

# 10 ONVERWACHTE KANTEN VAN KANEELTHEE

Als je echte kaneelthee hebt geproefd, dan koop je nooit meer kaneelthee uit zakjes. Echte kaneelthee is niet alleen lekkerder, het heeft ook medicinale kwaliteiten. Werken met kaneelthee laat zien dat het heel simpel kan zijn om gebruik te maken van de medicinale werking van voedselsoorten. In dit geval hoef je maar één ding te kunnen: thee zetten.

## 1. Er zijn twee soorten kaneel!

De ene soort heeft als naam *Cinnamomum zeylanicum* en de andere heet *cinnamomum cassia*. Op internet wordt vaak gezegd dat er een gezonde en ongezonde soort is. Er komen allerlei complottheorieën om de hoek kijken waarbij wordt gedacht dat fabrikanten uiteraard de “verkeerde” kaneel verkopen. Echter, beide kaneelsoorten bieden ontstekingsremmende werking en kunnen door elkaar gebruikt worden. Het is aan te raden om geen kaneelpoeder te kopen maar gewoon kaneelstokjes. Bij een Chinees-Surinaamse winkel kan je ze vaak in iets grotere hoeveelheden kopen dan bij Nederlandse supermarkten.



## 2. De manier om lekkere kaneelthee te maken

De smaak van kaneelthee komt pas echt tot zijn recht als je een aftreksel maakt van kaneelstokjes. Doe gebroken [kaneelstokjes](#) van ongeveer 10 cm lang in een theepot met kokend water en laat dit 24 uur staan. Een stenen vijzel is een goede manier om de kaneelstokjes te breken. Als de stokjes zo lang in water worden bewaard, dan worden de smaakstoffen beter door het water opgenomen. De kaneelthee smaakt zoetig. Je kunt er heet water bij doen om direct van een kopje kaneelthee te genieten.

## 3. Kaneelthee voor muesli

Kaneelthee is niet alleen geschikt om op te drinken. Deze kaneelthee is geschikt voor het zoeten van ontbijten zoals [muesli](#) en [haver](#). Je kunt het als extra zoetmiddel gebruiken, bijvoorbeeld in combinatie met stevia of banaan.

## 4. Kaneelthee voor het zoeten van bakproducten

Met deze kaneelthee kun je deeg voor taarten, koekjes en cakes maken. Voor het maken van deeg heb je altijd water nodig. Door kaneelthee te gebruiken geef je het deeg een zoete smaak die past bij koekjes en cakes. Het is een prima suikeralternatief. Je kunt het in bakproducten gebruiken met andere [zoetmakers](#) zoals gekookte [pastinaak](#), [khakivriucht](#), geraspte [kokos](#), [zoethout](#) en [steranijs](#). Alternatieve suikers als [palmsuiker](#), [kokosbloesemsuiker](#), melasse, [panela](#) en [honing](#) zijn ook een optie.

## 5. Kaneel remt ontstekingen

Er zijn twee soorten kaneel. Beide soorten hebben ontstekingsremmende werking. De *Cinnamomum cassia* is goed tegen ontstekingsziekten als diabetes en artritis. Dat blijkt uit [dit onderzoek](#) en [dit onderzoek](#).

Kaneelthee is goed tegen artritis, als je het als kuur gebruikt. Dat betekent dat je het enkele weken, bijvoorbeeld 4-6 weken moet drinken. Dan neem je structureel meer ontstekingsremmende stoffen in waardoor het [immuunsysteem](#) beter kan functioneren om ontstekingen tegen te gaan.



## 6. Kaneelthee met koffie

Kaneelthee is een goed middel om [koffie](#) mee zoeter te maken. De zachte kaneeltinten halen de scherpe randjes van zwarte koffiesmaak eraf. Op deze manier smaakt koffie veel lekkerder. Maar het heeft ook medicinale kwaliteiten. Er is wetenschappelijk onderzoek gedaan naar de interactie tussen de fytonutriënten van koffie en kaneel, als ze samen in het menselijk lichaam komen. Het blijkt dat een dergelijke verandering in een consumptiepatroon allerlei biologische processen in gang zet die een ontstekingsremmend effect hebben.

