

und gibt etwas Cayenne daran. 1 Glas heißes Wasser mit einer Prise Cayennepfeffer, morgens nüchtern genommen, erwärmt nicht nur, sondern regelt zugleich die gesamte Organtätigkeit und wirkt bei manchen sogar als vorzügliches Abführmittel. Macht man Freitag zu seinem wöchentlichen Fastentag, so nimmt man früh ein solches Glas Cayenne-Wasser.

#### CAYENNE IN DER KÜCHE UND IN DER HAUSAPOTHEKE

Cayenne (oder Chili) passt als Gewürz zu allen Speisen. Ob Reis mit Gemüse, Pasta mit Tomatensauce, Kartoffeln mit Quark, Obst oder Süßspeisen. Wer die Schärfe liebt, kann eine Prise Cayenne zu allen herzhaften und süßen Speisen geben. Selbst für die Verwendung im Tee, Kaffee oder der Trinkschokolade gibt es Liebhaber.

Stärker ist die Wirkung, wenn man eine Prise in ein Glas heißes Wasser gibt und vor den Mahlzeiten trinkt. Besonders beim Fasten wärmt der Cayenne und bietet eine schöne Anregung. Eine besondere Wirkung gegen Parasiten hat man, wenn man eine Prise Cayenne auf eine aufgeschnittene

Knoblauchzehe gibt, diese dann kaut und hinunterschluckt. „Vampire“ und andere Parasiten haben dann garantiert keine Chance mehr, aber auch vor Zärtlichkeiten seiner Mitmenschen ist man zuverlässig „geschützt“. Die besonders heilsamen Wirkungen treten allerdings erst zutage, wenn noch mehr Capsaicin über die Schleimhäute aufgenommen wird. Dazu verwendet man eine Tinktur oder einen Extrakt mit 500.000 SHU. So eine kleine Flasche sollte man in der persönlichen Hausapotheke haben und entweder kurmäßig oder spätestens, wenn es in der Nase kribbelt oder im Hals kratzt, anwenden. Dreimal täglich einen Tropfen davon in etwas Wasser, Saft, Milch, Soja-, Nuss- oder Getreidemilch wirkt schon wahre Wunder. Danach trinkt man noch reichlich Wasser. An die starke Schärfe gewöhnt man sich nach einigen Tagen recht gut.

Alle, die mit der Schärfe gar nicht zu recht kommen, bevorzugen die geschmacksneutrale Einnahme des Cayennepfeffers in einer vegetarischen Kapsel. Die Capsaicin-Wirkstoffe gelangen dann, ohne in Mund und Rachen zu brennen, nach Auflösung der Kapsel im Dünndarm ins Blut. ■



# Wassermann

## SONDERDRUCK

Naturgemäß leben im neuen Zeitalter

# Cayenne

Scharf und gesund

Bessere Durchblutung

Freie Blutgefäße



ANZEIGE

#### CAYENNEPEFFER, CAYENNE-EXTRAKT UND CAYENNEPEFFER-KAPSELN



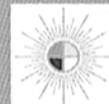
Bestellungen **Deutschland** und **EU**: **TRAUTWEIN NATURWAREN**  
Am Herrenweg 2, D - 76228 Karlsruhe  
Tel. 0721-9452727, Fax 0721-9452728  
info@trautwein-naturwaren.de  
Internet: www.trautwein-naturwaren.de

Bestellungen **Österreich**: **PLANGGER NATURWAREN**  
Unterereinsbach 1a, A - 4722 Stegen  
Tel. 0043-7276-3492, Fax -35170  
info@plangger-naturwaren.at

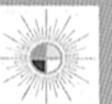
Bestellungen **Schweiz**: **BUSCO-SCHNEEBELI NATURWAREN**  
Platanenweg 4, CH - 5070 Frick  
Tel. + Fax: 0041-61-6012266  
b-s-naturwaren@hotmail.ch



