

Food: Die Wirkung von Gewürzen

In der ayurvedischen Medizin gibt es drei Doshas (Bioenergien oder Lebenskräfte):

Vata, Pitta & Kapha.

V a t a ist für unsere Energie und Bewegung zuständig sowie für die Nervenimpulse. Atem, Sprache, Kreislauf, Verdauung – all das ist Ausdruck von Vata.

P i t t a regelt alle Stoffwechselfvorgänge im Körper, ebenso die Körpertemperatur und unseren Hormonhaushalt. Hunger, Durst aber auch die Intelligenz werden mit Pitta in Verbindung gebracht.

K a p h a vereint Eigenschaften wie schwer, langsam und stetig, aber auch weich, dicht, zäh und kalt. Im Körper ist Kapha für Festigkeit und alle Strukturen zuständig, ebenso für das rechte Maß an Körperflüssigkeiten.



Gewürz / Kraut

Wirkung

Anis

Entbläht, schlaffördernd, krampflösend. Beruhigt den Darm, schleimlösend, gut bei Milz-/Gallenleiden, Asthma

Basilikum

Fiebersenkend, antibakteriell, beseitigt Kapha. Nervenstärkend, anregend auf Nieren und Leber, gut gegen Erkältungen. Vata und Kapha beruhigend, Pitta erhöhend (im Übermaß verwendet)

Beifuß

Bitter, herb, fördert Galle, antibiotisch, antimykotisch

Bockhornkleesamen

Scharf, bitter, wärmend, tonisierend. Gut bei Schwächezuständen, Leistungsmangel, Stress, Nervenbelastung

Dill

Krampflösend, verdauungsfördernd, harntreibend. Vata und Kapha senkend. Pitta erhöhend.

Food: Die Wirkung von Gewürzen

Gewürz / Kraut	Wirkung
Fenchel	Harntreibend, krampflösend, antibakteriell, schleimlösend, entspannend, tonisierend. Hilft bei: Verdauungsschwäche, Appetitlosigkeit, Magenschmerzen, Erkältungen, Halsinfektionen, Blähungen, Kopfschmerzen, Migräne.
Frauenmantel	adstringierend (zusammenziehend), blutungsstillend, entzündungshemmend, wundheilungsfördernd. Wirkt in Form von Tee besonders bei: Magen-Darm-Beschwerden, Menstruationsbeschwerden, Wechseljahrsbeschwerden, Ekzeme, Hautkrankheiten.
Galgantwurzel	belebt Kreislaufsystem und Herz, stärkt Immunsystem
Ingwer	scharf, erhitzend, krampflösend, antibiotisch. Senkt den Cholesterinspiegel und den Blutdruck, hilft bei Blähungen und gegen Übelkeit
Johanniskraut	stimmungsaufhellend, beruhigend, angstlösend, gegen Schlaflosigkeit, adstringierend (zusammenziehend), blutungsstillend, harntreibend, krampflösend, schmerzstillend, entzündungshemmend, wundheilungsfördernd
Kardamom	Verdauungsanregend, süß, scharf, kühlend, gegen Blähungen, stärkt das Herz
Knoblauch	Süß, scharf, bitter, herb, entgiftend, antibiotisch. Vata erhöhend, Kapha senkend, Pitta senkend

Food: Die Wirkung von Gewürzen

Gewürz / Kraut	Wirkung
Korianderpulver	Kühlend, beruhigend, bitter, süß, scharf, herb, verdauungsfördernd, gegen Blähungen. Entzündungshemmend, fördert die Entwässerung, gut bei Migräne
Kreuzkümmel	Verdauungsfördernd, gegen Blähungen, antibiotisch, entgiftend, fördert die Durchblutung, reinigt Blut und Leber. Vata und Kapha senkend.
Kurkuma/Gelbwurz	Verdauungsfördernd (besonders bei Eiweiß), entzündungshemmend, antibiotisch. Entgiftet Leber und Galle, reinigt Nieren und Blut, hilft äußerlich angewendet bei unreiner Haut
Lorbeerblätter	wirken Zellwucherungen entgegen, entgiften Magen-Darm-Bereich
Minze	Schmerzstillend, krampflösend, kühlt, senkt Pitta, verdauungsfördernd, entzündungshemmend. Erhöht Vata.
Muskatnuss	Nervenberuhigend, dämpft Vata, krampflösend. Gut bei Schlafstörungen, Bronchienproblemen, verbessert die Nährstoffaufnahme im Darm
Petersilie	Herb, bitter, verdauungsfördernd, antibiotisch, krampflösend. Sie hilft bei: Verstopfung, Blähungen, Krämpfen, Kopfschmerzen, Wasserstauungen. Vata und Kapha beruhigend, Pitta leicht erhöhend
Pfeffer	Scharf, erhitzend, gegen Blähungen. Fördert die Fettverbrennung, reguliert Wasserhaushalt, regt Verdauung an
Piment	Steigert Fettstoffwechsel, belebt Milz, stark antiseptisch, reinigt Darm und Nierenbereich

Food: Die Wirkung von Gewürzen

Gewürz / Kraut	Wirkung
Salbei	Verdauungsfördernd, antibakteriell, entgiftend, senkt Fieber, beseitigt Schleim bei Erkältungen. Kapha senkend, Vata beruhigend, Pitta erhöhend
Schwarzkümmel	Scharf, bitter, entzündungshemmend, schmerzlindernd, gegen Blähungen
Senfsamen	Scharf, bitter, wärmend, antibiotisch
Thymian	Bei Erkältungskrankheiten, Entzündungen im Mund- und Rachenraum, Blähungen. Wirkt anregend, verdauungsfördernd, scharf/erhitzend. Vata beruhigend, Kapha senkend, Pitta erhöhend
Zimt	Süß, wärmend, verdauungsfördernd
Zwiebeln	Süß, scharf, antibiotisch, antiviral

