

Murraya koenigii (कड़ी पत्ता)



The curry tree, *Murraya koenigii* or *Bergera koenigii*, is a tropical to subtropical tree in the family Rutaceae (the rue family, which includes rue, citrus, and satinwood), and is native to Asia. The plant is also sometimes called sweet neem, though *M. koenigii* is in a different family to neem, *Azadirachta indica*, which is in the related family Meliaceae.

Benefits :

- Helps in Losing Weight.
- Helps in Getting Rid of Free Radicals.
- Helps in Lowering Cholesterol Levels.
- Helps maintain the blood sugar level.
- Helps in absorption of iron in the body.

करी पत्ता कई जरूरी पोषक तत्व और औषधीय गुणों का बेहतरीन स्रोत है। अगर किसी डॉक्टर की सलाह के अनुसार सही तरीके से इसका सेवन किया जाता है, तो यह कई स्वास्थ्य समस्याओं के लिए जोखिम को कम करने और उनके इलाज में

बहुत मददगार साबित हो सकता है। इसकी पत्तियों, जिसे करी पत्ते के रूप में जाना जाता है, का उपयोग भारतीय उपमहाद्वीप में कई व्यंजनों में किया जाता है।

लाभ:

- वजन कम करने में मदद करता है।
- Free Radicals से छुटकारा पाने में मदद करता है।
- कोलेस्ट्रॉल को कम करने में मदद करता है।
- ब्लड शुगर को नियंत्रित करने के लिए यह बेहद फायदेमंद है।
- आयरन और फॉलिक एसिड के एक बेहतरीन स्रोत कड़ी पत्ता आपके शरीर को आयरन सोखने में मदद करता है।

THANK YOU FOR READING

LINK TO FEEDBACK-<https://forms.gle/MDHEPTxcFshWAsTi6>