

AYURVEDISCHE KÜCHENAPOTHEKE



WARUM KÜCHENAPOTHEKE?

... weil fast alle Gewürzpflanzen auch Heilpflanzen sind. Sie können zur Gesunderhaltung und als Hausmittel bei verschiedenen Beschwerden eingesetzt werden.

... weil deine Nahrung der Aufrechterhaltung des Gleichgewichts der Doshas, der Stärkung der Körpergewebe und der Harmonisierung deiner Emotionen dient.



HINWEIS Die Einnahme von Kräuter in einer höheren Dosierung, als zum Würzen von Speisen üblich ist, bedarf bei Erkrankungen der Absprache mit deinem behandelnden Arzt. Denn auch zwischen Kräutern und Medikamenten kann es zu ungewünschten Wechselwirkungen kommen.

Die Inhalte und Tipps sind kein Ersatz für eine fachgerechte medizinische oder therapeutische Behandlung. Die Befolgung und Anwendung meiner Tipps geschieht auf eigene Verantwortung.

Eine Haftung meiner Person für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausdrücklich ausgeschlossen. Ich appelliere an die Eigenverantwortung sich selbst gegenüber: Bei jedweden ernsthaften körperlichen oder psychischen Beschwerden empfehle ich, umgehend einen Arzt aufzusuchen.

AYURVEDISCHE KÜCHENAPOTHEKE



WARUM KÜCHENAPOTHEKE?

... weil fast alle Gewürzpflanzen auch Heilpflanzen sind. Sie können zur Gesunderhaltung und als Hausmittel bei verschiedenen Beschwerden eingesetzt werden.

... weil deine Nahrung der Aufrechterhaltung des Gleichgewichts der Doshas, der Stärkung der Körpergewebe und der Harmonisierung deiner Emotionen dient.

INHALT * Kräuter und Gewürze

AJWAIN (Ajowan, Königskümmel)

BOCKSHORNKLEE (Methi)

FENCHEL

GRANATAPFEL

INGWER

KARDAMOM

KORIANDER

KREUZKÜMMEL (Jeera, Cumin)

KURKUMA (Gelbwurz, Turmeric, Haldi)

SAFRAN

SCHWARZER PFEFFER

TULSI (Indischer Basilikum)

HINWEIS Die Einnahme von Kräuter in einer höheren Dosierung, als zum Würzen von Speisen üblich ist, bedarf bei Erkrankungen der Absprache mit deinem behandelnden Arzt. Denn auch zwischen Kräutern und Medikamenten kann es zu ungewünschten Wechselwirkungen kommen.

Die Inhalte und Tipps sind kein Ersatz für eine fachgerechte medizinische oder therapeutische Behandlung. Die Befolgung und Anwendung meiner Tipps geschieht auf eigene Verantwortung.

Eine Haftung meiner Person für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausdrücklich ausgeschlossen. Ich appelliere an die Eigenverantwortung sich selbst gegenüber: Bei jedweden ernsthaften körperlichen oder psychischen Beschwerden empfehle ich, umgehend einen Arzt aufzusuchen.

AYURVEDISCHE KÜCHENAPOTHEKE



AJWAIN (AJOWAN, KÖNIGSKÜMMEL)

...ist gut für Vata und Kapha, erhöht aber Pitta. Er wirkt vor allem auf Verdauungstrakt und Atemwege, und krampflösend auf die Bauchorgane.

INNERE ANWENDUNG

BEI ERKÄLTUNG

1 TL Ajwain pro Tasse mit kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen

STÄRKUNG VON AGNI

1 TL Ajwain pro Tasse mit kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen

VERDAUUNGSFÖRDERUNG

Eine Mischung aus gleichen Teilen Ajwain, ganzem Kreuzkümmel, ganzem Fenchel herstellen.

Nach dem Essen 1 TL der Mischung langsam kauen

STECKBRIEF

GESCHMACK

scharf, bitter

EIGENSCHAFT

leicht, trocken, durchdringend

VIRYA

erhitzend

VIPAKA

scharf

DOSHA

V- P+ K-

WIRKUNG

stärkt Agni, fördert die Verdauung, löst Krämpfe im Bauchbereich, gegen Parasiten

ACHTUNG

Nicht anwenden bei **Sodbrennen, Entzündungen im Mund, Magen-Darm-Trakt oder Haut** sowie in der **Schwangerschaft!**

AYURVEDISCHE KÜCHENAPOTHEKE



BOCKSHORNKLEE (METHI)

...ist gut für Vata und Kapha, erhöht aber Pitta.

