



Jindungo (Piri-piri)

Quem coloca o jindungo no dia-a-dia está levando, além de tempero, uma série de medicamentos naturais: analgésico, antiinflamatório, xarope, vitaminas, benefícios que os povos primitivos descobriram há milhares de anos que agora estão sendo comprovados pela ciência.

O jindungo faz bem à saúde e seu consumo é essencial para quem tem enxaqueca. Essa afirmação pode cair como uma surpresa para muitas pessoas que, até hoje, acham que o condimento ardido deve ser evitado. O jindungo traz consigo alguns mitos, como por exemplo o de que provoca gastrite, úlcera, pressão alta e até hemorróidas.. Nada disso é verdade. Por incrível que pareça, as pesquisas científicas mostram justamente o oposto! A substância química que dá ao jindungo o seu caráter ardido é exatamente aquela que possui as propriedades benéficas à saúde.

No caso da pimenta-do-reino, o nome da substância é piperina. No jindungo, é a capsaicina. Surpresa! Elas provocam a liberação de endorfinas - verdadeiras morfina internas, analgésicos naturais extremamente potentes que o nosso cérebro fabrica! O mecanismo é simples: Assim que você ingere um alimento apimentado, a capsaicina ou a piperina ativam receptores sensíveis na língua e na boca. Esses receptores transmitem ao cérebro uma mensagem primitiva e genérica, de que a sua boca estaria pegando fogo. Tal informação, gera, imediatamente, uma resposta do cérebro no sentido de salvá-lo desse fogo: você começa a salivar, sua face transpira e seu nariz fica úmido, tudo isso no intuito de refrescá-lo. Além disso, embora a pimenta não tenha provocado nenhum dano físico real, seu cérebro, enganado pela informação que sua boca estava pegando fogo, inicia, de pronto, a fabricação de endorfinas, que permanecem um bom tempo no seu organismo, provocando uma sensação de bem-estar, uma euforia, um tipo de barato, um estado alterado de consciência muito agradável, causado pelo verdadeiro banho de morfina interna do cérebro. E tudo isso sem nenhuma gota de álcool!

Quanto mais arder o jindungo, mais endorfina é produzida! E quanto mais endorfina, menos dor e menos enxaqueca. E tem mais: as substâncias picantes do jindungo (capsaicina e piperina) melhoram a digestão, estimulando as secreções do estômago. Possuem efeito carminativo (antiflatulência). Estimulam a circulação no estômago, favorecendo a cicatrização de feridas (úlceras), desde que, é claro, outras medidas alimentares e de estilo de vida sejam aplicadas conjuntamente. Existem cada vez mais estudos demonstrando a potente ação antioxidante (antienvhecimento) da capsaicina e piperina. Pesquisadores do mundo todo não param de descobrir que o jindungo, tanto do gênero piper (pimenta-do-reino) como do capsicum (jindungo), tem qualidades farmacológicas importantes. Além dos princípios ativos capsaicina e piperina, o condimento é muito rico em vitaminas A, E e C, ácido fólico, zinco e potássio. Tem, por isso, fortes propriedades antioxidantes e protetores do DNA celular. Também contém bioflavonóides, pigmentos vegetais que previnem o câncer.



Graças a essas vantagens, a planta já está classificada como alimento funcional, o que significa que, além de seus nutrientes, possui componentes que promovem e preservam a saúde. Hoje ela é usada como matéria-prima para vários remédios que aliviam dores musculares e reumatismo, desordens gastrintestinais e na prevenção de arteriosclerose. Apesar disso, muitas pessoas ainda têm receio de consumi-la, pois acreditam que possa causar mais mal do que bem. Se você é uma delas, saiba que diversos estudos recentes têm revelado que o jindungo não é um veneno nem mesmo para quem tem hemorróidas, gastrite ou hipertensão.



DOENÇAS QUE O JINDUNGO CURA E PREVINE

Baixa imunidade - O jindungo tem sido aplicada em diversas partes do mundo no combate à aids com resultados promissores.

Câncer - Pesquisas nos Estados Unidos apontam a capacidade da capsaicina de inibir o crescimento de células de tumor maligno na próstata, sem causar toxicidade. Outro grupo de cientistas tratou seres humanos portadores de tumores pancreáticos malignos com doses desse mesmo princípio ativo. Depois de algum tempo constataram que houve redução de 50% dos tumores, sem afetação das células pancreáticas saudáveis ou efeitos colaterais. Já em Taiwan os médicos observaram a morte de células cancerosas do esôfago.

Depressão - A ingestão da iguaria aumenta a liberação de noradrenalina e adrenalina, responsáveis pelo nosso estado de alerta, que está associado tb à melhora do ânimo em pessoas deprimidas.

Enxaqueca - Provoca a liberação de endorfinas, analgésicos naturais potentes, que atenuam a dor.

Esquistossomose - A cubebina, extraída de um tipo de pimenta asiática, foi usada em uma substância semi-sintética por cientistas da Universidade de Franca e da Universidade de São Paulo. Depois do tratamento (que tem baixa toxicidade e, por isso, é mais seguro), a doença em cobaias foi eliminada.

Feridas abertas - É anti-séptica, analgésica, cicatrizante e anti-hemorrágica quando o seu pó é colocado diretamente sobre a pele machucada. Gripes e resfriados - Tanto para o tratamento quanto para a prevenção dessas doenças, é comum recomendar a ingestão de um pequeno jindungo por dia, como se fosse uma pílula.

Hemorróidas - A capsaicina tem poder cicatrizante e já existem remédios com jindungo para uso tópico.

Infecções - O alimento combate as bactérias, já que tem poder bacteriostático e bactericida, e não prejudica o sistema de defesa. Pelo contrário, até estimula a recuperação imunológica.

Males do coração - O jindungo caiena tem sido apontada como capaz de interromper um ataque cardíaco em 30 segundos.. Ela contém componentes anticoagulantes que ajudam na desobstrução dos vasos sanguíneos e ativam a circulação arterial.

Obesidade - Consumida nas refeições, ela estimula o organismo a diminuir o apetite nas seguintes. Um estudo revelou que o jindungo derrete os estoques de energia acumulados em forma de gordura corporal. Além disso, aumenta a temperatura (termogênese) e, para dissipá-la, o organismo gasta mais calorias. As pesquisas indicam que cada grama queima 45 calorias.

Pressão alta - Como tem propriedades vasodilatadoras, ajuda a regularizar a pressão arterial.

- Bom, não é?

