

# CHILLI PAPRIČKY

## zázrak z přírody

**Kryštof Kolumbus chtěl ušetřit. Nahradil drahý pepř chilli papričkami a nevědomky způsobil revoluci v oboru chilli papričky a zdraví.**

**Chilli papričky obsahují látku zvanou kapsaicin, která dává papričkám jejich charakteristický mírně až intenzivně pálivý výraz.**

Je libo extra pálivá chilli paprička pro zdraví?

Vyberte si tu, která má sytější barvu, protože ta obsahuje více kapsaicinu.

Kapsaicin je jedna z hlavních složek účinná pro zdraví, ale i pálivost.

Mezi nejžhavější odrůdy patří Habanero a Scotch Bonnet papriky.

Ochutnejte je a poznáte, co znamená heslo – Chilli papričky a zdraví – Čilichilli koření.

Kapsaicin je studován ve spojitosti s kloubními problémy, vysokým cholesterolem, lupenkou a cukrovkou.



### Snížení cholesterolu přírodní cestou

Pálivé chilli papričky snižují hladinu cholesterolu v krvi, hladinu triglyceridů a agregaci krevních destiček. Zároveň zvyšují schopnost těla rozpouštět fibrin, což je látka způsobující tvorbou krevních sraženin.

Kultury, kde se feferonky používají ve velké míře mají mnohem menší výskyt srdečního infarktu, cévní mozkové příhody a plicní embolie.

Kořeňte si jídlo chilli papričkami. Získáte jednu z nejsilnějších potravinových zbraní na planetě zemi.

### Záněť dutin

S využitím chilli se záněť dutin stane banalitou.

Kapsaicin totiž nepřímo působí na hlen – podporuje odtok hlenu z nosní dutiny a ulehčuje odkašlávat.

### Rakovina prostaty

Studie zveřejněná 15. března 2006 v Cancer Research.

„Kapsaicin způsobuje programovou smrt obou základních typů buněk při rakovině prostaty.“

Dávka účinná pro pokusná zvířata byla 400 mg kapsaicinu, třikrát týdně.

Chilli papričky, které u nás konzumujeme obsahují asi čtvrt procenta kapsaicinu.

Abychom do sebe dostali účinnou dávku, museli bychom sníst každý den jednu chilli papričku. A to není nereálné.

### Žaludeční vředy

Chilli papričky mají zlou pověst v souvislosti s žaludečními vředy. Vše je jinak. Nejen, že žaludeční vředy nezpůsobují, ony mu dokonce zabraňují.

Zabíjejí bakterie, které nevědomky sníme v potravě.

### Hubnutí

Konzumací chilli papriček rozpočítáte v těle proces zvaný termogeneze, čímž tělo začne produkovat větší teplo, což se pro nás rovná více vydané energii a z toho plyne úbytek nežádoucího tuku, protože ten se nejefektivněji spaluje v klidu, když ležíte na kanapi. A to jako fakt, to si srandu nedělám.

Takže ten, kdo nechce cvičit, bude sedět na pohovce a místo brambůrek se začne cpát chillim. Trošku drastická metoda, ale určitě bude fungovat.

### Cukrovka

Tradááá, stačí jedna pálivá potvůrka a máte půl problému vyřešeno.

Přidávejte pravidelně jednu chilli papričku do jídla a sledujte ten zázrak. Klesne vám hladina krevního cukru a je dokonce možné, že vám vysadí i léky. Teda aspoň to tvrdí australské vědci z Clinical Nutrition, kteří tuto informaci publikovali v roce 2006 v Amercian Journal. Tak jim zkusíme věřit.

Kromě kapsaicinu, chilli obsahuje antioxidanty včetně vitamínu C a karotenoidů, což může rovněž přispět ke zlepšení regulace inzulínu.

Takže prozatím si pamatujte jednu důležitou věc. Do každého jídla přidejte špetku chilli.

Vaše tělo bude potřebovat menší dávky inzulínu, a bude jej efektivněji využívat.



Čerstvé chilli papričky musejí mít živou, lesklou a sytou barvu jako na obrázku. Jejich povrch musí být pevný a napjatý. Stonky by měli vypadat svěží, ne jak kdyby tam ležely půl roku. Žádné trhliny! Neberte ani měkké a pomačkané.

Při nákupu sušených chilli papriček si vybírejte ty, se sytou barvou. Pamatujte na jedno zásadní pravidlo – pokud chilli paprička ztratí svoji barvu, ztratí svoji chuť, ztratí tím i svoji účinnost.

Skoro aby si jeden vytiskl manuál pro výběr takových papriček.

Najdete je v každém obchodě, ale není nad to, si takhle v neděli vyrazit na procházku na místní trh pro kvalitní chilli. Zajistíte si tím čerstvost i kvalitu.

#### **Zapište si za uši**

Neukládejte chilli papričky do igelitových pytlíků. A to jako nikdy! Vede to k hromadění vlhkosti, což způsobuje rychlejší kazivost.

Čerstvé papričky mohou být zavěšeny na slunci, kde postupně uschnou.

Po usušení s nimi pracujte jako s pepřem. Umelte z nich čerstvě mleté chilli, kdykoliv budete potřebovat.

#### **Tipy na přípravu**

- Přidejte chilli koření na sezónní restovanou zeleninu
  - Když budete jíst chléb, posypte ho chilli kořením, dodáte mu tím jiskru
  - Přidejte mleté chilli papričky do jogurtu až budete připravovat dip
  - Výborně se hodí do tuňákové konzervy
  - Vytvořte zálivku z čerstvých chilli papriček spolu s olivovým olejem, česnekem, koriandrem, mátou a kmínem
  - Vedle solničky, pepřenky a párátek do zubů, nachystejte také chillijku. Prostě ať máte toto zázračné koření stále na očích
- Pokud přeberete a z pusy vám šlehaří plameny, nevolejte hned hasiče, ale napijte se mléka. Bílkovina zvaná kasein vám pomůže uhasit oheň.
- Řešte svoje problémy s lidmi, kteří si prošli svými trablemi. Mluvíme z vlastní zkušenosti, proto se nebojíme hlásat, že vás umíme dát do kupy bez chemie a jiných šmakulád.

