



Sariva – Hemidesmus indicus

Wohlrichend, wohlschmeckend, wohltuend

Während meiner Ayurveda-Kur in Sri Lanka trank ich es täglich - das "Herbal Water" - und verband seinen angenehmen Geschmack mit Ayurveda. Inzwischen ist es auch zu Hause zu einem häufigen Begleiter geworden, ganz besonders im Sommer, und wenn mein Pitta (Feuerenergie) wieder erhöht ist.

Sariva (Hemidesmus indicus) wird auch indische Sarsaparilla genannt. Aus der getrockneten Wurzelrinde der Kletterpflanze wird ein wohlschmeckender Kurtee zubereitet, der im Ayurveda als ein wahrer Allrounder gilt:

Sariva reinigt, kühlt und regeneriert zugleich, ist für jede(n), auch für Kinder und alte Menschen geeignet.

Ich empfehle Sariva v.a. bei hohem Pitta, Hitze, entzündlicher sowie unreiner Haut, zur Blutreinigung und bei schwacher Verdauung.

Der Geschmack und Duft der Sarsaparilla Wurzel sind sehr angenehm: Sariva-Tee ist nicht nur wohlschmeckend sondern ausgesprochen gesund!

Ayurvedische Klassifikation:

- Rasa – der Geschmack: süß und bitter
- Guna – die Eigenschaften: schwer und ölig/feucht
- Vipaka – die Wirkung nach der Verdauung: süß
- Virya – die Potenz: kühlend
- Dosha – Wirkung: Balancierend auf Vata, Pitta und Kapha

Anwendungsgebiete laut Ayurveda

Laut dem ayurvedischen Arzt Charaka (1. – 2. Jahrhundert n. Chr.) wirkt die Sarsaparille-Wurzel fiebersenkend, lindert brennende Empfindungen, fördert den Stuhlgang und ist muttermilchreinigend. **Sie verbessert Hautbild** und -farbe und wirkt wohltuend auf Rachen und Stimme.

Sariva ist außerdem ein wichtiger „Blutreiniger“. Die ayurvedischen Lehre nennt verunreinigtes Blut als eine Ursache von Hauterkrankungen, Entzündungen, Blutungen, Infektionen und Gicht. Deshalb empfehle ich den Sariva-Aufguss häufig zur Hautpflege von innen, so ist er - ebenso wie [Amalaki](#) - ein wahres Schönheitselixier

Ideal im Sommer: Sariva wirkt in der Thermik **kühlend** und hat daher einen besonderen Bezug zum Pitta-Dosha und dem Sommer. Ich empfehle Sariva daher besonders im Sommer (bei allen Hitzezuständen) und bei erhöhtem Pitta, welches oft mit Hautproblemen und übermäßiger Säure im Magen-Darm-Trakt einhergeht.

Anwendung in der Hausapotheke und Ernährung

- Die Sarsaparilla Wurzel ist als Churna (Pulver) erhältlich und kann einfach in der Ernährung verwendet werden: als Tee, in Milch und Süßspeisen.
- Sariva-Aufguss (Infusum): 1 gehäuften TL Sariva Churna mit 1 l siedendem Wasser überbrühen, den Tee nach 8–10 Minuten abgießen.
- Sariva mit Grüntee oder Zitronenverbene: **eine exzellente Erfrischung im Hochsommer**
- Sariva-Milch: zur Reduktion von Pitta und Befeuchtung bei ausgeprägter Trockenheit. Eine Löffelspitze Sariva Churna 250 ml Milch zugeben und aufkochen.
- Als Mazerat (Kaltwasserauszug): 1 gehäuften TL Sariva Churna abends mit 1 L Wasser (raumtemperiert) ansetzen. Am nächsten Morgen die Flüssigkeit abgießen. Diese kann dann (ohne Pulver) wunschgemäß erwärmt werden.

Dies sind Empfehlungen für die Hausapotheke. Im Ayurveda werden bei Beschwerden meist eine Rezeptur von mehreren Kräutern empfohlen und aufeinander abgestimmt.

Für weitere Rezepte und Kräuter- & und Gesundheitsempfehlungen, [wenden Sie sich einfach an mich, ich berate Sie gerne.](#)

Zu Beachten: In der Schwangerschaft sollte Sariva nur nach vorheriger Abstimmung mit einem kundigen Ayurvedamediziner verwendet werden, während der Stillzeit gilt sie als sicher