KNOCHEN UND GELENKE ...

stärkende Wirkung

- auf Asthi Dhatu
- bei Haarausfall
- bei Osteoporose
- bei Schmerzen im unteren Rücken

VERDAUUNGSSYSTEM ...

- bei Verdauungsstörungen mit viel Gasbildung
- wirkt leicht abführend

DIABETES TYP 2 ...

- wirkt unterstützend zur Blutdrucksenkung

INNERE ANWENDUNG (als Hausmittel)

ARTHROSE, ARTHRITIS

1 TL morgens nüchtern mit etwas Wasser einnehmen

STECKBRIEF

GESCHMACK

scharf, bitter

EIGENSCHAFT

leicht, ölig

VIRYA

erhitzend

VIPAKA

scharf

DOSHA

V- P+ K-

WIRKUNG

stärkt Appetit und Verdauung, gleicht Kapha und Vata aus

ACHTUNG

Nicht anwenden bei **Magenschleimhautentzündung** oder **Magengeschwür**, in der **Schwangerschaft** und bei **hohem Pitta!**

AYURVEDISCHE KÜCHENAPOTHEKE



FENCHEL

...wirkt ausgleichend auf alle drei Doshas. Er hat krampflösende Wirkung, ist daher gut bei Husten und Asthma, auch bei Verdauungsbeschwerden. Auch verleiht das Kauen von Fenchelsamen einen frischen Atem.

INNERE ANWENDUNG

BEI HUSTEN

Fencheltee mit Honig (dafür 1 TL Fenchel pro Tasse mit kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen)

ODER

Fenchel mit Rohrzucker mischen und kauen

VERDAUUNGSFÖRDERUNG

Eine Mischung aus gleichen Teilen Ajowan, ganzem Kreuzkümmel, ganzem Fenchel herstellen.

Nach dem Essen 1 TL der Mischung langsam kauen

VERDAUUNGSTEE

Fenchel-, Koriander- und Kreuzkümmelsamen zu gleichen Teilen mischen.

1 TL der Mischung mit kochendem Wasser aufgießen, 10 Minuten ziehen lassen

ENERGIETRUNK

über Nacht in Wasser einweichen:

- 1TL Fenchelsamen
- 2 Kapseln Kardamom
- 4 geschälte Mandeln
- 3-4 getrocknete Datteln

Am Morgen mit 1 Glas warmem Wasser und ½ TL Ghee pürieren.

Als kleines Frühstück oder Frühstücksergänzung trinken.

STECKBRIEF

GESCHMACK

süß, bitter, scharf, zusammenziehend

EIGENSCHAFT

leicht, ölig

VIRYA

kühlend

VIPAKA

süß

DOSHA

V- P- K-

WIRKUNG

stärkt Agni (Dipana)

fördert Verdauung (Pacana)

und Abwärtsbewegung von Vata (Anuloma)

AYURVEDISCHE KÜCHENAPOTHEKE



GRANATAPFEL

...wirkt ausgleichend auf alle drei Doshas. Trotz seines sauren Geschmacks wirkt er nicht Pitta-erhöhend. In der Heilkunde werden Saft, Kerne und Rinde verwendet.

VERDAUUNGSSYSTEM ...

- Der Saft lindert Entzündungen im Verdauungstrakt.
- Die Samen werden angewandt bei erhöhtem Pitta mit gesteigertem Agni.
- Die Rinde wird bei Durchfall und Wurmerkrankungen verwendet.

HERZ

- stärkt das Herz

IMMUNSYSTEM

- Frischer Saft stärkt das Immunsystem.

ANWENDUNG ZUR VORBEUGUNG

IMMUNSYSTEM –STÄRKUNG

Vorbeugend täglich 1 kleines Glas

- frisch gepresst mittels einer Zitronenpresse.
- gekauft in Bio-Qualität im Bioladen/Reformhaus.

STECKBRIEF

GESCHMACK

süß, zusammenziehend,
sauer

EIGENSCHAFT

leicht, feuchtigkeitsspendend

VIRYA

erhitzend

VIPAKA

süß

DOSHA

V- P- K-

WIRKUNG

gleicht alle drei Doshas aus,
fördert Verdauung (Pacana)

AYURVEDISCHE KÜCHENAPOTHEKE



INGWER

...gilt als ein Universalheilmittel. Er wirkt auf Störungen des Verdauungssystems, der Atemwege und des Kreislaufs.

