



STAY HEALTHY  BE NATURAL

INFORMAZIONI AGGIUNTIVE • ADDITIONAL INFORMATION

## Cardamomo

Il cardamomo è una spezia dal sapore intenso e leggermente dolce che alcune persone paragonano alla menta. È originario dell'India ma è oggi disponibile in tutto il mondo e utilizzato in ricette sia dolci che salate. Si ritiene che i semi, gli oli e gli estratti di cardamomo abbiano proprietà medicinali impressionanti e sono stati utilizzati nella medicina tradizionale per centinaia

Il cardamomo è ben noto negli ambienti ayurvedici come un potente aiuto digestivo, considerato particolarmente benefico per ridurre gonfiore e gas intestinali. È correlato allo zenzero (noto per il supporto della digestione) ed è anche usato contro l'acidità, il bruciore di stomaco e la stitichezza. Il cardamomo può avviare la secrezione dei succhi digestivi per stimolare l'appetito, il che rende più efficiente la digestione e l'assorbimento del cibo. Il suo effetto rilassante sulla muscolatura liscia dell'apparato digerente aiuta anche a calmare lo stomaco, soprattutto se correlato allo stress

Il cardamomo è un ottimo aiuto per la disintossicazione, che è notevolmente coadiuvato dalle sue potenti proprietà diuretiche. Pur lavorando contro le infezioni, stimola anche i reni a rimuovere dal corpo acido urico, urea, tossine, acqua in eccesso e altri prodotti di scarto. Questo incoraggia una salute più equilibrata.

Questa potente spezia è un'ottima alternativa per un alito fresco. Le culture tradizionali masticano il cardamomo per rinfrescare l'alito. Ha anche l'ulteriore vantaggio di contrastare i batteri nocivi in bocca.

Oltre ad aiutare a rinfrescare l'alito, il cardamomo può essere utile contro le ulcere della bocca e le infezioni della bocca e della gola. Gli studi dimostrano che il cardamomo ha efficaci effetti antimicrobici sui batteri orali, mentre (a differenza dei moderni antibiotici allopatrici) sostiene i batteri probiotici (che sono necessari per l'equilibrio e l'equilibrio all'interno dei sistemi del corpo). È stato dimostrato che agisce efficacemente contro i batteri patogeni orali come *Streptococcus mutans* e *Candida albicans*. Cineole, il principale componente attivo dell'olio di cardamomo, è un potente antisettico noto per uccidere i batteri che producono alitosi e altre infezioni.

Il cardamomo è comunemente usato nella medicina ayurvedica per combattere la depressione. Ha un modo miracoloso di sollevare lo spirito e calmare i nervi. Studi sull'uomo mostrano chiaramente che i semi di cardamomo macinati, somministrati regolarmente, hanno la capacità di ridurre significativamente la pressione sanguigna negli individui che soffrono di ipertensione. La medicina antica elenca il cardamomo come un potente afrodisiaco che può aiutare a sostenere la salute sessuale, la disfunzione erettile e l'impotenza. Viene menzionato nelle Arabian Nights (una famosa raccolta di racconti popolari persiani, indiani e arabi), dove si dice che sia un afrodisiaco.



STAY HEALTHY  BE NATURAL

---

INFORMAZIONI AGGIUNTIVE • ADDITIONAL INFORMATION

Mentre la scienza delle proprietà di prevenzione del cancro dei cardamomi non è stata ancora completamente diagnosticata, studi scientifici hanno mostrato prove promettenti che questa spezia dimostra un'azione positiva contro il cancro. Uno studio di Ray Sahelian, M.D, ha dimostrato che il cardamomo ha proprietà antiossidanti molto potenti.

Questi studi hanno anche rivelato che il cardamomo ha capacità complesse che possono aiutare a combattere il cancro (a causa del contenuto di C9H9NO e 3,3'-diindolilmetano ereditato dal cardamomo).

Si dice che il cardamomo allevi i sintomi del raffreddore e dell'influenza. Viene anche usato per la bronchite e la tosse. La sua azione stimolante espettorante aiuta a eliminare il catarro dal naso, dai seni nasali e dal torace, il che lo rende un ottimo trattamento per contrastare raffreddori, tosse, asma e infezioni al torace. Il cardamomo ha un potente profilo antiossidante. È ben noto per assorbire i radicali liberi. È stato dimostrato che vari composti chimici, inclusi gli oli volatili nel cardamomo, agiscono fortemente contro la crescita di virus, batteri e funghi nel corpo umano.