

Da sempre utilizzato in tutto il mondo, il peperoncino è diventato un simbolo di seduzione culinaria proprio grazie alla sua storia millenaria. Dopo il sale, il peperoncino è il condimento più usato. È chiamato infatti "il pepe dei poveri". Le sue proprietà non sono però così afrodisiache quanto salutari. Esistono più di 200 tipi di peperoncino differenti tra loro per forma e colore, tra i quali spicca la varietà rossa, ricca di vitamina C e di sostanze che stimolano la digestione.

#### **Per digerire**

Mettete in una tazza di camomilla una punta di un cucchiaino da caffè di peperoncino, zuccherate e bevete d'un fiato.

#### **Per il mal di denti**

Fate dei gargarismi con tisane a base di peperoncino. Una sua sostanza, la capsaicina, diminuisce le sensazioni dolorose.

#### **Se brucia**

Non bevete acqua. Il miglior rimedio per lenire il fastidio della "bruciatura" è lo Yogurt, lo insegna la cucina indiana. In alternativa, provate un bicchiere di latte o del pane.

# MEDICINA



**Fa bene alla salute.** In troppi sono convinti che il peperoncino fa male. È un antico pregiudizio.

**Probabilmente** è dovuto alla somiglianza dei nomi pepe e peperoncino che ha fatto supporre una stretta parentela e quindi ha trasferito al peperoncino gli aspetti negativi del pepe che notoriamente fa male alla salute.

**La verità** è che nessun rapporto esiste fra pepe e peperoncino; nonostante la somiglianza linguistica. Il primo appartiene alla famiglia delle **Piperacee** che niente hanno a che fare con le **Solanacee** che comprendono il peperoncino.

Può darsi invece che a determinare i giudizi negativi sia stato il piccante.

**In ogni caso** le maggiori preoccupazioni sono per lo stomaco. Molti affermano di non poter mangiare peperoncino perché "brucia lo stomaco" o causa "bruciori allo stomaco".

Non c'è niente di più sbagliato.

Sicuramente il peperoncino è **stomachico** cioè favorisce la secrezione dei succhi gastrici e quindi la digestione. Molte regioni meridionali conservano nella tradizione popolare un infuso digestivo fatto di camomilla calda con l'aggiunta di un cucchiaino di polvere di peperoncino e un po' di miele come dolcificante.

**In Calabria**, nella Riviera dei cedri, si prepara un ottimo digestivo di cedro e peperoncino. Si ottiene mettendo in infusione nell'alcool corteccia di cedro e polvere di peperoncino piccante. Si chiama **Zafarà**.

E si deve alla genialità di un maestro - gastronomo come **Vincenzo Buonassisi** la creazione di una "bomba" digestiva fatta di alcool, bucce di limone e peperoncino.

Ma il "**capsicum**" non è utile soltanto per la buona digestione. Sgombrati i pregiudizi, bisogna esaminare da vicino le straordinarie qualità di questo ortaggio.

Vediamole una per una elencando in ordine alfabetico le principali malattie per le quali svolge azione benefica:



### **Alcolismo**

Il celebre medico fitoterapeuta **Henri Leclerc** dice di aver guarito molti alcolisti incalliti somministrando ogni tre ore un cucchiaino da cucina da lui preparato miscelando 4 gr. di tintura madre di capsicum annuum con 180 gr. di acqua.

**D'altra parte** l'utilizzazione del peperoncino contro l'alcolismo ha riscontri puntuali presso varie culture popolari.

**Chi ha** abusato di alcool starà subito meglio con una tisana amara (assenzio, gauriana) con l'aggiunta di 2 o 3 gocce di tintura madre di peperoncino.



### **Arteriosclerosi**

Le proprietà vasodilatatrici e anticolesterolo sono riconosciute da tutti. Ad esse si aggiunge l'azione della **vitamina PP** che rende elastici i capillari e della **vitamina E** che aumenta l'ossigenazione nel sangue. Per questi motivi il peperoncino è utilissimo per la prevenzione e la cura dell'arteriosclerosi.



### **Artrite, reumatismi**

Usato sul corpo, all'esterno, il peperoncino ha un effetto revulsivo cioè **dilata i capillari e riscalda**.

