

# Κανέλα: Ιδιότητες και Χρήσεις

Η κανέλα είναι ένα μυρωδικό που το έχω συνδέσει με τον χειμώνα. Θυμάμαι, ότι η μητέρα μου συνήθιζε να αφήνει ξυλαράκια κανέλας πάνω στα σώματα του καλοριφέρ και όλο το σπίτι μοσχοβόλαγε με ένα πικάντικο, γλυκό άρωμα που με έκανε να αισθάνομαι ασφαλής και ήρεμος. Πέρασαν πολλά χρόνια για να μελετήσω για την κανέλα και να ανακαλύψω ότι το αιθέριο έλαιο της ευθύνονταν για αυτά τα συναισθήματα μου.



## Ιδιότητες

Οι θεραπευτικές ιδιότητες της κανέλλας προέρχονται από τον φλοιό της και τα φύλλα της, από τα μέρη δηλαδή που εκχυλίζουμε το αιθέριο έλαιο. Η εισπνοή του αιθέριου ελαίου χαρίζει ευεξία στον οργανισμό και καταπολεμά την κατάθλιψη. Η κανέλλα επίσης είναι πολύ σημαντική για τους διαβητικούς, γιατί ρυθμίζει τα επίπεδα της γλυκόζης στο αίμα. Περιέχει ένα ενεργό συστατικό, την πολυφαινόλη ΜΗCΡ, που μιμείται την ινσουλίνη. Πρόσφατη έρευνα έδειξε ότι ακόμα και ένα γραμμάριο κανέλλας μειώνει κατά 20% τον διαβήτη. Επίσης για αυτούς που έχουν αυξημένη χοληστερίνη, γιατί μειώνει την κακή χοληστερόλη και τα τριγλυκερίδια. Είναι θερμαντική, εφιδρωτική, βελτιώνει τη λειτουργία των νεφρών και θεωρείται ιδανική για την αντιμετώπιση της δυσπεψίας, των κολικών και της διάρροιας. Τελευταίο αλλά πολύ σημαντικό, η κανέλλα έχει αφροδισιακές ιδιότητες..

## Χρήση

Η χρήση της κανέλλας στην ζαχαροπλαστική και στην μαγειρική είναι γνωστή. Ιδιαίτερα στους λαούς της Ανατολής είναι ένα από τα πιο δημοφιλή μπαχαρικά. Αυτό που δεν είναι τόσο γνωστό είναι ότι μπορούμε να βράσουμε την κανέλλα και να κάνουμε εισπνοές για την καταπολέμηση του κρυολογήματος. Επίσης αν πασπαλίσουμε με λίγη κανέλα το ζεστό μας ρόφημα ή το κρασί μας, έχουμε πολύ χαλαρωτικά και καταπραυντικά αποτελέσματα. Επίσης χρησιμοποιείται και ως φυσικό συντηρητικό, καθώς αν την βάλουμε στα τρόφιμα αυξάνει την διάρκεια ζωής τους.

Η κανέλα πίνεται και σαν ρόφημα. Κανελόνερο με λεμόνι και μέλι είναι άψογος συνδυασμός και

μας βοηθάει να χαλαρώσουμε και να αισθανθούμε όμορφα. Έτσι φτιάχνεται και ένα διάσημο ποτό του Αιγαίου, η κανελάδα: Με ζάχαρη/μέλι, κανέλα και γαρίφαλα φτιάχνεται ένα παχύρρευστο σιρόπι που αραιώνεται και πίνεται με νερό και παγάκια ή ζεστό σαν λικέρ. Δυναμωτικό και άκρως αφροδισιακό! Επίσης σε συνδυασμό με φρέσκο τζίντζερ, η κατανάλωση κανέλας λειτουργεί προληπτικά κατά των ιώσεων, γιατί είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικά.