

## Pflanzliche Heilmittel - Cayennepfeffer

Falls Sie gerne scharfes Chili oder Salsa essen, wären Sie wahrscheinlich daran interessiert, etwas mehr über eine der Hauptzutaten darin zu erfahren - den Cayennepfeffer. Was ist Cayennepfeffer? *Capsium annuum* oder Cayenne stammt eigentlich vom griechischen Verb „beißen“. Der Cayennepfeffer ist in vielen Küchen auf der ganzen Welt äußerst beliebt und kann sowohl frisch als auch getrocknet verwendet werden. Es hat die Fähigkeit, das Geschirr heiß zu machen. Es ist auch nützlich, denn das Gewürz enthält Calcium, Kalium und Magnesium sowie die Vitamine A, C, E und einen Teil des B-Komplexes. Capsaicin, sein Wirkstoff, wirkt sich positiv auf die Durchblutung &hellip;



Falls Sie gerne scharfes Chili oder Salsa essen, wären Sie wahrscheinlich daran interessiert, etwas mehr über eine der Hauptzutaten darin zu erfahren - den Cayennepfeffer.

Was ist Cayennepfeffer?

*Capsium annuum* oder Cayenne stammt eigentlich vom griechischen Verb „beißen“. Der Cayennepfeffer ist in vielen

Küchen auf der ganzen Welt äußerst beliebt und kann sowohl frisch als auch getrocknet verwendet werden. Es hat die Fähigkeit, das Geschirr heiß zu machen. Es ist auch nützlich, denn das Gewürz enthält Calcium, Kalium und Magnesium sowie die Vitamine A, C, E und einen Teil des B-Komplexes. Capsaicin, sein Wirkstoff, wirkt sich positiv auf die Durchblutung aus. Daher ist es nicht verwunderlich, dass es sich um ein wirksames Naturheilmittel handelt, das in der Alternativmedizin eingesetzt wird.

Was sind seine gesundheitlichen Vorteile?

Es kann bei verschiedenen schweren und leichten Erkrankungen sehr hilfreich sein: Arthritis (einschließlich rheumatoider Arthritis), Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Rückenschmerzen, schlechter Verdauung und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Es kann sogar dazu führen, dass die Wunden schneller heilen. Schmerzen, Entzündungen und Allergien können dank dieses wunderbaren Naturheilmittels unterdrückt werden. Das bedeutet, dass Sie sich durch den Verzehr von Cayennepfeffer einer Erkältung und Grippe leicht vorbeugen können.

Wenn es um die Verdauung geht, könnte Capsicum annum Speichel produzieren, um diese zu verbessern. Es gibt einige Studien, die darauf hindeuten, dass Cayennepfeffer Lungenkrebs und Lebertumore bekämpfen könnte. Auch wer abnehmen möchte, kann von dem nützlichen Gewürz profitieren – es verbrennt jede Menge Kalorien. Es gibt einige Cayenne-Ersatzstoffe in Bezug auf das Kochen: zum Beispiel Paprika, rotes Chilipulver, scharfe Soße und rote Paprikaflocken. Allerdings gibt es wohl keinen adäquaten Cayennepfeffer-Ersatz für gesundheitliche Zwecke.

Außerdem hat dieses Gewürz antiallergene und reizhemmende Eigenschaften und kann zur Senkung des Blutdrucks, des Gewichts oder sogar als Reinigungsdiät verwendet werden. Es enthält viele Vitamine und Mineralstoffe, die das Immunsystem stimulieren.

Was ist die empfohlene Dosierung?

Wenn Sie mit diesem Mittel nicht vertraut sind, beeilen Sie sich nicht, gleich beim ersten Mal enorme Mengen davon einzunehmen. Sie müssen mit 1/16 Teelöffel Cayennepfeffer in warmem Wasser/Tee beginnen und die Dosierung schrittweise auf einen halben oder einen ganzen Teelöffel erhöhen. Eine solche Einnahme wird empfohlen, falls Sie es für medizinische Zwecke verwenden. Andernfalls kann es zu einigen Ihrer Mahlzeiten hinzugefügt werden. So wird der Cayennepfeffer zu einer köstlichen Ergänzung Ihrer Kochkreationen.

Details

**Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](http://natur.wiki)**