



Dr. Samuel Hahnemann

Homöopathischer Verein 1907 e.V. Weingarten/Baden

www.homoeopathie-weingarten.de

Chili, scharf und gesund

Infos geschrieben & zusammengestellt von Susanne S. Bürkert, Heilpraktikerin, www.naturheilpraxis-buerkert.de

„Wenn ich nur ein Mittel aus der Kräuterapotheke auf eine einsame Insel nehmen könnte, wäre es Cayenne.“

Uwe Karstädt

„Wenn Sie nur ein Kraut in Ihrem Leben beherrschen, beherrschen Sie Cayennepfeffer. Es ist mächtiger als jedes andere.“

Dr. Richard Schulze

Definitionen

- Die **Chili**-Schote aus der Pflanzengattung Paprika, ebenso wie die Peperoni, gehört zur Familie der Nachtschattengewächse. Der Wirkstoff Capsaicin, der je nach Sorte in unterschiedlicher Konzentration auftritt bestimmt den Schärfegrad.
- **Cayennepfeffer** besteht aus gemahlene Chilis. Typisch ist die Schärfe, die mit 30.000 bis 50.000 Scoville-Einheiten¹ angegeben wird.
- **Capsaicin** ist der „scharfe“ Wirkstoff in Paprika und Chili. Er besitzt ein breites Wirkspektrum in der Medizin. Man kann ihn äußerlich und innerlich, in stofflicher oder homöopathischer Form einsetzen.

Capsicum in Medizin und Naturheilkunde

Der scharfe Wirkstoff in Chili, Capsaicin, würzt nicht nur unsere Speisen, sondern ist auch ein wahres Wundermittel für Körper und Geist. Seine entzündungshemmende und antimikrobielle Wirkung schützt den Körper vor Krankheitserregern wie Bakterien, Viren und Pilze. Frische Chilis enthalten zudem bis zu dreimal so viel Vitamin C wie Zitrusfrüchte. Gerade deshalb eignet sich Chili sehr gut, um unser Immunsystem zu stärken und um Infekte zu bekämpfen

Die meisten Menschen kennen die scharfen Wirkstoffe aus den Wärmepflastern, die man gerne bei Gelenkschmerzen wie Hexenschuss einsetzt, aber auch gegen andere Beschwerden, Migräne, Gürtelrose, diabetische Neuropathien und vieles mehr. Weitere Möglichkeiten zur medizinischen Anwendung von Capsaicin werden regelmäßig erforscht. Beispielsweise wurde 2006 in Studien an Mäusen festgestellt, dass eine hohe Dosis Capsaicin Prostatakrebszellen abtötet. Capsaicin soll durch die Stimulation von Herzmuskelzellen Herzschäden durch Herzdurchblutungsstörungen (Infarkt, Angina pectoris) reduzieren, und könnte in Zukunft in der Therapie von Myokardinfarkt eingesetzt werden.

Koreanische Wissenschaftler stellten in einer weiteren Studie fest, dass ein erhöhter Konsum an scharfen Gewürzen wie Cayenne zur Reduktion des Körperfett-Anteils führt, denn Chili regt den Stoffwechsel an. Beim Verzehr dieser scharfen Heilpflanze werden verstärkt bestimmte Nervenbotenstoffe wie Dopamin ausgeschüttet, die unseren Stoffwechsel in anregen.

Ein regelmäßiger Chilikonsum kann außerdem Blutzucker- und Blutfettwerte verbessern. Darüber hinaus hat das Capsaicin eine stimmungsaufhellende Wirkung. Gelangt das Capsaicin auf unsere Schleimhäute im Mund,

¹ Die Scoville-Skala ist eine Skala zur Abschätzung der Schärfe von Früchten der Paprikapflanze

empfindet der Körper das starke Brennen als Schmerz. Um diesen Schmerz zu lindern, schüttet er vermehrt Hormone wie Adrenalin und Endorphine aus. Angenehmer Nebeneffekt dabei: diese Hormone sorgen für Glücksgefühle und hellen so unsere Stimmung auf. Wer von den vielen guten Effekten des Scharfmachers profitieren will, sollte jedoch die kleinen, roten Schoten oder deren Inhaltstoffe regelmäßig, am besten täglich, zu sich nehmen.

