

Cimet i med - dobrobiti za zdravlje, lice i zube



Cimet i med dvije su namirnice koje imaju mnogo prednosti za naše zdravlje. Neki ljudi smatraju da kombinacija ove dvije namirnice može izliječiti skoro pa svaku bolest.

Med je **slatka tekućina** koju proizvode pčele, a koristi se stoljećima i kao hrana i kao lijek. Danas se koristi u **kuhanju, pečenju**, u **maskama za lice** ili kao **zaslađivač u pićima**.

Cimet je začim koji se koristi preko 2000 godina u Kini i u Ayurvedskoj medicini, a med datira iz razdoblja antičke Grčke, Rima i Egipta. Aristotel i Aristoksen isticali su prednosti meda. Postoje mnogi slučajevi da su ljudi bili izliječeni od **dijabetesa (tip 2)** i **akni** zbog konzumiranja meda i cimeta.



Osim cimeta i meda, moguće je kombinirati **cimet i jogurt**. Cimet uspostavlja **prirodnu ravnotežu crijevne flore**, s time poboljšava i **zdravlje probavnog sustava**, a dobar je i kod uklanjanja lošeg zadaha. Jogurt obiluje **kalcijem, cinkom, B vitaminima i fosforom**, a mliječna kiselina snižava pH crijevne flore pri čemu olakšava probavni proces. Kombinacija cimeta i jogurta idealna je za **zdravlje probavnog sustava** i liječenje konstipacije.

Više o **dobrobitima cimeta i jogurta** pročitajte [ovdje](#).

Cimet i med - ljekovita svojstva

Cimet ima mnoge prednosti kod [probavnih smetnji](#), problema s **menstruacijom** i [boli u zglobovima](#) jer ima visoku razinu **cinamaldehida** (antiupalni molekularni spoj koji daje cimetu okus i miris).

Med također ima **antiupalne prednosti**, ali je i bogat nutrijentima kao što su:

- [aminokiseline.](#)
- [vitamin C,](#)
- **riboflavin,**
- **niacin,**
- **vitamin B6,**
- **folati,**
- **kalcij,**
- **željezo,**
- [magnezij.](#)
- **fosfor,**
- **kalij,**
- [cink.](#)

Nedavna istraživanja pokazala su kako cimet i med imaju **antibakterijska svojstva** i da su **antioksidans**. Smjesa cimeta i meda može pomoći **smanjiti rizik od srčanih oboljenja**. Smanjuje razine **lošeg LDL kolesterola** i visoke razine **triglicerida**.

Visoki krvni tlak i niske razine **dobrog HDL kolesterola** dodatni su faktori koji mogu povećati rizik bolesti.

Zacjeljivanje rana

Med i cimet imaju **zacjeljujuće sposobnosti** zbog čega se koriste za **liječenje kožnih infekcija**. Koriste se i za **liječenje bakterija** i **smanjenje upala**.

Med pomaže za **ublažavanje opekline** kada ga namažete na kožu jer ima umirujuća svojstva. Cimet pak pruža dodatne prednosti kod zacjeljivanja rana jer ima jaka antibakterijska svojstva.

Kod **dijabetičkog ulcera** postoji visoki rizik nastanka upale, ali ulje cimeta (koje je koncentriranije od cimeta u prahu) može pomoći jer ima antibakterijska svojstva.

Cimet i med za dijabetičare

Cimet **smanjuje razinu šećera u krvi** zbog čega je pogodan za dijabetičare, odnosno povećava razinu osjetljivosti na inzulin. Cimet čini stanice osjetljivijima na hormon inzulin i pomaže da šećer odlazi iz krvi u stanice.



Med ima također potencijalne prednosti za dijabetičare. Istraživanja su pokazala kako med ima **manji utjecaj na razinu šećera u krvi** nego sami šećer. Također, med može smanjiti razinu lošeg LDL kolesterola i triglicerida, a povećava razinu dobrog HDL kolesterola.

Med i cimet **zdravija su zamjena za šećer** u čaju. Ipak, med ima visoku razinu ugljikohidrata, pa bi ga dijabetičari trebali umjereno koristiti.

Bogati izvori antioksidansa

Med i cimet izvrsni su **izvori antioksidansa** koji imaju mnogo prednosti za Vaše zdravlje. Antioksidansi su tvari koje Vas štite od nestabilnih molekula koje se nazivaju **slobodni radikali**, a oni mogu oštetiti Vaše stanice.

Med je **bogat fenolnim antioksidansima**, koji su povezani sa smanjenjem rizika od pojave srčanih bolesti.

Cimet ima mnogo antioksidansa, poput **polifenola** koji smanjuju bolesti krvožilnih sustava i različite vrste raka.

Cimet i med za mršavljenje

Poznato je da **vježbanje i zdrava prehrana** najviše pomažu kod mršavljenja, ali ipak neki ljudi koriste cimet i med jer su primijetili prednosti za mršavljenje.

