

## **ΜΕΛΙ ΚΑΙ ΚΑΝΕΛΛΑ**

### **ΚΑΡΔΙΑΚΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ:**

Κάνετε ένα μείγμα από μέλι και κανέλα σε ψωμί, και να την τρώτε τακτικά για πρόγευμα. Μειώνει τη χοληστερόλη στις αρτηρίες και σώζει τον ασθενή από καρδιακές παθήσεις.

Το μέλι και η κανέλα αναζωογονούν τις αρτηρίες και τις φλέβες.

### **ΑΡΘΡΙΤΙΔΑ:**

Οι ασθενείς με αρθρίτιδα μπορούν να παίρνουν καθημερινά, πρωί και βράδυ, σε ένα φλιτζάνι ζεστό νερό δύο κουταλιές μέλι και ένα κουταλάκι του γλυκού σκόνη κανέλας.

Εάν λαμβάνεται τακτικά ακόμη και η χρόνια αρθρίτιδα μπορεί να θεραπευτεί.

Διαπιστώθηκε ότι μέσα σε μία εβδομάδα οι 73 ασθενείς από τους 200 ανακουφίστηκαν από τον πόνο, παίρνοντας πριν από το πρόγευμα ένα μείγμα από μια κουταλιά μέλι και μισή κουταλιά του γλυκού κανέλα. Και μέσα σε ένα μήνα όλοι οι ασθενείς μπορούσαν να περπατήσουν ή να κινηθούν χωρίς πόνο.

### **ΜΟΛΥΝΣΕΙΣ ΚΥΣΤΩΝ:**

Πάρτε δύο κουταλιές της σούπας σκόνη κανέλας και ένα κουταλάκι του γλυκού μέλι σε ένα ποτήρι χλιαρό ποτό. Καταστρέφει τα μικρόβια στην κύστη.

### **ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗ:**

Δύο κουταλιές της σούπας μέλι και τρία κουταλάκια του γλυκού κανέλα αναμειγμένα σε 16 ουγκιές τσαγιού, που δόθηκαν σε ασθενή, μείωσαν τα επίπεδα της χοληστερόλης στο αίμα κατά 10 τοις εκατό μέσα σε δύο ώρες. Εάν λαμβάνεται τρεις φορές ημερησίως, οποιαδήποτε χρόνια χοληστερόλη θεραπεύεται. Το καθαρό μέλι που λαμβάνεται καθημερινά με την τροφή ρίχνει τα επίπεδά της.

### **ΣΤΟΜΑΧΙ:**

Το μέλι με την κανέλα θεραπεύει τον πόνο στο στομάχι όπως επίσης τα διάφορα έλκη από τη ρίζα.

Επίσης ανακουφίζει από τα αέρια του στομάχου.

### **ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ:**

Η καθημερινή χρήση μελιού και κανέλας ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα και προστατεύει το σώμα από τα βακτηρίδια και τις προερχόμενες από ιό επιθέσεις.

Οι επιστήμονες έχουν διαπιστώσει ότι το μέλι έχει διάφορες βιταμίνες και σίδηρο σε μεγάλα ποσά.

### **ΔΥΣΠΕΨΙΑ:**

Σκόνη κανέλας που ψεκάζεται σε δύο κουταλιές της σούπας μέλι, εάν ληφθούν προ φαγητού, ανακουφίζουν από την οξύτητα και βοηθούν στην χώνεψη και αφομοίωση και του πιο βεβαρημένου γεύματος.

### **ΚΡΥΟΛΟΓΗΜΑ - ΓΡΙΠΗ:**

Το μέλι περιέχει ένα φυσικό "συστατικό" που σκοτώνει τα μικρόβια της γρίπης και σώζει τον ασθενή.

Εκείνοι που πάσχουν από τα κοινά ή χρόνια κρυολογήματα να λαμβάνουν μια κουταλιά της σούπας χλιαρό μέλι με 1/4 σκόνη κανέλας, καθημερινά για τρεις μέρες.

### **ΜΑΚΡΟΖΩΙΑ:**

Τσάι με μέλι και κανέλα, όταν λαμβάνεται τακτικά, καθυστερεί τα γηρατειά. Βράστε τέσσερα κουτάλια μέλι, ένα κουτάλι σκόνη κανέλας σε τρία φλιτζάνια νερό, όπως το τσάι. Πιείτε 1/4 του φλιτζανιού, τρεις έως τέσσερις φορές ημερησίως.

Κρατά το δέρμα φρέσκο και μαλακό, καθυστερεί τα γηρατειά και αυξάνεται η διάρκεια ζωής.

### **ΣΠΥΡΑΚΙΑ:**

Κάνετε μια πάστα από τρία κουτάλια σούπας μέλι και ένα κουταλάκι του γλυκού κανέλα. Εφαρμόστε αυτήν την πάστα στα σπυράκια πριν από τον ύπνο και αφαιρείτε το πρωί με ζεστό νερό. Εάν γίνεται καθημερινά για δύο εβδομάδες, αφαιρεί τα σπυράκια από τη ρίζα.

### **ΜΟΛΥΝΣΕΙΣ ΔΕΡΜΑΤΟΣ:**

Εφαρμογή μείγματος μελιού και κανέλας σε ίσα μέρη, θεραπεύει το έκζεμα και όλους τους τύπους μολύνσεων του δέρματος.

### **ΑΠΩΛΕΙΑ ΒΑΡΟΥΣ:**

Καθημερινά το πρωί μισή ώρα πριν από το πρόγευμα με άδειο στομάχι, καθώς και το βράδυ πριν από τον ύπνο, πίνετε μέλι και κανέλα βρασμένα σε ένα φλιτζάνι νερό.

Εάν λαμβάνεται τακτικά, μειώνει το βάρος ακόμη και του πιο παχύσαρκου προσώπου. Επίσης, η κατανάλωση αυτού του μίγματος τακτικά, δεν επιτρέπει στο λίπος να συσσωρευτεί στο σώμα.

### **ΚΑΡΚΙΝΟΣ:**

Η πρόσφατη έρευνα στην Ιαπωνία και την Αυστραλία έχει αποκαλύψει ότι ο προχωρημένος καρκίνος του στομαχιού και στα κόκαλα έχει θεραπευτεί επιτυχώς. Οι ασθενείς που πάσχουν από αυτά τα είδη καρκίνου πρέπει καθημερινά να παίρνουν ένα κουτάλι σούπας μέλι με ένα κουταλάκι του γλυκού κανέλα για έναν μήνα, τρεις φορές ημερησίως.

**ΚΟΥΡΑΣΗ:**

Όσοι καταναλώνουν μέλι και κανέλα σε ίσα μέρη, έχουν ταχεία αντίληψη, είναι ζωηροί και ευέλικτοι. Μισή κουταλιά της σούπας μέλι, διαλυμένο σε ένα ποτήρι νερό, με κανέλα, κατά 3 στο μεσημέρι, όταν αρχίζει να μειώνεται η ζωτικότητα του σώματος. Εάν λαμβάνεται καθημερινά, την αυξάνει μέσα σε μία εβδομάδα.

**ΚΑΚΗ ΑΝΑΠΝΟΗ:**

Το πρώτο πράγμα το πρωί μια γαργάρα με ένα κουταλάκι του γλυκού μέλι και κανέλα, αναμειγμένα σε ζεστό νερό. Κρατά την αναπνοή φρέσκια και καθόλη τη διάρκεια της ημέρας

-