



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



Product placement [O zdraví](#) 13. 10. 2022 |
jím

redakce Vím, co
jím

Chilli - zdravý dárek pro vaše blízké

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Chilli---zdravy-darek-pro-vase-blizke_s10012x20402.html

Říká se, že zdraví je největší dar. Tak proč ho lidem pouze přát, když ho můžete skutečně věnovat! Ptáte se jak? Stačí jim darovat chilli. Chilli papričky obsahují látku názvem kapsaicin, který má spoustu pozitivních účinků.



Chilli jako vitamínová bomba

Když se cítíme pod psa, většinou sáhneme po čaji s citrónem a medem. Věděli

jste ale, že stejně účinné mohou být pokrmy s chilli?

Chilli papričky se v obsahu vitamínu C řadí hned za zmíněné citrusové plody a skvěle tak dokážou podpořit imunitu. Kromě toho obsahují vitamín A, vitamín B6, vitamín K, hořčík, vápník, železo, draslík nebo měď. Díky tomu působí pozitivně nejen na fyzické, ale také psychické zdraví.

Zkuste chilli koření

Kapsle multivitaminu tedy klidně nahradte chilli papričkami například v podobě [setu chilli koření](#). Ten obsahuje několik druhů chilli různých chutí i intenzity a svého favorita si mezi nimi najde každý. Ampulky s kořením jsou v praktickém, designovém dřevěném stojanu. Set chilli koření je proto ideálním dárkem v každém ohledu.



V hlavní roli kapsaicin

Pokud vás na chilli doposud odrazovala jeho pálivost, je možná čas to přehodnotit. Látka **kapsaicin**, která tuto vlastnost chilli způsobuje, má zároveň pozitivní vliv na lidské zdraví. Není třeba se chilli úplně vyhýbat, stačí si vybrat papričky nižší pálivosti.

Přírodní analgetikum

Kapsaicin platí za účinný **přírodní lék proti bolesti**. Na jeho přítomnost v organismu mozek velmi rychle reaguje. A jak? Začne uvolňovat adrenalin a endorfin. Kombinace těchto dvou hormonů pak člověka přirozeně chrání před bolestí a dokáže ji zcela utlumit. Pokud vás tedy sužuje otupující bolest, zkuste ji zahnat kouskem chilli. Podobně může chilli ulevit také při horečce.

Pomoc při hubnutí

Zbavit tělo přebytečných kil je prospěšný krok vstříc pevnému zdraví. Pokud se vám hubnutí nedaří, možná pomůže trochu **nastartovat metabolismus**. Také o to se kapsaicin dokáže hravě postarat. Ostré papričky navíc zvyšují pocit sytosti a při pravidelné konzumaci také snižují chuť k jídlu.

Zlepšovač nálady

Slyšeli jste někdy o hormonech štěstí? Jejich produkce ovlivňuje, jakou máte náladu. Někdy má však organismus s uvolňováním těchto látek problém. V takový okamžik dokáže pomoci kapsaicin. Jeho konzumace vede k **vyplavování serotoninu, dopaminu, a nástupu dobré nálady**. Často je to právě onen opojný pocit, pro který lidé chilli milují.

I zdravé věci mohou mít skvělou chuť

Chilli utužuje zdraví. Posílí imunitu, zlepší náladu a dokonce snižuje riziko infarktu a mrtvice. Pokud pro své blízké hledáte zdravý dárek, který navíc skvěle chutná, věnujte jim [imunitní balíček](#). Najdete v něm nejen chilli koření různé intenzity, ale také řadu dalších produktů, které obsahují chilli a budou vyhovovat i těm, kteří extrémní pálivosti příliš neholdují.



Imunitní balíček se postará o komplexní zdravotní kúru. Ráno může začít porcí vitamínů a minerálů v chilli medu a chilli pomerančovém džemu. Zdravou a výživnou svačinou během dne mohou být chilli jerky nebo stripsy a oběd okoření chilli prášek, vločky nebo sušené papričky. Imunitní balíček zkrátka dokáže dodat porci zdraví kdykoliv a kdekoliv.

- Výsledky výzkumu, otisknuté v časopise Journal of the American College of Cardiology, ukázaly, že u lidí, kteří pravidelně konzumují chilli, se výrazně snížilo riziko infarktu i mrtvice.

Zdroje obrázků v textu: Shutterstock.com; HOT-CHIP

Zdoje informací: <https://www.jacc.org/doi/10.1016/j.jacc.2019.08.1071>;

<https://www.health.com/nutrition/chili-pepper-study>

[chilli](#) [chilli papričky](#) [imunita](#) [infarkt](#) [kapsaicin](#) [koření](#) [mrtvice](#) [prevence](#) [přírodní lék na bolest](#) [serotonin](#) [vliv stravy na náladu](#)

Copyright © 2023

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz