

Ο συνδυασμός μέλι και κανέλα και τα δύο αυτά συστατικά με μοναδικές θεραπευτικές ικανότητες, έχουν μια μακρά ιστορία ως θεραπεία στο σπίτι. Επίσης χρησιμοποιούνται όχι μόνο ως αρωματικά ποτά και ως φάρμακα, αλλά επίσης χρησιμοποιούνται ως εναλλακτικές λύσεις έναντι παραδοσιακών συντηρητικών τροφίμων λόγω των αποτελεσματικών αντιμικροβιακών ιδιοτήτων τους.

Άνθρωποι έχουν υποστηρίξει ότι το μείγμα αυτό είναι μια φυσική θεραπεία για πολλές ασθένειες και μια φόρμουλα με πολλά οφέλη για την υγεία όπως στις καρδιακές παθήσεις γι'αυτό τον λόγο εφαρμόστε μέλι και κανέλα σε σκόνη στο ψωμί αντί να χρησιμοποιήσετε μαρμελάδα ή βούτυρο και φάτε το για πρωινό τακτικά. Στην αρθρίτιδα γι'αυτό εφαρμόστε μια πάστα από τα δύο συστατικά στο συγκεκριμένο σημείο του σώματος και κάντε μασάζ με κυκλικές κινήσεις.

Ακόμα και στην τριχόπτωση οπότε εφαρμόστε μια πάστα από ζεστό ελαιόλαδο, μία κουταλιά της σούπας μέλι, ένα κουταλάκι του γλυκού κανέλα σε σκόνη πριν το μπάνιο, αφήστε το για 15 λεπτά και ξεπλύνετε. Βοηθάει ακόμα και σε μολύνσεις της κύστης σε αυτή την περίπτωση αναμείξτε σκόνη κανέλας και μέλι σε ένα ποτήρι χλιαρό νερό και πιείτε το.

Ανακουφίζει από τον πονόδοντο οπότε εφαρμόστε μια πάστα από σκόνη κανέλας και το μέλι στο δόντι που πονάει. Στα κρυολογήματα, αν κάνετε ένα ποτήρι χλιαρό νερό με μέλι και αναμειγνύετε και λίγη σκόνη κανέλας καθημερινά, για να ενισχύσει το ανοσοποιητικό σας σύστημα κατά τη χειμερινή περίοδο. Ενδέχεται επίσης να συμβάλει στην κατάργηση των ιγμορείων σας. Στην δυσπεψία, αν πάρετε μια κανέλα σε σκόνη πασπαλισμένη σε μια κουταλιά μέλι πριν από το φαγητό θα ανακουφίζει την οξύτητα. Τέλος στην κακή αναπνοή, μπορείτε να κάνετε γαργάρες με μέλι και κανέλα το πρωί, αναμιγνύεται με ζεστό νερό, και έτσι η αναπνοή σας θα παραμείνει φρέσκια όλη την ημέρα.

nutrimed.gr