

## Κανέλα για πλούσια χείλη, μακριά μαλλιά, κοφτερό μυαλό και όχι μόνο

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



«Από την πόλη έρχομαι και στην κορφή κανέλα» λέει ο λαός και εκεί ακριβώς, στην κορυφή δηλαδή, πρέπει να κατατάσσεται το ιδιόμορφο αυτό μπαχαρικό με το υπέροχο άρωμα και την πικρή γεύση.

Η κανέλα χρησιμοποιείται αιώνες τώρα στην παραδοσιακή κινεζική ιατρική για την αντιμετώπιση ασθενειών, όπως η γρίπη και η δυσπεψία. Το ευωδιαστό μπαχαρικό περιέχει ασβέστιο, φυτικές ίνες, σίδηρο και μαγγάνιο και ο φλοιός του περικλείει διάφορα θεραπευτικά αιθέρια έλαια.

Επειδή όμως η κανέλα δεν περιορίζει τις δυνατότητές της στον τομέα της υγείας, όταν συνδυαστεί με συστατικά όπως το ελαιόλαδο και η καστανή ζάχαρη, μπορεί να κάνει κυριολεκτικά θαύματα στον τομέα της ομορφιάς και όχι μόνο. Γνωρίζετε αλήθεια πόσο χρήσιμη μπορεί να σας φανεί η κανέλα, εκτός από τον τομέα «μαγειρική»;

### **Χείλη...αλά Angelina**

Δε χρειάζεται να προβείτε σε πανάκριβες χειρουργικές ή άλλες επεμβατικές λύσεις για να αποκτήσετε γεμάτα και πλούσια χείλη τύπου Angelina Jolie. Ειδικά μάλιστα όταν η εναλλακτική βρίσκεται στο ντουλάπι της κουζίνας σας.

Απλώστε λίγο βαζελίνη πάνω στα χείλη σας απαλά και ταμπονάρετε μια πρέζα κανέλα από πάνω. Τρίψτε το μίγμα για λίγα δευτερόλεπτα και στη συνέχεια

αφήστε το να «καθίσει» για ένα λεπτό. Υπόψιν ότι θα αισθανθείτε μια μικρή «τόνωση» από το μπαχαρικό. Προσοχή, σε καμία περίπτωση μην εφαρμόσετε την κανέλα απευθείας στο δέρμα σας, καθώς αυτό μπορεί να προκαλέσει ερεθισμό.

Στη συνέχεια προσθέστε άλλη μία στρώση βαζελίνης και σύντομα θα δείτε τα χείλη σας πλούσια και σαγηνευτικά έτοιμα για φίλημα.

### **Αντίο ακμή**

Η κανέλα ενδείκνυται για να δημιουργήσετε τη δική σας σπιτική θεραπεία κατά της ακμής. Τρεις κουταλιές της σούπας μέλι και ένα κουταλάκι του γλυκού κανέλα αρκούν για να σας απαλλάξουν από την ανεπιθύμητη και ενοχλητική ακμή. Χρησιμοποιήστε το μέλι και την κανέλα για να φτιάξετε μία παχιά πάστα που μοιάζει με σοκολάτα και αλείψτε την στο πρόσωπό σας.

Η κανέλα θα σταματήσει την ακμή, που προκαλείται από τα διάφορα βακτήρια και το μέλι θα συμβάλλει, ώστε να μειωθεί η ερυθρότητα και να αποκατασταθεί η υγρασία του δέρματος. Αφήστε το μίγμα στο πρόσωπό σας για περίπου δέκα λεπτά (ή μέχρι να αρχίσει να καίει), στη συνέχεια ξεπλύνετε και σκουπίστε το με μία στεγνή πετσέτα.

Προσοχή, πριν επιχειρήσετε οποιαδήποτε σπιτική θεραπεία καλό θα ήταν να ρωτήσετε τον δερματολόγο σας.

### **Extensions...με άρωμα κανέλας**

Η τριχόπτωση μπορεί να είναι μια τρομακτική εμπειρία, άσχετα από την αιτία που την προκαλεί. Ένας τρόπος για να τονώσετε την ανάπτυξη των μαλλιών, είναι να χρησιμοποιείτε μία εβδομαδιαία μάσκα με βάση την κανέλα.

