010219svez1

Ž1 = Blagotvorna dejstva mirisnog začina

Ž2 = 8 koristi cimeta za zdravlje

Ž3 =

Ž7 =

Cimet nije samo začin za pitu od jabuka ili druga jela. Njegove moći daleko su veće, a sežu do liječenja gljivica na noktima, neutraliziranje smrada iz ustiju i okoline, liječenja gripe i probleme sa želucem, jačanja metabolizma....

Brojni su načini da se cimet koristi, a da se ne radi o kulinarskim vještinama. Prije svega, cimet je odličan u borbi protiv gripe i želučanih tegoba.Uništava bakterije u crijevima, pa čak i one jače i upornije, poput ešerihije koli.

Ako imate gripu ili probleme sa želucem, prokuhajte kašičicu cimeta u šolji i po vode i pustite da kuha lagano 15 do 25 minuta. Neka odstoji još 15-tak minuta, mijenjat će boju od blijedo žute do zlatno crvene. Tu tekućinu popijte.

Cimet ima je topao, ugodan miris, a kako ubija bakterije, uništit će i one koje uzrokuju smrad u vašem domu. Jednostavno stavite koru cimeta u vrelu vodu i pustite da se para širi prostorom. Nakon pola sata smrad će nestati.

Ako želite izgubiti kilograme koji su viška, češće jedite cimet. On ubrzava metabolizam, a brzi metabolizam znači i lakši gubitak težine. Dobro je dodati kašičicu cimeta u jutranju kafu ili njime posuti tost ili zobene pahuljice. Cimet je, dakle, dobro uzimati ujutro.

Ovaj začin ima dobra antibakterijska svojstva pa tako liječi i bolesno zubno meso, a uklanja i neugodan zadah iz usta. Promućkajte u ustima smjesu od dvije kapi eteričnog ulja cimeta i kašiku kokosovog ulja.

Cimet također pomaže i u smanjenju nivoa šećera u krvi te povećava djelovanje inzulina. Za ljude s dijabetesom tipa 2 stručnjaci preporučaju da dnevno pojedu jedan do četiri grama cimeta.

Ž2 = Odbija kukce

Ž7 =

Miris cimeta kukcima nije ugodan pa bježe od njega. Mravi će skrenuti sa svog puta ako ih pospete s malo cimeta. Ili napravite liniju od cimeta na podu. Takošer, štapić cimeta možete staviti i u kesicu kako biste odjeću zaštitili od moljaca.

Ž2 = Pomaže kod depresije

Ž7 =

Miris cimeta uvijek nas asocira porodična druženja i evocira lijepe uspomene. Uz to, naučno je dokazano da je dličan u borbi protiv crijevnih bakterija koje su povezane s depresijim. Prokuhajte ga u vodi i popijte kao čaj. Pomiješajte 1 žlicu meda i 1 žličicu cimeta u prahu s toplom vodom. Svako jutro isperite usnu šupljinu pa će vaš dah biti svjež tijekom cijelog dana.

Liječi gljivice na noktima

Onaj tko ih je imao zna koliko te gljivice mogu biti frustrirajuće i koliko ih se teško riješiti. Cimet je odličan u uništavanju gljivica, odnosno ulje od njegovog lišća koje se stavlja direktno na na nokat ujutro i navečer. Uz to, dobro je potopiti stopala u razrijeđeno cimetovo ulje pomiješano s gorkom soli, piše Remedy Daily.

Kako cimet pomaže dijabetičarima?

Rezultati istraživanja na ovu temu su različiti. Znanstvenicima još uvijek nije jasno može li cimet pomoći u boljoj kontroli dijabetesa. Donosimo vam sve što trebate znati o sigurnosti cimeta i njegovim mogućim interakcijama s drugim biljnim lijekovima.

Cimet dolazi u 2 oblika: cejlonski i kasija. Kasija je ta koja se najčešće koristi kao začin i dodatak prehrani i češće je tema znanstvenih istraživanja.

Neka istraživanja su pokazala da cimet može smanjiti razinu šećera u krvi i ublažiti inzulinsku rezistenciju. Kod osoba, koje pate od dijabetesa tipa 2, inzulin ponekad ne djeluje kako treba. To uzrokuje previsoku razinu šećera u krvi.

Američki znanstvenici su proveli istraživanje u kojemu su sudionici jeli od 1 do 6 grama cimeta u razdoblju od 40 dana. Rezultati su pokazali da je cimet uspio smanjiti razinu kolesterola za otprilike 18% i razinu šećera u krvi za otprilike 24%.

U drugom istraživanju su htjeli testirati može li cimet smanjiti razinu šećera nakon obroka, ako se konzumira kao desert. Primijetili su smanjenje razine šećera u krvi volontera.

Je li cimet siguran za dijabetičare?

Dosadašnja istraživanja su pokazala da je cimet siguran za osobe koje pate od dijabetesa. Ljudi s oštećenjima jetre trebaju biti oprezni s količinom cimeta koju konzumiraju jer previsoka količina cimeta može pogoršati probleme s radom jetre.

Ako ne planirate početi kupovati dodatke cimeta, ona počnite kupovati cimet u prahu od renomiranih proizvođača. Na taj način ćete biti sigurni da cimet sadrži sastojke koji su evidentirani na etiketi. Također ćete biti sigurniji da ne sadrži štetne tvari i potencijalno štetne sastojke.

Može li se cimet konzumirati s drugim začinskim biljem ili lijekovima?

Budući da cimet može smanjiti razinu šećera u krvi, trebate biti oprezni kada je u pitanju kombiniranje cimeta s drugim dodacima koji također mogu smanjiti razinu šećera, a to su: