

Conoce y utiliza los mejores remedios caseros preparados con canela

El Ciudadano · 5 de octubre de 2015



¿Tienes canela en casa? Seguramente la tengas desaprovechada al fondo del armario, con los té y empaques de viejas bolsitas de azúcar. Si no consumes canela frecuentemente en tu dieta, lo estás haciendo mal, muy mal. La canela es un ingrediente natural lleno de beneficios para la salud, entre los que se encuentran:

Incrementa el sistema inmunológico

Una manera excelente de tomar canela para mejorar la salud por las mañanas es: Agarrar una cuchara, llenarla de miel ecológica para tomarla cruda, y antes de hacerlo espolvorear una buena capa de canela natural. Ambos ingredientes combinados son una poderosa fuente de energía natural.

Estimula el cerebro

La canela es buena para la memoria, es ideal tomar antes de un examen un poco de canela así como la miel, además de resultar energética, activa el cerebro para

rendir más, sacando lo mejor de ti.

Bebida energética casera

Combina cualquier tipo de bebida, sean refrescos o jugos, batidos u otros lácteos, siempre con canela. Esa acción convertirá de forma automática cualquier bebida en una energética, y sana, sin azúcares ni colorantes típicos en las bebidas del mercado.

Mejora la digestión

Después de una comida pesada no pidas de postre unos licores para ayudar a la digestión, puedes lograr lo mismo tomando canela. Una buena opción sería pedir el café, y el botecito de canela de la barra o cocina. Así puedes echarte dos cucharadas dentro de la bebida, tomar el postre y saber que tu sistema digestivo seguirá su curso normal, sin molestias.

Genial para las infecciones

La canela funciona muy bien como anti-desinfectante natural, especialmente contra la famosa E Coli.

Ayuda al crecimiento del pelo natural naturalmente

¿Puede la canela hacer crecer el pelo de forma natural? La respuesta es sí. Si buscas fortalecer tu cuero cabelludo, añade más canela a tu dieta. Úsala en los cafés, té, yogures, espolvoréala sobre piña en rodajas, en smoothies y batidos, o sobre la cuchara con miel como recomendamos en un punto anterior. También puedes realizar una mascarilla de pelo con aceite de oliva y medio bote de canela en polvo!

Especial para la salud de las mujeres

Las mujeres deberían consumir más canela que los hombres, pues para ellas la canela tiene reservadas mejores remedios naturales beneficiosos para la salud femenina. Se recomienda doblar el consumo de canela -incluso triplicar- durante las fases cercanas a la menstruación de la mujer.

En resumen, la canela debería ser tomada por todos nosotros más de lo que estamos haciendo actualmente. Es un ingrediente que se asocia a tartas y pasteles, y quizás un gran olvidado en el día a día. Pero en realidad la canela puedes usarla incluso para adobar carnes, así lo hacen en la cocina Árabe y no queda para nada mal. La tomes como la tomes, lo importante es que decidas comprometerte a hacerlo, ya verás como tu vida y tu salud irán mejor. Contiene además mucha Vitamina K, A, y B.

MUY IMPORTANTE: *No tomar más de 4gr de canela al día, para evitar “sobredosis”.*

Vía: <http://ecoremedios.com>

Fuente: [El Ciudadano](#)