

Les vertus de la cannelle et du miel

Porté à votre conscience par Arcturius,
le 30 juillet 2013

[Share on facebook](#)[Share on twitter](#)[Share on email](#)[Share on pinterest](#) [_share](#)[More Sharing Services](#)[42](#)



Et oui, il semblerait que la combinaison cannelle-miel produit des miracles en matière d'effets bénéfiques sur la santé. Mais bien sûr, ce ne sont pas les professionnels de l'industrie de la santé qui confirmeront ceci !

Pour les maladies cardiaques, l'association cannelle et miel serait bénéfique, que cela réduirait le taux de cholestérol dans les artères et sauverait certains patients de crises cardiaques. Il est recommandé de consommer régulièrement, le matin, un mélange de miel et de cannelle (à mélanger pour obtenir une pâte en remplacement de la confiture), sur du pain. Cela permettrait d'avoir un meilleur souffle, de renforcer les battements du cœur, de revitaliser les artères et les veines.

L'usage quotidien de la cannelle et du miel renforcerait le système immunitaire, et protégerait les corps.

Vous trouverez ci-dessous un certain nombre d'exemples des vertus de la cannelle et du miel, mais ces aliments utilisés préventivement, ne doivent en aucun cas remplacer les médicaments prescrits par votre médecin.

Par ailleurs, même si les bienfaits de la cannelle et du miel sont indéniables et sans effets secondaires sur tous types de maladies, leur consommation excessive peut générer des perturbations.

La cannelle

La meilleure cannelle se trouve en grande quantité dans l'île de Ceylan (actuellement Sri Lanka). L'arbre porte deux écorces, la seconde est celle appelée cannelle, naturellement elle est grise, mais lorsqu'on l'a ôtée de l'arbre et qu'on l'a séchée au soleil, elle prend cette couleur roussâtre que nous lui connaissons. Autrefois, les Chinois chargeaient la cannelle de l'île de Ceylan et la transportaient à Ormuz (île iranienne du Golfe Persique), d'autres marchands la recevaient là et la transportait à Alep (Syrie) et en Grèce... Les marchands avaient donné à cette écorce le nom de « *Cin-a-momum* », car ces deux mots signifient « *bois de la Chine et qui sent bon* ».

La cannelle appartient à la famille des lauracées et porte plusieurs noms communs : cannelle, cannelle de Ceylan, casse, cannelle de Chine, fausse cannelle, cannelle bâtarde, cannelle de Padang, cannelle de Saïgon, cannelle de Cochinchine. Ses noms scientifiques sont : *Cinnamomum verum* (synonyme : *zeylanicum*), *Cinnamomum cassia* (synonyme : *C. aromaticum*) et autres *Cinnamomum* spp.



Le terme « cannelle » est apparu au 12^e siècle. Il vient du latin « canna », qui signifie « roseau », probablement par allusion à la forme de tuyau que prennent les bâtons d'écorce de cannelle en séchant. Le terme « casse » est apparu en 1256. Il vient du latin « cassia », qui dérive du grec « kassia », qui l'a lui-même probablement emprunté au peuple khasi vivant dans le Nord de l'Inde d'où l'on exportait la casse. Il désigne la cannelle chinoise, qui provient de l'espèce *C. cassia*.

La cannelle est maintenant très répandue en Inde, en Malaisie, au Vietnam, en Indonésie, aux Seychelles, à l'île Maurice, aux Antilles, en Guyane, et au Brésil. Plusieurs espèces de canneliers sont exploitées localement pour leur écorce, mais ce sont la cannelle de Ceylan (*C. verum*) et celle de Chine (*C. cassia*) qui sont mises sur le marché international. Ces deux espèces proviennent respectivement du Sri Lanka et des régions de l'Est de l'Himalaya, du Nord de l'Inde et du Vietnam. En Europe, on préfère la cannelle de Ceylan, tandis qu'en Amérique du Nord, c'est surtout la cannelle de Chine que l'on consomme.

En plus de l'écorce destinée au marché des épices, on en tire une huile essentielle largement employée en confiserie, en parfumerie, dans les produits cosmétiques et pharmaceutiques, notamment pour masquer le goût de certains médicaments.

