



Οι "CyChefs" μαζί με αξιόλογους συνεργάτες οι οποίοι έχουν σχέση με τα τρόφιμα, τις ιδιότητές τους και τη χρήση τους για την καλή υγεία των πολιτών, μέσα από συνεντεύξεις και παρουσιάσεις, ενημερώνουν και επιμορφώνουν τους αναγνώστες του "Πολίτη" για θέματα γαστρονομίας, διατροφής, υγιεινής και

υγείας γενικότερα, τα οποία αποτελούν μέρος της "καλής ζωής" των πολιτών. Ο Γιώργος Κυπριανού, β. διευθυντής επισιτιστικών τεχνών του Υπουργείου Παιδείας & Πολιτισμού, "CyChefs", μας παρουσιάζει άρθρο της διευθύνουσας του "Salome's beauty spa" κ. Σαλώμης Ιωάννου. Οι "CyChefs" σας

προσκαλούν να επισκεφθείτε τη γνωστή γαστρονομική του ιστοσελίδα [www.cychefs.com](http://www.cychefs.com) για ενημέρωση και άλλα πλούσια αρθρογραφία, συνταγές, συμβουλές, καθώς και άλλα θέματα σχετικά με τα τρόφιμα, τα βότανα, τα ποτά και τα λικέρ, τόσο στην Κύπρο όσο και στο εξωτερικό.

# Μέλι - κανέλα, υγεία και ομορφιά

Είναι το μόνο τρόφιμο στον πλανήτη που δεν θα χαλάσει και δεν θα σαπίσει ποτέ. Μόνο θα ζαχαρώσει. Το μέλι στην πραγματικότητα θα είναι... για πάντα μέλι. Ωστόσο, όταν το αφήσετε σε ένα ψυχρό σκοτεινό μέρος για πολύ καιρό θα στερεοποιηθεί. Όταν συμβεί αυτό, απλώς χαλαρώνουμε το καπάκι από το βάζο και το βάζουμε σε ζεστό νερό, όχι όμως πολύ βραστό. Σβήνουμε τη φωτιά και το αφήνουμε να υγροποιηθεί. Στη συνέχεια είναι τόσο καλό όσο ήταν και στην αρχή.

## Η αλήθεια για το μέλι με κανέλα

Είναι σίγουρο ότι οι φαρμακευτικές εταιρείες δεν θα ήθελαν οι παρακάτω πληροφορίες να κάνουν τον γύρο του κόσμου.



Της Σαλώμης Ιωάννου\*

Έχει διαπιστωθεί ότι ένα μείγμα μελιού και κανέλας θεραπεύει τις περισσότερες ασθένειες. Οι επιστήμονες σήμερα δέχονται επίσης το μέλι ως "RamBan" (πολύ αποτελεσματικό) φάρμακο για όλα τα είδη ασθενειών. Το μέλι μπορεί να χρησιμοποιηθεί χωρίς παρενέργειες σε κάθε είδους ασθένεια. Αν και το μέλι είναι γλυκό, εάν ληφθεί στη σωστή δοσολογία ως φάρμακο δεν βλάπτει ακόμα και τους διαβητικούς. Το "World News", ένα περιοδικό στον Καναδά, στην έκδοσή του ημερομηνίας 17 Ιανουαρίου 1995 έχει δώσει τον ακόλουθο κατάλογο των ασθενειών που μπορούν να θεραπευτούν με μέλι και κανέλα, όπως έχει ερευνηθεί από Δυτικούς επιστήμονες:

### Καρδιοπάθεια

Κάντε μια πάστα από μέλι και κανέλα σε σκόνη, απλώστε την πάνω στο ψωμί αντί για μαρμελάδα και τρώτε την τακτικά για πρόγευμα. Μειώνει τη χοληστερόλη στις αρτηρίες και σώζει από καρδιακή προσβολή. Επίσης, για σούους έχουν ήδη υποστεί καρδιακή προσβολή, αν γίνεται αυτή η διαδικασία καθημερινά, αποτρέπει ένα δεύτερο επεισόδιο. Η τακτική επανάληψη του πιο πάνω διαδικασίας βοηθά στη σωστή λειτουργία της αναπνοής και δυναμώνει τους παλμούς της καρδιάς. Όσο μεγαλώνουμε, οι αρτηρίες και οι φλέβες χάνουν την ευελιξία τους και φράζουν. Το μέλι και η κανέλα αναζωογονούν τις αρτηρίες και τις φλέβες.