VERDAUUNGSSYSTEM ...

- stärkt Agni und hilft bei Blähungen, Krämpfen und Übelkeit.
- verbessert die Darmflora.
- als Amapacana wirkt er stärker in getrockneter denn in frischer Form.

ATEMWEGE ...

- kann vorbeugend bei Erkältungskrankheiten verwendet werden.

KREISLAUF ...

- Frischer Ingwer verbessert die Durchblutung.
- Getrockneter Ingwer wirkt blutverdünnend.

INNERE ANWENDUNGEN (Auswahl)

INGWER-WASSER * 1 Scheibe frischen Ingwer in 250ml Wasser für 10-15 Minuten köcheln (Kapha) oder 10 Minuten ziehen lassen (Vata, Pitta) In größerer Menge zubereiten und warmhalten, während der ersten Tageshälfte trinken.

AGNI-STÄRKUNG * ca. 15 Minuten vor dem Essen eine Scheibe frischen Ingwer mit einer Prise Steinsalz essen

STECKBRIEF

GESCHMACK

scharf, süß

EIGENSCHAFT

schwer, ölig

VIRYA

erhitzend

VIPAKA

süß

DOSHA

V- P- (in Maßen) K-

WIRKUNG

stärkt Agni, fördert Verdauung einschl. Ama-Reduzierung (Amapacana)

AYURVEDISCHE KÜCHENAPOTHEKE



KARDAMOM

... ist geeignet für alle drei Doshas. Nur in großen Mengen wirkt er Pitta steigernd. Er ist reich an aromatischen Ölen.

VERDAUUNGSSYSTEM ...

- bei Blähungen, Krämpfen, Schmerzen, Schluckauf, Aufstoßen sowie Brechreiz und Übelkeit.
- verleiht einen frischen Atem.

ATEMWEGE ...

- wirkt Husten lindernd
- reduziert Schleim
- unterstützt bei Asthma

HARNWEGE ...

- bei Schmerzen und Brennen beim Wasserlassen

ANWENDUNGEN (Auswahl)

MUNDGERUCH und VERDAUUNG

1 Kardamomkapsel nach dem Essen kauen.

SCHMERZFREIES WASSERLASSEN

2x täglich je 1 Prise Kardamom in 100 ml Gurkensaft mischen und trinken

STECKBRIEF

GESCHMACK

süß, scharf

EIGENSCHAFT

leicht, trocken

VIRYA

kühlend

VIPAKA

süß

DOSHA

V- P- K-

WIRKUNG

stärkt Agni,
fördert Verdauung (Pacana),
fördert Abwärtsbewegung
von Vata (Anuloma)

ACHTUNG

Nicht anwenden bei
sehr hohem Pitta und
Magengeschwüren!

AYURVEDISCHE KÜCHENAPOTHEKE



KORIANDER

... gleicht alle drei Doshas aus, ist aber v.a. für Pitta wichtig. Er wirkt bei vielen Beschwerden mit „brennenden“ Symptomen. Es werden sowohl der Samen als auch das Kraut verwendet, dessen Wirkung im Vergleich aber schwächer ist. Koriandersamen immer frisch mahlen, denn die enthaltenen Aromen verfliegen leicht.

VERDAUUNGSSYSTEM ...

- bei Störungen mit erhöhtem Pitta: stärkt Agni, befeuert aber nicht evtl. vorhandene Entzündungen im Magen-Darm-Trakt
- auch bei Reizdarm-Syndrom, Blähungen und Krämpfen

HARNWEGE ...

- als Hausmittel eine Abkochung bei Blasenentzündung sowie bei Brennen/Schmerzen beim Wasserlassen
- bei Diabetes durch ein gestörtes Pitta

FIEBER ...

- unterstützt den Ausgleich des gestörten Agni und Pitta
- unterstützt die Beseitigung von Ama

ANWENDUNGEN (Auswahl)

SODBRENNEN

½ TL Koriandersamen kauen, direkt nach der Mahlzeit

BINDEHAUTENTZÜNDUNG

mit einer erkalteten Abkochung das Auge spülen

VERDAUUNGSTEE

Koriander-, Fenchel- und Kreuzkümmelsamen zu gleichen Teilen mischen.

