

## **AMORE PER LA CANNELLA**

di Enrico Cembran

La cannella regina o cinnamomo (*Cinnamomum zeylanicum*) è un albero sempreverde originario dello Sri Lanka dal quale si ricava l'omonima spezia, solo questa ha proprietà curative e non quella cinese di qualità inferiore. Ha un aroma secco e pungente, che ricorda quello dei chiodi di garofano con una nota pepata.

Questa spezia non si ricava dal seme o dal frutto come le altre sostanze della famiglia, bensì dal fusto e dai ramoscelli che, un volta liberati del sughero esterno e trattati, assumono il classico aspetto di una pergamena color nocciola. Viene pertanto venduta sotto forma di piccola pergamena o polverizzata, più semplice da utilizzare. Esiste anche un olio essenziale di cannella, ottenuto facendo macerare la corteccia in acqua marina e poi distillando il tutto. Il liquido color ambra che se ne ricava è più frequentemente usato come principio medicamentoso che non come spezia di cucina. È costituito per circa il 90% da aldeide cinnamica.

Questa spezia ha un potere antiossidante circa 62 volte più potente di una mela, che notoriamente viene considerata un ottimo antiossidante. Oltre a questa sostanza, contiene tannini, e, nell'olio essenziale, eugenolo (oltre ad altri 50 composti aromatici e terpenici), canfora, che la rende utile nel trattamento dei problemi legati al freddo in quanto ha un effetto riscaldante sul corpo favorendo la circolazione periferica se frizionato sulla pelle. L'olio essenziale di cannella ha una forte attività antimicotica. Viene utilizzata nella medicina tradizionale (e popolare.....) come rimedio contro le infreddature e come antibatterico ed antimicrobico naturale in grado di combattere ed eliminare funghi, virus e batteri; per questo motivo negli ultimi anni si trovano in commercio dentifrici, collutori e prodotti del genere a base di questa preziosa spezia. Ha anche potere antispastico, e per questo nella medicina indiana ed orientale è usata x il trattamento della dismenorrea (mestruazioni dolorose).Le viene oggi riconosciuta scientificamente la capacità di abbassare il colesterolo e i trigliceridi nel sangue, contribuendo a alleviare i disturbi dell'ipertensione, soprattutto nei soggetti portatori di diabete di tipo 2, chiamato anche non insulinodipendente, è quella forma di diabete caratteristica dell'età adulta, in cui il pancreas produce ancora insulina, ma le cellule sono diventate meno sensibili alla sua azione e quindi di fatto l'insulina non riesce a svolgere efficacemente il suo compito di far penetrare nelle cellule il glucosio presente nel sangue, essendo la parete di questa meno permeabile per l'eccessiva presenza nella sua struttura di grassi ipersaturi ovvero non "omega 3" (fenomeno dell'insulinoresistenza), con il risultato che la glicemia si innalza.

Può essere utilizzata, in caso di ferite sulla pelle, dopo averle pulite, cospargendo le stesse con la sua polvere

Viene infine usata come antifebbrile ed in alcuni disturbi intestinali. Secondo una ricerca israeliana, avvenuta nell'Università di Tel Aviv un estratto di cannella può inibire lo sviluppo della malattia di Alzheimer..