LES BIENFAITS DE LA CANELLE

Quels sont les bienfaits de la cannelle ?

La Cannelle possède principalement des vertus antioxydantes, antibactériennes et anti-inflammatoires. Elle est principalement employée pour stimuler le système immunitaire, soulager les problèmes de digestion et traiter de manière naturelle le diabète de type 2.

Action sur le système immunitaire

La cannelle est idéale pour soigner tous les maux de l'hiver : rhume, toux, grippe et autres virus. En effet, de par ses propriétés antioxydantes, sa forte teneur en minéraux et vitamines, elle renforce le système immunitaire, possède des propriétés antivirales et antimicrobiennes.

Comment en faire un remède ? Faites bouillir l'équivalent d'une tasse d'eau, une fois à ébullition, stoppez la chauffe et mettez une cuillère à café bombée de cannelle moulue à infuser pendant 5 min à couvert. Pour un remède encore plus efficace, ajoutez un trait de jus de citron, 1/2 cuillère à café de gingembre en poudre, et sucrez avec un peu de miel. En effet, l'association cannelle, miel , citron est une des associations les plus bénéfiques qui soit d'un point de vue santé.

Action sur le système digestif

La cannelle possède des propriétés anti-inflammatoires, antibactériennes, anti-virus, anti-parasitaires et antiseptiques. C'est donc un aliment qui permet de prévenir, et même de soigner les infections et inflammations de la flore

intestinale. De plus, elle stimule les sécrétions gastriques.

Ainsi, la cannelle est idéale pour calmer les brûlures d'estomac, lutter contre les problèmes de digestion et les maux intestinaux (ballonnements, diarrhée, indigestions, nausées, vomissements, remontés gastriques, etc.).

En ce qui concerne la diarrhée virale ou bactérienne, la cannelle est d'une grande efficacité, particulièrement grâce à sa puissante action antibactérienne à large spectre.

Comment en faire un remède ? Faites bouillir l'équivalent d'une tasse d'eau, une fois à ébullition, stoppez la chauffe et mettez une cuillère à café bombée de cannelle moulue à infuser pendant 5 min à couvert. Sucrez avec un peu de miel et buvez après chaque repas.

Action contre le diabète et le cholestérol

C'est certainement un des usages les plus répandus de la cannelle, son effet sur la glycémie et le taux de « mauvais » cholestérol, employé en médecine chinoise et indienne dans le cadre du traitement du diabète de type 2.

Action antistress

La cannelle possède des vertus décontractantes, et, avec sa douce saveur, on dit qu'elle est réconfortante. Ainsi, il est conseillé d'en consommer en cas d'état de stress et d'anxiété afin d'aider à s'apaiser.

Comment faire ? Faites bouillir l'équivalent d'une tasse d'eau, une fois à ébullition, stoppez la chauffe et mettez une cuillère à café bombée de cannelle moulue à infuser pendant 5 min à couvert. Sucrez avec un peu de miel.

Action sur le poids

Entre ses vertus réchauffantes, ses propriétés digestives, son effet sur la glycémie, et son action coupe-faim, la cannelle est une des épices les plus employées dans le cadre d'un régime.

Thé à la cannelle amincissante :

Liste des ingrédients :

- 1/2 l d'eau
- 1 cuillère à soupe de thé
- 1 cuillère à soupe de poudre de cannelle (environ 5 g)
- 1/2 citron
- Facultatif : 1 cuillère à soupe de miel

Préparation de la recette :

1. Faites bouillir l'eau, une fois à ébullition, mettez le thé et la cannelle à infuser.
2. Couvrez et laissez infuser pendant 5 min.
3. Filtrez, pressez le demi-citron et servez.

Action sur les maladies dégénératives et le cerveau

C'est un des aliments les plus antioxydants qui soient, ce qui donnerait à la cannelle un effet préventif sur certaines maladies dégénératives, comme la maladie de Parkinson ou d'Alzheimer.

Elle serait bénéfique sur le cerveau en général, elle augmenterait le niveau de Benzoate de sodium dans le cerveau, qui permet de réparer et même de créer des neurones, stimulerait l'activité cérébrale, aiderait à éliminer la tension nerveuse. Tout cela fait de la cannelle un stimulant

des fonctions cognitives.

Comment faire ? Mettre la cannelle au menu, prendre l’habitude d’en consommer régulièrement dans la nourriture.

Effet sur les maux de tête et la migraine

Ce serait les vertus réchauffantes de la cannelle qui permettraient d’éliminer les maux de tête et migraines dus à l’exposition au froid.

