

**Μυρίζει υπέροχα και δίνει απίστευτη γεύση σε φαγητά και γλυκά. Η κανέλα εκτός από θαύματα στη μαγειρική, κάνει και θαύματα στον οργανισμό μας. ...**

**Τα οφέλη της είναι πολλαπλά. Πάμε να τα δούμε ένα-ένα...**

**1. Έχει αντιφλεγμονώδη δράση**

**2. Βοηθά στο να νικήσετε τους πόνους της περιόδου**

**3. Ελέγχει τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα**

**4. Έχει αντιβακτηριδιακές και αντιμυκητιακές ιδιότητες**

**5. Αποτελεί εξαιρετική πηγή μαγγανίου**

**6. Βοηθά στο να καίτε ευκολότερα το λίπος**

**7. Καθυστερεί το ρυθμό γαστρικής κένωσης**

**8. Ρίχνει την «κακή» χοληστερίνη**

**9. Βοηθά στην καταπολέμηση των καρκινικώ ν κυττάρων**

**10. Βοηθά στο να νικήσετε τις ημικρανίες**

**Όπως καταλαβαίνετε, η κανέλα κάνει καλό στην υγεία σας. Προσθέστε κανέλα στις σάλτσες, τα γλυκά, στη φρουτοσαλάτα, καθώ ς και στο γιαούρτι σας!**