



STAY HEALTHY  BE NATURAL

INFORMAZIONI AGGIUNTIVE • ADDITIONAL INFORMATION

Cinnamon - Cannella

La cannella è una spezia dal sapore inconfondibile, che si presta per molteplici usi e che vanta alcune interessanti proprietà terapeutiche, proviene dall'Asia, come la maggior parte delle spezie. In particolare è originaria dell'isola di Sri Lanka, l'isola principale posta al largo del subcontinente Indiano

La cannella si può trovare in bastoncini oppure in polvere. ha molte proprietà medicinali, antisettica, battericida e disinfettante. E risulta particolarmente idonea per combattere le infezioni del cavo orale e delle vie respiratorie, utile quindi in caso di raffreddore ma anche contro l'alitosi. E anche un naturale disinfettante in casi di ferite e abrasioni. Infatti, è possibile applicare direttamente un po' di cannella in polvere sui punti interessati

Altri studi recentemente condotti sulle proprietà della cannella hanno riconosciuto a questa spezia un ruolo importante nel controllo del livello della Glicemia del sangue. In particolare, la cannella riduce la glicemia nel Diabete di tipo 2, quello che non richiede la somministrazione di insulina. aiuta anche nella riduzione dell'ipertensione e del peso corporeo. La Cannella è ricca di Vitamina C, E, K e delle Vitamine del gruppo B, dai sali minerali quali Magnesio, Calcio, Ferro, Potassio, Fosforo, Selenio e Zinco.

Nella cucina asiatica viene spesso associata, anche in sapori dolci come miele, cioccolato e viene impiegata sia per le torte che nel gelato e nelle caramelle e anche in Te, Caffè e molti altri tipi di bevande

Cinnamon is a spice with an unmistakable flavour, which is suitable for multiple uses and which boosts some interesting therapeutic properties. It comes from Asia, like most spices. In particular, it is native to the island of Sri Lanka, the main island located off the Indian subcontinent.

Cinnamon can be found in sticks or in powderd form, it has many medicinal, antiseptic, bactericidal and disinfectant properties, and it is particularly suitable for fighting infections of the oral cavity and respiratory tract, therefore useful in case of colds , also againts bad breath. It is also a natural disinfectant in cases of wounds and abrasions. In fact, it is possible to apply a little cinnamon powder directly on the affected areas

Other tudies recently conducted on the properties of cinnamon have recognized this spice as an important role in controlling the level of blood glucose. In particular, cinnamon lowers blood sugar in type 2 diabetes, the one that does not require the administration of insulin. It also helps reducing hypertension and body weight. Cinnamon is rich in Vitamin C, E, K and Vitamins of group B, also from mineral salts such as Magnesium, Calcium, Iron, Potassium, Phosphorus, Selenium and Zinc. In Asian cuisine it is often associated, even in sweet flavours such as honey, choclate and is used both for cakes and ice cream and candies, also in Tea, Coffee and many other types of drinks