Ugotovljeno je, da mešanica medu in cimeta zdravi mnoge bolezni.  
Med proizvaja večina dežel na svetu.

Ayurvedska in Yunani medicina so stoletja uporabljale med kot glavno zdravilo.  
Znanstveniki imajo tudi danes med za zelo učinkovito zdravilo.  
Med se lahko uporablja brez stranskih učinkov, za vse vrste bolezni.

Današnja znanost pravi, da med, čeprav je sladek, če se ga jemlje v pravem odmerku kot zdravilo, ne škoduje diabetikom.

Znani magazin po imenu Weekly World News je v Kanadi 17. januarja 1995 v skladu z ugotovitvami zahodnih znanstvenikov objavil listo bolezni, katere se zdravijo z medom in cimetom.

**Zakaj vse je uporabna mešanica cimeta in medu.**

**ARTRITIS (VNETJE SKLEPOV)**

Enoto medu zmešate z dvema enotama vode, dodate malo čajno žličko cimetovega prahu, napravite maso in na lahko masirate obolele dele telesa  
Bolečina popusti v eni do dveh minut  
Druga varianta: vsako jutro in vsak večer v skodelico vroče vode dodati dve žlički medu in eno malo čajno žličko cimetovega prahu  
Če se to pije redno, si lahko pozdravite celo kronični artritis  
V nedavnem tretmaju, ki so ga izvajali na Univerzi v Kopenhagnu, je navedeno, da so zdravniki dajali svojim pacientom mešanico ene jušne žlice medu in pol čajne žličke cimetovega prahu pred zajtrkom. Rezultat je pokazal, da je v roku enega tedna od 200 ljudi, katerim so dajali to mešanico, kar 73 povsem prenehalo boleti, v roku enega meseca pa so skoraj vsi, ki sicer niso mogli hoditi in se gibati, začeli hoditi brez bolečin.

**IZGUBA LAS**

Vsi, ki so izgubili lase ali postajajo plešasti lahko pred kopanjem zmešajo vroče oljčno olje, eno jušno žlico medu ter eno čajno žličko cimetovega prahu ter to maso dajo na lase, pustijo cca 15 minut, nato operejo lase.  
Efektno je že, če se drži 5 minut

**INFEKCIJE MEHURJA**

Popije se: dve jušne žlice cimetovega prahu z eno čajno žličko medu v kozarcu mlačne vode  
To uničuje bakterije v mehurju

**ZOBOBOL**

Napravi se masa iz ene čajne žličke cimetovega prahu in pet čajnih žličk medu ter se da na oboleli zob.  
To se lahko naredi 3 krat dnevno, vse dokler zob ne neha boleti

**HOLESTEROL**

Če daste pacientu, ki ima povišan holesterol dve jušne žlice medu in tri čajne žličke cimetovega prahu pomešano z 4,5 dl čaja, to zniža nivo holesterola v krvi za 10% v roku 2 ur  
Tako kot za tiste, ki imajo artritis, enako mešanico lahko pijejo 3 x dnevno tisti s povišanim holesterolom, in zdravi vsakršno kronično povišanje holesterola  
Kar se tiče informacij iz navedenega magazina, jemanje čistega medu dnevno s hrano znižuje nivo holesterola.

**PREHLADI**

Vsem z običajnim ali zelo resnim prehladom se priporoča, da tri dni dnevno jemljejo po eno jušno žlico mlačnega medu s ¼ čajne žličke cimetovega prahu  
Ta način ozdravi večino kroničnih kašljev, prehladov in izčisti sinuse

**NERVOZA IN BOLEČINE V ŽELODCU**

Med skupaj s cimetovim prahom zdravi bolečine v želodcu in odstranjuje želodčne čire  
Vetrovi: v skladu s študijami izvedenimi v Indiji in na Japonskem, med s cimetom odpravlja vetrove

**BOLEZNI SRCA**

Napravite maso iz medu in cimetovega prahu ter to mažete na kruh namesto želeja ali džema; to redno zajtrkovati.  
To zmanjšuje holesterol v arterijah in zmanjšuje (preprečuje) srčno kap  
Vsem tistim, ki so že doživeli srčno kap tak zajtrk odpravlja možnost ponovitve  
Redno uživanje takega zajtrka zmanjšuje zadihanost in krepi srčne utripe  
V Ameriki in Kanadi različni domovi za oskrbo uporabljajo take zajtrke za svoje paciente in so ugotovili, da se je izboljšala elastičnost in zmanjšala zamašitev arterij in ven in so se arterije in vene dejansko revitalizirale.