### Αρθρίτιδα

Ασθενείς με αρθρίτιδα μπορούν να λαμβάνουν καθημερινά, πρωί και βράδυ, ένα φλιτζάνι ζεστό νερό με δύο κουταλιές μέλι και ένα μικρό κουταλάκι του γλυκού σκόνη κανέλας. Εάν λαμβάνεται τακτικά, ακόμη και οι χρόνιες αρθριτίδες μπορεί να θεραπευτούν. Στο πλαίσιο πρόσφατης έρευνας που διεξήχθη στο Πανεπιστήμιο της Κοπεγχάγης οι γιατροί έδιναν στους ασθενείς τους ένα μείγμα από μια κουταλιά της σούπας μέλι και μισό κουταλάκι του γλυκού κανέλα σε σκόνη πριν από το πρωινό. Διαπιστώθηκε ότι σε μια εβδομάδα, από τα 200 άτομα τα οποία συμμετείχαν στην έρευνα, σχεδόν 73 ασθενείς είχαν απαλλαγεί εντελώς από τον πόνο και, μέσα σε ένα μήνα, κυ-



ρίως όλοι οι ασθενείς που δεν μπορούσαν να περπατήσουν ή να μετακινήθούν ξαφτίς της αρθρίτιδας άρχισαν να περπατάνε χωρίς πόνο.

### Κυστίτιδα

Βάλτε δύο κουταλιές της σούπας σκόνη κανέλας και ένα κουταλάκι του γλυκού μέλι σε ένα ποτήρι χλιαρό νερό και πιείτε το. Καταστρέφει τα μικρόβια στην ουροδόχο κύστη.

### Πονόδοντος

Κάντε μια πάστα από ένα κουταλάκι του γλυκού μέλι και ένα κουταλάκι του γλυκού σκόνη κανέλας και απλώστε τη στο δόντι που σας πονάει. Μπορείτε να το απλώνετε τρεις φορές την ημέρα μέχρι το δόντι να σταματήσει να σας πονάει.

### Χοληστερόλη

Μείγμα από δύο κουταλιές της σούπας μέλι και τρία κουταλάκια του γλυκού κανέλα σε σκόνη, αναμειγμένα σε 456 γραμμάρια νερό σε φλιτζάνι τσαγιού, που χορηγείται σε έναν ασθενή με χοληστερόλη, έδειξε ότι μειώνει το επίπεδο της χοληστερόλης στο αίμα κατά 10% μέσα σε δύο ώρες. Όπως αναφέρεται, και στους ασθενείς με αρθρίτιδα, εάν λαμβάνεται τρεις φορές την ημέρα, η χρόνια χοληστερόλη θεραπεύεται. Σύμφωνα με πληροφορίες του εν λόγω περιοδικού, το αγνό μέλι όταν λαμβάνεται με φαγητό μειώνει τη χοληστερόλη.

### Κρυολόγημα

Αυτοί που πάσχουν από κοινά ή σοβαρά κρυολογήματα πρέπει να λαμβάνουν μια κουταλιά της σούπας χλιαρό μέλι με 1/4 κουτάλι κανέλα σε σκόνη για τρεις ημέρες. Η διαδικασία αυτή θα θεραπεύσει περισσότερο τον χρόνιο βήχα, το κρυολόγημα και θα καθαρίσει τα ιγμόρεια.

### Διαταραχές στομάχου

Όταν το μέλι λαμβάνεται με σκόνη κανέλας θε-

Ποτέ μην βράζετε το μέλι ή να το βάζετε σε φούρνο μικροκυμάτων γιατί έτσι σκοτώνονται τα ένζυμά του

ραπείει τον πόνο στο στομάχι και επίσης καθαρίζει τα έλκη του στομάχου.

### Αέρια στομάχου (φουσκώματα)

Σύμφωνα με τις μελέτες που έγιναν στην Ινδία και την Ιαπωνία, αν το μέλι λαμβάνεται με κανέλα σε σκόνη, το στομάχι απαλλάσσεται από τα αέρια.

### Ανοσοποιητικό σύστημα

Καθημερινή χρήση του μελιού και σκόνης κανέλας δυναμώνει το ανοσοποιητικό σύστημα και προστατεύει τον οργανισμό από βακτήρια και ιούς. Οι επιστήμονες διαπίστωσαν ότι το μέλι έχει διάφορες βιταμίνες και σίδηρο σε μεγάλες ποσότητες. Η συνεχής χρήση του μελιού ενισχύει τα λευκά αιμοσφαίρια του αίματος και καταπολεμά τα βακτηρίδια και τους ιούς.

### Δυσπεψία

Κανέλα σε σκόνη αναμειγμένη με δύο κουταλιές της σούπας μέλι όταν ληφθεί πριν από το φαγητό ανακουφίζει και βοηθά στη χώνεψη από βαρύ γεύμα.

