

HONIG UND CINNAMON



HONIG UND ZIMT¹

HERZKRANKHEITEN: Mache eine Paste aus Honig und Zimtpulver, gib sie anstelle von Gelee und Marmelade auf Toast und iss sie regelmäßig zum Frühstück. Es senkt den Cholesterinspiegel und kann einen möglicherweise vor einem Herzinfarkt bewahren. Und selbst wenn du schon einen Infarkt hattest, kannst du dich laut Studien meilenweit von der nächsten Attacke fernhalten. Die regelmäßige Einnahme von Zimt-Honig stärkt den Herzschlag. Honig und Zimt revitalisieren die Arterien und Venen.

ARTHRITIS: Arthritis-Patienten können davon profitieren, wenn sie eine Tasse heißes Wasser mit zwei Esslöffeln Honig und einem kleinen Teelöffel Zimtpulver einnehmen. Bei täglicher Einnahme kann sogar chronische Arthritis geheilt werden.

BLASENENTZÜNDUNGEN: Nimm zwei Esslöffel Zimtpulver und einen Teelöffel Honig in ein Glas lauwarmes Wasser und trinke es. Es vernichtet die Keime in der Blasewer wusste?

CHOLESTEROL: Zwei Esslöffel Honig und drei Teelöffel Zimtpulver in 16 Unzen Teewasser gemischt, das einem Cholesterinpatienten verabreicht wurde, senkte den Cholesterinspiegel im Blut innerhalb von zwei Stunden um 10 Prozent. Wie schon bei Arthritis-Patienten erwähnt, kann bei dreimaliger Einnahme am Tag jeder chronische Cholesterinspiegel geheilt werden. Nach Angaben der genannten Zeitschrift lindert reiner Honig, der täglich mit dem Essen eingenommen wird, die Beschwerden von Cholesterin.

Erkältung: Wer an einer gewöhnlichen oder schweren Erkältung leidet, sollte drei Tage lang täglich einen Esslöffel lauwarmen Honig mit 1/4 Löffel Zimtpulver einnehmen. Das heilt die meisten chronischen Husten- und Erkältungskrankheiten, befreit die Nebenhöhlen und schmeckt auch noch lecker!

UPSET STOMACH: Honig mit Zimtpulver eingenommen heilt Magenschmerzen und soll auch Magengeschwüre von der Wurzel her beseitigen.

GAS: Studien in Indien und Japan haben ergeben, dass die Einnahme von Honig mit Zimtpulver den Magen von Blähungen befreit.

IMMUNSYSTEM: Die tägliche Einnahme von Honig und Zimtpulver stärkt das Immunsystem und schützt den Körper vor bakteriellen und viralen Angriffen. Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler haben herausgefunden, dass Honig verschiedene Vitamine und Eisen in großen Mengen enthält. Die ständige Einnahme von Honig stärkt die weißen Blutkörperchen (in denen die DNA enthalten ist), um bakterielle und virale Krankheiten zu bekämpfen.

INDIGESTION: Zimtpulver auf zwei Esslöffel Honig gestreut und vor dem Essen eingenommen, lindert Säure und verdaut die schwersten Mahlzeiten

¹ <http://www.snopes.com/medical/homecure/honey.asp>

INFLUENZA: Ein Wissenschaftler in Spanien hat bewiesen, dass Honig einen natürlichen "Inhaltsstoff" enthält, der die Grippeerreger abtötet und den Patienten vor der Grippe bewahrt.

LANGLEBIGKEIT: Ein Tee aus Honig und Zimtpulver hält bei regelmäßiger Einnahme den Zahn des Alters auf. Nimm vier Teelöffel Honig, einen Teelöffel Zimtpulver und drei Tassen kochendes Wasser, um einen Tee herzustellen. Trinke drei- bis viermal am Tag 1/4 Tasse davon. Er hält die Haut frisch und weich und bremst das Altern. Die Lebenserwartung steigt und selbst ein 100-Jähriger wird die Aufgaben eines 20-Jährigen übernehmen.

RASIERENDER ODER SAUERER HALS: Wenn der Hals kitzelt oder rau ist, nimm einen Esslöffel Honig und schlucke ihn, bis die Beschwerden verschwinden. Wiederhole den Vorgang alle drei Stunden, bis der Hals beschwerdefrei ist.

PIMPELN: Drei Esslöffel Honig und ein Teelöffel Zimtpulverpaste. Trage diese Paste vor dem Schlafengehen auf die Pickel auf und wasche sie am nächsten Morgen mit warmem Wasser ab. Wenn du das zwei Wochen lang täglich machst, werden alle Pickel von der Wurzel her entfernt.

HAUTINFEKTIONEN: Das Auftragen von Honig und Zimtpulver zu gleichen Teilen auf die betroffenen Stellen heilt Ekzeme, Ringelflechte und alle Arten von Hautinfektionen.

GEWICHTSVERLUST: Täglich morgens eine halbe Stunde vor dem Frühstück und auf nüchternen Magen und abends vor dem Schlafengehen Honig und Zimtpulver in einer Tasse Wasser gekocht trinken. Bei regelmäßiger Einnahme reduziert sich das Gewicht selbst bei den fettleibigsten Menschen. Wenn du diese Mischung regelmäßig trinkst, kann sich kein Fett im Körper ansammeln, auch wenn die Person eine kalorienreiche Ernährung zu sich nimmt.

KREBS: Jüngste Forschungen in Japan und Australien haben ergeben, dass fortgeschrittener Magen- und Knochenkrebs erfolgreich geheilt werden konnte. Patienten, die an diesen Krebsarten leiden, sollten einen Monat lang dreimal täglich einen Esslöffel Honig mit einem Teelöffel Zimtpulver einnehmen.

FATIGUE: Neuere Studien haben gezeigt, dass der Zuckergehalt von Honig eher hilfreich als schädlich für die Kraft des Körpers ist. Senioren, die Honig und Zimtpulver zu gleichen Teilen einnehmen, sind wacher und beweglicher. Dr. Milton, der Untersuchungen durchgeführt hat, sagt, dass ein halber Esslöffel Honig, der in einem Glas Wasser eingenommen und mit Zimtpulver bestreut wird, selbst wenn die Vitalität des Körpers abzunehmen beginnt, wenn er täglich nach dem Zähneputzen und nachmittags gegen 15:00 Uhr eingenommen wird, die Vitalität des Körpers innerhalb einer Woche erhöht.

SCHLECHTER ATMEN: Die Menschen in Südamerika gurgeln morgens mit einem Teelöffel Honig und Zimtpulver in heißem Wasser, damit ihr Atem den ganzen Tag frisch bleibt.

HÖRVERLUST: Täglich morgens und abends Honig und Zimtpulver zu gleichen Teilen

eingonnen, stellt das Gehör wieder her.