**IMUNOLOŠKI SISTEM**

Dnevna uporaba medu in cimetovega prahu jača imunološki sistem in ščiti telo pred bakterijami in napadi virusa  
Znanstveniki so ugotovili, da med vsebuje različne vitamine in železo v velikih količinah  
Stalna uporaba medu jača bela krvna telesca v borbi z bakterijami in virusnimi boleznimi

**PREBAVA**

Če se pred zajtrkom vzame cimetov prah posut z dvema jušnima žlicama medu, to zmanjšuje kislino in pomaga prebaviti tudi »najtežje« jedi.

**GRIPA**

Znanstvenik iz Španije je dokazal, da med vsebuje naravno sestavino, ki ubija začetne klice gripe in preprečuje, da pacient dobi gripo.

**DOLGO ŽIVLJENJE**

Kadar se redno pije čaj narejen z medom in cimetovim prahom to podaljšuje življenje  
Vzemite 4 žličke medu, 1 žličko cimetovega prahu in 3 skodelice vode, prekuhaš in narediš čaj.  
Popiješ ¼ skodelice, 3 - 4 x dnevno. To vzdržuje kožo svežo in nežno ter preprečuje staranje  
Življenjska doba se podaljšuje tudi tako, da oseba stara 100 let začne delati rutinska dela mlajših od sebe 20 let.

**MOZOLJAVOST**

Napraviš maso iz treh jušnih žlic medu in ene čajne žličke cimetovega prahu  
Pred spanjem s to maso namažeš mozolje in zjutraj umiješ s toplo vodo  
Če to delaš vsak dan, v roku 14 dni mozolji izginejo.

**INFEKCIJE KOŽE**

Ekcemi, lišaji ter vse vrste kožnih infekcij - zdravimo tako, da med in cimetov prah v enakih delih zmešano in damo na obolela mesta.

**HUJŠANJE**

Vsako jutro, pol ure pred zajtrkom, na tešče in zvečer pred spanjem popiti med in cimetov prah prekuhan v eni skodelici vode  
Če je to reden zajtrk se izgublja teža tudi pri najdebelejših  
Prav tako, redno uživanje takšnega zajtrka ne akumulira maščob v telesu, celo pri visokokalorični dijeti.

**RAK**

Na Japonskem in Avstraliji so odkrili, da med in cimet uspešno zdravita rak želodca in kosti  
Pacienti s temi oblikami raka morajo dnevno jemati jušno žlico medu s čajno žličko cimetovega prahu 3 x dnevno en mesec.

**UTRUJENOST**

Znanstvene študije so dokazale, da je sladkor, ki ga vsebuje med bolj koristen kot škodljiv za moč telesa  
Ljudje srednjih let, ki jemljejo med s cimetovim prahom v enakih delih so mobilnejši in fleksibilnejši  
Dr. Milton priporoča jemanje pol jušne žlice medu v enem kozarcu vode, posuto s cimetovim prahom po jutranji toaleti ter po tretji uri popoldne, ko vitalnost telesa začne upadati; vitalnost telesa se poveča že po enem tednu jemanja

**SLAB ZADAH**

Ljudje v Južni Ameriki zjutraj pred vsakim uživanjem grgrajo (izpirajo grlo) z mešanico ene čajne žličke medu in cimetovega prahu, zmešano v topli vodi  
Tako njihov dih ostane svež čez cel dan

**IZGUBA SLUHA**

Jemanje enakih delov medu in cimetovega prahu vsako jutro in zvečer vrača sluh.

**ČE OBČUTITE POZITIVNE SPREMEMBE PRI JEMANJU PRIPOROČENEGA, ŠIRITE INFORMACIJO IN DAJTE PRILOŽNOST TUDI DRUGIM, DA OBČUTIJO IZBOLJŠANJE SVOJEGA POČUTJA**

## Cimet

Cimet je ena najstarejših začimb. Pridobivajo jo predvsem iz dveh vrst cimetovega drevesa, iz cejlonskega (Cinnamomum zeylanicum) in kitajskega (Cinnamomum cassia).

