

Crni papar čuva čvrsti tonus mišića

Ako ćete s dolaskom ljepših dana krenuti u prirodu i biti izloženi većim fizičkim naporima, možete svoje mišiće pripremiti za napore tako da u bočicu od 30ml ukapate 10 kapi eteričnog ulja crnog papra, 5 kapi eteričnog ulja đumbira i 15 kapi eteričnog ulja ružmarin cineol, do vrha ulijete neko brzoupijajuće biljno ulje i umasirate u mišiće

Crni papar ili biber je osjetljiva grmolika biljka koja raste u šumama zapadne Indije. U kulinarstvu i za dobivanje eteričnog ulja koriste se plodovi koji su u obliku malih okruglih zrna. Ovisno o tome kada je bran i kako je tretiran, na tržištu ga možete naći u obliku crnog, bijelog, crvenog i zelenog papra.

Zeleni papar dobiva se od nezrelih plodova koji se moče u slanu vodu ili ocat da ne pocrne. **Crni papar** dobiva se tako da oguljeni nezreli plodovi papra prije sušenja stoje nekoliko dana na fermentiranju, a nakon toga se suše na suncu. **Crveni papar** dobiva se od zrelih plodova koji se nakon branja namoče u vodu da ne potamne. **Bijeli papar** se dobiva od zrelih plodova koji se nakon branja namoče u vodu da bi omekšali i zatim se gule i suše na suncu. Ljutina, odnosno jačina papra se nalazi u ljusci, pa je zato najjačeg okusa i ljutine crni papar, dok su ostali blaži.

Papar je nekoć bio vrlo skupocjen začim, pa su se njime plaćale carine, porezi i ostali nameti, i od tuda ptiče izraz «paprena» cijena. Papar se nalazi u mnogim farmakopejama kao čest sastojak raznih ljekovitih pripravaka.

Kako eterično ulje crnog papra pomaže našem organizmu?

Eterično ulje crnog papra se dobiva parnom destilacijom plodova i ima višestruka djelovanja. Korisno je kod otežane i usporene probave, bronhitisa, raznih dišnih infekcija (olakšava iskašljavanje), kod reumatskih i artičnih bolova i grčeva u mišićima, potiče cirkulaciju, a poznato je da djeluje i kao afrodizijak.

Ako ćete dolaskom ljepših dana krenuti u prirodu i biti izloženi većim fizičkim naporima, možete svoje mišiće pripremiti za napore tako da u bočicu od 30ml ukapate 10 kapi eteričnog ulja crnog papra, 5 kapi eteričnog ulja đumbira i 15 kapi eteričnog ulja ružmarin cineol, do vrha ulijete neko brzoupijajuće biljno ulje i umasirate u mišiće prije početka duljeg hodanja, vožnje biciklom, planinarenja i sl. Ovako pripremljena mješavina će vam zagrijati mišiće, pa ćete sa većom lakoćom svladati povećane napore.

Eterično ulje crnog papra poboljšava koncentraciju i pamćenje, smiruje i jača živce, potiče snagu duha i oštromnost.

Napomena: predloženu mješavinu ne smiju koristiti mala djeca i trudnice.

Viola, aromaterapeutske usluge i savjetovanja po pozivu i dogovoru s klijentima www.aromaterapijaviola.com

mob: 091-180-15-92

mail: katica.wolf@gmail.com