

Корица и мед



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/korica-i-med/>

СНИЖЕНИЕ ВЕСА

Ежедневно утром за полчаса до завтрака на голодный желудок и на ночь перед сном, пить смесь меда с корицей (пудрой), предварительно заваренной в чашке кипятка. Если принимать смесь регулярно, это снизит вес даже самого толстого человека. Также регулярный прием этой смеси не позволяет жиру накапливаться.

Смесь готовится вечером перед сном.

1. 1 часть корицы на 2 части сырого меда. 1/2 ч.л. корицы на 1 ч.л. меда рекомендуется, хотя можно использовать большее или меньшее количество, сохраняя пропорцию 1:2. Так что, например: 1 ч.л. корицы на 2 ч.л. меда тоже ОК.

2. Вскипятить 1 чашку воды.

3. Залить корицу и накрыть на 1/2 часа, чтоб настоялась.

4. Добавить мед, когда смесь остынет. Высокая температура разрушает ферменты и другие полезные свойства сырого меда!!!

5. Пить 1/2 часть смеси прямо перед сном. Другую половину накрыть крышкой и поставить в

холодильник.

б. Утром выпить оставшуюся половину из х-ка, не разогревать! пить только в охлажденном виде или комнатной температуры.

Не добавляйте ничего к этому рецепту. Ни лимон, ни уксус.

Нет необходимости пить смесь чаще. Она только действует на голодный желудок и особенно на ночь. Это

помогает почти всем. Объем талии уменьшается до уменьшения веса.

Эта программа приводит к значительному уменьшению объёма талии... но достигнув определенного похудения, вы уже не сможете худеть дальше. Это происходит потому, что корица с медом производит очистительный эффект на пищеварительный тракт и уничтожает паразитов и другие грибки и бактерии, которые замедляют пищеварение... причиняя образование токсических отложений (понижает "рН" - щелочную реакцию крови). Как только это все очищено, скорее всего ваше похудение приостановится. Другие побочные реакции от чистки могут появиться из-за выделения токсинов... Если это случится, уменьшите количество приема смеси или сделайте перерыв.

БОЛЕЗНИ СЕРДЦА:

ежедневно ешьте на завтрак хлеб, намазанный вместо джема пастой из меда и пудры корицы. Это снижает уровень холестерина в артериях и спасает человека от инфаркта.

Даже те, у которых уже был инфаркт, могут уменьшить риск повторного инфаркта.

Регулярное употребление меда с корицей улучшает дыхание и

укрепляет мышцу сердца. В некоторых домах престарелых Америки и Канады, регулярный прием смеси меда и корицы пациентами, заметно улучшил состояния их, подвергшихся возрастным изменениям, вен и артерий

СЛАБОСТЬ:

Недавние исследования показали, что содержание сахара в меде скорее полезно, чем вредно для поддержания сил. У пожилых людей, принимающих мед и корицу в равных пропорциях, улучшается концентрация внимания и

подвижность. Доктор Милтон, который проводил исследования, говорит, что ежедневный прием пол-столовой ложки меда с добавлением корицы в стакане воды, после с утра натощак и после полудня, примерно в 15:00, когда жизненные функции организма начинают снижаться, повышает жизненные функции в течение нескольких недель.

АРТРИТ:

Страдающие артритом могут ежедневно, утром и вечером, принимать 1 чашку теплой воды с 2 ложками меда и 1 маленькой ч.л. корицы. Регулярный прием вылечивает даже

хронический артрит. В недавних исследованиях руководимых Копенгагенским Университетом, установлено, что когда доктора назначали своим пациентам смесь 1 ст.л.

меда и 1/2 ч.л. корицы перед завтраком, через неделю у 73 пациентов из 200 полностью прошла боль, а в течение месяца большинство пациентов, которые не могли ходить или передвигаться из-за артрита, смогли ходить, не ощущая боли.

ХОЛЕСТЕРИН:

2 стол. ложки меда и 3 ч.л. корицы, смешанные с 2 стаканами теплой воды, уменьшают уровень холестерина в крови на 10% в течение 2-х часов. Как и для страдающих артритом, прием смеси 3 раза в день приводит в норму холестерин даже у хронических больных. В том же журнале упомянуто, что люди, ежедневно принимающие с пищей мед в чистом виде, также меньше жалуются на холестерин.

ИММУНИТЕТ:

Ежедневный прием меда и корицы укрепляет защитные функции организма и защищает от бактерий и вирусов. Ученые обнаружили, что мед содержит множество различных витаминов

и железо.

Постоянный прием меда усиливает способность белых кровяных шариков сражаться с бактериальными и вирусными заболеваниями

ВОСПАЛЕНИЕ МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ:

Принимать 2 стол. ложки корицы и 1 ч. ложку меда, размешанные в стакане слегка теплой воды. Это убивает микробов в мочевом пузыре.

ВЫПАДЕНИЕ ВОЛОС:

при выпадении волос или облысении можно смазывать корни волос пастой из смеси разогретого оливкового масла, 1 ст. ложки меда, 1 ч. ложки корицы перед мытьем головы на 15 мин. Затем промыть волосы слегка теплой водой. Даже 5 мин. достаточно, чтобы был заметен эффект.

КОЖНЫЕ ИНФЕКЦИИ:

смесь меда и корицы (в равных количествах), нанесенная на пораженные части кожи излечивает экзему, грибок и все другие виды кожных инфекций.

ПРЫЩИ:

паста из 3 ст. ложки меда и 1 чайной ложки корицы. Смазывать прыщи перед сном и смывать следующим утром теплой водой. За 2 недели прыщи исчезнут полностью.

УКУСЫ НАСЕКОМЫХ:

Смесь 1 части меда на 2 части теплой воды с добавлением маленькой ч.л. корицы медленно втирать в зудящую часть тела. Замечено, что боль уменьшается через 1-2 минуты.

НЕСВАРЕНИЕ ЖЕЛУДКА:

Пудра корицы посыпанная на 2 ст.л. меда, принимаемая перед едой, снижает кислотность и помогает переваривать самую тяжелую пищу. Язва ЖЕЛУДКА: мед с корицей снимает боль в желудке, а также залечивает язвы. ГАЗ: согласно исследованиям в Индии и Японии, выявлено, что мед с корицей уменьшает вздутие желудка.

ЗУБНАЯ БОЛЬ:

смесь 1 ч.л. корицы и 5 ч.л. меда наложить на больной зуб. Можно делать 3 раза в день, пока боль не пройдет.

ЗАПАХ ИЗО РТА:

жители Южной Америки первым делом с утра полщут горло горячим раствором меда с корицей, чтоб сохранить приятный запах во рту на целый день.

ПОТЕРЯ СЛУХА: ежедневно утром и вечером принимать мед и корицу в равных пропорциях.

ПРОСТУДА:

страдающие от простуд должны принимать 1 ст.л. теплого меда с 1/4 ч.л. корицы 3 раза в день. Вылечивает почти любой хронический кашель, простуду и освобождает носовые проходы.

ГРИПП:

испанский ученый доказал, что мед содержит натуральный элемент, который убивает бактерии гриппа и спасает человека от заболевания.

ДОЛГОЖИТИЕ:

Чай с медом и корицей, принимаемый регулярно, задерживает наступление старости. 1 л.

корицы, заваренная в 3-х стаканах воды и охлажденная + 4 л. меда. Пить 1/4 чашки 3-4 раза в день. Сохраняет кожу свежей и мягкой и задерживает старение.