



# Oxymel | Körperöl | Chaipulver Gesunde Rezepte mit Zimt

## OXYMEL FÜRS IMMUNSYSTEM

### Zutaten:

2 Ceylon-Zimtstangen  
Schale von 1 Bio-Zitrone  
2 EL Thymian  
300 ml Apfelessig  
3 EL Honig (bestenfalls regional und Bio)

### Zubereitung:

Die Zitrone schälen, den Thymian klein schneiden und den Zimt zerbröseln. Alle Pflanzenteile in ein Glas geben (sollte zur Hälfte gefüllt sein). Nun den Honig dazugeben und das Glas bis zum Rand mit Apfelessig auffüllen. Anschließend verschließen, beschriften und gut durchschütteln. Dann an einem vor Sonne geschützten Ort vier Wochen ziehen lassen. In dieser Zeit am besten täglich schütteln. Nach der Ziehzeit abseihen und kühl und dunkel lagern.

### Haltbarkeit:

Bei hygienischer Verarbeitung im Kühlschrank gelagert circa 1 Jahr.

### Anwendung Naturheilkunde:

Stärkt das Immunsystem und unterstützt eine gesunde Verdauung. Dazu täglich 1 EL Oxymel in lauwarmem Wasser trinken.

## WÄRMENDES ZIMT-KÖRPERÖL

### Zutaten:

3 Ceylon-Zimtstangen  
1 TL Nelke  
1 daumengroßes Stück Ingwer  
100 ml Öl deiner Wahl (z.B. Sonnenblumenöl, Olivenöl, Kokosöl)

### Anleitung (Ölauszug mithilfe von Wärme):

Den Zimt zerbröseln und den Ingwer klein schneiden/raspeln. Alle Zutaten in ein hitzebeständiges Glas ge-

ben und für circa 3 Stunden in ein Wasserbad stellen (Wassertemperatur 50–70 Grad). Regelmäßig umrühren und im Anschluss gerne weitere 2–3 Tage ziehen lassen. Nach der Ziehzeit das Öl durch ein feines Sieb geben und in einem Glas luftdicht verschließen.

### Haltbarkeit:

Auf die Haltbarkeit des Öls achten. Kühl und dunkel lagern.

### Anwendung Naturheilkunde:

Das Öl hat eine wärmende Wirkung und tut äußerlich aufgetragen bei kalten Füßen, einem verspannten Nacken und Muskelschmerzen gut. Darf nicht auf gereizte, empfindliche Haut oder in die Augen kommen!

## CHAIPULVER

### Zutaten:

3 EL Ceylon-Zimtpulver  
1 EL Nelkenpulver  
1 EL Kardamompulver  
1 EL Kurkuma  
1 TL schwarzer Pfeffer (Pulver)  
Ggf. 1 Messerspitze Cayennepeffer (Pulver)

### Anleitung:

Alle Zutaten abmessen, in ein luftdichtes und verschließbares Glas füllen und gut durchmischen. Das Pulver kann Tees, Müsli, Smoothies und andere Gerichte/Getränke verfeinern.

### Haltbarkeit:

Auf die Haltbarkeit der Gewürze achten.

### Anwendung Naturheilkunde:

Kann die Verdauung unterstützen, belebend wirken und den Blutzuckerspiegel regulieren.

Rezepte: Isabel Fischer | Heger und Sammler