



**Любите булочки с корицей? Эта пряность - поистине кладезь целебных свойств. Но только без пирогов, перенасыщенных сахаром и жирами. Лучше всего каждый день добавлять щепотку корицы, к примеру, в сок, хлопья, творог. Такое пряное лекарство поможет нормализовать сахар и холестерин в крови, повысить тонус сосудов, да еще и простуду отпугнуть.**

Иногда самыми эффективными помощниками в борьбе с болезнями могут стать и самые обычные продукты. К таковым относится, например, корица.

Помимо широкого спектра использования этой пряности в кулинарии, она является и весьма популярным средством, применяемым в нетрадиционной медицине.

Самое известное свойство корицы - способность снижать уровень сахара в крови, что жизненно необходимо людям, страдающим сахарным диабетом. Только половина чайной ложки, принятая утром, способна помочь в этой проблеме. Даже тем, кто не испытывает выраженных проблем с уровнем сахара в крови, чай с добавлением в него корицы будет весьма полезен.

Но, в то же время, врачи советуют избегать употребления корицы в виде добавки в булочки или пирогах. Дело в том, что данные продукты перенасыщены сахаром и жирами, что только негативно сказывается на организме. Лучше всего добавлять пряность в сок, хлопья, творог или же кофе.

Кроме этого, целительная пряность применяется в качестве действенного средства для борьбы с простудными заболеваниями. Применение эфирного масла корицы в виде лечебных ванн помогает быстрее справиться с простудными заболеваниями. Также эта приправа используется в качестве лекарства от многих заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Корица обладает жаропонижающим и мочегонным действием. Повышает работоспособность и улучшает настроение, укрепляет нервы. Является профилактическим и лечебным средством при простудах, заболеваниях печени и почек. При очень высокой температуре не рекомендуется, так как может усилить головную боль. Масло корицы используется для массажа при параличах, а настой улучшает слух.

Особо ценными качествами обладает целебная смесь корицы и меда. Еще в давние времена в качестве основного лечения древние медики применяли мед, а добавление в него корицы делало лекарство поистине чудодейственным средством. В дополнение к основному лечению различных заболеваний сердца, можно использовать смесь корицы

и меда.

Каждое утро следует начинать с чашечки чая и кусочка хлеба, намазанного смесью меда и корицы. Такой простой завтрак поможет понизить уровень холестерина в крови, что снижает шанс развития инфаркта в будущем. А кто в соей жизни уже столкнулся с инфарктом, данная смесь поможет снизить шанс повторного случая. Постоянное употребление целебной смеси укрепляет мышцу сердца и в целом помогает легче перенести возрастные изменения в организме.

Корица и мед также станут хорошими помощниками тем людям, которые преследуют цель похудеть. При регулярном применении специального чая на основе смеси корицы и меда вполне реально снизить вес и уменьшить объемы талии. Это происходит за счет того, что целебная смесь очищают кишечник от паразитов и бактерий, которые тормозят нормальный процесс пищеварения. Люди с очень большим весом, при употреблении этого чая смогли значительно похудеть.

Итак, для приготовления чая вам понадобится порошковая корица и натуральный мед.

Чай лучше всего делать вечером перед сном. При приготовлении целебного чая, корицу и мед берем в пропорциях 1:2. Для чая вам понадобится стакан горячей кипяченой воды, в которую вы для начала добавляете корицу и на полчаса оставляете настаиваться.

Когда настой остынет, добавьте в него мед, и получившийся чай поставьте в холодильник до утра. На следующий день перед завтраком выпейте половину стакана, а вторую половину следует употребить перед сном.

Эти простые рецепты помогут вам сохранить здоровье и даже его значительно улучшить. Но учтите еще один важный момент, свои целебные свойства специи и пряности сохраняют только определенное время. Полезно знать, что пряные травы (не измельченные), хранятся от двух до пяти лет, молотые специи - от шести месяцев до двух лет, а листовые - от трех месяцев до двух лет.

Лилиана Локацкая

Источник <http://www.medpulse.ru>

{jcomments on}