

Μέλι και κανέλα: Ενα φάρμακο που δεν θέλουν να ξέρουν οι γιατροί

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φωτο:travelstyle.gr

Είναι σίγουρο ότι οι φαρμακευτικές εταιρείες και οι γιατροί δεν θα ήθελαν οι παρακάτω πληροφορίες να κάνουν τον γύρο του κόσμου. Έχει διαπιστωθεί ότι ένα μείγμα μελιού και κανέλας θεραπεύει τις περισσότερες ασθένειες.

Οι επιστήμονες σήμερα δέχονται, επίσης, το μέλι ως «RamBan» (πολύ αποτελεσματικό) φάρμακο για όλα τα είδη ασθενειών. Το μέλι μπορεί να χρησιμοποιηθεί χωρίς παρενέργειες σε κάθε είδους ασθένειες.

Μολονότι το μέλι είναι γλυκό, εάν ληφθεί στη σωστή δοσολογία ως φάρμακο, δεν βλάπτει ακόμα και τους διαβητικούς ασθενείς. Το «World News», ένα περιοδικό στον Καναδά, έχει δώσει τον ακόλουθο κατάλογο των ασθενειών που μπορεί να θεραπευτούν με μέλι και κανέλα, όπως έχει ερευνηθεί από δυτικούς επιστήμονες:

Καρδιοπάθεια

Κάντε μια πάστα από μέλι και κανέλα σε σκόνη, απλώστε την πάνω στο ψωμί, αντί για μαρμελάδα και να την τρώτε τακτικά για το πρόγευμα. Μειώνει τη χοληστερόλη στις αρτηρίες και σώζει από καρδιακή προσβολή. Επίσης όσοι είχαν ήδη μια καρδιακή προσβολή, αν κάνουν αυτή τη διαδικασία καθημερινά, θα τους

βοηθήσει να μην ξαναπάθουν. Η τακτική χρήση της πιο πάνω διαδικασίας βοηθά στη σωστή λειτουργία της αναπνοής και δυναμώνει τους παλμούς της καρδιάς. Όσο μεγαλώνουμε, οι αρτηρίες και οι φλέβες χάνουν την ευελιξία τους και φράζουν. Το μέλι και η κανέλα αναζωογονούν τις αρτηρίες και τις φλέβες.

Αρθρίτιδα

Ασθενείς με αρθρίτιδα, μπορούν να λαμβάνουν καθημερινά, πρωί και βράδυ, ένα φλιτζάνι ζεστό νερό με δύο κουταλιές μέλι και ένα μικρό κουταλάκι του γλυκού σκόνη κανέλας. Εάν λαμβάνεται τακτικά, ακόμη και οι χρόνιες αρθρίτιδες μπορεί να θεραπευτούν. Σε μια πρόσφατη έρευνα που διεξήχθη στο Πανεπιστήμιο της Κοπεγχάγης, διαπιστώθηκε ότι όταν οι γιατροί φρόντιζαν τους ασθενείς τους με ένα μείγμα από μια κουταλιά της σούπας μέλι και μισό κουταλάκι του γλυκού κανέλα σε σκόνη πριν από το πρωινό, διαπίστωσαν ότι μέσα σε μια εβδομάδα, από τα 200 άτομα που είχαν υποστεί την φροντίδα, σχεδόν 73 ασθενείς είχαν εντελώς απαλλαγεί από τον πόνο και μέσα σε ένα μήνα, κυρίως όλοι οι ασθενείς που δεν μπορούσαν να περπατήσουν ή να μετακινηθούν, εξαιτίας της αρθρίτιδας, άρχισαν να περπατάνε χωρίς πόνο.

Κυστίτιδα

Πάρτε δύο κουταλιές της σούπας σκόνη κανέλας και ένα κουταλάκι του γλυκού μέλι σε ένα ποτήρι χλιαρό νερό και πιείτε το. Καταστρέφει τα μικρόβια στην ουροδόχο κύστη.

