

---

# La cannella

**Autore:** Giuseppe Chella

**Fonte:** Città Nuova

Il nome cannella deriva dalla forma di piccola canna che assume quando è essiccata e indica la parte interna della corteccia dei giovani rami della pianta.

Esistono due tipi di cannella, quella indiana e quella cinese, ma la cannella indiana è la più nota.

Questa spezie è largamente usata in profumeria e in cucina ma poco conosciuta per le sue benefiche proprietà curative.

È stimolante, può curare diversi disturbi come l'indigestione, alcune affezioni reumatiche, è antisettica ed è considerata antiossidante.

Recenti studi avrebbero dimostrato che potrebbe essere utile persino per inibire lo sviluppo dell'*Helicobacter pylori*, il batterio responsabile di gastriti e ulcere.

I polifenoli che contiene sembra possano svolgere nel nostro organismo un'attività simile all'insulina ed è pertanto benefica per chi ha problemi di glicemia alta. L'uso curativo della cannella va sempre fatto secondo le indicazioni del proprio medico.

Si consiglia di acquistare la cannella intera o a pezzi e non in polvere perché il processo di polverizzazione tende a disperdere gli oli essenziali che le conferiscono l'aroma e le proprietà ed è meglio, pertanto, tritarla al momento dell'uso.