Jedoch steht Capsaicin und damit scharfes Essen auch im Verdacht, Symptome wie Blasenirritation, Inkontinenz, Durchfall und Magenschmerzen hervorzurufen. Also beginnen Sie die Therapie bitte vorsichtig und steigern Sie langsam die Dosis!

Wie wirkt Cayenne?

- Cayenne ist unter den Kräutern das wirksamste Heilmittel, um den Blutfluss zu steigern und Blut zu bewegen. Nichts wirkt schneller, nichts wirkt effektiver auf die Blutzirkulation.
- Cayenne erweitert die Gefäße und ist damit ein gutes Mittel gegen Bluthochdruck.
- Cayenne wirkt - auf längere Zeit genommen - der Verklumpung (Aggregation) der Blutplättchen entgegen.
- Cayenne stimuliert die Verdauung und wird deshalb bei Appetitlosigkeit, Übelkeit, Magenverstimmung, Völlegefühl und Blähungen eingesetzt (Gastroenteritis).
- Besonders hilfreich ist Cayenne bei der Verdauungssymptomatik wenn sie mit Kälteerscheinungen, Energiemangel, Blässe und Durchfall einhergeht.
- Cayenne vertreibt Kälte, wärmt und kann bei jeder Form von Erkältung und Energiemangel verwendet werden.
- Cayenne ist das Notfallmittel für Angina Pectoris oder Herzstillstand. Cayenne sollte als Tinktur immer griffbereit sein.
- Cayenne stimuliert Schwitzen und hilft bei den ersten Anzeichen einer Erkältung oder eines grippalen Infekts wie Frösteln, Muskel- und Gliederschmerzen, Niesen, Aversion gegen Kälte und leichter Fieber.
- Cayenne hilft bei Rheuma und einer Symptomatik, die von chronischen, wandernden oder statischen Schmerzen in Muskeln oder Gelenken geprägt ist (Myalgie, Arthrose oder Arthritis) und durch, Zugluft, Kälte oder Feuchtigkeit verstärkt wird.
- Cayenne heilt Heiserkeit, Mandelentzündung, Kehlkopfentzündung, Rachenentzündung.
- Cayenne stimuliert die Wundheilung. Bei Schnitten, Hautabschürfungen wirkt Cayenne Wunder. Die Heilung verläuft schnell und ohne Vernarbung.
- Cayenne regt die Fettverbrennung an – hilft überflüssige Pfunde abzubauen.
- Cayenne schützt vor Prostatakrebs – treibt die Prostatakrebszellen in den „Selbstmord“.

Anwendung und Dosierung:

- Beginnen Sie mit 1 Tropfen Cayenne-Tinktur² oder 1 Messerspitze Cayenne-Pulver direkt auf die Zunge gegeben, 3-5 Mal täglich.
- Noch besser: Träufeln Sie 1 Tropfen der Tinktur auf den Handrücken und schlecken Sie ihn ab. Steigern Sie die Dosierung auf 5-10 Tropfen oder 1/4 Teelöffel in Tee oder Wasser 5-10 Mal täglich.
- Schwere Erkrankungen brauchen auch massivere Dosierungen. Für Altersdemenz, Depressionen, Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen Herz-Kreislauf-Erkrankungen kann man von der konzentrierten Tinktur 20-30 Tropfen in warmen Tee oder Wasser 3-5 Mal täglich einrühren und schluckweise trinken.