Πονόδοντος

Κάντε μια πάστα από ένα κουταλάκι του γλυκού κανέλα σε σκόνη και πέντε κουταλάκια του γλυκού μέλι και απλώστε την στο δόντι που σας πονάει. Μπορείτε να το απλώνετε τρεις φορές την ημέρα μέχρι το δόντι να σταματήσει να σας πονά.

Χοληστερόλη

Δύο κουταλιές της σούπας μέλι και τρία κουταλάκια του γλυκού κανέλα σε σκόνη, αναμιγμένα σε 456 γραμμάρια νερού τσαγιού, που χορηγείται σε έναν ασθενή χοληστερόλης, έδειξε ότι μειώνει το επίπεδο της χοληστερόλης στο αίμα κατά 10% μέσα σε δύο ώρες. Όπως αναφέρεται και στους ασθενείς αρθρίτιδας, εάν λαμβάνεται τρεις φορές την ημέρα, κάθε χρόνια χοληστερόλη θεραπεύεται. Σύμφωνα με τις πληροφορίες στο εν λόγω περιοδικό, το αγνό μέλι όταν λαμβάνεται με φαγητό ανακουφίζει από την χοληστερόλη.

Κρυολόγημα

Αυτοί που πάσχουν από κοινά ή σοβαρά κρυολογήματα πρέπει να λαμβάνουν μια κουταλιά της σούπας χλιαρό μέλι με 1/4 κουτάλι κανέλα σε σκόνη καθημερινά, για τρεις ημέρες. Η διαδικασία αυτή θα θεραπεύσει περισσότερο τον χρόνιο βήχα, το

κρυολόγημα και θα καθαρίσει τα ιγμόρεια.

Διαταραχές στομάχου

Όταν το μέλι λαμβάνεται με σκόνη κανέλας θεραπεύει τον πόνο στο στομάχι και επίσης καθαρίζει τα έλκη του στομάχου από τη ρίζα.

Αέρια στομάχου (φουσκώματα)

Σύμφωνα με τις μελέτες που έγιναν στην Ινδία και την Ιαπωνία, έδειξαν ότι αν το μέλι λαμβάνεται με κανέλα σε σκόνη το στομάχι απαλλάσσεται από τα αέρια.

Ανοσοποιητικό σύστημα

Καθημερινή χρήση του μελιού και σκόνης κανέλας δυναμώνει το ανοσοποιητικό σύστημα και προστατεύει τον οργανισμό από βακτήρια και ιούς. Οι επιστήμονες διαπίστωσαν ότι το μέλι έχει διάφορες βιταμίνες και σίδηρο σε μεγάλες ποσότητες. Η συνεχής χρήση του μελιού δυναμώνει τα λευκά αιμοσφαίρια του αίματος για την καταπολέμηση των βακτηριδίων και των ιών.

Δυσπεψία

Κανέλα σε σκόνη αναμιγμένη με δύο κουταλιές της σούπας μέλι όταν ληφθεί πριν το φαγητό ανακουφίζει και χωνεύεται το βαρύ γεύμα.

Γρίπη

Ένας επιστήμονας στην Ισπανία απόδειξε ότι το μέλι περιέχει ένα φυσικό συστατικό το οποίο σκοτώνει τα μικρόβια γρίπης και σώζει τον ασθενή από γρίπη.

Μακροβιότητα

Τσάι από μέλι και λίγη κανέλα σε σκόνη, όταν λαμβάνεται τακτικά, προλαμβάνει τη φθορά του γήρατος. Πάρτε τέσσερις κουταλιές μέλι, ένα κουτάλι σκόνη κανέλας και τρία φλιτζάνια χλιαρό νερό. Πίνετε 1/4 φλιτζανιού, τρεις με τέσσερις φορές την ημέρα..

Ακμή

Τρεις κουταλιές της σούπας μέλι και ένα κουταλάκι του γλυκού κανέλα σε σκόνη πάστα. Εφαρμόστε αυτήν την πάστα για τα σπυράκια πριν από τον ύπνο και ξεπλύνετε το επόμενο πρωί με χλιαρό νερό. Εάν γίνεται καθημερινά για δύο εβδομάδες, αφαιρεί τα σπυράκια από τη ρίζα.