Per artriti e reumatismi procedere così: far macerare per 2 giorni 6 peperoncini rossi in 100 gr. di alcool a 60° e con questo poi fare impacchi sulle parti doloranti.



### **Artrosi, lombaggine**

**Castore Durante**, un botanico vissuto nel XVII secolo, indica il peperoncino come revulsivo nell'artrosi, nella lombaggine e nella sciatica.

In caso di necessità si può preparare una lozione lasciando macerare una parte di peperoncino in 6 di alcool a 33°.

**Aggiungendo** 15/20 gocce di questa lozione in mezzo bicchiere d'acqua si otterrà un ottimo rimedio per artrosi e lombaggini (da frizionare sulle parti).

Allo stesso scopo si potranno preparare dei cataplasmi di argilla e peperoncini da spennellare sul corpo.

**Ci vuole** l'argilla verde e il peperoncino da unire sempre in ragione di 6 parti di argilla e una di peperoncino. Sia con le lozioni che con l'argilla procedere con cautela e massima attenzione perché se si esagera il peperoncino causa irritazioni gravi ed anche ustioni.

Il consiglio è di sperimentare prima il grado personale di tollerabilità: fare un'applicazione all'interno del braccio; se dopo dodici ore il rossore sparisce senza conseguenze significa che la preparazione scelta può essere usata tranquillamente. Nel caso contrario diminuire la dose di peperoncino.



### Caduta di capelli

Il potere stimolante del "capsicum" ha un'azione benefica sul cuoio capelluto.

La tradizione popolare calabrese attribuisce **poteri miracolosi** al peperoncino contro la caduta dei capelli.

**La lozione** si prepara così: far macerare al buio per otto giorni 3 peperoncini in un litro di alcool. Filtrarla e frizionare due volte al giorno. Con pazienza. Avendo come riferimento una certezza: nei popoli che consumano peperoncino la calvizie è rara.



### Cancro

Il peperoncino anti-cancro è un'affascinante teoria, sostenuta da studiosi autorevoli.

**Per il prof. Giulio Tarro**, oncologo di fama internazionale, sono proprio le sostanze presenti nel capsicum ad assicurare un rafforzamento delle difese immunologiche contro le degenerazioni tumorali.

**Il prof. Umberto Veronesi**, presidente dell'Unione Internazionale contro il cancro, riconosce il contributo dei conservanti alimentari antiossidanti nella lotta al cancro dello stomaco. E il peperoncino è uno dei più potenti anti-ossidanti a nostra disposizione.

**La dieta Moerman anti-cancro**, sperimentata in Olanda dal 1930, in pratica somministra ai pazienti cibi nei quali ci sia iodio, acido citrico, vitamine del gruppo B, ferro, zolfo, vitamina A, vitamina E, vitamina C. Secondo la teoria che questi elementi, ristabilendo una giusta ossigenazione e riequilibrando il metabolismo, siano in grado di prevenire i tumori.

Ora, come si sa, molte delle sostanze preferite dalla **dieta Moerman** sono presenti in quantità ottimali nel peperoncino. Soprattutto le vitamina A, E, C e il ferro.

In particolare poi l'importanza e il ruolo della vitamina C nella **lotta ai tumori** è stata sottolineata da molti studiosi e ricercatori, primi fra tutti, quelli del centro on-cologico americano di Bethesda.

Ed è solo il caso di ricordare che la quantità di vitamina C presente nel peperoncino è elevata. Tant'è che proprio studiando la paprika il prof. Szent-György riuscì a scoprirla ottenendo per questo il premio Nobel per la medicina nel 1937.



### Digestione difficile

Delle qualità stomatiche del peperoncino si è detto all'inizio del capitolo.

La preferenza è senz'altro per i **digestivi al peperoncino** che sono in commercio.

In caso di necessità vanno bene anche 2 gr. di polvere di peperoncino chiusi in una cialda e ingoiati con un po' d'acqua.

**Come cura preventiva** è bene cospargere di peperoncino in polvere le pietanze per le quali si prevede una difficile digestione.



### Depressione

In Cina il peperoncino rosso viene normalmente utilizzato contro la depressione, soprattutto quando questa si accoppia **all'inappetenza**.

Non sono da meno in India dove la **medicina ayurvedica** sostiene che il peperoncino "**stimola lo spirito e il sangue**".

