



Lokaler Name

KURUNDU

Deutscher Name

Zimt

Botanischer Name

Cinnamomum verum

Verwendung

Hilft bei der Fettverbrennung. Ist wirksam bei Übergewicht, hohem Cholesterinspiegel, Diabetes und Zahnschmerzen.

Local name

KURUNDU

English Name

Cinnamon

Botanical Name

Cinnamomum verum

Usage

Helps burn fat. Effective for obesity, high cholesterol, diabetes, and toothaches.



Lokaler Name

SUDULUNU

Deutscher Name

Knoblauch

Botanischer Name

Allium sativum

Verwendung

Ein gutes Schmerzmittel. Hilft bei Herzkrankheiten und senkt den Cholesterinspiegel.

Local name

SUDULUNU

English Name

Garlic

Botanical Name

Allium sativum

Usage

A good pain reliever. Helps with heart disease and lowers cholesterol.



Lokaler Name

GORAKA

Deutscher Name

Tamarinde

Botanischer Name

Garcinia cambogia

Verwendung

Verbrennt Fett, senkt den Cholesterinspiegel und hilft bei der Behandlung von Zahnfleischentzündungen.

Local name

GORAKA

English Name

Gamboge

Botanical Name

Garcinia cambogia

Usage

Burns fat, lowers cholesterol, and helps treat gingivitis.



Lokaler Name

INGURU

Deutscher Name

Ingwer

Botanischer Name

Zingiber officinale

Verwendung

Entgiftet und fördert den Appetit. Lindert Erkrankungen des Verdauungstrakts und der Atemwege.

Local name

INGURU

English Name

Ginger

Botanical Name

Zingiber officinale

Usage

Detoxifies and stimulates appetite. Relieves digestive and respiratory disorders.



Lokaler Name
KARABU NETI

Deutscher Name
Gewürznelke

Botanischer Name
Syzigium aromaticum

Verwendung

Hilft das Gewicht zu reduzieren und wirkt bei Zahnschmerzen und Harnwegsbeschwerden.

Local name
KARABU NETI

English Name
Clove

Botanical Name
Syzigium aromaticum

Usage

Helps reduce weight and relieves toothache and urinary tract problems.



Lokaler Name

SADHIKKA

Deutscher Name

Muskatnuss

Botanischer Name

Myristica fragrans

Verwendung

Verbessert den Schlaf und wirkt entspannend.
Ist wirksam bei Verdauungsstörungen und Erbrechen.

Local name

SADHIKKA

English Name

Nutmeg

Botanical Name

Myristica fragrans

Usage

Improves sleep and has a relaxing effect.
Effective for indigestion and vomiting.



Lokaler Name

WASAWASI

Deutscher Name

Muskatblüte

Botanischer Name

Myristica fragrans

Verwendung

Stärkt das Zahnfleisch, wirkt gegen Mundgeruch und hilft bei Verdauungsstörungen.

Local name

WASAWASI

English Name

Mace

Botanical Name

Myristica fragrans

Usage

Strengthens gums, combats bad breath and helps with digestive problems.



Lokaler Name
RATHU LUNU

Deutscher Name
Rote Zwiebel

Botanischer Name
Allium cepa

Verwendung

Lindert Schnupfen,
Nasennebenhöhlenentzündung.
Hilft bei hohem Cholesterinspiegel
und Hämorrhoiden. Entgiftet den Körper.

Local name
RATHU LUNU

English Name
Red Onion

Botanical Name
Allium cepa

Usage

Relieves colds and sinusitis. Helps with high
cholesterol and hemorrhoids. Detoxifies the
body.



Lokaler Name

GAMMIRIS

Deutscher Name

Pfeffer

Botanischer Name

Piper nigrum

Verwendung

Hilft bei Bronchialbeschwerden, hohem Cholesterinspiegel und reduziert Blähungen.

Local name

GAMMIRIS

English Name

Pepper

Botanical Name

Piper nigrum

Usage

Helps with bronchial complaints, high cholesterol and reduces flatulence.



Lokaler Name

KOTHTHAMALLI

Deutscher Name

Koriander

Botanischer Name

Coriandrum sativum

Verwendung

Unterstützt die Gesundheit der Atemwege und die natürliche Wundreinigung.

Local name

KOTHTHAMALLI

English Name

Coriander

Botanical Name

Coriandrum sativum

Usage

Supports respiratory health and natural wound cleansing.