Ανακατέψτε δύο κουταλιές της σούπας κανέλα και μέλι σε μισό φλιτζάνι ζεστό ελαιόλαδο. Προσθέστε ένα αυγό για να πυκνώσει η μάσκα. Χτενίστε τα μαλλιά σας, αφού έχετε εφαρμόσει τη μάσκα σε βρεγμένα μαλλιά για 10 έως 15 λεπτά. Ξεπλύνετε με ένα σαμπουάν. Προσοχή, απευθυνθείτε στον δερματολόγο σας πριν χρησιμοποιήσετε τη μάσκα.

### **Μμμμμ, δροσερή αναπνοή**

Έχετε αναρωτηθεί ποτέ γιατί η γεύση της κανέλας είναι τόσο διαδεδομένη στις καραμέλες ή στις τσίχλες; Η απάντηση βρίσκεται στο λάδι της κανέλας, το οποίο μπορεί να «εξολοθρεύει» τα βακτήρια που προκαλούν τη δυσσομία της αναπνοής μας.

Δεν είναι ανάγκη να προμηθευτείτε τσίχλες και καραμέλες, το μάσημα λίγης κανέλας (δυόσμου ή μέντας) το πρωί, βοηθά σημαντικά στην καταπολέμηση της κακοσμίας του στόματος. Μπορείτε ακόμη να κάνετε και γαργάρες με ένα κουταλάκι του γλυκού από μέλι και κανέλα σε σκόνη, ανακατεμένα με ζεστό νερό.

### **Απολέπιση τώρα**

Η αρωματικότερη μέθοδος απολέπισης δε μπορεί να είναι άλλη παρά αυτή που έχει σα βάση την κανέλα. Διώξτε μακριά τα νεκρά κύτταρα του δέρματος και αποκαταστήσετε τη λάμψη και την απαλότητά του με μία σπιτική κρέμα απολέπισης.

Τα συστατικά που θα χρειαστείτε είναι αλάτι, αμυγδαλέλαιο, ελαιόλαδο, μέλι και κανέλα. Φτιάξτε μία παχιά κρέμα και τρίψτε τη σώμα σας απαλά και στη συνέχεια ξεπλύνετε. Προσοχή και σε αυτή την περίπτωση καλό θα ήταν να απευθυνθείτε πρώτα σε κάποιον ειδικό για τυχόν ερεθισμούς.

### **Για μυαλό...ξυράφι**

Μελέτες, έχουν δείξει, ότι αν μασάτε τσίχλα κανέλας (ή μέντας) αυξάνετε την εγρήγορση του εγκεφάλου σας και μειώνετε την κούραση μέχρι και 20%. Μάλιστα, σε ειδικά τεστ που έγιναν, αναφέρθηκε, ότι όσοι συνήθιζαν να μασούν τσίχλα κανέλας παρουσίασαν μειωμένα επίπεδα απογοήτευσης κατά 20% και αυξημένα επίπεδα εγρήγορσης κατά 30% .

### **Σπιτικό άρωμα φρεσκάδας**

Αν θέλετε το σπίτι σας (ή ακόμα και το σώμα σας) να μοσχοβολάει φρεσκάδα, δημιουργήστε το δικό σας προσωπικό άρωμα με μηλόξιδο, ένα ξυλαράκι κανέλας και μερικά ολόκληρα γαρίφαλα. Σιγοβράστε το μίγμα και προσθέστε λίγες φλούδες πορτοκαλιού αν θέλετε.

### **Ποια μυρμήγκια;**

Η κανέλα, αν και θα μπορούσε να αποτελέσει πόλο έλξης για τα μυρμήγκια, στην ουσία είναι «κόκκινο πανί». Ψεκάστε με λίγο αιθέριο έλαιο κανέλας γύρω από τις πόρτες, τα παράθυρα κ.λπ για να τα εμποδίσετε να μπουν σπίτι σας.

Και σκεφτείτε, ότι η κανέλα καθαρίζεται εύκολα μετά. Όπως ακριβώς δηλαδή και το γαρύφαλλο, το μπαχαρικό το οποίο επίσης είναι αποτρεπτικό για τα μυρμήγκια.

**Πηγή:** [clickatlife.gr](http://clickatlife.gr)