

# Kurkuma - In Indien ein Heilmittel !

## Im Westen ein gelbes Pulver im Küchenschrank

Die heilige Ambrosia wird in Indien als „Zauberknolle“ seit über 4000 Jahren verehrt. Und die westliche medizinische Forschung kommt aus dem Staunen nicht mehr heraus. Kurkuma gehört zu den Ingwergewächsen, hat eine fleischige knollenartige Wurzel, wird bis zu einem Meter hoch und hat wunderschöne weiße oder pinkfarbene Blüten. In der westlichen Küche ist sie als Bestandteil des Currypulvers und auch als Gelbwurz oder indischer Safran bekannt. Indien verbraucht ca. 80 Prozent der Welternte als Heilmittel in der traditionellen „Ayurvedischen“ Medizin, als wichtigstes Gewürz in unzähligen Gerichten und zur Färbung von Stoffen, beispielsweise der Gewänder der buddhistischen Mönche.

Kurkuma ist bei uns in Pulverform, auch als getrocknete Wurzel sowie in Kapselform erhältlich. Da Kurkuma nur sehr schwer wasserlöslich ist, ist eine Teezubereitung zwar möglich, die beste Aufnahmemöglichkeit besteht jedoch mit der Zubereitung in Speisen zu Fleisch, Fisch, Gemüse, Reis etc., aber auch gut in Milchprodukten wie Müsli etc. oder z.B. Quark mit Leinöl.

Kurkuma enthält mehr als 10.000 chemische Substanzen und über 600 potente Heilstoffe, fünf Prozent ätherische Öle und bis zu drei Prozent ihres Hauptbestandteils ist Curcumin. Das Kurkuma-Rhizom synthetisiert Curcumin zum eigenen Schutz vor mikrobiellen Krankheitserregern und größeren Fressfeinden und ist damit vermutlich die Hauptursache der starken Wirkkraft der Kurkuma.

-**Kurkuma** wirkt entzündungshemmend und wird deshalb auch von der Weltgesundheitsorganisation WHO gegen Rheuma und Arthritis empfohlen.

-**Kurkuma** hemmt die Wirkung von Osteoklasten, Zellen, die die Knochensubstanz abbauen und kann dadurch einen Knochenschwund vorbeugen und ihn auch stoppen.

-**Kurkuma** reduziert die freien Radikale, ist damit ein natürliches Antioxidanz und kommt daher bei Herzerkrankungen zum Einsatz.

-**Kurkuma** stimuliert die Produktion von Magensaft und Galle und hilft bei Magen-Darm-Problemen, Blähbauch, Völlegefühl und einer gestörten Fettverdauung. Und kann die Blutfettwerte senken.

-**Kurkuma** ist einer der wirkungsvollsten Fatburner, regt den Zellstoffwechsel an und beschleunigt den Verdauungsprozess. Es unterdrückt die Entstehung von Fettzellen und hemmt damit Übergewicht und Fettleibigkeit.

-**Kurkuma** wirkt kollagen-verjüngend und wirkt sich positiv auf das Bindegewebe und auf Haut und Haare aus.

-Der Wirkstoff **Curcumin** unterstützt die Bildung von T-Zellen (bei der Krankheitsbekämpfung unerlässlich) und beeinflusst die B-Zellen, die einzigen Immunzellen, die Antikörper bilden können. Auch Fresszellen und Killerzellen werden stimuliert.

-**Curcumin** kann ungehindert die Blut-Hirn-Schranke passieren und wirkt mit den Curcuminoiden gegen Erkrankungen wie Alzheimer und Multiple Sklerose. Die Ablagerung von bestimmten Eiweißkomplexen im Gehirn wird unterbunden. Die weiße Hirnsubstanz baut nicht vorzeitig ab und unser Hirn bleibt bis ins hohe Alter leistungsfähiger.

-**Kurkuma** verbessert die Sauerstoffwerte im Blut deutlich.

-**Kurkuma** enthält eine Menge Psychohormone zur natürlichen Behandlung von Depressionen.

-**Kurkuma** ist krebshemmend durch die Vermehrung von Mitochondrien, das sind „Energiekraftwerke“, die durch oxidative Schädigung wie technische Strahlung, Umweltgifte, Entzündungen etc. absterben. Es hilft, Tumorzellen zu verringern,

-**Kurkuma** ist entgiftend, hilft bei der Ausleitung von Quecksilber und wirkt sich damit positiv auf die Lebergesundheit aus.

-Es gibt Anhaltspunkte, dass Kurkuma auch gegen AIDS helfen kann.