² Die Tinktur können Sie selbst herstellen oder hier bestellen: <http://www.krimmel-gmbh.de/hochwertige-naturprodukte/587-cayenne-tinktur.html>

Chili gegen Schnupfen, Schärfe macht die Nase frei

http://www.fitforfun.de/gesundheit/chili-gegen-schnupfen-schaerfe-macht-die-nase-frei_aid_12189.html

von DÖRTE WILKE

Scharfe asiatische Suppen gelten schon lange als Geheimtipp gegen verstopfte Nasen. Die typischen Gewürze regen die Sekretbildung an, wirken aber auch abschwellend auf die Schleimhäute. US-Wissenschaftler testeten jetzt erstmals ein Nasenspray auf der Basis von Capsaicin, dem Hauptinhaltsstoff von Chili und Eukalyptusöl und stellten die Ergebnisse im Journal „Annals of Allergy, Asthma and Immunology“ vor.

Freie Nase ohne Nebenwirkungen

Das Mittel zeigte signifikante Besserung kurzfristiger Erkältungssymptome wie verstopfte Nase, Druckgefühl im Nasen-Stirn-Bereich und Kopfschmerzen. Die Wirkung zeigte sich sehr schnell (innerhalb einer Minute) und hielt bei allen Patienten über eine Stunde an. Das Schöne daran: Nach Absetzen des Sprays blieben die typischen Nebenwirkungen üblicher Nasen-Abschwelltropfen aus. Die führen nämlich beim Absetzen schon nach sehr kurzer Verwendungszeit zu Entzugerscheinungen wie verstopfter Nase und eingeschränktem Geruchssinn. Die Wirkstoffkombination ist allerdings noch nicht zugelassen und erhältlich. So lange müssen sich Erkältete, die die Naturmedizin nutzen wollen, noch mit scharfer Asia-Suppe behelfen. Die wird allerdings gegessen und nicht in die Nase geträufelt. Der Effekt beruht dann auf den aufsteigenden Dämpfen.

Chili-Nasenspray selbst machen

Zutaten

- 30 ml isotonische Kochsalzlösung (sie enthält ca. 1 g Salz auf 100 ml Wasser)
- 3 Tr. Chili-Extrakt (Cayenne-Tinktur) – mehr nicht, sonst wird es zu scharf, das reicht vollkommen!
- 1 Braunglasflasche, 30 ml – gibt es in der Apotheke
- 1 Nasensprühaufsatz – gibt es in der Apotheke

Chili-Tinktur selbst herstellen

Zutaten

- getrocknete (oder frische) Chili-Früchte oder getrockneter, geschroteter Chili³
- Doppelkorn oder Weingeist

Anleitung (Handschuhe und evtl. Schutzbrille benutzen – es kann brennen!)

- Schneiden Sie die Chilischoten mindestens 1 x durch, so dass der Alkohol besser in die (getrockneten) Schoten eindringen kann.
- Füllen Sie die Kräuter in ein Schraubdeckel-Glas und lassen Sie noch etwa die Hälfte Platz im Glas.
- Gießen Sie Doppelkorn über die Chilis, bis sie gut bedeckt sind und verschließen Sie das Glas.
- Lassen Sie die Tinktur 2-6 Wochen an einem warmen, dunklen Ort ziehen und schütteln Sie das Glas immer mal wieder. Nach und nach nimmt die Tinktur immer mehr Farbe an.
- Nach der Wartezeit wird die Tinktur abgefiltert. Dazu eignet sich z.B. ein Kaffeefilter. Die fertige Tinktur tropft in das zweite Glas.
- Anschließend wird die Tinktur in ein dunkles Fläschchen abgefüllt. Verschließen Sie die Flasche und beschriften Sie sie mit Inhalt und Datum.
- An einem dunklen, kühlen Platz gelagert hält sich so eine Tinktur mindestens ein Jahr.

