

Canela (*Cinnamomum zeylanicum*)



Otros nombres: Alinanche, canelo, canelón, chalcay, chalche, la choy, salvia

Nombre en inglés: Cinnamon

Parte Utilizable: Corteza



Propiedades curativas

La canela tiene acción antiséptica, estomacal, digestiva, tónica, estimulante y diurética. Según un estudio realizado en Alemania, la canela suprime totalmente la causa de la mayor parte de las infecciones del aparato urinario, la bacteria *Escherichia coli*, y también el hongo *Candida albicans*, que causa infecciones vaginales. Debido a su acción antiséptica se puede espolvorear polvo de canela sobre una herida después de limpiarla cuidadosamente; también aliviará el dolor porque contiene un aceite anestésico natural llamado eugenol. "La canela debe sus efectos fisiológicos al aceite esencial y al tanino. El primero es excitante, el tanino, es astringente; la canela, por lo tanto, es un tónico estimulante muy bueno. Excita la contractibilidad de la túnica muscular del aparato digestivo, aumenta la secreción del tubo gástrico, de allí que favorezca la digestión" (Dr. Eugenio Arias Alzate). La canela no sólo añade un sabor agradable a las tortas, galletas y postres, sino que también contribuye a la digestión de las grasas en el intestino, posiblemente al promover la acción de enzimas digestivas. La canela, por ser digestiva, se recomienda en los casos de enfermedades del estómago y tubo digestivo, que producen gases. También tiene acción estimulante sobre el organismo en general. Investigadores médicos japoneses informan que la canela es útil para bajar la presión arterial de la sangre.



Recomendada para las siguientes enfermedades

Vómitos y náuseas

Flatulencia

Diarrea

Fatiga mental



Preparación ([Ver preparaciones](#))

En infusión, verter de $\frac{1}{4}$ a $\frac{1}{2}$ cucharadita de canela triturada en 1 taza (8 oz o 250 ml) de agua hirviendo



Dosificación ([Ver dosis recomendadas](#))

Beber 3 veces al día, especialmente después de las comidas, a razón de ½ taza (4 oz)



Ingredientes Activos

Contiene aceite esencial con aldehído cinámico, ácido cinámico, terpenos, tanino, almidón, oxalato de calcio e indicios de mucílago



Contraindicaciones

No debe usarse el aceite de canela porque externamente irrita la piel e internamente puede producir náuseas, vómitos y hasta daño en los riñones. Las mujeres embarazadas y las que amamantan no deben usar canela como remedio o en infusión