

19. Juli 2007

## Scharfes Heilmittel - Chili aus Mexiko

Chili, das sind die reifen, sehr scharfen Früchte der Gewürzpaprika, die man frisch oder getrocknet verarbeiten kann. Die Paprika gehört zur Familie der Beerenfrüchte. Fälschlicherweise werden sie meist als Schoten bezeichnet. Sie zählen zu den Nachtschattengewächsen.

### In der Schärfe liegt die heilende Wirkung

Was die Chili so scharf macht, ist das so genannte Capsaicin, das in allen Chilizüchtungen mehr oder weniger stark vorhanden ist. Die Gemüsepaprika ist deshalb nicht scharf, da sie nahezu kein Capsaicin enthält. Die Chili hat als Naturheilmittel eine lange Tradition. In Mexiko wird Chili bereits seit über mehr als 7000 Jahren medizinisch genutzt. Und das sagt man der Chili nach:

- Chili regt die Verdauung an
- Chili bringt den Kreislauf auf Trab
- Chili hilft gegen Schlaflosigkeit
- Chili-Umschläge haben eine schmerzhemmende Wirkung
- Chili-Extrakt hilft bei Muskel- und Gelenkschmerzen

In den 30er Jahren wurde Capsaicin in einem Heilpflaster gegen rheumatische Beschwerden verarbeitet. Das Produkt hat sich schnell als Heilmittel bewährt und wurde seitdem ständig weiterentwickelt. Noch heute findet sich Capsaicin in einigen Wärme-Pflastern aus der Apotheke.

i

#### **Buchtipp:**

*Eva Schumann:*  
"Chili, Paprika & Co. Sorten und Anbau - Fitness und Gesundheit"  
Ulmer Verlag, 2005  
ISBN: 3800146320  
Preis: 9,90 Euro

### So setzen mexikanische Großmütter Chili ein

Chili hat es bekanntlich in sich und gibt vielen Speisen erst die scharfe Note. In Mexiko findet sich Chili aber längst nicht nur auf dem Teller. Es hat als Haus- und Heilmittel eine lange Tradition. Denn es regt nicht nur den Kreislauf an, sondern macht in allen Variationen auch die Nase frei. Mexikanische Omas mischen Chili mit Tequila. Anschließend wird die hochprozentige Mischung als Mundspülung bei Zahnschmerzen gegurgelt oder auch als Anti-Schnupfen-Drink geschluckt.

### Rezepte

Vor dem Verarbeiten von Chili bitte Hände gut eincremen, damit die Schärfe gebende Substanz nicht an den Händen bleibt. Da sie nicht wasserlöslich ist, nützt auch Händewaschen danach nur wenig.

#### **Zum Einheizen: Chilipflaster gegen Gelenkentzündung und Muskelverspannung**

Sie brauchen: 1 Chilischote, warmes Wasser, Küchenhandtuch

Eine Chilischote zerschneiden und auf ein Tuch geben, dass vorher in sehr warmem Wasser (nicht heiß) getränkt wurde. Dazu eignet sich ein Küchenhandtuch. Die Schoten darin einschlagen und vorsichtig über die zu heilende Stelle wickeln. Es soll auch nach Abkühlen des Tuches noch eine wärmende Wirkung haben. Aber vorsichtig, die Schärfe soll zwar das Tuch durchdringen, darf aber nicht schmerzen. Am besten ist ein sanftes Brennen, das durchblutet und heilt.

#### **Antibakteriell: Chili und Tequila gegen Zahnschmerzen und Zahnfleischbluten**

Sie brauchen: 2 Chilischoten, 1 Flasche Tequilla, ganze Nelken

Zwei Chilischoten kleinschneiden. Dann in einen Mörser geben und mit einem Schuss Tequilla noch einmal zerquetschen. In einem verschließbaren Gefäß mit einer Flasche Tequilla mischen und zum Schluss noch ein paar Nelken dazu geben. Einige Wochen, noch besser einige Monate ziehen lassen. Bei Bedarf dann vorsichtig mit dem Finger tunken und auf die Stelle geben. Mutige nehmen einen Schluck. Doch Vorsicht - kann wie Feuer brennen.

(daal)

Stand: 19.07.2007