Cynamon w spiżarni i w apteczce

Cynamon pozyskuje się z kory cynamonowca, drzewa rosnącego w Azji, a jego właściwości lecznicze są znane i wykorzystywane od blisko 5000 lat, co oznacza, że jest on jednym z najstarszych znanych leków naturalnych. Kucharze wykorzystują jego charakterystyczny smak w potrawach zarówno słodkich, jak i słonych.

Trochę historii

Pierwszym medykiem, który opisał cynamon już w roku 2800 p.n.e., był Shennong, zwany ojcem chińskiej medycyny. W Egipcie cynamon był jedną z przypraw wykorzystywanych do mumifikacji zwłok. Fenicjanie i Hebrajczycy nadali mu nazwę qinamon, która wymieniana jest w biblijnej Księdze Wyjścia. Około I wieku n.e., kiedy cynamon odkryli Europejczycy, był on niezwykle wysoko cenioną przyprawą, piętnastokrotnie droższą od srebra. W średniowieczu cynamon stosowano na kaszel i niestrawność, choć na jego kupno pozwolić sobie mogli tylko ludzie bogaci. Na przestrzeni wieków zalecano tę przyprawę na wiele różnorodnych problemów zdrowotnych, takich jak schorzenia nerek, moczenie nocne, poranne nudności, choroby reumatyczne, bóle serca, brodawki, a także bóle zębów.

Co zawiera cynamon

Cynamon jest bogaty w olejki eteryczne, które zawierają aktywne związki lecznicze, między innymi aldehyd cynamonowy, octan cynamylu i fenyloaceton. Mają one działanie bakteriobójcze i grzybobójcze na tyle silne, że – jak wykazują badania – cynamon może być używany jako skuteczny środek konserwujący żywność. Aldehyd cynamonowy przeciwdziała zlepianiu się płytek krwi, co oznacza, że może chronić przed udarem mózgu i zawałem serca. Cynamon zawiera też silne

przeciwutleniacze, które łagodzą stany zapalne.

Zdaniem naukowców

Badacze odkryli, że cynamon obniża poziom cukru we krwi u osób chorych na cukrzycę typu 2., a także zmniejsza ryzyko choroby serca u osób z nadwagą. W 2009 roku American College of Nutrition opublikował wyniki badania, które pomogło ustalić mechanizm tego działania. W badaniu tym, prowadzonym przez naukowców z amerykańskiego Departamentu Rolnictwa, wzięło udział 22 pacjentów z nadwagą i otyłych. Każdemu przez 12 tygodni 2 razy dziennie podawano 250 mg cynamonu lub placebo. U tych pierwszych poziom cukru we krwi badany na czczo spadł ze 114
do 102 mg/dL, co jest doskonałym wynikiem. Natomiast u pacjentów w drugiej grupie poziom ten nieco wzrósł,
ze 112 do 113 mg/dL. Nauka potwierdziła zasadność wielu tradycyjnych zastosowań leczniczych cynamonu. Na przykład niedawne badania dowodzą, że stymuluje on układ pokarmowy, wspierając tym samym medycynę ludową, w której ta przyprawa od dawna jest stosowana na wzdęcia, nudności, wymioty i inne zaburzenia pokarmowe. To, że cynamon ma silne działanie odkażające, nie jest już tylko mądrością ludową. W przeprowadzonym w Japonii badaniu
wykazano jego zdolność niszczenia grzybów, bakterii i innych drobnoustrojów, w tym również laseczek jadu kiełbasianego i gronkowców.

Porady dla kupującego

Cynamon kupimy w dziale przypraw w supermarkecie. Laski cynamonu to po prostu kawałki kory krzewów cynamonowca, które w trakcie suszenia kurczą się i skręcają. Cynamon sprzedawany jest też w postaci sproszkowanej. Posypujemy nim obficie płatki śniadaniowe, jogurt, potrawki i wypieki. Efekt terapeutyczny odczujemy, stosując codziennie minimum 1/2 łyżeczki cynamonu.

Fot. Adobe Stock