



Bild: Valentyn Volkov/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 20 Tropfen** mit anschließender Steigerung auf die oben beschriebene Einnahmeempfehlung. (Herxheimer-Reaktionen)



Kardamom

Elettaria cardamomum

Familie

Der Kardamom ist ein Mitglied der Ingwergewächse (*Zingiberaceae*) und ist unter anderem verwandt mit dem Kurkuma und der Safranwurzel.

Beheimatet

Die beliebte Gewürzpflanze stammt ursprünglich aus Thailand, dem Irak, Südindien und Sri Lanka. Zusätzlich wird er heutzutage in Guatemala, Madagaskar und Vietnam angebaut.

Verwendete Pflanzenteile

Obwohl der Kardamom zu den Ingwergewächsen gehört, werden nicht - wie vielleicht vermutet - seine Wurzel, sondern seine Samen verwendet.

Inhaltsstoffe

In den Samen stecken ätherische Öle und Antioxidation. Außerdem enthält der Kardamom eine beträchtliche Menge an Eisen und Mangan. Borneol, Cineol, Kampfer und Linalool sind zudem auch vorhanden.

Anwendung

Kardamom ist bekannt als eines der teuersten und exklusivsten Gewürze. Er hat einen süßlich, jedoch zugleich scharfen Geschmack. Vor allem bekannt ist er als Gewürz im Chai Tee oder für die Zubereitung von Weihnachtssüßigkeiten und Glühwein. Er wird aber nicht nur in der Küche verwendet - er soll auch positive Auswirkungen auf den Körper haben. Schon zur Zeit der Römer wurde er zur Linderung von Verdauungsbeschwerden eingesetzt. Denn das Gewürz soll durch die enthaltenen ätherischen Öle die Produktion von Gallenflüssigkeit anregen und somit die Verdauung stärken und entblähen. Außerdem wird es durch seinen intensiven Geruch auch bei strengem Mundgeruch empfohlen. Einen krampflösenden Effekt soll der Kardamom ebenfalls haben, wodurch er auch bei Menstruationsbeschwerden Linderung schaffen könnte. In Indien wird er in der traditionellen Medizin häufig bei Symptomen einer Erkältung benutzt, denn man geht davon aus, dass er eine schleimlösende Auswirkung hat.