

Cimet kao lijek - uporaba i ljekovita svojstva



Cimet ima dugu povijest kao začin i kao lijek, a u antičko doba, bio je toliko cijenjen da se smatrao dragocjenijim od zlata. Cimet ima lijep miris i slatki okus, a dostupan je u obliku štapića ili u prahu. Postoji oko stotine vrsta cimeta, a ključne zdravstvene prednosti dolaze iz sastojaka koji se nalaze u kori cimeta.

Cimet je izuzetan izvor antioksidansa, polifenola i minerala kao što su kalcij, mangan, željezo i dijetalna vlakna. On je također prirodan izvor šećera, ugljikohidrata, masnih kiselina i amino kiselina, a u nastavku vam donosimo 10 zdravstvenih prednosti cimeta.

Kontrola šećera u krvi

Cimet ima značajne zdravstvene prednosti kod osoba s dijabetesom tipa 2. On pomaže tijelu reagirati na inzulin, čime se normalizira razina šećera u krvi. Određeni spojevi u cimetu stimuliraju receptore inzulina i inhibiraju enzim koji ih isključuje te time poboljšavaju sposobnost stanica da iskoriste glukozu.

Redovito konzumiranje manje od jedne polovine žlice cimeta dnevno, smanjuje razinu šećera u krvi kod dijabetičara. Jednostavno dodajte malo cimeta u svoje jutarnje

zobene pahuljice ili žitarice, a možete ga dodati i umjesto šećera u čaj ili kavu.

Pojačava moždane funkcije

Cimet je odavno pokazao da može uvelike poboljšati moždane funkcije. Samo prekrasan miris tog slatkog začina pojačava aktivnost mozga. Miris cimeta može poboljšati kognitivne obrade i poboljšati funkcioniranje mozga sa pažnjom, memorijom prepoznavanja i radnom memorijom.

Ljudima koji pate od tjeskobe ili nervoze, cimet se preporuča kao dodatak čaju ili kavi jer značajno smiruje um.

Štiti od bolesti srca

Zbog svojih raznih anti-upalnih svojstva, cimet je vrlo učinkovit u očuvanju srca i arterija od oštećenja i infekcija. Brojne namirnice danas sadrže mnogo kolesterola i nezdravih masti koje s vremenom mogu dovesti do kardiovaskularnih bolesti i drugih prijetnji srcu.

Cimet pomaže u borbi protiv "lošeg" kolesterola, te značajno smanjuje razinu ukupnog kolesterola što može smanjiti rizik od srčanih bolesti.

Poboljšava funkciju debelog crijeva

Kombinacija kalcija i vlakana u cimetu može poboljšati funkcionalnost debelog crijeva. Kalcij i vlakna se vežu na žučne soli te pomažu kod njihovog uklanjanja iz organizma. Uklanjanjem žuči, vlakna pripomažu u sprječavanju oštećenja, čime se smanjuje rizik od raka debelog crijeva.

Dijetalna vlakna u cimetu također su vrlo korisna u ublažavanju simptoma iritabilnog crijeva kao što su proljev i zatvor.

Sprječava rak

Istraživanja su pokazala kako cimet može smanjiti širenje stanica raka što preventira protiv i pomaže oboljelima od raka. Cimet može minimalizirati povećanje kancerogenih stanica u tijelu, a također pomaže smanjiti stopu rasta leukemije.

Poboljšava protok krvi

Cimet sadrži spoj kumarin, koji ima svojstvo razrjeđivanja krvi. To pomaže u poboljšanju cirkulacije krvi u cijelom tijelu, međutim, važno je napomenuti kako

previše kumarina može dovesti do oštećenja jetre ili nepravilnog rada jetre, te je zbog toga najbolje konzumirati cimet u malim količinama.

Tretira neurodegenerativne bolesti

Cimet ima snažno anti-upalno svojstvo koje smanjuje upalu unutarnjeg tkiva mozga, a time ga štiti od brojnih neuroloških poremećaja. Također može ograničiti ili odgoditi pojavu raznih neurodegenerativnih bolesti uključujući Alzheimerovu bolest, Parkinsonovu, multipla sklerozu, meningitis i tumor mozga.

Smanjuje loš kolesterol

Cimet može značajno smanjiti razinu triglicerida i lošeg kolesterola u krvi, čime se smanjuje rizik od kardiovaskularnih bolesti. Aktivni sastojak prisutan u cimetu može povećati sposobnost stanica da metabolizira šećer i do 20 puta brže.

Tretira respiratorne infekcije

Za cimet se vjeruje kako će spriječiti i pomoći kod olakšanja simptoma kod prehlade. Za ublažavanje upale grla, dodajte jednu do dvije žličice cimeta u šalicu vrućeg čaja. Također možete dodati i limun, a i napraviti mješavinu meda i pola žličice cimeta te uzeti dva puta dnevno.

Smanjuje bol kod artritisa

Istraživanja pokazuju kako cimet može smanjiti citokin povezan s artritičnom boli. Preporučljivo je konzumirati pola žličice cimetovog praha sa jednom žlicom meda ujutro prije doručka.

Iako je cimet vrlo koristan za vaše zdravlje, nemojte u njemu pretjerivati misleći kako ćete dobiti više koristi od njega ukoliko uzimate više. Cimet kod prekomjernog korištenja može dovesti do oštećenja jetre, a nije preporučljiv ni trudnicama u tim količinama.