### Γρίπη

Ένας επιστήμονας στην Ισπανία απέδειξε ότι το μέλι περιέχει ένα φυσικό συστατικό το οποίο σκοτώνει τα μικρόβια της γρίπης και απαλλάσσει τον ασθενή από αυτήν.

### Μακροβιότητα

Το μέλι λαμβάνεται με σκόνη κανέλας σε σκόνη, όταν

λαμβάνεται τακτικά, προλαμβάνει τη φθορά που προκαλείται από το γήρας. Πάρτε τέσσερις κουταλιές μέλι, ένα κουτάλι σκόνη κανέλας και τρία φλιτζάνια νερό και βράστε τα. Πίνετε 1/4 φλιτζανιού, τρεις με τέσσερις φορές την ημέρα...

### Ακμή

Τρεις κουταλιές της σούπας μέλι και ένα κουταλάκι του γλυκού κανέλα σε σκόνη ή πάστα. Εφαρμόστε αυτήν την πάστα για τα σπυράκια πριν από τον ύπνο και ξεπλύνετε την το επόμενο πρωί με χλιαρό νερό. Εάν γίνεται καθημερινά για δύο εβδομάδες, αφαιρεί τα σπυράκια.

### Παθήσεις του δέρματος

Εφαρμόστε μέλι και κανέλα σε σκόνη σε ίσα μέρη στις περιοχές που χρήζουν θεραπείας. Εκζεμα, λειχήνες και σε όλους τους τύπους των λοιμώξεων του δέρματος.

### Αδυνάτισμα

Καθημερινά το πρωί, μισή ώρα πριν από το πρωινό με άδειο στομάχι και το βράδυ, πριν από τον ύπνο, να πίνετε μέλι και κανέλα σε σκόνη βρασμένα σε ένα φλιτζάνι νερό. Εάν λαμβάνεται τακτικά, μειώνει το βάρος ακόμη και στο πιο παχύσαρκο άτομο. Επίσης, πίνοντας αυτό το μείγμα τακτικά δεν επιτρέπεται στο λίπος να συσσωρευτεί στο σώμα, ακόμη και αν κάποιος ακολουθεί διατροφική πλούσια σε θερμίδες.

### Καρκίνος

Πρόσφατη έρευνα στην Ιαπωνία και την Αυστραλία έδειξε ότι προχωρημένες μορφές καρκίνου του στομάχου και των οστών έχουν θεραπευτεί επιτυχώς. Οι ασθενείς που πάσχουν από αυτά τα είδη καρκίνου θα πρέπει να λαμβάνουν καθημερινά μια κουταλιά της σούπας μέλι με ένα κουταλάκι του γλυκού κανέλα σε σκόνη για ένα μήνα τρεις φορές την ημέρα.

### Κούραση

Πρόσφατες μελέτες έχουν δείξει ότι η περιεκτικότητα του μελιού σε σάκχαρο είναι πιο χρήσιμη παρά επιβλαβής για την αντοχή του σώματος. Ηλικιωμένοι που παίρνουν μέλι και κανέλα σε σκόνη σε ίσα μέρη έχουν μεγαλύτερη εγρήγορση και ευελιξία. Ο δρ Milton, ο οποίος έχει κάνει την έρευνα, λέει ότι μισή κουταλιά της σούπας μέλι πρέπει να λαμβάνεται καθημερινά σε ένα ποτήρι νερό και πασπαλισμένο με λίγη κανέλα σε σκόνη μετά το βούρτσισμα των δοντιών και το απόγευμα περίπου στις 15:00.

### Άσχημη αναπνοή

Οι κάτοικοι της Νοτίου Αμερικής το πρώτο πράγμα που κάνουν το πρωί είναι γαργάρες με ένα κουταλάκι του γλυκού μέλι και κανέλα σε σκόνη, αναμειγμένα με ζεστό νερό. Έτσι διατηρούν την αναπνοή τους φρέσκια όλη την ημέρα.

\* Διπλωματούχος αισθητικός διευθύντρια του Salome's Beauty Spa Λεωφόρος Στραβέλου 93, Είαμ. 101, τηλ. 22371757 Web site: [salomesbeautyspa.com.cy](http://salomesbeautyspa.com.cy) Facebook: [salomesbeautyspa](https://www.facebook.com/salomesbeautyspa) Instagram: [salomesbeautyspa](https://www.instagram.com/salomesbeautyspa)

## Dieto-SFO

Νόστιμη & Υγιεινή Κουζίνα

για περισσότερες πληροφορίες επισκευτείτε [www.cychefs.com](http://www.cychefs.com)