

Cayenne bors

– a gyógynövények királya,
vagyis minden idők
legnagyobb egészség titka

A cayenne borsot gyógynövénykutatók és sok természetgyógyász a gyógynövények királya címmel illeti. Dr. Richard Shulze, a híres gyógynövényszakértő és természetgyógyász a következőt mondta:

“Ha mindent meg akarsz tanulni egy gyógynövényről, az a cayenne bors legyen. Ez az egyik leghatékonyabb növény.”

Hatásai olyan sokrétűek, hogy az ember el sem hiszi, hogy egyetlen gyógynövény ennyi mindenre képes lehet. Persze ez az információ nem túlságosan van nagy dobra verve, ezért csak a kitartó igazságkeresőkhöz jut el.

Mi a cayenne bors?

Neve becsapós, mert valójában nem bors, hanem egy chili paprika fajta, amiből csípős ízű, durva paprika őrlemény készül. Az emberiség egyik legősibb gyógynövénye, ami szinte az egész bolygót bejárta és a föld különböző szegleteiben nagyra becsült gyógynövényként van számon tartva. Származása Közép-Amerika, a chili paprikák őshazája. Az idők kezdete óta termelt növények egyike, az inka, azték és maja civilizációk több ezer éve már használták gyógyításra és az amerikai őslakosság is több mint 9000 éve használja. Az évezredek folyamán India, Kína és a Közel-Kelet gyógyászatának is részévé vált. Ezért bár Dél-Amerikából indult hódító útjára, ma már Indiában, Amerikában, Afrika trópusi és szubtrópusi vidékein is termesztik.

Mire jó a cayenne bors?

Inkább úgy kellene feltenni a kérdést, hogy mire nem, mert azt gyorsabban meg lehetne válaszolni. Ami miatt a legnagyobb hírnevét kivívta, az a szívre és az erekre gyakorolt élénkítő és gyógyító hatása, ugyanis tapasztalatok szerint 30 másodperc alatt képes megállítani a szívrohamot. Bevétele után szinte másodpercek alatt javítja a szív állapotát és működésbe lendíti azt, ezért szívroham megelőzésére vagy azonnali kezelésére alkalmaz-
zák. Rendszeres fogyasztása top formában tartja a szívet. Ez a gyógynövény egy nagyszerű táplálék a keringési rendszer számára, mert ellátja a szükséges összetevőkkel az artériák, vénák, kapillárisok sejtsztruktúráját, hogy azok visszanyerjék fiatalos rugalmasságukat. Szabályozza a vér áramlását a fejtől a lábáig, kiegyenlíti és normálisra beállítja a vérnyomást. Bevételekor egyből hatással van a szívre, aztán fokozatosan kifejti hatását az artériákra, kapillárisokra és idegekre, eltávolítja a lerakódásokat az artériákból, illetve a mérgeket a véráramból. Javítja a keringést, újjáépíti a vesejteket, csökkenti a koleszterint, eloszlatja a triglicerideket (a trigliceridek a táplálkozás által felvett zsírok legfőbb alkotóelemei. Normál esetben a vérben csak kis számban vannak jelen).

Cayenne bors az emésztés javítására

Megóvja a gyomor nyálkahártyáját, újraépíti a szöveteket a gyomorban. Gyógyítja a gyomor- és bélfekélyeket. A cayenne bors természetes meleget állít elő a testben, stimulálja a bélmozgást, segíti a tápanyagok felszívódást. Mivel stimulálja az emésztési folyamatokat, ezért segíti a gyenge gyomrot, emésztési zavarokra is jó, illetve kezeli a gyomorégést, hasmenést, gyomorbajt, puffadást.

Energia növelésére

Kezeli a gyengeséget és kimerültséget. Betegség esetében segíti, hogy a szervezet visszanyerje

belső erejét. Erősíti az immunrendszert, stimulálja az anyagcsere folyamatokat. Több energiát és életet ad, általánosan megerősíti a szervezetet és az egészséget.

Gyulladáscsökkentő és gombaölő

Kivételes gombaölő hatása is van. Használható mandulagyulladás, torokgyulladás, torokbántalom, köhögés esetén gargalizálással. Megfázásra és láz enyhítésre is hatásos.

Női problémákra

Menstruációs panaszokra, görcsökre, méh fájdalomra.

Fogyókúrázóknak

Mivel gyorsítja a vérkeringést és a felszívódást, ezért elősegíti más gyógynövények és vitaminok, táplálék kiegészítők hatását. Bármely fogyókúra hasznos kiegészítője, mert stabilizálja az emésztést, ezzel megszünteti a felszívódási problémákból adódó túlzott étvágyat.

Egyéb problémákra

Jó még tengeribetegségre, használható allergia ellen és izomgörcsök enyhítésére, segít a sebgyógyulásban, csökkenti a hegesedést, kezeli az aranyeret, könnyíti a fogfájáson, védi a fogakat a szuvasodástól, használható hányás ellen, anorexia kezelésre, gyógyír az ízületekre reuma és gyulladások esetén. Görcsoldó hatású, jó a vesének, a hasnyálmirigynek és még számtalan jótékony hatása van.

Hol lehet beszerezni?

Reformüzletek, bioboltok fűszeres polcán lehet megtalálni. Filléres portéka, 200-300 Ft egy csomag őrlemény.

Mellékhatás?

