

Cayena (*Capsicum frutescens*)



Otros nombres: Ají picante, conguito, chile picante, chile rojo picante, mole

Nombre en inglés: Cayenne

Parte Utilizable: Frutos



Propiedades curativas

El ají cayena se considera como el más útil de los estimulantes orgánicos, por su principio activo denominado capsicina. Regula el flujo sanguíneo, fortalece el corazón, las arterias los capilares y los nervios. Es un tónico general, específicamente beneficioso para los sistemas circulatorio y digestivo. Combate la dispepsia flatulenta y los cólicos. Si hay mala circulación periférica con pies y manos fríos y la posibilidad de sabañones, el empleo de este ají resulta beneficioso. Se emplea también contra la debilidad, la gripe o resfríos. El preparado a base del fruto en polvo o en infusión es un agente eficaz contra la neuralgia, neuritis, calambres, enfermedad de Parkinson, baile de San Vito (corea). En aplicación externa es beneficioso en casos de artritis y para aumentar la circulación en ciertas partes del cuerpo. Contribuye a la buena digestión estimulando el flujo de saliva y de secreciones del estómago. La saliva contiene enzimas que inician el desdoblamiento de los carbohidratos, mientras que los jugos gástricos contienen ácidos y otras sustancias que continúan la digestión de los alimentos. Es muy generalizada la creencia de que los alimentos condimentados con ají picante dañan el estómago y forman úlceras. Pero no es así. En un estudio publicado en la Revista de la Asociación Médica Norteamericana, los investigadores utilizaron diminutas cámaras de video para examinar la mucosa del estómago de las personas que participaron en el experimento, después de haber comido alimentos blandos unos, y otros, comida sazónada con ají picante. No encontraron ninguna diferencia en la condición de los estómagos, y concluyeron: "La ingestión de comidas muy condimentadas por personas normales no tiene ninguna relación con el daño gastrointestinal" (Michael Castleman, *The Healing Herbs*). Durante siglos, los herbalistas han recomendado frotar con ají picante la piel para aliviar los dolores rebeldes de cabeza, músculos y articulaciones. Recientemente se ha demostrado que el ají cayena posee propiedades analgésicas que combaten ciertas clases de dolores crónicos. Por razones que todavía no se conocen con claridad, la capsicina, principio activo del ají, interfiere con la acción de la llamada "substancia P", el constituyente químico de los nervios periféricos que envía mensajes de dolor al cerebro. Varios estudios recientes han demostrado que la capsicina es tan eficaz para aliviar dolores crónicos en particular que la Administración de Alimentos y Drogas

de los Estados Unidos ha autorizado la venta al público de dos cremas con capsicina: Zostrix y Axsain. La crema Zostrix, a base de capsicina contenida en el ají picante cayena, es en los Estados Unidos el tratamiento más eficaz para el fuerte dolor crónico causado por la enfermedad herpes zoster (zona), que es una inflamación aguda de uno o varios ganglios sensitivos raquídeos o intracraneales, producida por un virus similar al de la varicela, con dolor intenso de carácter neurálgico que se siente a lo largo del recorrido de un nervio. Para aliviar estos dolores específicos de los nervios y otros del cuerpo, como de los nervios y otros del cuerpo, como dolores rebeldes de la mitad de la cabeza, mezclar de $\frac{1}{4}$ a $\frac{1}{2}$ cucharadita de ají en polvo con 1 taza (8 oz) de aceite comestible, y frotar con él la parte adolorida



Recomendada para las siguientes enfermedades

Neuritis

Neuralgia

Arteriosclerosis

Calambres



Preparación ([Ver preparaciones](#))

Como infusión, verter 1 taza (8oz o 250 cc) de agua hirviendo sobre $\frac{1}{2}$ cucharadita de ají en polvo y dejar reposar durante 10 minutos. Mezclar con agua caliente 1 cucharada de esta infusión y beber cuando sea necesario



Ingredientes Activos

Capsicina, carotenoides, flavonoides, vitamina C y aceite esencial



Contraindicaciones

Las personas que padecen de afecciones inflamatorias del sistema digestivo (gastritis, colitis, úlceras, hemorroides) y la próstata, no deben usar ají cayena