1 TL der Mischung mit kochendem Wasser aufgießen, 10 Minuten ziehen lassen

STECKBRIEF

GESCHMACK

scharf, bitter, süß

EIGENSCHAFT

leicht, ölig

VIRYA

kühlend

VIPAKA

süß

DOSHA

V- P- K-

WIRKUNG

fördert Appetit und Verdauung, unterstützt den Ama-Abbau (Amapacana), durstlindernd

AYURVEDISCHE KÜCHENAPOTHEKE



KREUZKÜMMEL

... gleicht alle drei Doshas aus, nur in hoher Dosierung (über 2 TL auf einmal eingenommen) stört er Pitta. Er ist das wichtigste Gewürz für Vata und besonders geschätzt für seine verdauungsfördernde Wirkung.

VERDAUUNGSSYSTEM ...

- bei Verdauungsstörungen durch Vata (Blähungen, laute Darmgeräusche, Übelkeit, Krämpfe)
- bei Verdauungsstörungen durch Kapha (Verlangsamung der Verdauung)

GYNÄKOLOGIE ...

- wirkt gegen Entzündung der Gebärmutter
- wirkt als Tee gegen Erbrechen während der Schwangerschaft

WEITERE WIRKUNGEN ...

- stärkt Augen, Darm, Leber und Nieren

ANWENDUNGEN (Auswahl)

HUSTEN MIT VERSCHLEIMUNG

Kreuzkümmel in Kombination mit Pippali (Langer Pfeffer), Ingwer und Süßholz

VERDAUUNGSTEE

Kreuzkümmel, Fenchel- und Koriandersamen zu gleichen Teilen mischen.

1 TL der Mischung mit kochendem Wasser aufgießen, 10 Minuten ziehen lassen

NACH DER GEBURT

Kreuzkümmel als Tee trinken oder als Samen kauen: fördert die Milchbildung sowie die Regeneration der Gebärmutter

STECKBRIEF

GESCHMACK

scharf, bitter

EIGENSCHAFT

Leicht, trocken

VIRYA

kühlend

VIPAKA

scharf

DOSHA

V- P- K-

WIRKUNG

stärkt Agni,
stärkt Verdauung und
Appetit,
fördert Abwärtsbewegung
von Vata (Anuloma)

ACHTUNG

Bei hohem Pitta weniger als
2 TL auf einmal einnehmen!

AYURVEDISCHE KÜCHENAPOTHEKE



KURKUMA (GELBWURZ, TURMERIC, HALDI)

...wird sowohl als Gewürz als auch als Heilpflanze verwendet: Durch seine erhitzende Wirkung gleicht es Vata und Kapha aus, durch seinen bitteren Geschmack gleicht es Pitta aus. Kurkuma wirkt innerlich und äußerlich reinigend. Es hilft, Ama zu reduzieren.

ÄUSSERE ANWENDUNG

BINDEHAUTENTZÜNDUNG * Auge mit Kurkumawasser auswaschen: 1 TL Kurkuma in 150 ml warmem Wasser verrühren, vor der Anwendung abfiltern!

KLEINE VERLETZUNGEN * Kurkuma mit Wasser mischen, auf ein Pflaster streichen und Wunde damit abdecken

INNERE ANWENDUNG

HALSENTZÜNDUNG * mehrmals täglich mit einer Mischung aus 200 ml warmem Wasser und 1 TL Kurkuma gurgeln

TROCKENER HUSTEN * 3x täglich eine Paste aus ½ TL Kurkuma, 3 gemahlene Kardamomsamen und ½ TL Ghee einnehmen

ATEMWEGSINFEKT ODER GRIPPALER INFEKT * 3x täglich ½ TL Kurkuma mit Honig einnehmen

ARTHROSE* über ca. 4 Wochen täglich morgens 1 TL Kurkuma in 200 ml Milch aufkochen und trinken

STECKBRIEF

GESCHMACK

scharf, bitter,
zusammenziehend

EIGENSCHAFT

leicht, trocken

VIRYA

erhitzend

VIPAKA

scharf

DOSHA

V- P- K-

WIRKUNG

reinigt, stärkt Agni,
blutreinigend, verbessert den
Teint, gegen Juckreiz, gut
bei Hautkrankheiten

EINNAHME

... bis zu drei Teelöffel am Tag (das sind ca. 10 Gramm)

ACHTUNG

Nicht anwenden bei
**Gelbsucht, Hepatitis oder
Gallensteinen.**
In der **Schwangerschaft** nicht
in hoher Dosis einnehmen!

