



Kurkuma/ Gelbwurzel – Curcuma longa syn.

Die Kurkuma-Pflanze hat ihren Ursprung in Südostasien, wo sie schon seit etwa 4000 Jahren bekannt ist. Das weltweit verwendete Kurkuma-Gewürz stammt vor allem aus Indien, wo es in zahlreichen Gerichten zum Würzen, aber auch zum Färben eingesetzt wird. Im Mittelalter wurde Kurkuma in Europa bekannt und ist seither nicht nur als Gewürz, sondern auch als Heil- und Färbepflanze beliebt.

Wichtige Inhaltsstoffe:

Curcumin	ätherisches Öl	Zingiberen	Turmeron
Bitterstoffe	Harz	Curcuminoide	Scharfstoffe
Bitterstoffe	Carotinoide	Polysaccharide	Turmerin
Vitamin A, B1, B2, B3, B5, B6, C, K, E	Kalium	Folsäure	Magnesium
Calcium		Mangan	Selen Zink
Kaffeesäurederivate			

Wissenswertes:

In der Küche verstärkt sich Ihre Wirkung kombiniert mit schwarzem Pfeffer.

Gelbwurz ist Hauptbestandteil in allen Currygewürzmischungen – sie macht sie gelb, aber nicht scharf.

Die Gewänder der buddhistischen Mönche leuchten von der Farbkraft dieser Wurzel.





Anwendung:

Curcumin ist Fettlöslich, aber nicht wasserlöslich – daher immer mit Öl und zusätzlich Pfeffer einnehmen

Warnung

Bei Gallensteinen oder dem Einsatz von blutverdünnenden Medikamenten nur auf ärztlichen Rat hin einnehmen.

Wirkungsweise:

Entzündungshemmend	senkt den Cholesterinspiegel	antimikrobiell
blutverdünnend	stark entzündlich	Arthritis
Übelkeit	Magenschleimhautentzündung	Asthma
Ekzeme	Hautleiden	Diabetes
Anämie	Durchblutungsstörungen	Husten
Rachenentzündung	Alterserkrankungen	Schmerzstillend
antioxidativ	tumorhemmend	choleretisch
hepatoprotektiv(leberschützend)	antimykotisch	antibakteriell
antiviral	neuroprotektiv(nervenzellschützend)	hautheilend
immunstimulierend	Übelkeit	appetitanregend
Völlegefühl	Magen-Darm-Krämpfe	Fettunverträglichkeit
Blähungen	Arteriosklerosevorbeugend	Oberbauchschmerzen
blutfettsenkend	Schlaganfallvorbeugend	Bluthochdruckvorbeugend
Herzinfarktvorbeugend	hemmt Entstehung von Darmpolypen	abschwellend
reizlindernd	Verstopfung	Reizdarm
Durchfall	Multiple Sklerose	Heuschnupfen
Arthrose		Morgensteifigkeit

Peace 🌈 Love ❤️ Happiness 🌸
Nya Mendes
#bluemezahn