Fotos: Fotolia.com



Wassermann – Sonderdruck  
Wassermann-Arbeitsgemeinschaft  
Zur Ziegelhütte 13, 76228 Karlsruhe, wassermann@mazdaznan.de  
Fachinformationen für Mitglieder der Wassermann-Selbsthilfegruppen



# Cayenne – Scharfer und gesunder Genuss

AUSZUG AUS WASSERMANN NR. 69 | HEFT 1/2014

Obwohl „Pfeffer“ genannt, gehört der Cayennepfeffer zur Familie der Chilis, von denen es mehr als 200 Sorten unterschiedlicher Intensität gibt. In gemahlener Form werden die Chilischoten als Cayennepfeffer bezeichnet. Chilis gehören zu den wirkungsvollsten Pflanzen des ganzen Pflanzenreiches. Seine spezielle Wirkung verdanken sie dem Inhaltsstoff Capsaicin, der den Cayennepfeffer zu einem nahezu universellen Mittel macht. Capsaicin ist für die Schärfe in der Chilischote verantwortlich. Diese Scharfstoffe regen die Schmerz- und Wärmerezeptoren in der Haut oder den Schleimhäuten an und erzielen dadurch eine Steigerung der Durchblutung.

Es gibt keine Vorgänge im Körper, die nicht vom Blut, seiner Zusammensetzung und dem Blutumlauf abhängig sind. Somit wirkt eine verbesserte Durchblutung auf alle Körperregionen, von den Füßen bis zum Kopf, auf das Herz und alle inneren Organe, auf Muskeln ebenso wie auf das Nervensystem. Verschlechtert sich die Durchblutung, leidet auch die Nährstoffversorgung. Das heißt, wenn die eigentliche Aufgabe des Blutes, die Nährstoffe aus der Nahrung im Körper zu verteilen, behindert ist, kommt es zu Mangelerscheinungen in den Organen, die diese Nährstoffe benötigen. Aber nicht nur das, auch die Stoffe aus der Luft, die durch die Atmung aufgenommen werden, gelangen nicht mehr zu den Zellen. Diese können ohne Sauerstoff nicht arbeiten und keine Energie mehr erzeugen. Auch der Abtransport der Stoffwechselprodukte, die beim Zellstoffwechsel entstehen, muss durch das Blut gewährleistet sein.

Eine schlechte Durchblutung sorgt dafür, dass diese Stoffe im Körper als sogenannte Schlacken wie Müll auf einer Deponie abgelagert statt ausgeschieden werden. Diese Ablagerungen finden wir an den Wänden der Blutgefäße (Arteriosklerose), in den Organen und sogar im Kopf und den Sinnesorganen. Der graue Star, die Trübung der Augenlinse, gehört genauso zu den Ablagerungskrankheiten wie die Nierensteine, die Verkalkungen an Gelenken, die Ablagerungen im Gehirn und bei vielen anderen Krankheitsbildern. Verschlechtert sich die Durchblutung, versucht der Körper gegenzusteuern und erhöht den Blutdruck. Der hohe Blutdruck ist also nicht die Krankheit, sondern bereits die Gegenmaßnahme des Körpers, um größeren Schaden abzuwenden. Eine künstliche Senkung des Blutdrucks führt also auf Dauer nur zu größeren Problemen, weil die Ursache nicht beseitigt wird. Durchblutungsstörungen finden wir nicht nur, wenn die Hände und Füße kalt sind, sondern auch in den Muskeln und inneren Organen. Werden die Muskeln durch ungenügende Durchblutung nicht mit Sauerstoff versorgt, werden sie unelastisch, die Leistungsfähigkeit sinkt und es kommt bei Belastung schneller zu Krämpfen und Verletzungen. Auch der ganze Verdauungsvorgang leidet, wenn der Blutumlauf schlecht ist. Der Magen, der Darm, die Leber und alle anderen Organe können ihre Arbeit nicht ausführen. Die Nahrung kann nicht richtig verdaut und Nährstoffe nicht richtig aufgenommen werden. Dass dann auch der Stuhlgang durcheinanderkommt, ist nur die logische Folge.