AYURVEDISCHE KÜCHENAPOTHEKE



KURKUMA (GELBWURZ, TURMERIC, HALDI)

...wird sowohl als Gewürz als auch als Heilpflanze verwendet: Durch seine erhitzende Wirkung gleicht es Vata und Kapha aus, durch seinen bitteren Geschmack gleicht es Pitta aus. Kurkuma wirkt innerlich und äußerlich reinigend. Es hilft, Ama zu reduzieren.

LECKERE REZEPTE ZUR VORBEUGUNG

KURKUMA-TEE

ZUTATEN 1 TL Kurkuma-Pulver, 1 Scheibe frischer Ingwer, 500 ml Wasser

ZUBEREITUNG zusammen aufkochen und 10 Minuten ziehen lassen, abfiltrieren, mit ½ TL Zitronen-/Limettensaft und Honig/Ahornsirup abschmecken

ANWENDUNG 1-2 Tassen täglich

KURKUMA-MILCH (GOLDENE MILCH)

ZUTATEN 500 ml Milch (auch Mandel-, Soja-, Reismilch), 1 TL Kurkuma, 1 TL geriebener frischer Ingwer, ½ TL Vanille (aus der Schote), ½ TL Fenchel, 4 Kapseln Kardamom

ZUBEREITUNG alles zusammen aufkochen und 10 Minuten ziehen lassen, abfiltrieren, nach Bedarf mit Honig oder Sharkara süßen

KURKUMA-KONFEKT

ZUTATEN 1 TL Kurkuma, ½ TL getrockneter Ingwer, 1 Prise Kardamom, ½ TL Anis, 50 g weißes Mandelmus, 75 g Kokosraspel/gemahlene Mandeln, 25 g gehackte Mandeln, 25 g Honig, 30 g Rosinen, 30 g getrocknete Aprikosen – gehackt

ZUBEREITUNG alles mit dem Mixer vermischen, in eine Kuchen-/Auflaufform geben, kühl stellen, danach in kleine Stücke schneiden

STECKBRIEF

GESCHMACK

scharf, bitter, zusammenziehend

EIGENSCHAFT

leicht, trocken

VIRYA

erhitzend

VIPAKA

scharf

DOSHA

V- P- K-

WIRKUNG

reinigt, stärkt Agni, blutreinigend, verbessert den Teint, gegen Juckreiz, gut bei Hautkrankheiten

ACHTUNG

Nicht anwenden bei **Gelbsucht, Hepatitis oder Gallensteinen.**

In der **Schwangerschaft** nicht in hoher Dosis einnehmen!

AYURVEDISCHE KÜCHENAPOTHEKE



SAFRAN

... gilt als besonders sattvisch, es stärkt die Lebenskraft. In hoher Dosierung (10 g auf einmal eingenommen) wirkt er jedoch narkotisierend und kann zu Herzstillstand führen.

... Dosierung in der Küche: max. 4 Fäden pro Person.

... in warmer Milch einweichen, nicht mitkochen.

HERZ ...

- wirkt stärkend auf Rasa und Rakta Dhatu
- wirkt unterstützend bei Koronarer Herzkrankheit und Herzschwäche

BLUT ...

- wirkt stärkend auf Rakta Dhatu
- unterstützt bei Blutarmut die Bildung von Hämoglobin

GYNÄKOLOGIE ...

- hilft bei verspäteter, ausbleibender oder schmerzhafter Regelblutung
- stärkt Shukra Dhatu
- stärkt nach der Geburt die Gebärmutter

NERVENSYSTEM ...

- Nerventonicum
- hilft bei Vata-Störungen des Nervensystems, degenerativen Erkrankungen, Depressionen

ANWENDUNGEN (Auswahl)

STÄRKUNGSMITTEL

bei Erschöpfung, zu Regeneration, für ältere Menschen
1x täglich über 4 Wochen

- 1 Glas warme Milch mit Safran (bis zu 4 Fäden)
- ½ TL Ghee
- 1 TL Honig

MIGRÄNE

Ghee mit Safran zubereitet und als Nasya angewandt

STECKBRIEF

GESCHMACK

scharf, bitter

EIGENSCHAFT

Ölig, leicht

VIRYA

erhitzend

VIPAKA

scharf

DOSHA

V- P- K-

WIRKUNG

stärkt Agni,
fördert Verdauung,
verbessert Teint,
wirkt antiallergisch

ACHTUNG

Mehr als 10 Gramm auf einmal wirkt **narkotisierend** und kann zu **Herzstillstand** führen!

