

## Корица. Польза и вред



*Корица часто ассоциируется с уютом и теплом. Эту специю добавляют в выпечку, десерты, напитки, горячие несладкие блюда. Помимо приятного аромата, в ней много питательных элементов.*

*Корица — пряность, которую получают из коры вечнозеленых деревьев семейства коричных. Они растут в Южной*

*Америке и Юго-Восточной Азии. С внутренней стороны коры срезают мягкую часть, затем пластины складывают в темных местах. При сушке они скручиваются в трубочки, которые затем нарезаются, их длина может быть от 5 до 12 см. В молотом виде специю используют не только в кулинарии, но и в медицине, косметологии, а также в качестве пищевой добавки.*

### **Польза корицы**

Детям, в особенности школьникам, корица может принести неоценимую пользу. Две-три щепотки этой пряности в день способны положительно повлиять на концентрацию внимания, укрепить зрение. Благоприятно воздействует корица и на память, а также препятствует быстрой утомляемости. Заметно повысится сопротивляемость организма ребёнка вирусным и бактериальным заболеваниям.

Женщинам корица поможет облегчить менструальные боли, повысить тонус организма в эти дни, снять раздражительность. При регулярном приёме этой специи гармонизируется менструальный цикл, заметно усиливается сексуальность. Представители сильной половины человечества также смогут высоко оценить свойства корицы, ведь она оказывает не только стимулирующий эффект, пробуждая сексуальное желание, но и положительно влияет на качество потенции. Аромат корицы способен заметно повысить восприимчивость эrogenных зон и активизировать работу половых желёз.





Пожилым людям, у которых заметны возрастные изменения артерий и вен, полезно употреблять корицу в целях профилактики инфаркта. Эта приправа снижает уровень холестерина, препятствует образованию тромбов. Также регулярное приготовление пищи с этой приправой способно укрепить сердечную мышцу, нормализовать артериальное давление. Эффективна корица и при артрите, в том числе хроническом – пропадает боль, движения становятся более лёгкими. При различных расстройствах памяти, склерозе, бессоннице и депрессии эта приправа окажет положительное действие.

Абсолютно всем корица поможет облегчить состояние при гриппе и простуде. Тёплые напитки с корицей ослабят головную боль, усилят потоотделение, облегчат дыхание, помогут снять отеки слизистой носа. Общий тонус организма заметно повысится, пройдет слабость, иммунитет получит значительную поддержку. Кроме того, корицей лечат хронический кашель и сильную ангину. Многие люди используют эту специю при зубных болях, даже при пульпите.

### ***Вред корицы***

Как таковая корица не принесёт вреда для здоровья человека. Главное условие применения этой специи – не злоупотреблять, т. е. не есть её большими ложками по несколько раз в день. В разумных дозах эта приправа способствует оздоровлению, в больших – может оказать противоположное действие. Например, если небольшая щепотка корицы способна стимулировать работу мозга и улучшать зрительные процессы, то чрезмерное количество этой приправы вызовет упадок сил, подавленное состояние и острую головную боль.

Стоит иметь в виду, что в корице содержится кумарин – душистое вещество, которое может вызвать повреждение печени, не имеющее симптомов. Особенно подвержены влиянию кумарина чувствительные к этому веществу люди и те, кто страдают от тяжёлых заболеваний печени.

Таким образом, корицу можно и нужно добавлять в различные блюда, небольшое её употребление безопасно для здоровья человека. Корица разжижает кровь, снижает кровяное давление и сахар, холестерин. Корицу принимают для профилактики рака толстой кишки и заболеваний центральной нервной системы. Доказана



антибактериальные свойства корицы к грибкам, находящимся в полости рта и дыхательных путях.

Но стоит помнить и о негативных последствиях приёма корицы, которые напрямую связаны с индивидуальной непереносимостью, приёмах медицинский препаратах, связанных с лечением диабета, а также элементарных передозировкой корицей.

*Помощник врача-гигиениста  
Санитарно-эпидемиологического отдела*

*Радиевская О.Ю.*