



Restaurant Namaste Nepal

Rathaus str 4, 65203 Wiesbaden
Email: restaurant@namastenepl.de
Website: www.namastenepl.de
Telefon: +4961136056093
Mobil Telefon: +4915164322589

Wichtigkeit der Ayurvedische Gewürze

Unsere Gewürze

Gewürze sind nicht nur Geschmacksträger, sondern können noch viel mehr für uns tun. Die Kraft der Natur steckt in vielen Pflanzen. Je nach Krankheitsbild können sie als Aufguss, Komresse, Salbe oder einer anderen Darreichungsform viele Leiden lindern. Im Folgenden sehen Sie eine Auswahl von Gewürzen, die in unsere Küche häufig verwendet wird und bei welchen Beschwerden sie helfen können.

Kurkuma



Kurkuma (Gelbwurz) wirkt grundsätzlich sekretionsfördernd, leberstärkend und entzündungshemmend und wird vor allem bei Verdauungsproblemen, Gallen- und Leberschwäche und Nebenhöhlenentzündungen eingesetzt. Doch eine ganz andere Eigenschaft macht den Gelbwurz so besonders und wertvoll. **Ein einfaches, aber hochwirksames Mittel, Krebs zu verhüten und die Leber vor Krankheiten zu schützen, ist Kurkuma, genauer gesagt dessen aktiver Inhaltsstoff Curcumin. Es ist bis heute ein eindrucksvolles, krebshemmendes »Superfood« mit einem breiten Spektrum gesunder Eigenschaften. So kann es beispielsweise den Tod von Krebszellen einleiten und eine Leberzirrhose verhindern.** Zahlreiche Wissenschaftler weltweit beschäftigen sich mit medizinisch vielversprechenden Inhaltsstoffen, wie eine Recherche bei der weltweit größten Medizin-Datenbank „MedLine“ zeigt: Das Stichwort „Curcumin“ allein ergibt über 1.400 Verweise auf wissenschaftliche Publikationen. Kurkuma wirkt antiseptisch und antibakteriell, vor allem bei Erkrankungen der Atemwege. Außerdem kann es abschwellend wirken und Schmerzen lindern. Im Ayurveda sagt man ihm eine entgiftende Wirkung nach und dass es die Blutbildung fördert. Allgemein stärkt Kurkuma und reinigt den Organismus.

Koriander



Während Ayurveda und Traditionelle Chinesische Medizin schon lange um die Heilkraft von Koriander bei Verdauungsbeschwerden wissen, interessiert sich inzwischen auch die moderne Wissenschaft für dessen lindernden Effekt auf den Magen-Darm-Trakt. Das Anwendungsgebiet reicht von Appetitlosigkeit und Magenschmerzen über Durchfall, Blähungen und Völlegefühl bis zum Reizdarmsyndrom. Das grüne Kraut und seine Samen verleihen aber nicht nur Speisen einen unverkennbaren Geschmack.

Ingwer



In der Indischen, Chinesischen und Ayurvedischen Küche gehört Ingwer seit Alters her zu den wichtigsten Gewürzen. Vor allem seine pikante Schärfe und seine verdauungsfördernde Wirkung werden geschätzt. Ingwer verbindet auf einmalige Weise ein süßliches Aroma mit einem scharfen Geschmack. Dadurch wird es fast zu einem Universalgewürz, das sich außerordentlich vielseitig einsetzen lässt - von salzig bis süß, von scharf bis sauer. In der Medizin glänzt der Ingwer durch seine antibakterielle Wirkung. Bekannt ist er aber auch wegen der anregenden Wirkung auf die Bildung von Magensaft, Gallensaft und Speichel. Auch die Darmfunktion wird durch diese Heilpflanze angeregt. In der asiatischen Alternativmedizin wird er zur Behandlung von Rheuma, Muskelschmerzen und Erkältung verwendet. Die heilende Wirkung des Ingwers ist sehr umfassend. Ingwer tea wird z.B. bei Erkältungskrankheiten und Übelkeit eingesetzt, denn auch dieses Gewürz wirkt antiseptisch, hilft also bei entzündlichen Prozessen. Es ist ebenso als natürliches Schmerzmittel bekannt und fördert die Durchblutung.

Gewürznelken



Gewürznelken sind die getrockneten Blütenknospen des Gewürznelkenbaumes und haben mit der bei uns bekannten Blume namens Nelke nichts zu tun. Der Gewürznelkenbaum ist die Heilpflanze des Jahres 2010. Zu Recht wie Untersuchungen der Miguel Hernandez Universität im spanischen Elche ergaben. Dort fanden Wissenschaftler heraus, dass Gewürznelken (*Syzygium aromaticum*) zu den besten natürlichen Antioxidantien gehören. Bei der Studie wurden fünf für Antioxidantien typische Eigenschaften untersucht. Die spanischen Wissenschaftler haben herausgefunden, dass Gewürznelken einen hohen Gehalt an Phenolverbindungen aufweisen, die antioxidative, entzündungs- und gerinnungshemmende Eigenschaften besitzen. Diese Antioxidantien in Gewürznelken können vor allem unsere Zellmembranen vor freien Radikalen schützen.

Kardamom



Kardamom wirkt entspannend, zugleich anregend, leicht aphrodisierend, entzündungs-hemmend, stimmungsaufhellend. Im Ayurveda wird es zur Reduzierung des Pittas eingesetzt. Es regt das Agni (Verdauungsfeuer) an, ohne Pitta (ayurvedischer Konstitutionstyp) zu erhöhen. Dadurch wird ebenso der Stoffwechsel angekurbelt und somit auch die Verdauung.

