



Irene Steinheimer – Heilpraktikerin – Mitglied im BDH, VUH, BYAT

Gewürzapotheke

Die wichtigsten Gewürze im Ayurveda

Kurkuma (Gelbwurz): gleicht alle Konstitutionen aus, verdauungsfördernd, blutreinigend, unterstützt Leber und Galle, krebshemmend, besonders gut für die Verdauung von Eiweiß

Ingwer: „die universale Medizin“, erwärmend, beugt der Ansammlung von Schlackestoffen vor, regt Appetit und Verdauung an und hilft bei Blähungen und Darmkoliken

Kreuzkümmel: blähungswidrig, verdauungsfördernd, gleicht alle Konstitutionen aus

Koriander: kühlend, schmerzlindernd, beruhigend, entzündungshemmend, blähungswidrig, sehr gut für die Haut

Bockshornkleesamen: wärmend, verdauungsfördernd, gewichtsverringern, haarwuchsfördernd, wirksam gegen Leberschwäche und Leistungsmangel

Fenchel: kühlend, süß, gegen Darmkrämpfe, stärkt Leber und Milz, fördert den Schlaf, nervenberuhigend

Asafötida: stark blähungswidrig, appetitfördernd, wurmtötend, hilft bei akuten Magen-Darm-Störungen wie Übelkeit, Brechreiz, Krämpfen und Durchfall

Kardamom: allgemein beruhigend, in Kaffee gerührt verringert Kardamom die schädlichen Wirkungen des Koffeins, stimuliert und kräftigt das Herz und fördert Gedächtnis und Nährstoff-Resorption im Dünndarm

Safran: kühlend, Aphrodisiakum, wirkt regulierend auf Monatsblutung, empfohlen bei mangelnder Spermienbildung

Nelken: wärmend, blutreinigend, schmerzstillend, schweißtreibend

Zimt: wärmend, süß, regt Kreislauf und Harnausscheidung an, beruhigend

Schwarze Senfkörner: ausgesprochen wärmend, sehr verdauungsfördernd

Ajwain: sehr blähungswidrig, entkrampfend und beruhigend

Yoga- und Naturheilpraxis Irene Steinheimer, Heilpraktikerin

Praxis Erlangen: 91054 Erlangen, Neue Straße 28 – Praxis Nürnberg: 90409 Nürnberg, Am Stadtpark 95
Telefon 09131 926 40 84 – Mobil 0171 929 96 99 – Fax 09131 926 50 91 – www.praxis-steinheimer.de

Mitglied im Bund Deutscher Heilpraktiker e.V. (BDH), Mitglied im Berufsverband der Yoga- und Ayurveda-Therapeuten (BYAT), Mitglied im Verband Unabhängiger Heilpraktiker e.V. (VUH) ©2012 Irene Steinheimer