Kurkuma

Kurkuma (Gelbwurz) ist ein Gewürz, wird aber auch als Nahrungsergänzung eingesetzt. Denn die Wurzel wirkt antioxidativ, entgiftend und entzündungshemmend. Ihre gelbe Farbe färbt Lebensmittel, Küchenutensilien, Textilien und die Hände, weshalb wir empfehlen vor dem Reiben der frischen Wurzel Handschuhe anzuziehen.

Kurkuma schmeckt **würzig, erdig und leicht bitter**. Du kannst es zum Würzen und gelb färben von Gemüsegerichten, Suppen und für Reis verwenden. Es ist Bestandteil des Currypulvers (Gewürzmischung).

Das gelbe Pulver bzw. die frische Wurzel enthält u.a. die **Vitamine** C, B1, B2, sowie die **Mineralstoffe** Kalium, Magnesium, Kalzium und Natrium.

Seit tausenden von Jahren wird Kurkuma darüber hinaus in der TCM (Traditionellen Chinesischen Medizin) und im Ayurveda als Heilmittel eingesetzt. Ebenso findet in der Volksmedizin der isolierte Wirkstoff **Curcumin** Verwendung.

Die wirkt als natürlicher **Blutverdünner**, hat eine **entzündungshemmende** Wirkung was hilfreich ist bei kardiovaskulären Erkrankungen und chronischen Erkrankungen. Seine **antioxidative** Wirkung bringt viele gesundheitliche Vorteile.

Wer unter **Arthrose** leidet, kann mit der täglichen Einnahme von Kurkuma über mehrere Wochen eine Linderung der Schmerzen erfahren.

Da Kurkuma den **Blutzucker** reguliert und chronische Entzündungen hemmt, reduziert es für Diabetiker das Risiko für die typischen Diabetes-Folgeerkrankungen, der Nieren, Augen oder Nerven.

Kurkuma senkt die **Blutfettwerte** und eignet sich somit zur Einnahme bei erhöhten Blutfettwerten.

Eine Besonderheit des Curcumins ist, dass es die Blut-Hirn-Schranke passieren kann und daher auch im Gehirn seine antioxidative und entzündungshemmende Wirkung zeigt. Man vermutet somit, dass Kurkuma vor neurodegenerativen Erkrankungen wie **Alzheimer** oder anderen **Demenzen** schützen kann, die bekanntlich mit oxidativem Stress und entzündlichen Reaktionen einhergehen.

Kurkuma wirkt **krebshemmend** und **zellschützend**. Es wurde entdeckt, dass es sich positiv auswirkt bei Lungenfibrose und anderen schweren **Lungenerkrankungen**, wie COPD, akuten Atemnotsyndrom (ARDS) der akut- inflammatorischen Lungenerkrankung (ALI) und bei allergischem Asthma.

Sirup zur Lungenreinigung:

Zubereitung – diese Menge reicht für 10-14 Tage:

1 Liter Wasser, darin

400 g Honig, Ahornsirum, Melasse, Yaconsirup, Reissirup, o.ä. einrühren und aufkochen lassen

1 daumengroßes Stück Ingwer und

400 g Zwiebel gehackt dazu geben, sowie

2 EL Kurkumapulver oder 2,5 EL frisch geriebene Kurkumawurzel ins Wasser geben und

1 EL Kokosfett und (um die fettlöslichen Stoffe verfügbar zu machen), sowie

¼ TL schwarzen Pfeffer (dient der höheren Bioverfügbarkeit) hinzufügen.

Die Hitze auf eine mittlere Stufe reduzieren. Solange köcheln lassen, bis die Mischung auf die Hälfte eingekocht ist.

Alles durch ein feines Sieb in ein verschließbares Glasgefäß gießen und auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.

Haltbarkeit:

Im Kühlschrank aufbewahren. Er hält sich ca. 14 Tage. Danach wieder frisch herstellen.

Einnahme:

Davon nimmt man täglich 1 EL morgens und 1 EL abends ein, am besten jeweils zwei Stunden vor oder nach einer Mahlzeit!

Tipp: Die Einnahme kann dauerhaft erfolgen. Um Gewöhnungseffekte zu vermeiden empfiehlt es sich zwischendurch kleine **Einnahmepausen** von 1 bis 2 Wochen zu machen. Dabei auf die Signale des eigenen Körpers achten, wie er den Drink verträgt, ob er ihn in den Einnahmepausen vermisst etc.

Die Informationen hier können nicht den Besuch beim Arzt ersetzen. Ziehe bei ernsthaften oder unklaren Beschwerden unbedingt deinen Arzt oder Apotheker zu Rate!