Postoje neka istraživanja koja podupiru konzumiranje cimeta i meda za mršavljenje, ali postoje i istraživanja koja pokazuju da mogu aktivirati hormone koji suzbijaju apetit. Ipak, ne postoji znanstvena potvrda da cimet i med pomažu kod mršavljenja.



Možete pokušati piti **toplu vodu s cimetom i medom** koja će Vas zagrijati i pružiti Vam fini okus u ustima. **Ne preporučuje se** za prakticiranje djeteta, nego kao piće koje pijete kao dodatak Vašoj zdravoj prehrani.

Kako bi napravili piće stavite **1 žličicu cimeta u 1 šalicu vruće vode** na 30 minuta. Kada se voda ohladili **dodajte med**. Puno je bolje staviti med u hladnu vodu jer se u vrućoj vodi ne ispuštaju svi prirodni enzimi meda. Preporučuje se da med i cimet budu u **omjeru 2:1**, odnosno 2 žličice cimeta na 1 žličicu meda. Pola napitka popijte prije spavanja, a preostalo stavite u frižider i popijte ujutro na prazan želudac.

Cimet, med, limun i jabučni ocat

Ako želite detoks tijela, poboljšati energiju i izliječiti se od prehlade ili gripe, možete isprobati recept od **cimeta, meda, limuna, jabučnog octa i vruće vode** kako bi regenerirali tijelo.



Jabučni ocat pun je enzima i dobrih bakterija. Sadrži **octenu kiselinu** koja snižava krvni tlak, ali može pomoći i kod probave škrobnih namirnica ako jedete dosta bijelog brašna ili krumpira.

Limunov sok pomaže kod ravnoteže šećera u krvi i ima alkalni utjecaj na tijelo jer

regulira PH vrijednost. Također, sadrži **vitamin C** koji je pogodan za liječenje brojnih bolesti.

Možete dodati i [kajenski papar](#) koji snižava krvni tlak i ubrzava metabolizam.

Sastojci:

- 1 čaša **tope ili vruće vode**,
- 2 žlice **jabučnog octa**,
- 2 žlice **limunovog soka**,
- 1/2 žličice **đumbira u prahu**,
- 1/4 žličice **cimeta**,
- prstohvat **kajenskog papra**,
- 1 žličica **meda**.

Zagrijte vodu, a u međuvremenu pomiješajte sve sastojke u šalici. Kada voda zavrije prelijte ju preko sastojaka unutar šalice i promiješajte. Najbolje je napitak popiti dok je topao, ali možete ga piti i ohlađenog.

Cimet i med za lice

Prednosti cimeta i meda koriste se i za **njegu lica**, za manje **kožne nepravilnosti** i **prištiće**. Napravite smjesu od 2 žličice meda i 4 žličice cimeta. Namažite na rane ili na kožu lica jer i med i cimet imaju antiupalna, antiseptička i antioksidanska svojstva koja **smanjuju mrlje na licu**, ali i bore.



Stoljećima su ljudi koristili med u zdravstvene svrhe. Namirnica se koristila i za **uklanjanje prhuti, psorijaze, opekline i gljivičnih infekcija**. Med primjećujemo u brojnim proizvodima za kožu.

Med i cimet koriste se za **liječenje akni** jer pomažu ubiti bakterije koje prodiru u pore. *Propionibacterium* akne sadrže *propionibakterije* koje se nalaze u brojnim crvenim prištićima. Bakterija se hrani sebumom, supstancom u obliku voska koji začepljuje pore i stvara akne.

Med sadrži nekoliko prednosti koje pomažu ubiti bakterije, a to su:

- **visoka razina šećera** koji sprječava razmnožavanje bakterija,
- "**kiseli okoliš**" gdje se bakterije ne mogu brzo razvijati,
- sadrži **propolis** koji pčele koriste kako bi sačuvale košnicu od antimikrobnih svojstava.

Cimet također ima antimikrobna svojstva, može ubiti ili smanjiti razinu ***Escherichije Coli, Staphylococcusa i Candida Albican* mikrobe**.

Cimet i med za zube

Med i cimet koriste se za **dentalnu higijenu** jer uklanjaju **zadah i zubobolje**. Med je namirnica koja se sastoji od šećera, uglavnom od fruktoze i glukoze. Sadrži određene proteine, aminokiseline, vitamine, minerale i enzime.

Cimet sadrži mnogo aktivnih sastojaka koje pomažu kod ublažavanja zubobolje. Ako osjetite bol u zubi, a ne možete odmah otići kod zubara, koristite **smjesu od cimeta** kako bi ublažili bol. Nemojte ga zamjeniti za pravilnu dentalnu higijenu.

Prvo kupite cimet (savjetujemo **cejlonski** ili kao **štapić**). Ako koristite štapić cimeta prepolovite i polovicu sameljite u mlincu za kavu. **1 žličicu cimeta** u prahu i **5 žličica meda** stavite u malu zdjelicu. Pomiješajte cimet i med dok se ne poveže.

Malu količinu smjese namažite izravno na zube čistim prstom, blazinicom ili gazom. Ostatak smjese sačuvajte u nepropusnoj posudi.