



Bild: Swapan Photography/Shutterstock.com

©Copyright 2022 – Alle Inhalte, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten, SAGRUSAN® GmbH

## Einnahmeempfehlung

2x täglich 30 Tropfen\*

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

Menschen reagieren unterschiedlich auf Kräutertinkturen, daher empfiehlt sich eine **einschleichende Dosis von 2x täglich 15 Tropfen** mit anschließender Steigerung auf die oben beschriebene Einnahmeempfehlung. (Herxheimer-Reaktionen)



# Curryblätter

*Murraya koenigii*

## Familie

Die Curryblätter gehören zur Familie der Rautenwächse und wachsen auf dem Currybaum.

## Beheimatet

Ursprünglich kommt er aus den südlichen Zonen des Himalaja-Gebirges, aus Indien, Sri Lanka und Malaysia.

## Verwendete Pflanzenteile

Die Blätter des Currybaumes werden verwendet.

## Inhaltsstoffe

Curryblätter sind vitaminreich und enthalten Vitamin A, B3 und C. Außerdem enthalten sie Flavonoide und Phenolsäure, sowie Antioxidantien und ätherische Öle.

## Anwendung

Curryblätter werden häufig in der indischen Küche eingesetzt, sind jedoch nicht mit der üblichen Curry-Gewürzmischung zu verwechseln. In Speisen schmecken sie etwas bitter aber dennoch sehr frisch zitronig. In der ayurvedischen Heilkunde sind Curryblätter sehr beliebt. Die frischen Curryblätter sollen Essen leichter bekömmlich machen, da sie verdauungsfördernd wirken und Ihnen werden außerdem astringierende (=zusammenziehende), entzündungshemmende und blutreinigende Eigenschaften zugeschrieben. Durch die zusammenziehende Wirkung haben sie eine schützende Wirkung auf die Haut und die Schleimhäute und können z.B. Juckreiz mindern. Außerdem sollen die Blätter einen kühlenden Effekt haben und somit gegen Hitzewallungen helfen, für die Stärkung des Immunsystems geeignet sein und sich regulierend auf den Blutzuckerspiegel auswirken.