

# Koriander (Cilantro)

## Korianderkraut mobilisiert Schwermetalle

Korianderkraut (auch Cilantro genannt) mobilisiert Schwermetalle, insbesondere Quecksilber, aus ihren Depots im Gewebe, so dass sie einer Ausscheidung zugänglich werden.

Die Anwendung von Cilantro stellt nach Dr. Dietrich Klinghardt die einzige bekannte Methode dar, Gehirn und Nervengewebe von Quecksilber zu entgiften (zur Ergänzung einer Ausleitungstherapie mit Chlorella Mikroalgen). Alle anderen Mittel, die zur Mobilisierung von Quecksilber angewandt werden, wie z. B. DMPS, DMSA, und D-Penicillamin können die Blut-Hirn-Schranke nicht oder nicht ausreichend überwinden.

Nach Ausleiten von Quecksilber werden durch Cilantro auch alle anderen Schwermetalle mobilisiert.

## Botanisches

Gattung der Doldenblütler mit zwei Arten im Mittelmeergebiet, darunter der Gartenkoriander (*Coriandrum sativum*), ein 30-60 cm hohes, einjähriges Kraut mit weißen Blütendolden. Die Blätter, v. a. aber die rotbraunen, kugeligen, würzig aromatisch schmeckenden Früchte des Gartenkorianders werden als Gewürz beim Backen, bei der Wurstzubereitung, zum Einlegen von Gemüse, als Zutat für Eintöpfe und zum Aromatisieren von Likör verwendet. Koriander ist außerdem Bestandteil von Currygewürzmischungen. Korianderfrüchte enthalten ätherisches Öl (das Korianderöl) und helfen gegen Appetitlosigkeit und Verdauungsbeschwerden wie z. B. Völlegefühl, Blähungen und Magen-Darm-Krämpfe.

Der Echte Koriander (*Coriandrum sativum*) ist auch unter einer Vielzahl weiterer Namen wie Arabische Petersilie, Chinesische Petersilie, Gartenkoriander, Gebauter Koriander, Gewürzkoriander, Indische Petersilie, Kaliander, Klanner, Schwindelkorn, Schwindelkraut, Stinkdill, Wandläusekraut, Wanzendill, Wanzenkraut oder Wanzenkümmel bekannt.

Im Deutschen wird insbesondere das Korianderkraut auch mit dem aus dem Spanischen stammenden Namen Cilantro bezeichnet.

Koriander ist ein einjähriges Kraut aus der Familie der Doldenblütler (Apiaceae). Der Name leitet sich ab vom griechischen *coris* = Wanze und vom griechischen *amon* = Anis. Die Blätter riechen etwas nach Wanzen, die Beeren nach Anis. Vom Koriander werden sowohl die Früchte als auch die Blätter als Gewürz verwendet.

Die Früchte und Blätter enthalten unterschiedliche Aromen und können einander daher nicht ersetzen.

## Was bewirken die Inhaltsstoffe? Wogegen hilft Koriander?

- antibakteriell
- blutreinigend
- antimykotisch
- blutverdünnend
- antioxidativ
- diuretisch
- antiseptisch

- entzündungshemmend
- appetitanregend
- krampflösend
- blutdrucksenkend
- verdauungsfördernd

## Vorbeugen und heilen mit Koriander

- lindert Verstopfung, Blähungen und Durchfall
- lindert Magen- und Darmleiden wie Reizdarm
- verbessert die Nährstoffversorgung der Zellen
- stimuliert den Blutfluss und aktiviert den Gesamtstoffwechsel
- hilft bei Beschwerden der Atemwege, lindert Husten und Asthmaanfälle
- unterstützt die Fettverbrennung
- hilft gegen mentale Alterserscheinungen

Koriander ist in vielen Medikamenten gegen Magen- und Darmstörungen enthalten, denn seine ätherischen Öle wirken appetitanregend und stimulieren die Magensaftproduktion, wodurch die Verdauung gefördert wird. Eiweißreiche Nahrung wie Fleisch und Fisch wird somit besser verdaut. Die erhöhte Säureproduktion spaltet Mineralstoffe wie Calcium und Eisen schneller auf und macht diese besser bioverfügbar. Koriander hilft zudem bei Durchfällen und leichten krampfartigen Magen-Darmbeschwerden (Minderung von Blähungen und Völlegefühl).

Äußerlich angewendet hilft Korianderöl in Salben, die bei rheumatischen Beschwerden der Gelenke und der Muskeln aufgetragen werden.

Als bewährtes Antioxidans verbessert der Koriander das Immunsystem. Koriander hilft so bei der Abwehr von Bakterien, Viren und Pilzen. Das in den Blättern und Samen enthaltene Dodecenal schädigt außerdem die Zellwände der Bakterien und tötet sie dadurch ab.

Korianderkraut wird in der naturheilkundlichen Therapie auch zur Unterstützung von Entgiftungs- und Reinigungskuren sowie zur Schwermetallausleitung eingesetzt. Der Japaner Yoshiaki Omura stellte in einer Studie fest, dass sich durch den Verzehr von 3 - 5g frischem Korianderkraut Schwermetalle eliminieren lassen. Dafür sind bestimmte aromatische Inhaltsstoffe verantwortlich, die an Ionenkanälchen haftendes Quecksilber lösen. Dr. Dietrich Klinghardt ist der Meinung, dass nur frischer Koriander Gehirn und Nervengewebe von Quecksilber befreien kann, denn im Gegensatz zu allen anderen Präparaten, wie DMPS und Penicillamin, die bei Schwermetallvergiftungen verwendet werden, kann lediglich Koriander die Blut-Hirn-Schranke in ausreichendem Maße passieren. Leider unterstützt Korianderkraut die Passage von Quecksilber auch in die Gegenrichtung, d. h. in das Gehirn. Daher ist es ratsam Korianderkraut erst dann einzusetzen, wenn das restliche Körpergewebe weitgehend entgiftet ist.

## Geschichtliches

Koriander findet seit den Ägyptern auch Verwendung in der Pflanzenheilkunde. Die ätherischen Öle wirken appetitanregend, verdauungsfördernd, krampflösend und lindernd bei Magen- und Darmleiden. Dementsprechend ist Koriander in vielen Medikamenten gegen Magen- und Darmstörungen enthalten. Gegen Migräne soll ein Sud aus den Samen gleichfalls helfen.

Seit einigen Jahren wird auch die Wirksamkeit bei der Ausleitung von Schwermetallen, insbesondere Quecksilber (Amalgam), aus dem menschlichen Körper beschrieben. Frischblattkoriander oder eine Essenz daraus soll Schwermetalle aus den Zellen lösen können, das gilt auch für Nerven- und

Gehirnzellen. Mit Hilfe geeigneter Mittel wie der Mikroalge Chlorella oder Bärlauch können diese dann, hauptsächlich über den Darm, aus dem Körper ausgeschieden werden.

Link: [Ausleitung von Quecksilber mit Koriander, Bärlauch und Chlorella  
https://www.naturepower.de/index.php?id=1652](https://www.naturepower.de/index.php?id=1652)