

Μέλι & κανέλα: Όλες οι θεραπευτικές τους ιδιότητες

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Το μέλι και η κανέλα είναι δύο σημαντικά «όπλα» που μας παρέχει η φύση για να αποφύγουμε ή να αντιμετωπίσουμε διαφόρων ειδών ενοχλήσεις.

Μπορούμε να προσθέσουμε το θρεπτικό μέλι και τη μυρωδάτη κανέλα σε ροφήματα ή γλυκά για να απολαύσουμε τις θεραπευτικές τους ιδιότητες.

Θα πρέπει να προτιμούμε την κανέλα Κεϋλάνης αντί για την Κάσσια, καθώς η πρώτη περιέχει σημαντικά χαμηλότερες ποσότητες κουμαρίνης, ουσία που μπορεί να αποδειχθεί τοξική για το συκώτι σε μεγάλες δόσεις. Όσον αφορά το μέλι, θα πρέπει να καταναλώνεται στην όσο το δυνατόν πιο αγνή μορφή του, δεν το βράζουμε μαζί με άλλα υλικά και δεν το βάζουμε στο φούρνο μικροκυμάτων. Το μέλι δεν χάνει όμως τη θρεπτική του αξία όταν το ανακατεύουμε με ζεστό νερό.

Κανέλα

- Σύμφωνα με την [Αμερικανική Βιβλιοθήκη Ιατρικής](#), η κανέλα βοηθά να

αντιμετωπιστούν οι **μυϊκοί σπασμοί**, η **τάση προς έμετο**, η **διάρροια**, το **κρυολόγημα** και τα **προβλήματα στύσης**.

- Σύμφωνα με τον μη κερδοσκοπικό οργανισμό [Diabetes UK](#), η κανέλα μπορεί να βοηθήσει επίσης στην αποτελεσματικότερη διαχείριση του **διαβήτη τύπου 1** και του **διαβήτη τύπου 2**.

- Σύμφωνα με το [Αμερικανικό Ινστιτούτο Υγείας](#), η κινναμωμαλδεύδη της κανέλας μπορεί να βοηθήσει επίσης στην αντιμετώπιση λοιμώξεων από βακτήρια και μύκητες.

- Ερευνητές από το [Πανεπιστήμιο του Τελ Αβίβ](#) διαπίστωσαν ότι ένα συστατικό της κανέλας (CErpt) μπορεί να επιβραδύνει την εξέλιξη της νόσου Αλτσχάιμερ.

- Νευρολόγος από το Ιατρικό Κέντρο του αμερικανικού [Πανεπιστημίου Rush](#) υποστηρίζει ότι η κανέλα μπορεί να αποδειχθεί ευεργετική και για τους ασθενείς με **σκλήρυνση κατά πλάκας**, καθώς βοηθά να ανασταλεί η εξέλιξη της νόσου.

- Μελέτη από το [Πολιτειακό Πανεπιστήμιο της Πενσυλβάνια](#) κατέδειξε επίσης ότι η κανέλα βοηθά τον οργανισμό να διαχειριστεί πιο αποτελεσματικά την **κατανάλωση λιπαρών**.

Μέλι

- Άρθρο που δημοσιεύεται στην επιθεώρηση [British Medical Journal](#) καταδεικνύει ότι το μέλι μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη της **γαστροοισοφαγικής παλινδρόμησης**.

- [Μελέτη](#) που δημοσιεύεται στο ίδιο επιστημονικό περιοδικό δείχνει επίσης ότι το μέλι μειώνει τη διάρκεια των συμπτωμάτων σε μικρά παιδιά με **βακτηριακή γαστρεντερίτιδα**.

- Μελέτη που πραγματοποιήθηκε από ερευνητές στο Πανεπιστήμιο του Άμστερνταμ και δημοσιεύθηκε το 2010 στην επιθεώρηση [FASEB Journal](#) κατέδειξε ότι το μέλι έχει την ιδιότητα να καταπολεμά τα βακτήρια κι έτσι μπορεί να **προστατεύσει από ευρύ φάσμα λοιμώξεων**.

- Το μέλι είναι, τέλος, ιδανικό για την καταπολέμηση του **βήχα** ακόμη και στα πολύ μικρά παιδιά, θεωρία που επιβεβαιώνεται από μελέτη που δημοσιεύθηκε στην επιθεώρηση [Pediatrics](#).

Πηγή: [.onmed.gr](#)