

קינמון

קינמון הינו תבלין עתיק מאוד. הוא מצויין בתנ"ך¹. שמו הלטיני הוא Cinnamomum ובהמשך שמו התקבע בלועזית כ- cinnamon.

הוא מופק מקליפת עץ הקינמון. קיימים שני סוגים עיקריים:

הקינמון הציילוני (Cinnamomum verum) שניתן לצרוך אותו ללא הגבלה.

הסוג השני הוא קציה (cassia) הגדל באינדונזיה, סין ויטנאם ומדינות אחרות. הוא מכיל רעלן, ואין לצרוך ממנו יותר מחמישים מיליגרם ליום.

הקציה מכיל קומארין (coumarin) המרעיל את הכבד.

הקינמון הציילוני אינו מכיל למעשה כמעט קומארין, ויש להשתמש בו בנפרד, במיוחד אם אתם מתכוונים לצרוך כמה גרם ליום.

לרוע המזל, סוג הקינמון ומקורו אינם מצויינים על האריזה. הקינמון המצוי אצלנו בדרך כלל הוא הסיני, הקציה.

הקינמון הציילוני בהיר יותר, פריך וטעמו מעודן. קליפת הקינמון הציילוני בנוייה מהרבה סיבים פריכים וקל למעוך אותו בין האצבעות. קליפת הקציה עבה וקשה מאוד. אם יש ספק, עדיף לקנות קינמון ציילוני כקליפה ולא טחון. קינמון הקציה עשיר בעמילן ותמיסת יוד תצבע אותו בכחול עמוק, בה בשעה שקליפת הקינמון הציילוני ענייה בעמילן ולא תוכתם ביוד.

הטעם והארומה האופייניים של הקינמון מקורם בשמן האתרי סינמאלדהיד (cinnamaldehyde). סינמאלדהיד הינו חומר ארומאטי, הזזה לאלדהיד ים ארומאטיים אחרים, כמו וואנילין (Vanillin) המחולל את הארומה של הווניל, קומינאלדהיד (cuminaldehyde) המחולל את הארומה של הכמון, ובנזאלדהיד (benzaldehyde) המופק מהשקד המריר.

לסינמאלדהיד יש כמה תכונות עיקריות: הוא בולם את ההפעלה של NF קפפא-B על ידי מחוללי מחלות ותאים סרטניים. הוא מונע מפרוטאינים המצויים במוח מלהפוך לסיבים האחראים למחלות אלצהיימר ופרקינסון. הוא בולם את הפרוטאינים הדלקתיים מסוג COX-2.

קינמון מכיל גם פוליפנולים הדומים לתה ירוק. הודות להם לקינמון יש תכונות מועילות רבות: לחימה בסרטן, משום שהוא מונע בעד היווצרות כלי דם לגושים הסרטניים² - הוא בולם היווצרות נימיות חדשות שהגוש הסרטני דורש. נלחם בסכרת: פועל כאינסולין, מונע גליקציה³ ומפחית את כמות ההמוגלובין הגליקטי. מתמודד עם דלקת כרונית וראומטיזם משום שהפוליפנולים שבו מגבירים את

¹ הוא מוזכר בתנ"ך בספר "שיר השירים" ד' יד': "גִּרְדָּ וְכַרְכֵּם, קִנְיָה וְקִנְמוֹן, עֵם, כָּל-עֵצֵי לְבוֹנָה; מֵר, וְאַהֲלוֹת, עֵם, כָּל-רֹאשֵׁי בְּשָׂמִים" ובספר שמות ל' 23: "וְאַתָּה קַח-לָךְ בְּשָׂמִים רֹאשׁ מֵר-דָּרוֹר חֲמֵשׁ מְאוֹת וְקִנְמוֹן-בֶּשֶׂם מִחֲצִיתוֹ חֲמִשִּׁים וּמְאֹתָיִם וְקִנְיָה-בֶּשֶׂם חֲמִשִּׁים וּמְאֹתָיִם."

² אנגיוגנזה (Angiogenesis, התהוות כלי דם) היא היווצרות של כלי דם חדשים. בדרך כלל הכוונה היא להיווצרות כלי דם חדשים המספקים מזון וחמצן לגידולים סרטניים. משום כך נעשים מחקרים רבים במטרה למצוא דרך למנוע את התהליך הבלתי רצוי הזה, להפסיק את יצירת כלי הדם החדשים ולמנוע את הספקת החומרים המזינים את הגידולים, כדי לגרום להריסתם ומותם.

³ Glycation (sometimes called non-enzymatic glycosylation) is the result of typically covalent bonding of a protein or lipid molecule with a sugar molecule, such as fructose or glucose, without the controlling action of an enzyme.

ייצור הפרוטאינים העשירים בחומצה אמינית (tristetraproline) מונעת דלקתיות רבת עצמה. מונע את מחלת האלצהיימר, משום שהוא בולם היווצרות סיבים רעילים⁴.

מתקן את המבנה המקורי של הקולגן של העור. מווסת את לחץ הדם. מרגיע את הערמונית ומשפר את הטלת השתן, בשילוב DHA.

לקינמון יש פעילות אנטי גליקימית, ומפחית את ההתנגדות לאינסולין. הוא מפחית באופן משמעותי את ערכי הצום, הגלוקוז, כולסטרול, טריגליצרידים ו-LDL. הוא מגדיל את ערכי ה-HDL.

מסקנות: הקינמון הציילוני יעיל כנגד סכרת. שני גרם ליום יהיו התחלה טובה לתיכנון התהליך. בדקו את הסימונים של סכרת, כולסטרול וטריגליצרידים. את מצב לחץ הדם. בדקו מדי פעם את האנזימים שבכבד. פועל כנגד דיכאון, כנגד ראומטיזם. ל-5-10 גרם ליום יש פעילות אנטי ראומטית, יותר מאשר Celebrex® ללא תופעות לוואי של לב או קיבה.

גרם אחד של שמן קינמון מזוקק, סינמאלדהיד, מנטרל את הרעילות של h.pilori⁵.

עצתנו: צרפו את הקינמון הציילוני עם DHA.

הקינמון האמיתי הזול ביותר נמצא ב:

"BuywholefoodsOnline.CO.UK"

https://www.buywholefoodsonline.co.uk/cinnamon-powder-ceylon?gclid=Cj0KEQjw6My4BRD4ssKGvYvB-YsBEiQAJYd77SLEQDOoiaNwhprTHehyNrixIDfhJpy08V_OvdK2ik4aAgpL8P8HAQ

Ebay true cinnamon costs £8,60 per KG

<http://www.ebay.fr/itm/Ceylon-Cinnamon-Powder-True-1kg-/252327689533?rmvSB=true>

Amyloid 4 עמילואיד (מימה בכימיה; מזון המכיל עמילן)

⁵ Helicobacter pylori בקטריה המצויה בקיבה

Dr A Becker Paris

Dr. Abram Becker
General Manager
© Dr. A. Becker

Becker & Associates
6 rue du Parc Royal
75003 Paris, France
www.beckerdata.com

Our representative in Israel: Etzion Becker 0522-869120

נציגנו בארץ: עזיון בקר 0522-869120

Skype: etzionbecker

etzion48@012.net.il