Senza ricorrere a queste lontane tradizioni non c'è dubbio che un buon piatto di pasta aglio, olio e peperoncino, mangiato in compagnia, aiuta a superare in allegria tutti i piccoli **problemi depressivi**.



### Distorsioni

La tradizione popolare indica un rimedio rapido contro le "**brutte storte**".

Sbollentare in acqua calda, per un attimo, alcuni peperoncini. Spezzettarli e farne un cataplasma da applicare sulla parte dolorante.



### Emorroidi

Molti rinunciano al piccante perché temono le ... conseguenze delle emorroidi.

Tutto a causa di vecchi pregiudizi e disinformazione.

**Già nel 1857** l'Accademia medica francese sanciva ufficialmente la validità del peperoncino contro ogni tipo di emorroidi.

Una cosa è certa, nel giro di poche settimane **spariscono congestione e dolore.**

L'azione terapeutica è dovuta alla **vitamina K2** che è antiemorragica e alla capacità caratteristica del peperoncino che per "**chiudere**" le ferite "**chiama in soccorso**" le piastrine, la fibrina e tutti i materiali di riparazione. Si ottiene così un aumento di sangue nelle zone interessate fino alla **cicatizzazione.**

**Ettore Liuni** consiglia di iniziare la cura con una dose massiccia di peperoncino in polvere sui cibi (**più di un gr. ogni 10 kg. di peso corporeo al giorno**). All'inizio potrà verificarsi una recrudescenza dei sintomi, poi nel giro di un mese i fenomeni della malattia scompaiono.



### **Ferite**

Per le ferite in genere c'è un'azione simile a quella delle emorroidi.

Sempre la **tradizione popolare** prescrive impacchi con acqua sterilizzata nella quale è stato sciolto un pizzico di peperoncino. Il bruciore è forte... **la cicatrizzazione assicurata.**



### **Fermentazioni intestinali**

Nell'intestino il peperoncino svolge un'azione antiputrefattiva e antifermentativa. Impedisce che le tossine passino nel sangue.

**È un'azione preventiva** particolarmente utile in un tipo di alimentazione come quella moderna con cibi raffinati, senza scorie e una lunga permanenza del cibo nell'intestino.



### **Insufficienza epatica**

Le cucine orientali usano abbondantemente il peperoncino e superano così ogni problema di fegato e di cistifellea.

**L'uso abbondante di peperoncino** in cucina ha dato anche da noi ottimi risultati. Addirittura anche contro la cirrosi epatica.



### **Laringite**

**Il peperoncino funziona bene come decongestionante e antinfiammatorio contro **laringiti, raucedini e tossi spasmodiche.****

**Una ricetta semplice per i gargarismi. Fare macerare in alcool a 90° 2 gr. di polvere di peperoncino, per 12 ore. Filtrare e usare 10 gocce del liquido ottenuto in mezzo bicchiere di acqua calda.**



### **Malattie cardiovascolari**

**Ottimi servizi il peperoncino offre come cura preventiva dell'infarto e delle malattie cardiocircolatorie.**

**L'uso costante di peperoncino abbassa il livello di colesterolo nel sangue; aiuta il cuore; agisce come vasodilatatore con grossi benefici per i capillari e per le arterie coronarie.**

**Il seme del peperoncino contiene molti acidi polinsaturi che eliminano dalle arterie il colesterolo in eccesso e i trigliceridi.**

**L'attività fibrinolitica stimolata dal "capsicum" **diminuisce l'insorgere di "trombi"** che, oltre all'infarto, causano anche le "trombosi".**

**Nella rivista "Salve" di Ottobre 1985 è scritto a questo riguardo: "Studiosi thailandesi riferiscono che il capsico, una specie di peperoncino rosso, caro alla cucina del loro paese, stimola l'attività fibrinolitica... probabilmente sufficiente a prevenire la formazione di coaguli e trombi e a contribuire alla bassa incidenza delle malattie trombo-emboliche che è caratteristica del popolo thailandese".**

**A questo riguardo è senz'altro straordinaria la scoperta di Ettore Liuni.**



### **Prostatite**

**La medicina popolare cinese prescrive brodo di pollo al peperoncino per stimolare l'emissione dell'urina nelle persone sofferenti per l'ingrossamento della prostata.**

**Questa malattia si può prevenire e curare con un'alimentazione in cui sia quotidianamente presente il peperoncino.**



### **Tabagismo**

Il peperoncino è una solanacea, come il tabacco. Su questo si basano le molte teorie del peperoncino come **anti-fumo**.