Bienfaits d la cannelle

Les bienfaits de la cannelle sont multiples : elle est aromatique, tonique, stomachique (salutaire à l'estomac) ; elle stimule l'appétit, elle favorise la motilité intestinale. C'est un condiment, un anti-bactérien, un antifongique, et elle pourrait favoriser l'arrivée des menstrues. Elle est indiquée pour les troubles de la digestion (la dyspepsie), le manque d'appétit, les nausées et vomissements, les douleurs dentaires, le refroidissement, la diarrhée, le diabète (certaines études ont prouvé que la prise régulière de gélules à base de cannelle aurait un effet positif sur le diabète, d'autres études sont nécessaires pour infirmer ou confirmer cette indication). La cannelle est également très utilisée en cosmétique et dans divers produits dentaires pour le goût et l'effet anti-bactérien conféré au produit. La cannelle est usitée depuis des siècles en petite quantité comme épice, sans effets secondaires connus.

Son pouvoir antioxydant la situe parmi les aliments les plus puissants. Les antioxydants sont des composés protégeant les cellules corporelles des dommages causés par les radicaux libres. Ceux-ci sont des molécules très réactives qui sont impliquées dans le développement des maladies cardiovasculaires, de certains cancers et d'autres maladies liées au vieillissement.

Le miel

A l'origine, les fleurs et leur nectar

Les abeilles produisent le miel à partir du nectar des fleurs contenu dans de petites glandes végétales nommées nectaires (se situant le plus souvent au fond de la corolle) ; ou à partir du miellat recueilli sur les pucerons.

Production



Le nectar et le miellat, liquides sucrés composés essentiellement de saccharose dissout dans de l'eau à une concentration variant entre 5 et 25 %, sont emmagasinés dans le jabot des abeilles. En butinant, l'abeille provoque la diminution de la teneur en eau du produit collecté, et sa salive contenant une enzyme (la gluco-invertase) transforme le saccharose en deux molécules de sucres simples : le fructose et le glucose.

La récolte est ensuite transférée aux abeilles ouvrières de la ruche : celles-ci vont, par régurgitations successives d'une abeille à une autre, compléter et terminer la transformation. Dégorgée dans les rayons de cire, sucée et étalée plusieurs fois de suite, la solution sucrée ne contient plus que des sucres simples mais encore 50 % d'eau. La chaleur de la ruche (entre 36 et 37 °C) et la ventilation assurée par les mouvements d'ailes des abeilles provoquent une évaporation passive de l'eau et une nouvelle concentration s'opère : progressivement, une solution ne contenant plus, en moyenne, que 18 % d'eau et près de 80 % de fructose et glucose est obtenue, c'est le miel.

Savez-vous ?

Une abeille doit butiner à peu près 1500 fleurs pour obtenir son plein de 2 centigrammes de nectar, et qu'elle effectue en moyenne 25 voyages journaliers d'environ 1 km chacun : en période de miellée, la butineuse visite entre 3 000 et 4 000 fleurs par jour ; elle parcourt 25 km pour récolter 0,5 g de nectar et fabriquer 1/10e de gramme de miel. Un simple calcul montre qu'une ruche entreprend deux tours du monde pour produire un seul petit kilo de miel... autant dire du luxe !

Il a été calculé que 100 g de miel équivaut en valeur nutritive à :

- cinq œufs,
- 0,6 Litre de lait,
- 210 g de morue,
- trois bananes,
- quatre oranges,
- 170 g de bœuf,
- 120 g de noix et
- 75 g de fromage.

Du miel pour combattre les super-bactéries



Des scientifiques britanniques ont découvert que le miel produit par les abeilles à partir des arbres Manuka de Nouvelle-Zélande, avait la propriété de lutter contre les super-bactéries résistantes aux antibiotiques.

Si l'on connaissait déjà les propriétés antiseptiques du miel, il semblerait que l'on est jusqu'ici sous-estimé son efficacité. Des chercheurs de l'Université of Wales Institute de Cardiff au Royaume-Uni ont découvert que le miel Manuka était capable de fragiliser les bactéries présentes sur une plaie infectée ou sur des surfaces d'hôpitaux. Celui-ci pourrait alors aider à lutter contre les organismes résistants aux antibiotiques, un phénomène croissant qui inquiète de plus en plus.

C'est en Nouvelle-Zélande à partir des arbres à thé Manuka que les abeilles produisent ce type de miel. En réalité, celui-ci, une fois filtré et débarrassé de ses impuretés, est déjà utilisé dans certains produits de soins dans le monde. Une propriété qui a constitué le point de départ des recherches présentées au meeting de la Society for General Microbiology. Pour en apprendre davantage sur le miel Manuka, les scientifiques ont décidé de tester ses capacités sur deux types de bactéries : des streptocoques et des pseudomonas.

Ils se sont alors aperçus que le miel avait la capacité de casser les défenses mises en place par la bactérie contre l'action des antibiotiques. Plus précisément, il semblerait que la substance naturelle empêche les organismes de s'attacher efficacement aux surfaces, ce qui permet normalement l'infection. "Ceci indique que les antibiotiques existants pourraient être plus efficaces contre les infections résistantes aux médicaments s'ils sont utilisés en combinaison avec du miel Manuka" a indiqué le Pr Rose Cooper qui a conduit l'étude. Désormais, les

scientifiques s'appliquent donc à chercher de nouvelles combinaisons comprenant des antibiotiques et à réaliser des tests cliniques pour évaluer leur efficacité.

Quelques applications cannelle-miel

La sagesse populaire conserve encore la connaissance des propriétés de guérison de miel et de cannelle. Le miel et la cannelle sont encore utilisées comme médicament dans de nombreuses situations, notamment chez les personnes qui, en raison de la distance ou des revenus, ont l'accès aux soins de santé réduit. Le miel possède des propriétés naturelles anti-bactériennes. Le miel versé sur les plaies ou les brûlures empêche l'infection et favorise la guérison.

Acné

Réaliser une pâte avec trois cuillères à soupe de miel et une cuillère à café de cannelle en poudre.

Appliquer cette mixture sur les boutons avant de dormir et se laver le lendemain matin à l'eau tiède. Lorsque ce soin est entrepris tous les jours durant deux semaines, les boutons sont éliminés à la base.

Arthrite

Les personnes souffrantes d'arthrite peuvent prendre tous les jours, matin et soir, une tasse d'eau chaude avec deux cuillères de miel et une petite cuillère à café de cannelle en poudre. Prises régulièrement, même l'arthrite chronique peut être guérie. Dans une récente recherche menée à l'Université de Copenhague, il a été constaté que, lorsque les médecins traitent leurs patients avec un mélange d'une cuillère à soupe de miel et une demi-cuillère à café de cannelle en poudre avant le petit-déjeuner, dans l'intervalle d'une semaine, pratiquement 73 sur les 200 personnes traitées sont totalement soulagées de la douleur, et en un mois, presque tous les patients qui ne pouvaient pas marcher ou se déplacer à cause de l'arthrite ont commencé à marcher sans douleur.

Cholesterol

Mélanger deux cuillères à soupe de miel et trois cuillères à café de cannelle en poudre à environ 400-500 ml de thé.

Cette potion, donnée à un patient ayant un taux de cholestérol élevé, réduit le niveau de celui-ci dans le sang de 10 % en deux heures. Comme il a été mentionné pour les patients arthritiques, si on en prend trois fois par jour, tous ceux qui souffrent de cholestérol chronique seront guéris. Le miel pur pris quotidiennement avec de la nourriture réduit le cholestérol.

Fatigue

Des études récentes ont montré que le sucre du miel est plus utile que préjudiciable à la vitalité du corps. Les personnes âgées, qui prennent du miel et de la cannelle en poudre, à parts égales, sont plus éveillées et plus souples. Le Dr Milton, qui a effectué la recherche, a déclaré qu'en prenant quotidiennement une demi-cuillère à soupe de miel dans un verre d'eau saupoudrée de cannelle, après le brossage et l'après-midi à environ 15h00 (lorsque la vitalité de l'organisme commence à diminuer), on redynamise l'organisme en une semaine.

Flatulences

Selon les études réalisées en Inde et au Japon, il est dit que si du miel est pris avec de la cannelle en poudre, l'estomac est soulagé des gaz

Grippes et rhumes

Le rhume commun ou sévère peut être traité par la prise quotidienne d'une cuillerée à soupe de miel tiède avec ¼ de cuillère de cannelle en poudre pendant trois jours. Cela permet de remédier à la plupart des toux chroniques, des gripes, et de libérer les sinus.

Indigestion

Saupoudrer de la cannelle en poudre sur deux cuillères à soupe de miel, et les consommer avant de passer à table, soulage l'acidité et facilite la digestion du plus lourd des repas.

Infection de la vessie

Mettre deux cuillères à soupe de cannelle en poudre et une cuillère à café de miel dans un verre d'eau tiède et boire. Cela détruit les germes dans la vessie.