Παθήσεις του δέρματος

Εφαρμόστε μέλι και κανέλα σε σκόνη σε ίσα μέρη στις περιοχές που χρήζουν θεραπείας. Έκζεμα, λειχήνες και σε όλους τους τύπους των λοιμώξεων του δέρματος.

Αδυνάτισμα

Καθημερινά το πρωί, μισή ώρα πριν από το πρωινό με άδειο στομάχι και το βράδυ, πριν τον ύπνο, πιείτε μέλι και κανέλα σε σκόνη βρασμένα σε ένα φλιτζάνι νερό. Εάν λαμβάνεται τακτικά, μειώνει το βάρος ακόμη και στο πιο παχύσαρκο άτομο. Επίσης, πίνοντας αυτό το μίγμα τακτικά, δεν επιτρέπει στο λίπος να συσσωρευτεί στο σώμα, ακόμη και αν κάποιος ακολουθεί διατροφή πλούσια σε θερμίδες.

Καρκίνος

Πρόσφατη έρευνα στην Ιαπωνία και την Αυστραλία έδειξε ότι προχωρημένες μορφές καρκίνου του στομάχου και των οστών έχουν θεραπευτεί επιτυχώς. Οι ασθενείς που πάσχουν από αυτά τα είδη καρκίνου θα πρέπει να λαμβάνουν καθημερινά μια κουταλιά της σούπας μέλι με ένα κουταλάκι του γλυκού κανέλα σε σκόνη για ένα μήνα τρεις φορές την ημέρα.

Κούραση

Πρόσφατες μελέτες έχουν δείξει ότι η περιεκτικότητα σε σάκχαρα του μελιού είναι πιο χρήσιμα παρά επιβλαβή στην αντοχή του σώματος. Ηλικιωμένοι που παίρνουν μέλι και κανέλα σε σκόνη σε ίσα μέρη, έχουν μεγαλύτερη εγρήγορση και ευελιξία. Ο Δρ Milton, ο οποίος έχει κάνει την έρευνα, λέει ότι η μισή κουταλιά της σούπας μέλι που λαμβάνεται σε ένα ποτήρι νερό και πασπαλισμένα με λίγη κανέλα σε σκόνη, που λαμβάνονται καθημερινά μετά το βούρτσισμα των δοντιών και το απόγευμα, περίπου στις 15:00 μ.μ. όταν η ζωτικότητα του σώματος αρχίζει να μειώνεται, αυξάνει τη ζωτικότητα του σώματος μέσα σε μια εβδομάδα.

Άσχημη αναπνοή

Οι άνθρωποι της Νότιας Αμερικής, το πρώτο πράγμα που κάνουν το πρωί, είναι γαργάρες με ένα κουταλάκι του γλυκού μέλι και κανέλα σε σκόνη αναμεμιγμένα με ζεστό νερό. Έτσι διατηρούν την αναπνοή τους φρέσκια όλη την ημέρα. Πηγή: Weekly World News

Προσοχή: Φροντίστε να αγοράσετε πραγματική κανέλα (πιο ανοιχτόχρωμη) από ένα κατάστημα με βιολογικά είδη γιατί στο εμπόριο και στα σούπερ μάρκετ κυκλοφορούν σκόνες με τεχνητά χρώματα.

Η πραγματική κανέλα Κεϋλάνης ή Ινδονησίας, βιολογική, δείχνει ξεθωριασμένη, αυτή πρέπει να αγοράζετε:

Φροντίστε επίσης να αγοράσετε πραγματικό και ποιοτικό μέλι και μην εμπιστεύεστε τα προϊόντα του εμπορίου τα οποία πιθανότατα περιέχουν επιπλέον τεχνητή ζάχαρη και χρώμα. Θα τα βρείτε σε καταστήματα με βιολογικά προϊόντα. Είναι λίγο ακριβότερα αλλά αξίζει τον κόπο για αυτή τη θαυματουργή διαδικασία.

Πηγή: iefimerida.gr