Comment faire ? Mélangez de la cannelle en poudre avec de l’eau pour former une pâte, appliquez une fine couche sur le front pendant 10 à 15 min.

Action sur le cancer

De nombreuses études sont menées sur l’effet de la cannelle sur le cancer, notamment grâce à l’effet antioxydant de l’épice. Une étude publiée par des chercheurs du département américain de l’agriculture dans le Maryland, conclut que la cannelle réduit la prolifération des cellules cancéreuses de la leucémie et le lymphome.

Il ne s’agit aucunement d’un remède, mais clairement d’un aliment bénéfique.

Action contre la chute des cheveux

La cannelle est aussi employée en cosmétique, notamment pour lutter contre la lutte des cheveux en renforçant l’écaille des cheveux, réduisant ainsi leur fragilité et donc leur chute. Elle stimule aussi la repousse des cheveux.

Accessoirement, la cannelle est employée pour blondir les cheveux. En effet, elle contient un enzyme, la peroxydase naturelle, qui permet d’éclaircir les cheveux de manière naturelle. Vos cheveux vont prendre une teinte plus claire que votre teinte naturelle, quelle que soit votre couleur de

cheveux. Vous ne passerez jamais de brune à blonde, mais soyez certaine d’obtenir un résultat étonnant !

En plus de tout cela, vos cheveux seront nourris, brillants et éclatants de beauté !

Effet sur la peau

Avec ses propriétés antimicrobiennes, antiseptiques et anti-inflammatoire, la cannelle aide à prévenir et à traiter l’acné, à atténuer les pores et avoir une peau saine, propre et lisse.

Comment faire ? Préparez un masque avec 3 cuillères à café de miel, 1 cuillère à café de cannelle, et 1/2 de poudre de muscade. Appliquez de l’eau chaude sur le visage pour ouvrir les pores, appliquez le masque sur le visage et laissez agir environ 15 min. Rincez abondamment à l’eau tiède et hydratez. À faire une fois par semaine.

Action sur les états de fatigue

La cannelle est un stimulant qui permet de lutter contre les coups de fatigue. Aussi, son action sur la glycémie permet de stabiliser le taux de sucre dans le sang, en évitant les pics de glycémie, elle permet d’éviter les coups de barre au cours de la journée.

Comment faire ? Consommez la cannelle sous toutes ses formes, mais en cas de coup de fatigue, mâchouillez un bâton de cannelle pour vous tenir éveillé. Vous pouvez aussi ajoutez de la cannelle dans votre café, une bonne manière de consommer la cannelle pour lutter contre un état de fatigue temporaire.

Action sur la mauvaise haleine et la santé bucco-dentaire

Une des utilisations traditionnelles de la cannelle est de

traiter les douleurs dentaires et agir contre la mauvaise haleine. On en retrouve d’ailleurs dans de nombreux dentifrices.

Avec ses vertus anti-inflammatoire, antibactériennes, anti parasitaires et antiseptiques, la cannelle permet de lutter contre tous les maux de bouches : aphtes, gingivites, douleurs, etc.

Comment faire ? Dans l’usage traditionnel, on applique directement des morceaux de cannelle sur les zones douloureuses pour calmer la douleur. Sinon, un mélange d’une cuillère à café de cannelle et dans un verre d’eau, peut servir en bain de bouche et gargarisme contre la mauvaise haleine.

Action sur l’envie de fumer

Parmi ses bienfaits, la cannelle est reconnue comme réconfortante. Elle possède une action décontractante, anti-stress et contre l’anxiété, effets appréciables pour les personnes qui souhaitent arrêter de fumer qui se retrouve presque tous dans un état d’irritabilité assez avancé.

De plus, la saveur naturellement sucrée de la cannelle calme les fringales compulsives qui accompagnent souvent l’arrêt de la cigarette.

Effets aphrodisiaques

Rien de prouvé scientifiquement, les propriétés aphrodisiaques de la cannelle sont pourtant bien connues. En effet, elle possède des vertus réchauffantes que l’on associe souvent à une montée de libido. Aussi, elle stimulerait la sécrétion d’hormones.

Effet sur l’allaitement

La cannelle est une épice galactogène, c’est-à-dire qu’elle permet de stimuler la sécrétion du lait maternel chez les femmes qui allaitent.

Action contre les douleurs musculaires

La cannelle possède des vertus décontractantes et anti-inflammatoires, vous pouvez donc soulager des muscles endoloris en massant la zone douloureuse avec une préparation à base de cannelle.

Comment faire ? Mélangez une cuillère à café de poudre de cannelle avec une cuillère à soupe de miel et 2 cuillères d’eau tiède. Servez-vous en comme huile de massage.