

Cayenne

Capsicum annum / Capsicum frutescens

Nachtschadefamilie - Solanaceae

www.vie-jola.nl
info@vie-jola.nl



Volksnamen

Chillipeper

Planttype:

Eenjarig in koel klimaat
meerjarig in warm klimaat

Cayennepeper zaaien

Februari, maart (binnen),
Na ijsheiligen buiten zetten

Standplaats:

Volle zon, vochtige,
doorlatende grond



Hoogte:

Tot ongeveer 1 meter

Blad:

Ovaal tot langwerpig

Stengel:

Groen, tot licht houtig.
Niet behaard

Bloem:

Wit tot lichtgroen

Vrucht:

Langwerpige, smalle,
holle vrucht met platte
zaadjes.

Wortels:

Penwortel met haartjes

“Ik verwarm je kern en laat alles weer stromen”

Gebruikte delen: vrucht voor thee, tinctuur en huidolie

GESCHIEDENIS

Cayennepeper wordt al 6000-7000 jaar in Mexico geteeld en was voor de Azteken zowel voedsel als ritueel kruid. Via Spaanse en Portugese handel verspreidde ze zich snel over de wereld. In Europa groeide ze in de 16e en 17e eeuw uit tot een gewaardeerd geneeskruid. In de 19e eeuw maakte de Amerikaanse herbalist Samuel Thomson haar nog populairder door haar te prijzen als een echte “levensverbeteraar.”

AFKOMST

Mexico, Zuid-Amerika

Mythologie

Cayennepeper draagt al eeuwen een zweem van magie met zich mee. De Azteken geloofden dat haar vurige kracht kwade geesten en ziekten kon verjagen. In Caribische tradities werd ze bij deuropeningen gestrooid om onheil buiten te houden. In hoodoo en voodoo geldt ze zowel als beschermkruid als onderdeel van “hot foot powder” om iemand weg te sturen. In Ayurveda versterkt chili het agni, het innerlijke spijsverteringsvuur.

Recept Cayenneolie

Ingrediënten:

- 250 ml milde plantaardige olie (bijv. zonnebloem-, olijf- of amandelolie)
- 1 theelepel gedroogde cayennepeper of 2 theelepels verse cayennepeper (inclusief zaadjes)
- Optioneel: 1 theelepel gember of kurkuma voor extra warmte

Bereiding:

1. Doe de olie in een schone glazen pot.
2. Voeg de cayennepeper toe.
3. Laat 1-2 weken trekken op een warme plek (bijvoorbeeld op de vensterbank in de zon) en roer af en toe rustig door.
4. Zeef de olie door een koffiefilter of kaasdoek.
5. Bewaar in een donker flesje.



Gebruik:

- Een heel klein beetje inmasseren op koude voeten, stijve spieren, schouders of onderbenen.

Altijd eerst patch-test op een klein stukje huid.

BOTANISCHE KENMERKEN

Licht houtige stengel

Weerstand, mannelijke kracht

Witte bloemen

Ontstekingsremmend, harmoniserend

Donkergroen blad

Mineraalrijk

Rode vrucht

Werking op hart en bloedvaten



Belangrijke inhoudsstoffen

Capsaïcine

Stimulerend, prikkelend. Remt de pijn prikkelt naar het zenuwstelsel.

Caroteen

Antioxidant, verantwoordelijk voor de rode kleur

Flavonoïden

Versterken hart en bloedvaten.

Antioxidant.

Etherische olie

Stimulerend, prikkelend

Saponinen

Reinigend

Vitamine A

huid, slijmvlies, zicht

Vitamine C (zeer hoog)

Antioxidant

Mineralen K,Mg

Belangrijk voor vochtbalans, botopbouw, herstel van cellen, bloedsuikerregulatie en afweer.

BELANGRIJKSTE GENEESKRACHT



Algeheel:

Cayenne staat bekend om haar hoge gehalte vitamine C en haar prikkelende werking. Dit maakt haar een weerstandsverhogend kruid. Cayenne kan ook ingezet worden om de lichaamstemperatuur wat te verhogen.

Bloedsomloop:

Stimulerend. Zorgt voor een betere doorbloeding, maakt de vaten sterker en houdt deze schoon.

Spijsvertering:

Zet alle spijsverteringssappen aan en heeft daarom een gunstige, ondersteunende werking op de lever. Cayenne is eetlustopwekkend.

Zenuwstelsel:

Door de capsaïcine heeft Cayenne de eigenschap om pijn prikkels naar het zenuwstelsel te blokkeren. Het kan daarom zeer goed lokaal als zalf of olie, ingezet worden bij aandoeningen aan de gewrichten.

Cayenne kan de huid irriteren, daarom altijd even een klein beetje uitproberen. (Patch-test)