21 Νοεμβρίου 2015

Η θεραπεία με μέλι και κανέλλα.

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Ο συνδυασμός **μέλι & κανέλα** έχει χρησιμοποιηθεί τόσοσε Oriental όσο και στην Ayurvedic ιατρική για αιώνες.

Και τα δύο αυτά συστατικά με μοναδικές **θεραπευτικές ικανότητες,** έχουν μια μακρά ιστορία ως θεραπεία στο σπίτι.

Και τα δύο χρησιμοποιούνται όχι μόνο ως αρωματικάποτά και ως φάρμακα, αλλά επίσης χρησιμοποιούνται ως εναλλακτικές λύσεις έναντι παραδοσιακών συντηρητικών τροφίμων λόγω των αποτελεσματικώναντιμικροβιακών ιδιότητών τους.

Άνθρωποι έχουν υποστηρίξει ότι το μείγμα αυτό είναι μια φυσική θεραπεία για πολλές ασθένειες και μια φόρμουλα με πολλά οφέλη για την υγεία:

1) **Καρδιακές Παθήσεις**: Εφαρμόστε μέλι και κανέλα σε σκόνη στο ψωμί αντί να χρησιμοποιήσετε μαρμελάδα ήβούτυρο και φάτε το για πρωινό τακτικά.

2) **Αρθρίτιδα**: Εφαρμόστε μια πάστα από τα δύο συστατικά στο συγκεκριμένο σημείο του

σώματος και κάντε μασάζ με κυκλικές κινήσεις.

3) **Τριχόπτωση**: Εφαρμόστε μια πάστα απο ζεστό ελαιόλαδο, μία κουταλιά της σούπας μέλι, ένα κουταλάκι του γλυκού κανέλα σε σκόνη πριν το μπάνιο, αφήστε το για 15 λεπτά και ξεπλύνετε.

4) **Μολύνσεις της Κύστης**: Αναμείξτε σκόνη κανέλας και μέλι σε ένα ποτήρι χλιαρό νερό και πιείτε το.

5) **Πονόδοντο**: Εφαρμόστε μια πάστα από σκόνη κανέλας και το μέλι στο δόντι που πονάει.

6) **Χοληστερόλη**: Προσθέστε μέλι σε λίγη σκόνη κανέλας, αναμιγνύεται με βραστό νερό ή πράσινο τσάι καιπιείτε το.

7) **Κρυολογήματα**: Κάντε ένα ποτήρι χλιαρό νερό με μέλι και αναμειγνύετε και λίγη σκόνη κανέλας καθημερινά, για να ενίσχυσει το ανοσοποιητικό σας σύστημα κατά τη χειμερινή περίοδο. Ενδέχεται επίσης να συμβάλει στηνκατάργηση των ιγμορείων σας.

8) **Δυσπεψία**: Κανέλα σε σκόνη πασπαλισμένη σε μια κουταλιά μέλι πριν από το φαγητό θα ανακουφίζει την οξύτητα.

9) **Μακροβιότητα**: Πιείτε τακτικά τσάι που φτιαχνετε εσείς στο σπίτι σας με μέλι και λίγη κανέλα σε σκόνη.

10) **Τα Σπυράκια**: Αναμίξτε μέλι με λίγη σκόνη κανέλας και εφαρμοστέ το τοπικά πάνω στα σπυράκια πριν από τον ύπνο και πλύνετε το επόμενο πρωί.

11) **Παχύσαρκια**: Για να μειώσετε το βάρος, πίνετε καθημερινά ένα μείγμα φτιαγμένο από ένα κουταλάκι του γλυκού μέλι με μισό κουταλάκι του γλυκού κανέλα σε σκόνη, βρασμένα σε νερό και με άδειο στομάχι, περίπου μισή ώρα πριν το πρωινό.

12)**Κακή Αναπνοή**: Γαργάρα με μέλι και κανέλα το πρωί, αναμιγνύεται με ζεστό νερό, και έτσι η αναπνοή σας θα παραμείνει φρέσκια όλη την ημέρα.

Πηγή: eksypnes-symboules.blogspot.gr