

Cassia Fistula Sanft abführend und blutreinigend

Cassia Fistula ist eine Pflanze aus der Familie der Johannisbrotgewächse mit besonderen gesundheitlichen Eigenschaften. Seit Jahrhunderten wird die Pflanze im Ayurveda geschätzt und als vielseitiger „Krankheits-Killer“ eingesetzt.

Cassia Fistula (auch *Röhren Kassie* oder *Indischer Goldregen* genannt) wirkt **besonders gut als natürliches Abführmittel**. Diese Wirkung wird durch die in der Pflanze enthaltenen [Sennoside](#) hervorgerufen. Die Dosis an Sennosiden ist in der Cassia Fistula nicht so hoch wie in künstlichen Medizinprodukten, weshalb die abführende Wirkung besonders sanft aber trotzdem effektiv ist. Eine weitere positive Wirkung der Cassia ist die ihr zugeschriebene **Bindung von Giftstoffen** im Körper. In der TCM und im Ayurveda wird sie hauptsächlich zur Entgiftung eingesetzt. Cassia Fistula hat die Fähigkeit, eine große Menge an Giftstoffen im Körper zu binden und diese dann über den Darm auszuleiten.

Weiters hilft Cassia Fistula bei der **Blutreinigung**. Toxine werden dabei aus dem Blut in den Darm übergeleitet. Die Intensität der abführenden Wirkung ist somit abhängig davon, wie viele Gifte gebunden und über den Darm ausgeleitet werden.

Die richtige Dosis finden

Anfangs und in den Vorbereitungstagen vor dem Fasten reichen meist **ein bis zwei Plättchen täglich** aus, um die natürliche **Reinigung des Verdauungstraktes** anzuregen, schmeckt es nach Lakritze, süsslich oder leicht schokoladig, ist die Dosis richtig.

Am besten beginnt man mit etwa ein bis zwei Plättchen Cassia täglich morgens auf nüchternen Magen. Man kann die Plättchen entweder in warmem Wasser auflösen oder auch einfach lutschen. In beiden Fällen bleibt ein **holziges Blättchen** übrig. Ich nehme vor der Mahlzeit immer nur ein Blättchen und lutsche es ab.



Am einfachsten ist es, die Cassia Stange mit einem **Nussknacker** zu öffnen. Mit einem spitzen Messer kann man danach die Blättchen herauslösen. Die enthalten Kerne werden direkt entsorgt. Man kann auch einen Vorrat auslösen. Im Kühlschrank kann man die Blättchen in einem gut verschlossenen Gefäß einige Zeit aufbewahren. Die ganzen Stangen sind unbeschädigt so gut wie **unbegrenzt haltbar**. Mit der Zeit (1Jahr) können sie austrocknen. Das erkennt man daran, dass die Stangen rasseln, wenn man sie leicht schüttelt. Mit etwas Wasser beträufelt oder in ein feuchtes Küchentuch eingeschlagen nehmen sie wieder Feuchtigkeit auf und sind wieder wie frisch.

Für eine Darmreinigung vor dem Fasten löst man ca. 10-15 Blättchen aus der Stange, es soll eine Tischtennisball große Kugel ergeben. Abend in 100 ml Wasser einweichen, über Nacht stehen lassen. Morgens oder am Nachmittag gut rühren, dass sich alles von den Scheiben ablöst, mit einen Plastik- oder Holzlöffel durch ein Plastik-Sieb gießen und pürieren, dass nur noch die Holzplättchen übrig bleiben. Die Flüssigkeit trinken. Die Wirkung setzt moderat ein.