

Kurkuma / Curcumin / Gelbwurz

Kurkuma enthält Curcumin als wirksamen Bestandteil. Es wirkt stark antioxidativ und entzündungshemmend.

Kurkuma ist eine goldgelbe Wurzel, die getrocknet und pulverisiert dem Curry seine charakteristische Farbe gibt. Die Kurkuma Pflanze gehört zu der Familie der Ingwergewächse.



Einsatzgebiete von Kurkuma:

- Gegen Entzündungen wie zum Beispiel Arthritis
- Als Vorbeugung gegen Herzinfarkt und Schlaganfall
- Gegen Alzheimer
- Als Vorbeugung gegen Krebs und Verhinderung von Tumorbildung
- Bei Lungenfibrose
- Bei Atemwegserkrankungen
- Bei und zur Vorbeugung von Darmerkrankungen
- Bei und zur Vorbeugung von Lebererkrankungen
- Bei der Ausleitung von Schwermetallen und Quecksilber
- Zur Senkung des Cholesterinspiegels
- Bei zu hohem Blutzucker
- für schöne Haut, Haare und Nägel
- gegen Herpes

Selbst in hohen Dosen eingenommen zeigt Kurkuma keine Nebenwirkungen

Kurkuma hat eine Blutverdünnende Wirkung

Die Bioverfügbarkeit und damit die Wirkung von Curcumin kann verstärkt werden, wenn es gleichzeitig mit Piperin (ein Alkaloid, das für die Schärfe von Pfeffer verantwortlich ist) eingenommen wird. Piperin kommt im langem, schwarzen und weißen Pfeffer vor.

Kurkuma ist zusammen mit Pfeffer in Kapselform erhältlich und erleichtert damit die Einnahme.



Quelle:

Zentrum der Gesundheit

<https://www.kurkuma-wurzel.info/>