Kot začimba se uporablja posušena tanka notranja plast skorje, delno kot zvite paličice, delno kot prah. Značilno za cimetovo drevo je, da so mladi listi živo rdeči, ko se postarajo, pa postanejo zeleni.

Droga je pridobljena iz lubja cimetovca, tropskega drevesa, ki zraste do 10 m visoko, a se goji na plantažah pretežno kot grm. Uvaža se največ iz Šrilanke, a tudi iz Malezije, Madagaskarja in Sejšelskih otokov.

Na Kitajskem so cimet uporabljali že 3000 let pred našim štetjem, omenjen je tudi v Bibliji. Poznali so ga Rimljani in ga uvažali iz Perzijskega zaliva. Med 16. in 18. stoletjem je v Evropi veljal za celo cenjeno in drago začimbo, ki so jo prinesli Arabci. Zanimivo je, da so v 16. stoletju Portugalci, ko so zavzeli otok Cejlon (današnjo Šrilanko), od prebivalcev otoka zahtevali davek v obliki cimeta.

Čar cimeta je zagotovo v njegovi opojni in čarobni aromi. Uporablja se v kulinariki, kozmetiki in zadnje čase tudi v prehranskih dopolnilih. Vsakodnevno se odkrivajo zdravilne lastnosti cimeta, zato je čedalje pogostejši predmet medicinskih raziskav.

Cimet deluje dražeče in napne tkivo kože in sluznic, deluje protibakterijsko, protiglivično in protivirusno in se s pridom uporablja pri okužbah sečil in prebavil. Svetuje se tudi pri telesni oslabljenosti, pri prehladu in gripi ter raznih želodčnih težavah.

Cinamal aldehid, ena izmed učinkovin v eteričnem olju, pospešuje metabolizem znotraj celic in sodeluje pri popravljanju poškodb DNA, kar je ključnega pomena pri preprečevanju raka.

Cimet prav tako vsebuje tanine, polifenole in flavone. Tanini se s pridom uporabljajo pri težavah z diarejo in pri napenjanju. Flavoni so močni antioksidanti, ki okrepijo žilne stene in kapilare tako, da vplivajo na njihovo prepustnost. Polifenoli so lovilci prostih radikalov, poleg tega pa je snov MHCP (metilhidroksikalkon polimer) dober inzulinomimetik, torej posnema delovanje inzulina. Inzulin v telesu skrbi za znižanje sladkorja v krvi. V raziskavah so ugotovili, da ta MHCP poveča odzivnost inzulinskih receptorjev na celičnih membranah (kar je težava pri sladkorni bolezni tipa II) in s tem do dvajsetkrat poveča vnos ter neposredno izrabo glukoze. Cimet naj bi vplival na zmanjšanje vrednosti trigliceridov v krvi in posredno tudi na znižanje krvnega tlaka.

Kot je značilno za večino rastlin z zdravilnim učinkom, je tudi pri cimetu tako, da kombinacija učinkovin (torej uporaba cimeta) deluje bolje kot vsaka posamezna izolirana učinkovina.

### ****Ali ste vedeli...****

* Da se cimet uporablja tudi za hujšanje? Njegova odlična aroma naj bi zmanjšala željo po sladkarijah. Zato vam po kosilu svetujemo okusen čaj s cimetom namesto kosa tortice.
* Pred časom smo bili priča svarilom, da naj bi bil cimet zaradi vsebnosti kumarina škodljiv. Škodljivost je bila potrjena s proučevanjem sintetiziranega, izoliranega kumarina. Zato je vprašljivo, če je enako škodljiv tudi v naravni obliki. V zborniku Herbal Medicines (2007) o škodljivosti ni nikarkšnega podatka. Vsekakor je najboljša izbira ekološko pridelani cimet, saj je vsebnost kumarina v takšnem nižja kot v konvencionalnem cimetu.

Obstaja več vrst cimeta. Edina vrsta cimeta, ki ni toksična je cimet, ki se imenuje Ceylon. Vse ostale vrste cimeta pa vsebujejo toksine, ki so rakotvorni. Zato bodite pazljivi pri nakupu cimeta in kupujte le cimet Ceylon in po možnosti ekološke pridelave.