FENCHEL

- Fenchel (Foeniculum vulgare) stammt aus dem Mittelmeerraum und verbreitete sich in der Antike nach Europa und in den Vorderen Orient
- Besänftigt Vata und überhitztes Pitta

Magen

- Beruhigt den Magen bei Magenverstimmung (Brechreiz lindernd)
- Bei Übersäuerung, Völlegefühl, Appetitlosigkeit und anderen dyspeptischen Beschwerden

Darm

- Fördert die Darmbewegungen
- Verbessert das Verdauungsfeuer
- Fördert die Ausleitung von Verdauungstoxinen (im Ayurveda Ama)
- Hemmt Entzündungen und entspannt die glatte Muskulatur im Darm
- Bei Koliken, Reizdarm, Darmschmerzen, Bauchkrämpfen
- Entbläht
- Bei Durchfall von Säuglingen

Lymphe

- Öffnet die Lymphe, verbessert Entgiftung und Entschlackung des Gewebes

Leber

- Verbessert die Fettverbrennung, entlastet Leber und Galle
- Bei Kopfschmerzen, die durch schlechte Verdauung ausgelöst werden

Nervensystem

- Beruhigungsmittel für Kinder
- Unterstützt bei nervöser Schwäche, Konzentrationsproblemen und geistiger Müdigkeit

Lunge

- Lindert Husten, Schnupfen und leichtes Fieber
- Schleimlösend bei Atemwegsentzündungen
- Krampflösend bei Keuchhusten und Asthma

Hormone der Frau

- Hormoneller Ausgleich, menstruationsfördernd, hilft bei Regelschmerzen
- Stillende: Unterstützt die Milchbildung und lindert Brustentzündungen

Antibakteriell und entzündungshemmend

- Fenchel ist oft das Erste, das man bei einer Bindehautentzündung zur Hand hat und er wird äußerlich auch traditionell dafür eingesetzt. Im Ayurveda geht man zudem von einer immunstärkenden Wirkung aus

Haut

- Bei Akne und anderen Hautkrankheiten hilft die entzündungshemmende und reinigende Wirkung des Fenchels. Die Haut ist ein Ausleitungsorgan, das bei Überforderung der anderen Ausleitungsorgane als letztes Glied in der Kette reagieren kann. Hier wird im Ayurveda gerade ein Dekokt aus Fenchel, Kreuzkümmel und Koriander empfohlen

Niere/Blase

- Unterstützt aus der Sicht des Ayurveda bei Nierenkrankheiten, Reizblase, Harnverhalten und funktionellen Beschwerden der Blase

© Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.

Herz-Kreislauf

- Bei Herzbeschwerden durch Blähungen (Roemheld-Syndrom)
- Bei leichten Formen der Herzschwäche und Altersherz
- Kann bei Bluthochdruck unterstützen

Wirkverstärker

- Fencheltee ist ein Transportmedium für ayurvedische Mittel, die so besser wirken

Gegenanzeigen

- Nicht anwenden bei Überempfindlichkeit gegenüber Doldengewächsen sowie Anethol

Schwangerschaft:

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

ZU BEACHTEN

- Für einen Ayurveda-Verdauungstee mischt man je ½ Teelöffel (nicht mehr!) Fenchel, Kreuzkümmel und Koriander. 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

© Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.