



©Copyright 2021 – Alle Inhalte, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten, SAGRUSAN® GmbH

Einnahmeempfehlung

Mit 3x tägl 1 Tropfen beginnen und alle 3 Tage bis auf 3x täglich 8 Tropfen steigern*

*Ca. eine halbe Stunde nach dem Essen mit einem Glas Wasser (ca.150ml) verdünnt einnehmen.

Durch den therapiebedingten Zerfall von Erregern bei Entgiftungskuren können freierwerdende Gifte (Endotoxine) entstehen und etwaige negative Reaktionen im Körper hervorrufen (Herxheimer Reaktionen).

Reduzieren Sie in diesem Fall die Dosis!



Koriander

Coriandrum sativum

Familie

Der Koriander ist der Familie der Doldenblütler (*Apiaceae*) zuzuordnen.

Beheimatet

Heute in vielen Teilen der Welt angebaut, soll die Pflanze ursprünglich aus dem (östlichen) Mittelmeerraum und Westasien stammen.

Verwendete Pflanzenteile

Die getrockneten Früchte/Samen finden Verwendung.

Inhaltsstoffe

U.a. ätherisches Öl (Hauptinhaltsstoff: *Linalool*, weiters: u.a. *Borneol*, *Campher* und Spuren anderer Terpene: z.B.: *Coriandrinondiol*) Cumarine, Polyphenole, Phenylcarbonsäuren (wie *Kaffeensäure*), *Linolensäure*.

Anwendung

Während man in der TCM (Traditionellen Chinesischen Medizin) und im Aryveda den Koriander schon sehr lange Zeit für seine positive Wirkung gegen Verdauungsbeschwerden schätzt, hat die Kommission E diese erst im Jahre 1986 voll anerkannt. Die leicht **krampflösenden, verdauungsfördernden** und **blähungstreibenden** Eigenschaften können bei Verdauungsbeschwerden (wie z.B.: Blähungen, Völlegefühl, Aufstoßen, Durchfall, Übelkeit, bis hin zu leichten Krämpfen im Oberbauch) oder Appetitlosigkeit helfen. Koriander wird in der Volksmedizin auch gerne zur unterstützenden **Entgiftung des Körpers** eingesetzt.

Forschungen des Universitätsklinikums Freiburg deuten auf eine **antimikrobielle Aktivität** einiger Inhaltsstoffe der Pflanze hin. Eine Studie aus dem Jahr 2004 (Kubo I et al.) konnte ebenfalls antibiotisch wirkende Inhaltsstoffe identifizieren (u.a. *Linalool*, *Dodecenal* und *Dodecanal*). Untersucht wurde die Wirkung flüchtiger Korianderverbindungen gegen *Salmonella choleraesuis* und anderer Bakterien. Weiters wurden in einer Studie von 2012 (Nair V et al.) die **entzündungshemmenden Eigenschaften** von Koriandersamen (Extrakt aus Wasser-Alkohol-Gemisch) gegen Rheuma getestet. Demnach solle Koriander Entzündungen und Schwellungen mindern können. Die Polyphenole im Koriander verleihen ihm zudem eine **antioxidative Wirkung**.