Doch nun zurück zum Cayennepfeffer. Die Wirkung dieses Gewürzes ist abhängig von der Menge an enthaltenem Capsaicin. Capsaicin ist der Scharfmacher und je mehr davon enthalten ist, umso größer ist die Wirkung. Man könnte meinen, dass die Schärfe dem Magen nicht zuträglich ist, das Gegenteil ist aber der Fall. Die Magenschleimhaut wird geschützt und zur besseren Verdauung die Bildung von Magensäure angeregt. Capsaicin gilt außerdem als Beschleuniger der Fettverbrennung, senkt den Blutzucker und ist ein stark wirkendes Antioxidans, kann also freie Radikale neutralisieren und den Körper vor Schadstoffen schützen.

Eine Studie, die im „British Medical Journal“ veröffentlicht wurde, wertete über 400.000 Personen aus und fand dabei heraus, dass das Risiko, an einer Krankheit wie Krebs, Diabetes oder einer Herzkrankheit vorzeitig zu sterben, um 14 % sinkt, wenn man täglich Cayenne zu sich nimmt. Auch bei einer Einnahme von 1-2 Mal wöchentlich sind noch positive Effekte zu beobachten.

Die Wirksamkeit wird in Schärfeeinheiten (SHU = Scoville Heat Units) gemessen. Ab 1.000 SHU spricht man von pikanter Würze, wie wir sie von manchem ungarischen Paprika oder Peperonis her kennen. Richtig scharf wird es dann schon ab 10.000 SHU. Die Chilis der berühmten Sorte „Tabasco“ haben z. B. 30.000-50.000 SHU.

Um von den Eigenschaften des Capsaicin in besonderem Maße zu profitieren, kann man dieses auch als Cayenne-Extrakt oder -Tinktur einnehmen. Bei Extrakten mit 500.000 SHU reicht ein (!) Tropfen in Wasser, Saft, Milch, Soja-, Nuss- oder Getreidemilch aus, um eine hervorragende Wirkung zu erzielen.

HEISS ISST SCHARF!

In vielen heißen Ländern ist scharfes Essen an der Tagesordnung, obwohl scharfes Essen doch richtig heiß macht. Trotz oder gerade wegen dieser aufheizenden Wirkung öffnen sich die Hautporen und die Körpertemperatur kann besser geregelt werden. Auch wenn die hygienischen Verhältnisse nicht optimal sind, hilft das Capsaicin dem Körper, mit Erregern oder Schadstoffen besser zurechtzukommen. Zur kalten Jahreszeit ist Cayenne ein gutes Mittel, um von innen warm zu werden.

## PFEFFER

Während man vom Cayenne kaum zu viel nehmen kann (wenn man die Schärfe aushält), rät Dr. Hanish von einem üppigen Gebrauch von anderem Pfeffer eher ab. In der Mazdaznan-Ernährungskunde geht er auf die unterschiedlichen Sorten ein:

Der schwarze und der weiße Pfeffer erhitzen sehr stark und sind beinahe giftig für den Körper. Man darf also davon nur sehr wenig zu besonderen Zwecken nehmen, wenn man ungünstige Folgen vermeiden will. Roter Pfeffer ist heilsam bei mäßigem Gebrauch, regelt die Tätigkeit der inneren Organe und regt die Drüsen an. Man nimmt ihn zu Salaten, Gemüse und Milch und, weil er innerlich wärmt, besonders gern zu allen kühlenden Speisen wie Gurken, Melonen, Krautsalat und auch zu Reis; er macht alles leichter verdaulich.

## CAYENNEPFEFFER

Cayennepfeffer wirkt stärker als Paprika, ist ein Generalläuterungsmittel und leistet gute Dienste gegen die Untätigkeit der inneren Organe. Ist man krank oder fühlt sich nicht wohl, dann bäckt man eine Banane, schlägt sie mit der Gabel

