

Inhalt

Einführung.....	10
Zimt – das Gewürz der Welt.....	10
Was ist Zimt?.....	11
Woher kommt Zimt?	11
Zimt kaufen und aufbewahren.....	13
Zimt richtig verwenden.....	13
Wie viel Zimt ist optimal?.....	14
Ist Zimt ungefährlich?	15
 1 Zimt in der Küche	 16
Zimt für mehr Kaffeegenuss.....	16
Brotaufstriche	18
Zimt zum Konservieren	20
Leckere Getränke.....	21
Ayurveda-Rezepte.....	25
Cocktails mit einer besonderen Note	27
Eine besondere Gewürzmischung	30
Backen mit Pfiff.....	34
Fleischwürze	40
Gerichte aus aller Welt	43
Extrasüße Desserts.....	47
Raffinierte Snacks	49
Gemütlicher frühstücken.....	53
Eingelegte Lebensmittel	57

Gemüse aufpeppen	58
Infusionen	62
2 Für Ihr Schönheits- und Wohlfühlprogramm	64
Durchblutungsförderndes Körperöl	64
Gesichtsmasken	65
Akne- und Pickelbehandlung	66
Reinigungsöl gegen Akne	68
Fältchen glätten	70
Haaraufheller	71
Kreisrunden Haarausfall lindern	72
Öl für Haarwachstum	74
Trockenshampoo	75
Balsam für volle Lippen	76
Lippenpeeling	78
Peeling für trockene Haut	79
Foundation	80
Bronzer	82
Zahnaufheller	84
Körpercreme gegen Cellulite	85
Anti-Cellulite-Peeling	87
Wohlfühl-Badesalz	88
Seifenpeeling	89
Badebomben	91
Fußpeeling	92
Braune Haut ohne Sonne	94
3 Gesund und munter mit Zimt	96
Pastillen für den Hals	96
Selbst gemachter Hustensaft	98
Hühnersuppe als Medizin	99
Immunsystem-Booster	100

Selbst gemachtes Mundwasser	102
Selbst gemachte Ölzieh-Mischung	103
Zahnschmerzen lindern	104
Mundgeruch loswerden	105
Fußbad gegen Fußpilz	106
Ekzeme lindern	107
Wundheilung fördern	109
Gedächtnis fördern	110
Pilzinfektionen und bakterielle Vaginose behandeln	111
Candida-Infektionen vorbeugen	112
Menstruationskrämpfe lindern	114
Krebsvorbeugung	116
Menstruationsbeschwerden lindern	117
Polyzystisches Ovarialsyndrom	118
Verdauungshilfe	119
Blähungen vorbeugen	120
Schutz für den Darm	121
Übelkeit lindern	122
Herz-Kreislauf unterstützen	122
Blutzucker regulieren	124
Cholesterinspiegel senken	126
Stimmungsaufheller	127
Neurodegenerativen Erkrankungen vorbeugen	128
Libido steigern	130
Arthritis lindern	131
Osteoporose vorbeugen	132
Verspannungen lindern	133
Harnwegserkrankungen behandeln	134
Abnehmen	135
Heißhunger stillen	136
Schmerzmittel	137
Parasiten vertreiben	138
Insektenstiche behandeln	139

4 Tipps und Tricks für Ihr Zuhause	141
Hundefutter	141
Pflanzenspray gegen Pilze.....	142
Pflanzenarznei	143
Setzlinge schützen	144
Ablegerwachstum.....	145
Ameisen vertreiben.....	146
Stechmückenlarven loswerden	146
Raumspray mit Herbstduft.....	147
Tischkärtchen mit Zimtstangen.....	148
Zimtkerzen	149
Kiefernzapfen mit Zimtduft.....	151
Selbst gemachtes Reinigungsspray	153
Duftspray fürs Auto	154
Teppichdeodorant	155
Zimtzerstäuber.....	156
Stechmückenabwehr	158
Mottenschutz.....	159
Raumbefeuchter	160
Raumspray mit Zimt.....	160
Potpourri.....	162
Natürliches Spray für die Yogamatte	163
Zimtbesen.....	164
Schuhdeodorant	165
Feiertagsschmuck	166
Untersetzer für Getränke	169
Überzug für eine Taschentuchbox.....	170
Über die Autorin	173
Quellenverzeichnis.....	174
Register	190
Rezepte und DIYs.....	192