Kreuzkümmel



Kreuzkümmel ist scharf, bitter/kühl und senkt Vata und Kapha, erhöht Pitta, fördert die Magensekretion, reduziert Blähungen, vermindert Krämpfe im Magen/Darmbereich, reguliert die Darmflora, regt Agni an, wirkt entgiftend, reinigt das Blut und stärkt die Leber, hilft die erhitze Wirkung von Lebensmitteln auszugleichen. Kreuzkümmel hilft bei blähungen, Fieber, Frauenbeschwerden, Leberschwäche,

Magenschwäche, Antibakteriell.

Ayurvedische Beschreibung: Vata und Kapha werden gesenkt. Pitta wird leicht erhöht. Eigenschaften: scharf, süß, erhitzend.

Knoblauch



Knoblauch ist eine mehrjährige, lauchähnliche Pflanze, mit einer Hauptzehe und vielen Nebenzehen, die die Knolle bilden. Knoblauch wird bereits in den frühesten menschlichen Aufzeichnungen erwähnt. In Ägypten galt Knoblauch als stärkend und man bekämpfte damit Läuse und Darmparasiten. Knoblauch half den Sklaven und Arbeitern, an den großen Bauwerken, gesund zu bleiben. Auch bei Römern galt Knoblauch als Heilmittel. Er soll außerdem die Manneskraft steigern und den Geist klären. In Indien gilt Knoblauch als Aphrodisiakum. Vielen indischen Heiligen ist es untersagt Knoblauch zu essen. In Ayurvedische Küche wird Knoblauch traditionell bei hohem Blutdruck, Husten, Erkältung, Bisswunden, Parasiten, Hautleiden und Rheumatismus verwendet.

Ayurvedische Beschreibung: Vata und Kapha werden gesenkt. Pita wird erhöht.

Eigenschaften: scharf / erhitzend

Anis

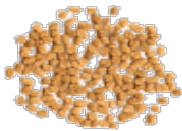
Harttreibend, Appetitlosigkeit, Blähungen, Verdauungsschwäche, Bronchitis, Kopfschmerzen, Epilepsie (unterstützend), Schlaflosigkeit, Insektenstiche

Asant



Magenberuhigend, Schleimlösend, Asthma, Keuchhusten, gegen Blähungen, Herzschwäche

Bockshornklee



Appetitlosigkeit, Blutbildend, Bronchitis, Blasenentzündung, Magerkeit, Bluthochdruck.

Curryblätter



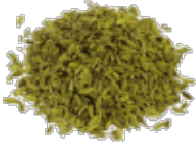
Belebend, Verdauungsfördernd, Haut- und Haarwuchsproblemen, enthält viel Calcium und viele andere Vitamine

Dill



Appetitlosigkeit, Blähungen, Schlaflosigkeit, Gebärmutterkrämpfe, Magen- u. Frauenbeschwerden

Fenchel



Schleimlösend, Appetitlosigkeit, Blähungen, Dreimonats-Koliken (bei Säuglingen), Verdauungsschwäche, Bronchitis, Asthma, Magenschmerzen, Migräne, Schlaflosigkeit, Herzschwäche, Wechseljahrsbeschwerden

Kümmel



Blähungen, Magenschwäche, Magen- u. Darmkrämpfe

Loorblätter



Verdauungsfördernd (Blätter), Appetitlosigkeit, Blähungen, Frauenbeschwerden

Muskatnuss



Nicht überdosieren!, Blähungen, Magenschwäche, Durchfall, Leber- u. Gallenschwäche, Kater, Rheuma, Schlaflosigkeit

Nelken



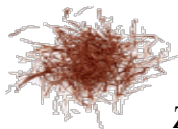
Antibakteriell, Beruhigend, Krampflösend, Schmerzstillend, Schweißtreibend

Pfeffer



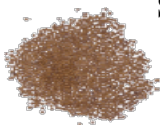
Fieber, Halsentzündung, Magenschwäche, Verdauungsfördernd

Safran



Darm- u. Magenkolik, Gelbsucht, Keuch- u. Krampfhusten, Schlaflosigkeit, Zahnungsschmerzen, Blutstillend, Nervenstärkend

Senf



Appetitlosigkeit, Verdauungsschwäche, Halsschmerzen, Bronchitis, Rheuma, Schmerzen

Sternanis



Magen stärkend, Magen- u. Darmkrämpfe, Blähungen, Mundgeruch, Zahn- u. Nervenschmerzen, Bronchitis, Mandelentzündung

Tamarinde: gut für Verstopfung



Thymian



Asthma, Erkältung, Verdauungsschwäche, Sodbrennen, Blähungen, Durchfall, Leberschwäche, Nierenentzündung, Blasenentzündung- u. schwäche, Menstruationsstörungen, Wechseljahrsbeschwerden, Schlaflosigkeit, Alpträume, Epilepsie

Zimt



Appetitlosigkeit, Blähungen, Magenbeschwerden/-krämpfe, Übelkeit, Erbrechen, Fieber, Bronchitis, Herzschwäche, Durchblutungsfördernd, Senkt Blutzuckerspiegel, Diabetes, Muskel-/ Zahnschmerzen, Wechseljahrsbesch.