Eddig még nem érkezett jelentés arról, hogy a cayenne bors bármiféle komolyabb mellékhatást okozott volna, azon kívül, hogy igen csípős. Ezért amikor elkezdjük használni, figyeljünk, hogy fokozatosan szoktassuk hozzá a szervezetünket és apránként növeljük a mennyiséget. Az elején tapasztalhatunk bélmozgásokat, ahogy kifejti hatását a gyógynövény a szervezetünkben, de ez pár nap alatt alábbhagy. Ez csak annak a jele, hogy a cayenne bors teszi a dolgát szervezetünk helyreállításában.

Ötletek, receptek a cayenne bors fogyasztáshoz

Mikor elkezdjük fogyasztani, fokozatosan szoktassuk magunkat hozzá, elsősorban elég egynyelced később egynyelced teáskannálal tenni egy pohár folyadékhoz, később növelhetjük az adagot. Függetlenül a cayenne bors erősségétől is, kísérletezzük ki, mi az ami nekünk jó, figyeljünk testünk jeleire. A legjobban akkor fejt ki a hatását, ha forró vízben oldjuk fel, azaz úgynevezett cayenne bors teát készítünk.

Elkészítése: Egy pohár tisztított forró vízbe oldjuk fel a cayenne borsot. Ihatjuk így tisztán, de ízesíthetjük még mézzel és citrommal is. Akinek érzékeny a gyomra a csípős ételekre, az teheti paradicsomlébe vagy sárgarépalébe is, illetve ne fogyassza éhgyomorral. Legjobb, ha jó sok zöldséget eszik, mielőtt fogyasztja. Ha frissen facsart narancslébe tesszük, akkor igazi immunrendszer felbátorító ital. Kezdődő nátha, megfázás esetén nagyon hatásos kúra.

Szuperzsírregető energifelturbózó citrusos ital recept

Elkészítés: Vágjunk össze grapefruitot, citromot és narancsot. Nyomkodjuk át őket, hogy kicsit megtörjenek és kiengedjenek egy kis levét. Figyeljünk oda, hogy a citrusfélék héját jó alaposan tisztítsuk meg és ne kerüljenek magok az italba. Szórjunk rá egy kávéskanál cayenne borsot és öntsük fel tiszta vízzel. (Használjunk tisztított vizet, mint amit a Vízmegoldás vízszűrje állít elő.) Hagyjuk egy éjszaka alatt összeérni az ízeket.

betyarvilag.hu

Orvosi székfű (kamilla) (Matricaria recutita)

Lefrás és előfordulás:

egyéves vagy ősszel kelve áttelelő növény. Vetésekben, utak mentén, gyomtársulásokban és házak körül gyakori. Vakszikfoltokon, kiszáradó, iszapos, szikes tőfeneken is megtelepszik. Bokros növény, felálló szárú vagy szétterülő növény, a termőhelytől függő magassága 10-60 cm között változhat. Levelei 2-3-szorosan szárnyaltak, a cimpák szálas-fonalsak. A belül üreges virágzati vacok kúp alakú, a fészkek csöves virágai sárgák, sugárvirágai fehérek. Május-július hónapban nyílik.

Felhasznált részei:

a virágzat (*Chamomillae anthodium* - Ph. Hg. VII. / = flos/, = *Matricariae flos* - Ph. Eur. 4.), a virágzattól előállított szitálmány (*Chamomillae cribratum* - Ph. Hg.!) és az illóolaj (*Aetheroleum chamomillae*).

Főbb hatóanyagok:

illóolaj (főbb alkotórészei a bizabolol és származékai, ill. a kamazulén), szeszkviterpén-laktonok és flavonoidok.

Főbb hatások:

gyulladáscsökkentő, görcsoldó, nyugtató, antimikrobiális és sebszarjadást elősegítő.

Ajánlott napi adagja:

belsőleg 3-12 gramm virágzat, ill. azzal egyenértékű kivonat; külsőleg 3-10 %-os hatóanyag tartalmú készítményekben, gyógyfürdőhöz 5 gramm virágzat vagy 0,8 gramm szeszes kivonat 1 liter fürdővízhez, inhaláláshoz 10-20 ml szeszes kivonat 1 liter, forró vízben.

Felhasználás:

a virágzatot és a belőle készült kivonatokat a gyomor- és a bél-, a felső légutak-, ill. a szájüreg gyulladásos folyamatainak kezelésére gyógyteának vagy öblögetőszernek elkészítve, ill. kenőcsök hatóanyagaként nehezen gyógyuló sebek (fekélyek, ekcémák) és reumatikus bántalmak kezelésére; az illóolajat mozgásszervi és bőrbetegségek kezelésére szánt gyulladáscsökkentő hatású összetételekben, valamint kozmetikai készítmények (például babaápoló termékek) hatóanyagaként.

A likőriparban a virágzattokból készült kivonatot és párlatot finom zamatú, édes- és félkeserű likőrök-höz teszik ízkiegészítőként. Illóolaját növénylikőrök előállításához is felhasználják.

Megjegyzés:

a szeszkviterpén-lakton vegyületekre érzékeny egyéneknek allergiás reakciót válthat ki a kamillakészítmények alkalmazása. A kamillát pipitér (*Anthemis* spp.) vagy más székfűfajokkal (*Matricaria* spp.) szokták összetéveszteni, e fajok virágai azonban rendszerint szagtalanok vagy kellemetlen szagúak.