In pratica l'organismo tabacco-dipendente riceve col peperoncino, sostanze simili senza il danno della carbonizzazione. E in più la vitamina C preziosa per un fumatore.



### Ulcera gastrica

In Europa un ammalato di ulcera gastrica viene quasi sempre messo a dieta. **In Medio-Oriente viene curato con acquavite e peperoncino.**

La tradizione medio-orientale si sta diffondendo in molte parti del mondo.

Il problema dell'ulcera gastrica è dovuto ad un indebolimento della mucosa dello stomaco.

**Dice Ettore Liuni:** "Il peperoncino ha un apporto vitaminico che ristabilisce un equilibrio di sostanze nella circolazione sanguigna quindi il sangue porterà alle cellule che producono la mucosa intestinale più "**materiale da costruzione**", permettendo quindi di riformare quella parte di mucosa che si era lacerata".

Nel caso dell'ulcera gastrica però bisogna stare attenti a mangiare peperoncino.

La Capsor ha ideato per questo delle **capsule gastroresistenti** che sciogliendosi direttamente nell'intestino, danno il loro apporto benefico, senza provocare bruciori.



### Vene varicose

Molte testimonianze documentano la guarigione in soggetti sofferenti di varici.

**Il miglioramento** è senz'altro determinato dalla diminuzione del colesterolo nel sangue e da un maggiore equilibrio nella pressione che si ottengono con una **dieta al peperoncino**.



### CHI NON PUO' MANGIARLO

Il peperoncino non ha controindicazioni precise. A patto che venga usato con equilibrio e moderazione.

**E' da sconsigliare** sicuramente ai bambini per i quali è bene aspettare che abbiano almeno 12/13 anni.

**Non ne devono abusare** quelli che soffrono di acidità di stomaco, di ulcera, di epatite, di cistite, di emorroidi. L'eccesso può provocare irritazioni alla mucosa intestinale, infiammazioni gastrointestinali allo stomaco e anche ai reni.

**C'è da precisare** comunque che, in dosi terapeutiche, può addirittura essere utile proprio per guarire dalle malattie sopra elencate.

Non bisogna dimenticare che il peperoncino è un **antifermentativo** e quindi utile per la digestione e la prevenzione di infezioni intestinali.

**Nell'uso esterno**, un impiego eccessivo può provocare arrossamenti prolungati e anche la formazione di ulcere e vesciche.

In ogni caso **il consumo di peperoncino** non deve mai essere eccessivo e deve essere determinato dalla tolleranza personale.



### **PER PREPARARE LA TINTURA MADRE**

Le tinture madri sono la base di partenza di molti rimedi omeopatici.

**Il principio** su cui si basano è l'estrazione alcolica per macerazione delle sostanze medicamentose; in genere da piante fresche o da frutti macinati subito dopo il raccolto.

Questa pratica consente un'utilizzazione delle sostanze medicamentose con dosaggi costanti in qualsiasi momento dell'anno.

La tintura madre del peperoncino si ottiene mettendo a **macerare in alcool i peperoncini freschi**. Il rapporto deve essere di uno a sei cioè a 100 gr. di peperoncino devono corrispondere 600 gr. di alcool.

La tintura madre viene utilizzata per la preparazione di lozioni o pomate per uso interno ed esterno.

**La dose consigliata** per uso interno è da 1 a 4 gocce in un po' d'acqua. Per gargarismi ne bastano solo 3 gocce in mezzo bicchiere d'acqua.

Per le utilizzazioni specifiche vedere le ricette indicate in questo capitolo. **Con la ripetuta raccomandazione di procedere sempre con attenzione e cautela.**



# EROS



Su questo argomento è bene far parlare subito una donna. Scrive Tiziana Valpiana nel suo libro **Il peperone, Mondadori 1987**: "La caratteristica fondamentale del peperoncino è senz'altro quella di essere **una pianta vitale**.

Esso è infatti in grado di stimolare tutte le funzioni vitali del nostro organismo; e qual è più vitale della pulsione sessuale?

