

Pita Bhringaraj (*Wedelia calendulacea*)



Pita Bhringaraj, auch bekannt als *Wedelia calendulacea*, ist eine krautige Pflanze, die ursprünglich in Süd- und Zentralamerika beheimatet ist und häufig in tropischen und subtropischen Gebieten angebaut wird. Die Pflanze zeichnet sich durch ihre schönen gelben Blüten aus, die von Mai bis September blühen. Sie besitzt immergrüne, glänzende Blätter und wächst zunächst aufrecht, bevor die Triebe kriechend oder hängend werden.

Pita Bhringaraj bevorzugt einen sonnigen bis halbschattigen Standort. Sie ist eine genügsame Pflanze, die sich sowohl als Kübelpflanze für Balkon, Terrasse oder Garten als auch als Zimmerpflanze eignet. Im Winter sollte sie an einem hellen Standort platziert werden. Die Pflanze benötigt herkömmliche Blumenerde, regelmäßiges Gießen und Düngen, und sollte nicht austrocknen. Überwintern kann sie bei mindestens 5-10°C.

Die Heilpflanze Bhringaraj gehört zur Familie der Gänseblümchen. Mit Amla,



Brahmi, Shikakai, Tulsi oder Neem lässt sich Bhringaraj perfekt kombinieren. Er gilt wegen seines Wachstums und seiner pflegenden Wirkung als „**König der Kräuter**“.

Der Geschmack von Bhringaraja ist scharf und bitter. Diese Pflanze beruhigt Vata und Kapha, verstärkt jedoch Pitta. Ayurvedische Schriften haben Bhringaraja auch als Keshya bezeichnet, was „etwas Gutes für die Haare“ bedeutet.

Inhaltsstoffe

Die Hauptwirkstoffe, die sogenannten Wedelolactone (*organischer Wirkstoff mit vielfältiger pharmakologischer Wirkung*), haben ausgeprägte **Leber** schützende und antibiotische Eigenschaften. Nach neuesten Untersuchungen ist die Leber schützende Wirkung von Pita Bhringaraj sogar noch wesentlich stärker als die von Silybin aus der Mariendistel.

Bhringaraj enthält u. a. Vitamin C, Flavonoide, Antioxidantien, natürliche Sonnenschutzfaktoren (UV-Blocker). Weitere Inhaltsstoffe sind:

- Curcuma longa - Hilft, Haut und Haarwuchs in einem guten Zustand zu erhalten, unterstützt die optimale Funktion der Leber
- Centella asiatica - Fördert die periphere Blutzirkulation und die Durchblutung der Haut
- Terminalia bellirica - Wirkt sich positiv auf die Funktion des Verdauungstrakts aus, stärkt die Leberfunktion und das Immunsystem

Anwendung

Pita ist eine wichtige Heilpflanze der Ayurvedischen Medizin.

- Die Pflanze spielt vor allem als **Lebermedizin** eine wichtige Rolle und hat antibiotische und eine tumorhemmende Wirkung. Ihr frisch gepresster Saft wird ebenso zur Heilung von **Gallenleiden** eingesetzt. - Der Frischsaft der Pflanze findet Anwendung bei der Behandlung von **Diabetes**.
- Bhringaraj vermindert und stoppt **Haarausfall** und Schuppenflechte, regt das Haarwachstum an, indem es die Haarwurzeln und die Haarfollikel stärkt und nährt. Außerdem kann Bhringaraj, dank der in der Pflanze enthaltenen natürlichen Farbstoffe, ergrautem Haar seine Farbe zurückgeben. Deshalb nimmt es in indischen Familien eine vorrangige Stellung zur Pflege der Haare ein. Man kann dieses Haaröl - Bhringaraja Taila – auch selbst herstellen, indem man eine Einheit des Bhringaraja Saftes mit 4 Einheiten Sesamöl vermischt. Das Bhringaraj-Öl-natürlich, sollte jede Frau kennen. Der ayurvedische Bhringaraj (*Eclipta alba*) fördert das Haarwachstum und hilft gleichzeitig, Stress abzubauen.
- Traditionell wird Pita Bhringaraj zur Linderung von Entzündungen und zum Stillen von Blutungen eingesetzt.

Das Bhringaraja-Öl fördert außerdem einen tiefen -Schlaf und hat eine beruhigende Wirkung.

Bhringaraja gilt im Ayurveda als wertvolles Verjüngungs- und Stärkungsmittel (Brimhana), für Knochen (Asthi), Zähne (Danta), Haare (Kesha), Sehkraft (Chakshus), Gehör (Shrota) und Gedächtnis (Smriti).

Zubereitung von Bhringarajakraut

Einen Teelöffel Kräutermischung (ca. 2g) 3-5 Minuten mit Wasser kochen lassen oder übergießen mit 250 ml kochendem Wasser und 10 Minuten ziehen lassen.

Empfohlene Dosierung: Genießen Sie 2 - 3 Tassen dieses wohltuenden Tees pro Tag, um Ihre Haarpflege zu fördern.

Zur Behandlung von **Leberleiden** ist Bhringaraja-Tinktur zum Beispiel erhältlich unter:

<https://www.urdrogerie.de/pita-bhringaraj-tinktur>

BHRINGARAJ **Haaröl** zum Beispiel erhältlich unter: <https://www.everest-ayurveda.de/online-shop/ayurvedische-koerperoele/bhringaraj-haaroeel>

Literaturhinweis:

<https://www.urdrogerie.de/pita-bhringaraj-tinktur>

[https://www.calerris.com/products/tees-](https://www.calerris.com/products/tees-bhringaraj?srsIid=AfmBOorg5hifLmBt0TKpnUM5ThBS9Vr7u0HUxxuSHXAWTx6rIINhdj8Q)

[bhringaraj?srsIid=AfmBOorg5hifLmBt0TKpnUM5ThBS9Vr7u0HUxxuSHXAWTx6rIINhdj8Q](https://www.calerris.com/products/tees-bhringaraj?srsIid=AfmBOorg5hifLmBt0TKpnUM5ThBS9Vr7u0HUxxuSHXAWTx6rIINhdj8Q)

[https://www.naturesroot.co.uk/de/products/bhringaraj-](https://www.naturesroot.co.uk/de/products/bhringaraj-powder?srsIid=AfmBOoo6BhAHYdOS6h6PUWOYse8IfTY080YweWJHE7vNHCK1zVtgQHDI&variant=28939778719797)

[powder?srsIid=AfmBOoo6BhAHYdOS6h6PUWOYse8IfTY080YweWJHE7vNHCK1zVtgQHDI&variant=28939778719797](https://www.naturesroot.co.uk/de/products/bhringaraj-powder?srsIid=AfmBOoo6BhAHYdOS6h6PUWOYse8IfTY080YweWJHE7vNHCK1zVtgQHDI&variant=28939778719797)

https://wiki.yoga-vidya.de/Bhringaraja#Bhringaraja_im_Ayurveda

<https://wiki.yoga-vidya.de/Bhringaraja#Anwendungsgebiete>

https://www.top-gesundheitsprodukte.de/leber/fettleber-entgiften-die-besten-mittel-bei-fettleber-im-produkttest?utm_source=google&utm_medium=cpc&utm_campaign=21875866509&utm_content=173728513887&utm_term=leber%20entfetten&gad_source=1&gclid=CjwKCAjw8IfABhBXEiwAxRHlsEhvKf3Csjqcst3PLAw7vej3o1nqDCIXB-h31qqygyfQn6eKd9-1-xoCG60QAvD_BwE