



Bild: AmyLv/Shutterstock.com

©Copyright 2022 – Alle Inhalte, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten, SAGRUSAN® GmbH

Einnahmeempfehlung

2x täglich 30 Tropfen*

*Ca. eine halbe Stunde nach dem Essen mit einem Glas Wasser (ca.150ml) verdünnt einnehmen.

Menschen reagieren unterschiedlich auf Kräutertinkturen, daher empfiehlt sich eine **einschleichende Dosis von 2x täglich 20 Tropfen** mit anschließender Steigerung auf die oben beschriebene Einnahmeempfehlung. (Herxheimer-Reaktionen)



Ceylon-Zimt

Cinnamomum zeylanicum

Familie

Der Ceylon-Zimt gehört zur Familie der Lorbeergewächse (*Lauraceae*), genauso wie der mit ihm verwandte Cassia-Zimt.

Beheimatet

Ursprünglich kommt er aus dem ehemaligen Ceylon, dem heutigen Sri Lanka. Kultiviert wird er jedoch heute in Afrika, Indien, Indonesien, Madagaskar, Amerika und Brasilien.

Verwendete Pflanzenteile

Die Rinde des Zimtbaumes wird verwendet.

Inhaltsstoffe

In der Zimtrinde stecken eine Menge tolle Inhaltsstoffe. Ätherisches Öl ist bis zu 4% enthalten. Andere Inhaltsstoffe sind Mono-, Sequi- und Diterpene, sowie Gerbstoffe und Phenolcarbonsäure. Cumarin ist eine weitere enthaltene Substanz, ist jedoch nur in geringer Menge vorhanden.

Anwendung

Der Zimt ist ein beliebtes Gewürz in der Küche, vor allem zum Verfeinern von Backwaren und Keksen. Es gehört zu den ältesten Gewürzen der Welt, ist in den meisten Ländern sehr bekannt und häufig verwendet. Früher war der Zimt schwer erhältlich, da er sehr wertvoll war und zu hohen Preisen gehandelt wurde. Heute ist er viel verfügbarer, jedoch noch immer kostspieliger als der Cassia-Zimt. Der Ceylon-Zimt wird hinsichtlich seiner Inhaltsstoffe nämlich als hochwertiger angesehen. Zimt hat auch positive Auswirkungen auf den Körper. Zum Beispiel regt er die Verdauung an und kann Speisen bekömmlicher machen. Aus diesem Grund kann er präventiv gegen Blähungen und Völlegefühl eingesetzt werden. Auch auf den Blutzuckerspiegel soll sich der Zimt auswirken. Er regt die Produktion von Insulin an und soll dadurch den Blutzuckerspiegel konstant halten können. Außerdem kann er aufgrund seiner schleimlösenden, entzündungshemmenden und antibakteriellen Wirkung auch bei Erkältungen, Husten und Bronchitis unterstützend eingesetzt werden. Früher wurde das weihnachtliche Gewürz auch Frauen mit Menstruationsbeschwerden empfohlen.