Il peperoncino, grazie ai suoi principi attivi, al suo sapore, al suo colore e insomma alle sue mille qualità, è senz'altro una delle piante più adatte a **stimolare** in noi il **desiderio sessuale** e a metterci in grado di soddisfarlo".



Ma al di là di queste affermazioni un po' generiche, il peperoncino è veramente afrodisiaco? Quali sono le sue componenti chimiche in grado di scatenare l'eros? Che **testimonianze** letterarie e storiche esistono a questo proposito? Risposte precise e puntuali al momento non ce ne sono.

La relazione **peperoncino-eros** è assai diffusa ma quasi mai vengono illustrati i meccanismi che ci sono alla base. In ogni epoca storica, ogni popolo si è posto il problema di cibi e bevande erotiche e ha dato risposte varie e diverse, mai sorrette da basi scientifiche.

**Virgilio** nelle Georgiche decanta le proprietà dell'erba eruca. Altre culture esaltano i funghi, i tartufi, il caviale, lo champagne, le ostriche.

Il più grande gastrosofo francese, **Brillat Savarin** nel suo trattato sulla **Fisiologia del gusto** precisa bene che il più delle volte questi alimenti creano il clima giusto ma "non si tratta di afrodisiaci positivi; diciamo solo che, in certe circostanze, essi possono rendere le donne più tenere e comprensive e gli uomini più amabili".



La scelta può cadere su cibi prelibati legati ad ambienti e a situazioni rari e confortevoli. Oppure su cibi, che per la loro **somiglianza con gli organi sessuali**, creano una facile suggestione psicologica, come nel caso delle ostriche.

Il peperoncino non ha niente a che fare con gli ambienti raffinati e probabilmente la sua fama è dovuta più alla sua forma e al suo colore.

"Il peperoncino, così **lucido e brillante** nel colore con la sua forma compatta, guizzante, insinuante, il sapore **prepotente e aggressivo** ha in sé una sicura attrattiva di tipo sessuale" dice Savina Roggero.

E d'altra parte il rosso non è un **colore caldo**? Il colore del sangue? Tanto che il poeta Rafael Alberti lo ha definito **il colore per eccellenza** e gli ha dedicato un poemetto intitolato "Rojo".

Qualcuno osserva che nei manuali di pozioni e filtri d'amore il peperoncino non c'è mai. Questo però non significa niente, perché la sua scoperta nei paesi Europei è piuttosto recente.

**Fino ad oggi** le cose stanno così. Sviluppi e risultati scientifici potrebbero venire da un momento all'altro.



C'è **chi continua** ad indagare convinto che le credenze e le suggestioni popolari hanno sempre un fondamento. E c'è **chi giura** che le cose potrebbero cambiare da un momento all'altro quando sarà stata fatta piena luce su un ormone scoperto negli anni '70, il **VIP**, sigla inglese di "vasoactive intestinal polypeptide".

Su "**Vivere meglio**" del 1983 scrive Antonio Attanasio: "Quasi certamente il VIP è implicato nella chiusura delle comunicazioni arterovenose che è all'origine della tumescenza dei tessuti erettili: in altre parole, **è forse il VIP che provoca l'erezione nell'uomo e gli analoghi fenomeni nella donna**".

"Ma c'è di più - aggiunge Attanasio - quando l'organismo aumenta la sua produzione di VIP, si ha come risultato una dilatazione dei vasi periferici (**si diventa rossi in faccia**) e la circolazione del sangue aumenta insieme alla frequenza dei battiti cardiaci; parallelamente aumenta la frequenza del respiro".

"Queste - spiega Attanasio - sono tutte reazioni notoriamente collegate **all'eccitazione sessuale**, ma sono anche reazioni provocate da cibi piccanti. Ed è facile immaginare che questi cibi portino a simili reazioni proprio in conseguenza della liberazione di VIP allorché essi entrano in contatto con la mucosa intestinale".

"Tutto questo - conclude Attanasio - dovrebbe far guardare con maggiore fiducia alle credenze tradizionali nell'efficacia del peperoncino e altre spezie nel facilitare il comportamento erotico".



Al momento una cosa è certa, il peperoncino è **ricco di vitamina E**, la "**vitamina della fecondità e della potenza sessuale**".

Alcuni casi di cronaca recente hanno reso di dominio pubblico che alcune creme e pozioni propagandate come afrodisiache in realtà non erano altro che misture a base di peperoncino.