

## Superfood Ceylon-Zimt

Der Zimt, veraltet auch Zimmet, Echter Zimt („Canehl“), ist ein Gewürz aus der getrockneten Rinde verschiedener Zimtbäume. Ceylon-Zimt wird aus der Rinde des Ceylon-Zimtbaums gewonnen. Ursprünglich stammt der Baum aus Ceylon (heute Sri Lanka) – daher der Name. Heutzutage wird Ceylon-Zimt aber auch in anderen Regionen Südasiens, wie auf den Seychellen und auf Madagaskar angebaut.

Das Superfood gehört zu den Lebensmitteln mit dem höchsten Gehalt an Antioxidantien, deckt mit einem Teelöffel bereits 22% der täglichen Menge an Mangan und ist in der Lage mit nur 2 Gramm den Cholesterinspiegel zu senken. Die Zimtaldehyde in Zimtstangen haben eine antigerinnende Wirkung, verhindern die Verstopfung der Blutplättchen und damit den Verschluss von Blutgefäßen. Die würzige Zimtrinde ist eine ausgezeichnete Quelle von Mineralstoffen wie Kalium, Kalzium, Mangan, Eisen, Zink und Magnesium. Eisen ist für den Zellstoffwechsel und die Bildung der roten Blutkörperchen wichtig. Kalium ist ein wichtiger Bestandteil der Zelle und der Körperflüssigkeiten und kontrolliert die Herzfrequenz sowie den Blutdruck. Und Mangan sowie Kupfer sind wichtige Co-Faktoren für das antioxidative Enzym Superoxid-Dismutase.

Das Superfood hat zudem eine entzündungshemmende Wirkung, lindert in Kombination mit Honig Arthritis Schmerzen. Zimt senkt den Blutzuckerspiegel und erhöht die Menge der Insulinproduktion. Wird Zimt Lebensmitteln zugefügt, verhindert es deren Verderb und die Ausbreitung von Bakterien. Bereits nur durchs Riechen am Zimt werden die kognitiven Funktionen stimuliert und das Gedächtnis auf Hochtouren gebracht. Zimt ist ein wirksames Heilmittel gegen Kopfschmerzen und kann mit Hilfe des Mangans vor Arthritis, Diabetes und Epilepsie vorbeugen.

