



LÉČIVÉ POTRAVINY 31. 08. 2017

Skořice

Dříve, než se začala skořice používat jako koření, byla známá zejména jako léčivý prostředek na spoustu nemocí. Používala se při nachlazení, ale i na...

Léčivé účinky skořice

Dříve, než se začala **skořice** používat jako koření, byla známá zejména jako léčivý prostředek na spoustu nemocí. Používala se při nachlazení, ale i na urychlení hojení ran.

Dnes se o skořici hovoří hlavně v souvislosti s léčbou rakoviny. Je možné, že skořice dokáže zabránit rakovinotvornému bujení, laicky řečeno, k nádoru nepustí živiny a kyslík, a tak mu zabrání růst. Vědci dále zjišťují účinky skořice na léčbu cukrovky. Ukazuje se, že látky obsažené ve skořici snižují hladinu cukru.

Skořici ale můžeme použít i na běžné nemoci a potíže, které nás mohou potkat každý den. **Skořice** totiž zlepšuje trávení, pomáhá při nevolnosti a dostane vás i z nachlazení. Uleví od bolesti svalů a kloubů, předchází revmatismu, pomáhá v boji proti celulitidě a infekci, snižuje cholesterol, mírní bolesti při menstruaci a podporuje apetit.

Pokud uvažujete nad tím shodit nějaké to kilo, je skořice dobrým pomocníkem. Pokud ji zahrnete do svého jídelníčku, určitě se dočkáte výsledků. Není to ale jenom o skořici, je důležité pravidelný pohyb a správně sestavený jídelníček.

Kdy skořice škodí?

Skořice je obecně velmi léčivá, jsou ale i výjimky, kdy by se konzumovat neměla. Zejména jde o konzumaci skořice v těhotenství, kdy by se ženy měly celkově vyvarovat ostrým a výrazným kořením.

Konzumace skořice může u některých lidí vyvolat alergickou reakci, nemělo by se jíst více než 4 g skořice denně.