AYURVEDISCHE KÜCHENAPOTHEKE



SCHWARZER PFEFFER

... reduziert stark Kapha und in Maßen Vata, wirkt in größeren Mengen Pitta steigernd, Teil der traditionellen ayurvedischen Mischung „Trikatu“ (die drei Scharfen), bestehend aus Schwarzer Pfeffer, Langer Pfeffer (Pippali) und getrockneter Ingwer

VERDAUUNGSSYSTEM ...

- stärkt Agni und hilft bei der Beseitigung von Ama
- appetitanregend
- bewirkt verstärkte Freisetzung von Verdauungsenzymen
- wirkt unterstützend in der Behandlung von Diabetes

ATEMWEGE ...

- bei Kapha-Störungen mit Verschleimung der Atemwege, bei Halsschmerzen, Bronchitis, Asthma, Lungenentzündung

KREISLAUF ...

- regt die Durchblutung an
- verbessert die Durchblutung der Organe und der Haut

ANWENDUNGEN (Auswahl)

HEISERKEIT

Möglichkeit 1

- ¼ TL gemahlener Schwarzer Pfeffer
- 1 TL Ghee

2x täglich mischen und langsam nach dem Essen verzehren

Möglichkeit 2

- ¼ TL gemahlener Schwarzer Pfeffer
- ¼ TL Steinsalz

in einem Glas warmem Wasser auflösen und gurgeln

NASE FREI MACHEN

Ghee/Sesamöl mit 1 Prise Schwarzer Pfeffer als Nasya

STECKBRIEF

GESCHMACK

scharf

EIGENSCHAFT

leicht, trocken, durchdringend

VIRYA

erhitzend

VIPAKA

scharf

DOSHA

V- P+ K-

WIRKUNG

beseitigt Ama,
appetitanregend,
unterstützt die Beseitigung
der angesammelten Doshas
aus den Dhatus

ACHTUNG

Nicht anwenden bei
Sodbrennen und
**Entzündungen des Magen-
Darm-Trakts!**

AYURVEDISCHE KÜCHENAPOTHEKE



TULSI

... ist die indische Variante des bekannten Basilikums. Er gilt als heilige Pflanze.

VERDAUUNGSSYSTEM ...

- hilft bei der Gewichtsabnahme und der Reduzierung von Ama
- kann Cholesterin und Blutzucker positiv beeinflussen

ATEMWEGE ...

- bei Verschleimung der Atemwege: kann bei akuten Erkältungen mit Husten, Schnupfen, Bronchitis, Asthma und Allergien der Atemwege verwendet werden

FIEBER ...

- kann unterstützend angewandt werden, fördert das Schwitzen und wirkt dadurch fiebersenkend

NERVENSYSTEM ...

- stärkt die Nerven, wirkt entspannend
- fördert Aufmerksamkeit und geistige Klarheit
- hilft bei Spannungskopfschmerz durch erhöhtes Vata
- hilft bei Druck- und Stauungskopfschmerz durch erhöhtes Kapha

ANWENDUNGEN (Auswahl)

TULSI-TEE (Abend-Entspannung/Verschleimung)

1 TL Tulsi-Blätter pro Tasse mit kochendem Wasser aufgießen, 10 Minuten ziehen lassen.

Wirkt abends entspannend.

Bei Erkältung mit Verschleimung: mit Honig süßen

IMMUNSTÄRKUNG

Tulsi-Blätter (frisch/getrocknet) in Kombination mit Kurkuma, als Paste oder Tee mit Honig einnehmen

STECKBRIEF

GESCHMACK

scharf, bitter

EIGENSCHAFT

trocken, leicht

VIRYA

erhitzend

VIPAKA

scharf

DOSHA

V- P+ K-

WIRKUNG

stärkt Agni,
stärkt Prana,
immunstärkend,
fördert Abwärtsbewegung
von Vata (Anuloma)

ACHTUNG

Nicht anwenden **bei hohem Pitta**, da **Pitta-steigernd!**