



Корицю частіше прийнято використовувати як приправи і прянощі - вона володіє приємним специфічним ароматом. Про те, що паличка сухої кориці містить безліч корисних речовин, знають не багато.

А тим часом ученими встановлено, що вживання кориці знижує рівень цукру в крові, стимулює роботу мозку, покращує травний процес. Речовини, що містяться в кориці, здатні навіть запобігти захворюванню діабетом.

Хочете поліпшити кровообіг?

Кориця сприяє розширенню судин і покращує кровообіг. Кориця знижує вміст холестерину в крові і тим самим запобігає виникненню тромбів.

Хочете посприяти травленню?

Кориця сприяє поліпшенню травного процесу, викликає апетит, укріплює шлунок. Стебла кориці підвищують секрецію шлункового соку, сприяють виведенню солей жовчних кислот. Крім того, кориця стимулює роботу печінки, нирок і жовчного міхура.

Хочете схуднути?

Кориця прискорює цукровий метаболізм, чим не тільки запобігає підвищенню рівня цукру в крові, але і жирові відкладення. Для схуднення можна приготувати або медово-корицевий (очистить кишечник від порушуючих процес травлення бактерій) напій, корицевий кефір (прискорить обмін речовин). Для першого з'єднаєте стакан кефіру з 0,5 ч.л. кориці і імбиру і щіпкою червоного перцю, а для другого 1 ч.л. меленої кориці залийте кип'ятком, дайте настоятись 30 хвилин, підсолодіть 2 ч.л. меду.

Продовження [Хочете підбадьоритися і позбавитися стресу?](#)