

Κανέλα και οι ιδιότητες της

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



photo www.tes.com

Η σύνθεση της κανέλας αποτελείται από τρία βασικά έλαια που παρουσιάζουν έντονη αντιμικροβιακή δράση. Συγκεκριμένα έχει αποδειχτεί ότι ελάχιστες σταγόνες από εκχύλισμα κανέλας αρκούν να εμποδίσουν την δράση των μικροοργανισμών *Bacillus* και *Candida*. Επίσης το έλαιο cinnamaldehyde βοηθά στην προφύλαξη του οργανισμού από καρδιοαγγειακά νοσήματα, εμποδίζοντας τη συσσώρευση αιμοπεταλίων και μειώνοντας τα επίπεδα χοληστερόλης στο αίμα.

Η κανέλα αποτελεί εξαιρετική πηγή μαγγανίου και σιδήρου. Όταν συνδυάζεται με μήλο και πορτοκάλι, η περιεκτικότητα των φρούτων σε βιταμίνη C μεγιστοποιεί την απορρόφηση του σιδήρου από τον οργανισμό.

Έρευνες έχουν δείξει ότι βοηθά την κακή χοληστερόλη, αλλά και ότι έχει θερμαντικές, αντισηπτικές, αντιρυτιδικές και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες και καταπολεμά τους σπασμούς. Χάρη στις κινηματικές αλδεύδες της, η κανέλα «ρίχνει» την υψηλή αρτηριακή πίεση καθώς και τον πυρετό και διαθέτει αναλγητική δράση. Μια ακόμη πολύ σημαντική ιδιότητά της αφορά στην σχέση της με τον διαβήτη τύπου 2. Βοηθά σε περιπτώσεις τυμπανισμού και δυσπεψίας

ενώ είναι πλούσια πηγή μαγνησίου, συστατικού απαραίτητου για την οστική πυκνότητα.

Βοηθάει στην αντιμετώπιση στομαχικών διαταραχών, τονώνει το κυκλοφοριακό, καταπραΰνει τους πόνους της περιόδου, έχει αφροδισιακές ιδιότητες και βοηθάει στον κορεσμό.

Στην φαραωνική Αίγυπτο τη χρησιμοποιούσαν στη μαγεία και στη διαδικασία ταρίχευσης για τις μούμιες.

Με κανέλα αρωμάτιζαν παλαιότερα τα σεντόνια τους και οι εραστές, αλλά και τα ρούχα τους οι γυναίκες. Το άρωμά της μάλιστα την καθιστούσε δώρο που άρμοζε στους βασιλείς και στις θυσίες προς τους θεούς.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Τζαϊλς Μίλτον, «Ο Δρόμος Των Μπαχαρικών», Εκδόσεις Περίπλους, 2003

Ορέστης Δαβίας, «Αφροδισιακά: βότανα, ουσίες και συνταγές του μάγου Έρωτα», εκδόσεις Τροχαλία, 1998

Penelope Ody, «Πλήρης Οδηγός Φαρμακευτικών Βοτάνων», Εκδόσεις Γαλλελής, 2000

Εγκυκλοπαίδεια Πάπυρος – Larousse – Britannica

Paul Freedman, «Μπαχαρικά και Μεσαιωνική Φαντασία», Εκδόσεις Κονιδάρη, 2010

«Ο Ρόλος των Μπαχαρικών στην Ιστορία του Κόσμου», Περιοδικό ROTA SPOT, Τεύχος 45

Χρίστος Καψάλης -Συλλέκτης Βοτάνων-Ερευνητής

Πηγή: lifehub.gr