

KORIANDER

- Koriander (*Coriandrum sativum*) ist nicht nur ein weit verbreitetes Gewürz, das bereits in alten Kulturen beliebt war, Koriander wurde immer auch als Heilmittel genutzt
- Ausgleichend in Bezug auf alle drei Doshas

WIRKUNGEN

Darm/Verdauung

- Fördert die gesunde Verdauung
- Steigert die Nahrungsverwertung durch verbesserte Enzyymbildung
- Gegen Blähungen
- Regt das Verdauungsfeuer an
- Im Ayurveda wendet man ihn sogar bei Ruhr, Durchfall und Wurminfektionen an

Magen/Galle

- Regt den Appetit an, regt die Magensaftsekretion an
- Bei Übelkeit und leichten Magen-Darm-Krämpfen (krampflösend)
- Fördert den Gallenfluss, entgiftend

Allergien

- Kühlt und beruhigt bei Heuschnupfen
- Äußerlich bei Dermatitis wie Neurodermitis und auch bei allergischen Hautreaktionen

Immunsystem

- Stärkt das Immunsystem
- Wirkt gegen Pilzinfektionen
- Antibakteriell

Entzündungen

- Gicht, Arthrose und Rheuma. Drüsenschwellungen
- Bei Bindehautentzündung hilfreich, selbst im chronischen Stadium
- Bei Harnwegsentzündung
- Bei Mandelentzündung und Mundgeruch

Hormone der Frau

- Bei Wechseljahrbeschwerden, reduziert Hitzewallungen
- Bei Menstruationsbeschwerden und Hautunreinheiten

Blase/Niere

- Entwässert
- Unterstützt aus der Sicht des Ayurveda bei Reizblase und Dysurie (Brennen beim Urinieren)
- Harnwegsinfekte

Nervensystem

- Gut für das Gedächtnis (Hirntonikum)
- Unterstützt die Entspannung
- Lindert Ängste, Schwindel, Unruhe, Verspannung und Kopfschmerzen

Lunge

- Antioxidativ, schmerzlindernd und entzündungshemmend bei Husten, Bronchitis, Heiserkeit

Diabetes

- Bei Diabetes mit erhöhtem Pitta

Herz

- Durchblutungsfördernd trägt zur Herzgesundheit bei

Entgiftung

- Eine moderne Indikation ist Entgiftung und Schwermetallausleitung

ZU BEACHTEN

- Für einen Ayurveda-Verdauungstee mischt man je ½ Teelöffel Koriander, Fenchel und Kreuzkümmel. Die ganzen Samen werden in etwa einem Liter Wasser fünf bis zehn Minuten lang gekocht, abgeseiht, in der Thermoskanne aufbewahrt und über den Tag verteilt warm getrunken

Schwangerschaft

- Nicht in größeren Mengen, da es Hinweise auf gebärmutterbewegende Wirkung gibt