Longévité

Un thé contenant du miel et de la cannelle en poudre, pris régulièrement, atténue les dommages de la vieillesse. Prendre quatre cuillères de miel, une cuillère de cannelle en poudre et trois tasses d'eau ; faire bouillir comme pour un thé. Boire ¼ de tasse trois à quatre fois par jour. Cela conserve la peau douce et fraîche et ralentit le vieillissement ; l'espérance de vie augmente également, et la vitalité de la personne âgée est renforcée.

Masque miel et cannelle contre l'acné

Mélanger 1 cuillère à soupe de miel (miel d'acacia si c'est possible) avec 1,5 cuillère à café de cannelle en poudre. Ce mélange devrait durer environ 2 mois.

Laver le visage avec un nettoyant pour la peau, puis le sécher.

Ensuite, appliquer une couche mince du mélange miel-cannelle sur le visage de la même manière qu'un masque facial.

Le conserver pendant environ 15 minutes, puis laver. A faire trois fois par semaine et l'acné disparaît peu à peu. Réduire la fréquence à deux fois par semaine une fois l'acné réduit, puis une fois par semaine. Ce remède de grand-mère peut en quatre mois réduire de façon significative votre acné.

Maladies cardiaques

Prendre régulièrement au petit-déjeuner une pâte de miel et de cannelle en poudre sur du pain, plutôt que de la gelée ou de la confiture : cela réduit le taux de cholestérol et préserve de la crise cardiaque. Si ceux qui ont déjà eu une crise font cela tous les jours, ils garderont à bonne distance une nouvelle attaque. L'utilisation régulière de cette pâte soulage la perte du souffle et renforce les battements du cœur. En Amérique et au Canada, plusieurs maisons de soins

infirmiers ont traité des patients avec succès ; ils ont constaté que les artères et les veines perdent leur flexibilité et s'obstruent en vieillissant : le miel et la cannelle les revitalisent.

Maladies de la peau

Appliquer le miel et la cannelle en poudre, en parts égales sur les zones touchées. Aide à guérir l'eczéma, la teigne et tous les types d'infections de la peau.

Mal de dent

Faire une pâte d'une cuillère à café de cannelle en poudre et de cinq cuillères à café de miel et appliquer sur la dent douloureuse, à raison de trois fois par jour au maximum jusqu'à ce que le mal cesse.

Mauvaise haleine

Les habitants de l'Amérique du Sud, en se levant le matin, se gargarisent avec une cuillère à café de miel et de la cannelle en poudre dans de l'eau chaude, de sorte que leur haleine reste fraîche toute la journée.

Maux d'estomac

Le miel pris avec de la cannelle en poudre soulage et aide à guérir les maux et ulcères d'estomac.

Perte de cheveux – calvitie

Faire une pâte avec :

- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 cuillère à café de cannelle en poudre
- huile d'olive chaude

Appliquer sur le cuir chevelu avant la douche, attendre 15 mn et laver les cheveux.

Il a été prouvé que c'était efficace après 5 min.

Perte de poids

Quotidiennement, à jeun, le matin, une demi-heure avant le petit-déjeuner et le soir, avant de dormir, boire la tisane suivante :

1 cuillère à soupe de miel + 1 cuillère à café de cannelle dans un bol d'eau bouillante.

Effet garanti pour cette tisane de cannelle qui empêchera les graisses de se fixer.

Système immunitaire

L'utilisation quotidienne de miel et de cannelle renforce le système immunitaire et protège le corps en renforçant les globules blancs du sang pour combattre des bactéries et les maladies virales. Les scientifiques ont constaté que le miel possède diverses vitamines et du fer en grande quantité.

Précautions :

Ne pas dépasser 3 tasses par jour.

Ne pas utiliser la cannelle pour des enfants de moins de 2 ans.

Les femmes enceintes et allaitant ne doivent pas consommer de tisanes ou remèdes à base de la cannelle.

Ne pas utiliser d'huile essentielle de cannelle, à moins que ce ne soit sous la supervision d'un spécialiste de la santé.

Principales sources :

- *Ma Santé naturelle* : www.masantenaturelle.com
- *Passeport Santé* : www.passeportsante.net
- *Vulgaris Medical* : www.vulgaris-medical.com
- *Wikipédia* : fr.wikipedia.org

Jean-Paul Thouny

Thérapeute énergétique, Voiron (Isère) France

courriel : jean-paul@thouny.fr

www.jean-paul.thouny.fr