

Entspannen Sie sich – mit selbstgemachtem Zimtöl.

Um Zimtöl selbst herzustellen, braucht es lediglich zwei Zutaten: Zimt und Öl.

Die fettlöslichen Wirkstoffe des Zimts sind es, die bei täglicher tropfenweiser Nutzung vielfältigen Nutzen entfalten. So wird dem Zimtöl eine desinfizierende und krampflösende, durchblutungsfördernde, beruhigende und stimmungsaufhellende Wirkung nachgesagt. Genau das Richtige zu Weihnachten. Und so wird's gemacht:

Geben Sie so viele Zimtstangen wie möglich in ein dunkles Glas und schichten Sie die Zimtstangen so in das Glas, dass die Stangen später mit Öl bedeckt sind.

Gießen Sie jetzt ein hochwertiges Oliven- oder Sonnenblumenöl in das Glas – so viel, bis alle Zimtstangen vollständig mit Öl bedeckt sind. Stellen Sie das Glas an einen warmen Platz und lassen Sie es dort drei Wochen lang stehen.

Schütteln Sie das Glas täglich, damit sich die Stoffe und Öle aus den Zimtstangen leichter lösen.

Nach drei Wochen haben sich alle Wirkstoffe im Öl gelöst. Ihr Zimtöl ist fertig. Sie können es nun nach Belieben abfüllen.

Ob als Massageöl, Badezusatz oder als Raumduft: genießen Sie die verdiente Entspannung.

