



Kaneel heeft verschillende sterke eigenschappen, zowel op het gebied van gezondheid als in andere toepassingen. Hier zijn de belangrijkste:

1. Gezondheidsvoordelen

- **Bloedsuikerregulatie** – Kaneel kan helpen bij het verlagen van de bloedsuikerspiegel en de insulinegevoeligheid verbeteren, wat nuttig is voor mensen met diabetes type 2.
- **Ontstekingsremmend** – De antioxidanten in kaneel kunnen ontstekingen verminderen en het lichaam beschermen tegen schade door vrije radicalen.
- **Ondersteunt het immuunsysteem** – Kaneel heeft antimicrobiële en antibacteriële eigenschappen die kunnen helpen bij het bestrijden van infecties.
- **Bevordert de spijsvertering** – Kaneel stimuleert de spijsvertering en kan helpen tegen een opgeblazen gevoel of misselijkheid.
- **Goed voor hart en bloedvaten** – Het kan de bloeddruk verlagen en de gezondheid van de bloedvaten ondersteunen.

2. Psychologische en energetische eigenschappen

- **Opwekkend en stimulerend** – De geur van kaneel werkt opwekkend en kan concentratie en alertheid verbeteren.
- **Verbeterd stemming en vermindert stress** – Kaneel wordt in aromatherapie gebruikt om stress te verminderen en een gevoel van warmte en welzijn te geven.
- **Bevordert zelfvertrouwen** – In sommige spirituele tradities wordt kaneel gezien als een kruid dat kracht, moed en doorzettingsvermogen symboliseert.

3. Culinaire en praktische toepassingen

- **Smaakversterker** – Kaneel voegt warmte en diepte toe aan zowel zoete als hartige gerechten.
- **Natuurlijke conserveermiddel** – Door de antibacteriële eigenschappen helpt kaneel bij het langer vers houden van voedsel.
- **Alternatief voor suiker** – Kaneel kan gerechten een zoete smaak geven zonder extra suiker toe te voegen.



Marco van den Berg
06-22755664



Grote Noord 4B
1621 KJ, Hoorn



www.marcoachvandenBerg.nl
info@marcoachvandenBerg.nl