## 7. Kaneelthee als onderdeel van chai

In plaats van alleen kaneel kun je een mengsel maken met zoethout, kaneel, steranijs. Zo maak je je eigen chai-kruidenthee. Kaneel is traditioneel een theekruid omdat het zacht en zoete smaakt. De smaak is belangrijk, want dan genieten we van een product, maar het is niet de enige reden om iets te consumeren. Er zijn altijd geneeskrachtige redenen die meespelen op de achtergrond. In dit geval kun je kaneel ook als algemeen ontstekingsremmend middel zien. Het bevordert de werking van het hele immuunsysteem. Volgens [wetenschappers](#) helpt het mee om ziekten als diabetes en Alzheimer te voorkomen. Als je een kruidenthee maakt van dergelijke geneeskruiden, weet je zeker dat je beter wordt. Het is vele malen gezonder dan wanneer je een industriële frisdrank naar binnen slaat. Dit soort dranken zijn ook een stuk gezonder dan pakken sap uit een supermarkt, fruitnectar- of yoghurt dranken. Kruidendranken en kruidenthee kun je zelf maken van honderden keukenkruiden en wilde kruiden. Je kunt het zo lekker maken als je zelf wilt.

## 8. Kaneelthee als basis voor chocoladesaus

Sterke kaneelthee kun je mengen met cacao voor een zoete kaneel-chocoladesaus over zelf gemaakt ijs. Een saus kan heel simpel zijn. Kaneelthee met cacao mengen is een chocoladesaus maken. Deze saus kun je over ijs en banaan doen. Zo geef je je toetje een mooi uniek, zelfgemaakt tintje. Dit soort kleine veranderingen kunnen erg veel uitmaken. De chocoladesauzen uit de winkel zitten tjokvol ziekmakende zoetstoffen, smaakstoffen en stoffen die het sausje een goede structuur geven.

## 9. Kaneel tegen obesitas en hoge bloeddruk

Uit een onderzoek waarbij 3 gram kaneel werd gegeven gedurende 16 weken, blijkt dat kaneel allerlei indicators in ons lichaam verbetert. In het onderzoek werd de kaneel gewoon via de mond ingenomen, opgegeten. Het lichaam is beter in staat de bloedsuikerspiegel te reguleren door kaneel. Er is minder kans op obesitas, omdat er minder lichaamsvet wordt aangemaakt. Daarnaast werd er minder gevallen van hoge bloeddruk geconstateerd. Het lijkt erop dat de ontstekingsremmende kwaliteiten van kaneel aan de basis staan voor deze medische eigenschappen. Wetenschappers zijn op zoek naar welke biochemische processen zich afspelen achter deze constatering. De Indiase wetenschappers die dit onderzoek hebben uitgevoerd zeggen dat de resultaten zo veelbelovend zijn, dat ze vervolgonderzoek willen doen over een langere periode,

## 10. Kaneel tegen Alzheimer

Kaneelconsumptie kan de ontwikkeling van de degeneratieve ziekte Alzheimer stopzetten, zo luidt de gedachte achter een reeks onderzoeken naar de werking van kaneel tegen dementie en Alzheimer. Allerlei indicators die wijzen op de ziekte alzheimer worden vermindert door kaneelname. Helaas is dit onderzoek nog enigszins prematuur, er wordt slechts vanaf 2005 onderzoek hiernaar gedaan. Maar de resultaten liggen in de lijn met een ander feit, dat alzheimer wordt gezien als [diabetes type 3](#). Ook in de kaneelonderzoeken wordt gesproken over allerlei indicators die alzheimer en diabetes gemeen hebben. Bij alzheimer treedt bijvoorbeeld ook insulineresistentie op, maar dan in de hersenen. Hierdoor wordt het energiemetabolisme van de hersencellen verstoord en dat geeft open ruimte aan het ontstaan van ontstekingsprocessen. Door deze ontstekingsprocessen functioneren neuronen minder goed en ontstaan de cognitieve problemen zoals vergeetachtigheid en andere symptomen van Alzheimer. Alzheimer wordt door wetenschappers een levensstijlziekte genoemd, net als diabetes, of men noemt alzheimer diabetes type 3. Als kaneel tegen diabetes mellitus type 2 werkt, dan is het te verwachten dat het ook tegen diabetes type 3 werkt, ofwel alzheimer.



# **NOG GEEN ABONNEE?**

**DAT GEEFT NIKS WANT DEZE GROENTESOOS KAN DOOR ABONNEES GRATIS VERSPREID WORDEN.**

**WIL JE DE ONTWIKKELINGEN OP KENNISGE-  
BIED OVER MEDICINALE VOEDING VOLGEN?**

**DRUK DAN NU OP ONDERSTAANDE KNOP EN ONTVANG  
MAANDELIJKS DE GROENTESOOS IN JE INBOX.**

**DE GROENTESOOS IS EEN LEUK CADEAU AAN EEN VRIEND, VRIENDIN OF FAMILIELID.**

**EEN JAARABONNEMENT KOST SLECHTS 18 EURO,  
TIJDENS DE INTRODUCTIEPERIODE! (PRIJS STAAT 3 JAAR VAST)**

