTER ATEM: Es gibt Leute in Amerika, für die es morgens das Erste ist, einen Teelöffel voll Honig mit Zimtpuder in 40 Grad warmen Wasser zu mischen und damit zu gurgeln. Auf diese Weise bleibt ihr Atem den ganzen Tag lang frisch.

NACHLASSENDE HÖRFÄHIGKEIT: Täglich morgens und abends Honig und Zimtpuder zu gleichen Teilen eingenommen, stellt die Hörfähigkeit wieder her.

=====

L Biohonig, natürlich verarbeitet, keine Zusätze, 100% Qualität, wird bei hohen Temperaturen erhitzt!

Mein Tipp:

Zimt, Kardamom, Piment, Nelken mit geriebenen Knoblauch und Ingwer, etwas Zitronenschale und Zitronensaft in die Gemüsepfanne, neben den üblichen Gewürzen wie Salz und Pfeffer macht dieses Gericht sehr schmackhaft und ist obendrein sehr gesund.

L Zimt Bioqualität, Ceylonzimt am besten!

Diese Informationen auf dieser Seite werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschließlich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.