³ Bezugsquelle z.B.: <https://www.krimmel-gmbh.de/gewuerze/616-chillies-ganz-birds-eye.html> oder <https://www.krimmel-gmbh.de/gewuerze/618-chillies-geschrotet-mit-kerne.html#/3-grosse-gross>

- Damit können Sie Nasenspray u. Chili-Salbe herstellen und Sie können die Tropfen einfach einnehmen. Dosierung: siehe oben.

Rezept zur Unterstützung der Gewichtsabnahme

Zutaten:

- 200 g **Quark**
- 1 gestrichener TL **Chilipulver** oder Cayennepfeffer (nach Gewöhnung auf 1 gehäuften TL steigern)
- 1 gestrichener TL **scharfer Paprika**
- 1 gestrichener TL **Curcuma** (nach Gewöhnung auf 1 gehäuften TL steigern)
- alles gut durchmischen

Anwendung:

- Morgens und abends auf je 2 Scheiben Brot (am besten Vollkornbrot) streichen und essen (kein Fett sonst auf das Brot streichen), evtl. mit Salatgurkenscheiben garnieren, das mildert die Schärfe.
- Kuchen und Süßigkeiten, Backwaren, Nudeln, Kartoffeln, Reis weglassen!!
- Ansonsten: leichte Vollwertkost mit 5 Portionen Gemüse und frischem Obst am Tag
- Anlaufzeit: 4-6 Wochen
- Man kann damit 1 kg pro Monat abnehmen
- Eventuelle Unterstützung
 - **Homöopathische Mittel**, DS: 3 x 5 Globuli oder 3 x 5 Tbl. – plus nach Bedarf
 - **Fucus vesiculosus D2 oder D4** – bei trägem Stoffwechsel
 - **Madar D4** – bei starken Hungergefühlen
 - **Thyreoidinum D4** – bei Schilddrüsenunterfunktion
 - **Calcium Carbonicum D12** – gegen Frustessen
 - **Capsicum D4** – Gewichtsstillstand trotz Diät
 - **Bitterstoffe** in Form von bitteren Kräutern (wie Löwenzahn, Schafgarbe, Tausendgüldenkraut, Wermut, etc.), als Pulver, z.B. als „Heidelberger 7 Kräuter“ oder als Tropfen – denn Bitterstoffe hemmen den (Süß-)Heißhunger!

Weitere Infos zu Chili finden Sie im Internet

- Chili: <https://www.netdokter.at/gesundheitsrezepte/chili-6894023>
- <https://heilkraeuter.net/heilpflanzen/chili-pepperoni.htm>
- CAYENNE, der Meister unter den Kräutern: <http://www.regvital.at/cayenne.html>
- Elf scharfe Chilifakten: <https://www.netdokter.de/bildergalerie/elf-scharfe-chilifakten/>
- Mit Capsaicin schlank und gesund: <http://www.zentrum-der-gesundheit.de/capsaicin-ia.html>
- Chili - scharfer Abnehmhelfer: <https://www.netdokter.de/news/chili-scharfer-abnehmhelfer/>
- Capsaicin aus Chilis schützt Ihre Leber: <http://www.zentrum-der-gesundheit.de/capsaicin-schuetzt-die-leber-ia.html>
- Chili: Mit Schärfe Schmerzen lindern: <https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheits/Chili-Mit-Schaerfe-Schmerzen-lindern,chili254.html>
- Cayennepfeffer: <http://www.naturheilt.com/heilpflanzen/cayennepfeffer.html>
- Die magischen medizinischen Eigenschaften von Cayennepfeffer bei Krebs, Verdauung, Herzkrankheiten und mehr: <https://thetruthaboutcancer.com/curing-with-cayenne/>
- Tumorforschung: Chili beugt Darmkrebs vor: <https://www.netdokter.de/news/tumorforschung-chili-beugt-darmkrebs-vor/>
- Wie Chilischoten das Fortschreiten von Lungenkrebs verlangsamen können: <https://www.naturalnews.com/2019-10-17-chili-peppers-slow-down-lung-cancer.html>