

Grudzień pachnący cynamonem

Żaden inny zapach tak bardzo nie kojarzy się z grudniem i świętami jak ten cynamonu. Jego korzenny aromat unoszący się w domu ociepla atmosferę i dodaje otuchy w chłodne dni. Na samą myśl o kawie z cynamonem, ciepłej szarlotce z jego dodatkiem czy wonnym pierniku ślinianki zaczynają pracować intensywniej.

Kasja

Cynamon można kupić praktycznie w każdym sklepie spożywczym w formie drobnego proszku lub lasek. Czy ktoś jednak wie, którą częścią rośliny on jest? Otóż cynamon to nic innego jak kora drzewa o nazwie cynamonowiec. Warto wiedzieć, że świeża kora poddawana jest fermentacji, oczyszczana, a dopiero później wysuszana i ewentualnie mielona. To właśnie w trakcie suszenia zyskuje ona swój charakterystyczny kolor i zwija się na brzegach. Wśród ekspertów najbardziej ceniony jest cynamon z cynamonowca cejlońskiego. Nazwa gatunkowa nie jest bez znaczenia, ponieważ drzewa te niegdyś rosły tylko i wyłącznie na Cejlonie, czyli Sri Lance. Do dzisiaj kraj ten pozostaje głównym producentem tej przyprawy. Jednakże w Polsce w sprzedaży spotkać można głównie korę cynamonowca wonego, nazywanego też chińskim lub kasją. Cynamon już w starożytnym Egipcie i Chinach wykorzystywany był do wielu celów: dodawano go do perfum, konserwowano nim żywność, leczono trudno gojące się rany itd. Oczywiście już wówczas wykorzystywany był także w lecznictwie.

Przyprawa dla chcących odnieść sukces

Cynamon pozytywnie wpływa na poprawę krążenia krwi w mózgu, dzięki czemu dotlenione i odżywione neurony lepiej pracują. Umysł, rozjaśniony pod wpływem cynamonu, szybciej i łatwiej zapamiętuje informacje. Polepsza się nasza koncentracja oraz pamięć wzrokowa, a także zwiększają się nasze funkcje poznawcze. Nie bez powodu dawniej uważano, że jeśli chce się zdobywać pieniądze, należy zawsze mieć przy sobie laskę cynamonu. Warto go jeść również wówczas, gdy chce się odnosić sukcesy w miłości. Poprawiając krążenie narządów wewnętrznych, również tych związanych z naszą seksualnością, cynamon jest faktycznie działającym afrodyzjakiem. Co ciekawe, szczególnie mocno wpływa on na kobiety, którym ponadto pomaga usmierzyc ból menstruacyjny.

Zdrowie i powabna sylwetka

W medycynie naturalnej od wieków cynamon stosowany był w problemach z układem pokarmowym. Leczy się nim niestrawność, biegunki i wzdęcia. Służy także do regulacji wydzielania

soków trawiennych w żołądku i jelitach, a także wpływa na wydzielanie śliny, żółci i soków trzustki. Ponieważ systematyczne spożywanie cynamonu przyspiesza przemianę materii oraz poprawia trawienie i oczyszcza organizm, jest on suplementem diety wpływającym na odchudzenie. Warto też wiedzieć, że w składzie chemicznym cynamonu znajdziemy m.in.: błonnik, żelazo, wapń, mangan, magnez, fosfor, potas, sód, witaminę A, C, E i K. Składniki te z pewnością wzbogacą i uzupełnią naszą codzienną dietę. Ponadto, cynamon ma działanie antybakteryjne i antypierwotniakowe. Najnowsze badania wykazują także, że ma on właściwości antynowotworowe i zapobiega odkładaniu się cholesterolu, a tym samym chroni nas przed chorobami układu krwionośnego. Od lat prowadzone są również badania naukowe wykazujące, że cynamon może być ważnym wsparciem leczenia cukrzycy typu II. Jest on również jednym ze składników znanej nam od lat „maści tygryziej”. Można go bowiem stosować w mięśni- i nerwobólach. Co więcej, wykazuje on także działanie przeciwzapalne i miejscowo znieczulające. Na koniec dodajmy jeszcze, że cynamon jest naturalnym antyoksydantem, który poprzez zwalczanie w naszym organizmie wolnych rodników wpływa na opóźnienie procesów starzenia się komórek. Czy nie warto więc dodawać go do porannej kawy każdego dnia, aby być wiecznie młodym i zdrowym?

Piękno tkwi w korze

Aromaterapeutyczny olejek cynamonowy (w którego skład wchodzi: aldehyd cynamonowy, octan cynamylu, eugenol oraz β -kariofyllen) oraz sam cynamon mają też niesamowite właściwości upiększające. Fakt ten odkryło już wiele firm kosmetycznych, które dodają go do swoich produktów. Zarówno olejek, jak i kora wykazują niezwykle właściwości lecznicze w przypadku trądziku, będącego zmartwieniem nie tylko nastolatków, lecz także coraz częściej osób, które przekroczyły 30. rok życia. Systematyczne stosowanie olejku

cynamonowego w pielęgnacji skóry zlikwiduje ropne wypryski, złagodzi przebarwienia oraz zapobiegnie powstawaniu plam i blizn. Pamiętajmy jednak, aby nigdy nie kłaść nierozcieńczonego olejku cynamonowego bezpośrednio na skórę, ponieważ jest tak silny, że może spowodować reakcje alergiczne. Trzeba też podkreślić fakt, że cynamon jest jednym z najbogatszych źródeł tanin, które mają właściwości ściągające oraz przeciwzapalne w przypadku stanów zapalnych skóry i błon śluzowych. Co więcej, cynamon wspomaga leczenie infekcji spowodowanych grzybami drożdżakowymi. Natomiast znajdujące się w nim związki fenolowe są naturalnym filtrem chroniącym przed szkodliwym działaniem promieni UV. Kobiety od dawna wiedzą, że mając piękną i promienną twarz, a przez to większą wiarę w siebie, na pewno odniesie się sukces w każdej dziedzinie życia. Teraz czas, aby przekonali się o tym także mężczyźni i uwierzyli w moc natury.

Gdy dni stają się krótkie, zimne i nieprzyjemne, warto poprawić sobie humor, otulając się miękkim kocykiem i popijając aromatyczną cynamonową kawę lub kakao, a może lampkę grzanego wina ze szczyptą rozgrzewającego cynamonu. Ta chwila relaksu nie tylko wpłynie korzystnie na naszą psychikę, lecz także na zdrowie. Niech więc grudzień w każdym domu pachnie cynamonem.

Dominika Kustosz

***Ponieważ w przyrodzie jest tak, że to, co leczy, zazwyczaj może też szkodzić, warto wiedzieć, że również z cynamonem nie można przesadzać. Wchodząca w jego skład chemiczny kumaryna może bowiem w dużych dawkach spowodować uszkodzenie wątroby. Nie ma jednakże jednoznacznych badań naukowych, które potwierdzałyby szkodliwy wpływ kumaryny na organizm ludzki, a sam związek występuje także w ponad osiemdziesięciu innych roślinach np.: selerze i rumianku.